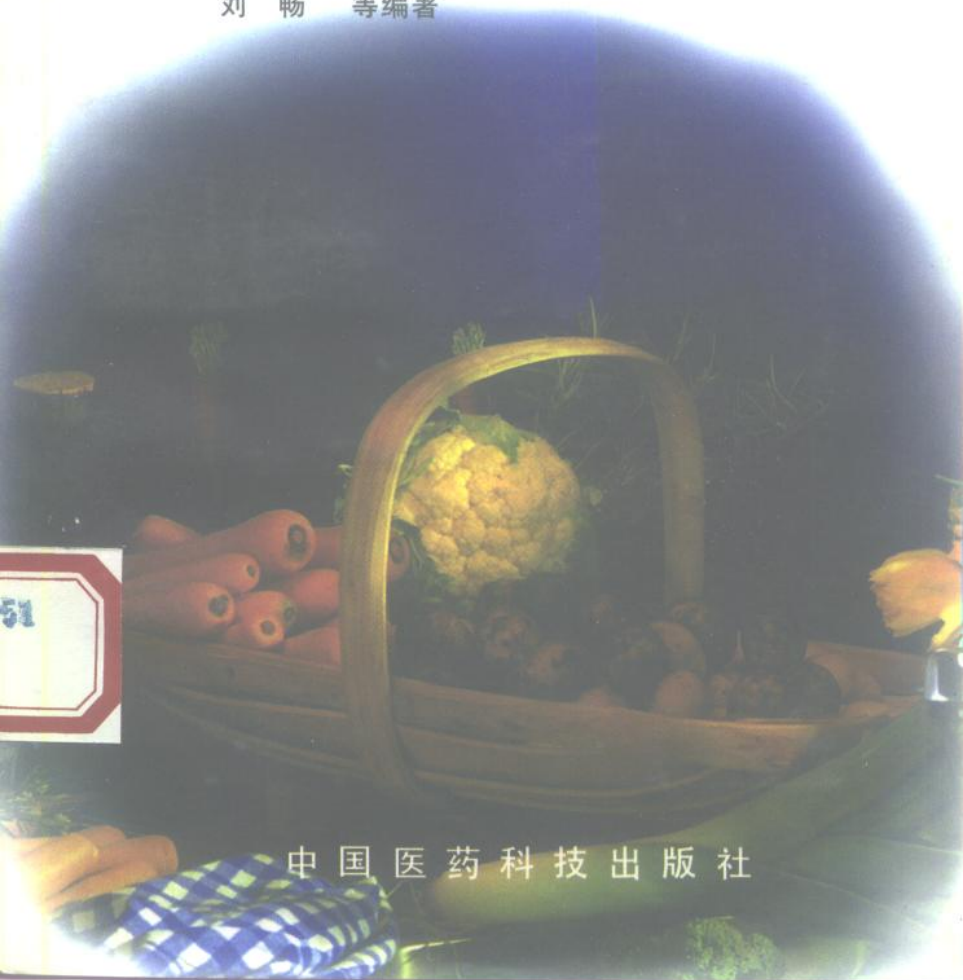


常见病防治和食疗100法系列

健美减肥100法

吴大真 陶惠宁 总 编
刘 畅 等编著



中国医药科技出版社

常见病防治和食疗 100 法系列

健美减肥 100 法

总编	吴大真	陶惠宁
主编	刘 畅	张颖欣
编委	刘 虹	孙中慧
	邢再平	李桂萍



中国医药科技出版社

1237325

登记证号 (京) 075 号

内 容 提 要

作者采用问答的形式,由浅入深地阐述了健美、肥胖、减肥的基础知识,重点介绍了肥胖的治疗方法,特别是饮食减肥、运动减肥的基本方法。

全书系统全面、通俗易懂,具有较强的知识性、科学性、实用性,适合一般家庭读者阅读。

健美减肥 100 法

常见病防治和食疗 100 法系列

总编 吴大真 陶惠宁

主编 刘 畅 张颖欣

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

(邮政编码 100810)

新大照排中心 排版

昌平县精工印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $7\frac{1}{2}$

字数 160 千字 印数 1—10000

1994 年 11 月 第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1250-4/R·1107

定价: 5.80 元

总编简介

吴大真 教授，数十年来从事医疗、教学、科研、出版等工作，现任中国医药报社社长。

通信地址：北京市陶然亭路甲 8 号

邮政编码：100054

联系电话：(010) 3016308

陶志宁 医学硕士，现任北京针灸骨伤学院国际培训部讲师、主治医师。

通信地址：北京市朝阳区望京中环南路 6 号

邮政编码：100015

联系电话：(010) 4361199—5042

主编简介

刘 畅 医学硕士。现为中国中医研究院、北京针灸骨伤学院针灸系讲师、主治医师。曾参编、出版学术专著多部，多次在全国性学术会议或专业杂志上发表学术论文。

通信地址：北京市朝阳区望京中环南路6号 北京针灸骨伤学院针灸系

邮政编码：100015

电话号码：(010) 4361199—6024

张颖欣 医学学士。现为吉林省长春中医学院附属医院针灸科主治医师。曾参编、出版多部学术专著，多次在全国性学术会议或专业杂志上发表学术论文。

通信地址：吉林省长春中医学院附属医院针灸科

邮政编码：130021

电话号码：(0431) 656940—452

目 录

一、健美减肥篇

1. 什么叫美、健康、健美、健美运动？女性健美的最新标准是什么？ (1)
2. 老年人的健美标准是什么？ (3)
3. 古代的审美观与现代的审美观各有什么特点？ (4)
4. 什么是中医的健美思想？古人是怎样运用健美方法的？ (6)
5. 形体美的标准是什么？哪些方法有助于形体美？ (9)
6. 什么是标准体重？我国成年人标准体重是多少？ (13)
7. 为什么说“肥胖是健美健康之敌”？ (16)
8. 什么是肥胖？怎样才算肥胖？肥胖症有哪几类？ (18)
9. 人为什么会肥胖？ (21)
10. 哪些人容易发胖？肥胖与遗传有关系吗？ (24)
11. 肥胖症与高脂血症、冠心病、高血压病有什么关系？ (26)
12. 肥胖与肿瘤有关系吗？女性肥胖者为什么易患子宫内膜癌？ (28)

13. 肥胖之人为什么易患骨关节疾病？痛风病与肥胖
有关系吗？ (30)
14. 肥胖会引起糖尿病和胆石症吗？ (32)
15. 肥胖者为什么会出现性功能低下？ (34)
16. 什么是 A 型性格？它与肥胖有关吗？应该怎样
纠正 A 型性格？ (35)
17. 人生有哪几个时期最易发胖？ (37)
18. 为什么胖人怕冷也怕热？ (40)
19. 腰身比例增大对中老年肥胖病人的寿命有影响吗？
为什么说“肥胖部位不同，对健康的影响也不一
样”？ (42)
20. 祖国医学对肥胖是怎样认识的？ (43)
21. 儿童肥胖就是营养好吗？ (45)
22. 儿童肥胖有哪几个关键时期？肥胖对儿童健康有
哪些危害？ (48)
23. 怎样测定皮肤皱褶的厚度以评定少年儿童的肥胖
程度？ (51)
24. 为什么女性肥胖者多于男性？女性预防肥胖应该
注意哪些方面？ (53)
25. 减肥的效果能预先估计吗？ (55)
26. 合理的减肥方法应具备哪些条件？减肥的基本方
法是什么？ (57)
27. 如何恢复一个苗条体型？ (59)
28. 吸烟、饮酒能帮助减肥吗？它们对人体健美的危
害是什么？ (61)
29. 时间、季节与肥胖有无关系？快速减肥的效果好
吗？减肥运动安排在什么时候较为合适？ (63)

- 30. 中医如何辨证用药减肥? (65)
- 31. 常用的减肥中药有哪些? (68)
- 32. 哪些经方具有减肥效果? (71)
- 33. 哪些成药可以减肥? (72)
- 34. 哪些效验方可以减肥? (73)
- 35. 怎样练习站式九段减肥功、甩手减肥功、辟谷
减肥功、逍遥散步减肥功? (78)
- 36. 怎样练习食气疗法、观音莲花坐功、玉蟾翻浪减
肥功? (81)
- 37. 怎样练习拜观音式减肥功、踏步击腹减肥功、收
腹减肥功、合掌划圆减肥功? (83)
- 38. 针灸为什么能减肥? 常用的针灸减肥处方有
哪些? (85)
- 39. 针灸减肥常用穴有哪些? (88)
- 40. 为什么耳针能减肥? 怎样用耳针减肥? 耳针减肥
时应注意哪些事项? (91)
- 41. 耳针减肥的常用穴有哪些? (93)
- 42. 耳针减肥的常用处方有哪些? (95)
- 43. 桑拿浴、推拿法都能减肥吗? 它们各有哪些缺
点和不足? (98)
- 44. 为什么西药能减肥? 常用的减肥药物有哪些? 使
用时应该注意哪些问题? (99)
- 45. 老年人采用药物健美应该注意什么? (101)
- 46. 药物的副作用对人体健美有哪些不良影响? (103)
- 47. 如何认识减肥药物的功与过? 有哪些药物能够
增肥? (105)
- 48. 肥胖的治疗可否采用外科手术? 它有什么优

缺点?	(108)
49. 国外有哪些较流行的减肥法?	(110)
50. 怎样从头发的病态现象中分析所缺乏的营养物质?	(113)
51. 怎样护理头发?	(115)
52. 选购、使用化妆护肤品时应注意哪些问题?	(117)
53. 健美皮肤应注意哪些问题?	(120)
54. 老年人应该怎样护肤?	(123)
55. 室外工作者如何使皮肤更健美?	(126)

二、饮食减肥篇

56. 怎样计算1日3餐摄入的总热量?	(129)
57. 怎样知道在正常饮食外还额外地多摄入了多少热量?	(132)
58. 什么是营养平衡的膳食? 人体健美需要什么样的平衡膳食?	(135)
59. 怎样计算恰当的营养平衡膳食?	(137)
60. 营养平衡的膳食食谱是什么样的?	(142)
61. 限制饮水、单纯节食对减肥有何影响? 对人体健康有什么危害?	(144)
62. 不吃早餐为什么会引起肥胖? 减肥食品应该具备哪些条件?	(146)
63. 糖吃多了容易发胖吗? 为什么水果吃得过多也会使人发胖?	(147)
64. 少食多餐与多吃零食都能减肥吗? 两者的区别在哪里?	(149)
65. 什么是高纤维食物? 高纤维食物为什么能够	

减肥？	(151)
66. 为什么细嚼慢咽可以减肥？	(153)
67. 减肥的饮食疗法有哪几种形式？肥胖病人应该怎样控制饮食？	(155)
68. 怎样安排好日常的减肥饮食？有益于减肥的食物有哪些？	(157)
69. 怎样选择健美减肥的日常食谱？	(160)
70. 什么是铃木式特定减肥食谱？它的基本要点是什么？	(163)
71. 中村式饮食减肥法的基本要点是什么？其 A 疗程如何进行？	(165)
72. 为什么多吃蔬菜能减肥？哪些蔬菜有助于减肥？	(167)
73. 日常食品及蔬菜对人体健美强身有哪些补益与损害作用？	(171)
74. 为什么食醋和醋豆疗法可以减肥？	(174)
75. 儿童的健康发育应该注意摄入哪些饮食？怎样加强营养？	(175)
76. 少女节食减肥要注意什么？	(178)
77. 中老年人健美应该把握什么样的饮食原则？	(180)
78. 更年期妇女健美应如何调理饮食？	(182)
79. 常用的减肥药膳有哪些？	(184)
80. 常用的减肥药粥有哪些？	(187)
81. 为什么药茶能减肥？哪些药茶能够减肥？	(189)

三、运 动 减 肥 篇

82. 运动为什么能减肥？肥胖者应选择什么样的体育

运动?	(193)
83. 运动减肥有哪些优点? 应注意哪些问题?	(195)
84. 健美多长时间可见效? 什么时候是健美锻炼的最佳时间?	(197)
85. 如何使脖颈健美?	(198)
86. 乳房美的标准是什么?	(199)
87. 少女应该如何进行乳房保健?	(201)
88. 怎样进行胸部和腰部的健美运动?	(202)
89. 怎样锻炼腹肌、消除“小肚腩”?	(204)
90. 怎样健美上肢和肩部?	(206)
91. 怎样使腿的线条更美?	(207)
92. 臀腿粗壮应做哪些健美锻炼?	(209)
93. 健美训练时出现浑身酸痛是怎么回事?	(211)
94. 在肥胖儿童的健美运动中, 家长和老师应该注意哪些问题?	(212)
95. 妊娠后的女性体型会有哪些变化? 怎样恢复健美的体型?	(214)
96. 女子如何进行产后健美运动?	(217)
97. 跳舞能减肥吗?	(218)
98. 为什么游泳能减肥?	(220)
99. 跳绳可以减肥吗?	(222)
100. 自我按摩减肥健美法有哪些? 怎样做?	(223)

一、健美减肥篇



什么叫美、健康、健美、健美运动？女性健美的最新标准是什么？

美，是一个众说纷纭、熟悉而神秘的话题。美学家们对美的定义有许多种。美，它不仅受时代的局限，而且渗透了人的主观感情，高尔基曾说过：“照天性而言，人人都是美学家。”美于健美中的意义在于人体型的健美、健康的身体、心理的健美、姿态优美、动作协调等各个方面。

健康，是大家都熟悉的概念。一个人只有身体健康、心理健康，并且有很好的适应能力，才称得上是健康的人。人体的健康美，就是指在身体健康的前提下，所表现出来的良好的精神气质（如肤色、眼神等）。健美的人不仅身健也心健。

所谓健美，还不能只满足和停留在有一个健康的身体上，而是要在健康的基础上，力所能及地运用各种科学方法去塑造美，达到健与美的统一。换句话说，也就是只有健康的机体、匀称的曲线、光泽润滑的肌肤、乌黑柔顺的秀发和高洁的精神世界的融合，才是一个具有魅力的现代青年的完美形象。

美、健康、健美，三者互相统一，但又有区别。健美是

健康和美的统一，它以健康为前提，又溶进了人们对美的追求，给抽象的美以具体的形象。健康，只有健康，但不是健美。它体现的健康美只是自然的未经人工雕琢的原始美。古朴而优雅，缺少主观情感的投入。

健美运动是锻炼性极强的运动，其目的和性质是使锻炼者全身肌肉发达、匀称、丰满、线条清晰、富于曲线美，这是别的运动项目难以与之媲美的独具魅力的运动。

健美运动者要达到体格的充分、全面、均衡的发展，必须认真锻炼全身各部位肌肉或个别有缺陷、不均匀的肌肉，以达到健美标准。

现在多数国家对女子健美已有了比较统一的认识。从骨骼、肌肉、肤色 3 个方面概括为现代女性体型美的十大标准：

(1) 骨骼发育正常，身体各部分之间的比例适度，呈匀称感。

(2) 体态丰满而无肥胖臃肿感，而且应使肌肉均衡发展。

(3) 眼大有神，五官端正并与头部的配合协调。

(4) 双肩对称，呈圆形，微显下削，无耸肩或垂肩感。

(5) 脊柱背视呈直线，侧视具有正常的生理曲线。肩胛骨无翼状隆起和上翻感。

(6) 胸廓宽厚，比例协调。乳房丰满而不下垂，侧视有明显的性线条特征。

(7) 腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平。腰围比臀围约细三分之一。

(8) 臀部圆满，臀下线上提，不呈下坠感。

(9) 下肢修长，无头重脚轻感。大腿线条柔和，小腿长

而腓肠肌位置较高并稍突出，足弓高。两腿并拢时，正视或侧视均无曲屈感。

(10) 整体观无粗笨、虚胖或纤细、重心不稳、比例失调、形体异常的感觉。



老年人的健美标准是什么？

每个人都有进入老年的时刻，变老是生物的自然发展规律，人到老年就不能再苛求保持青年时代的容貌和体态。老年人有老年人的风韵，老年人也有老年人的健美标准和要求。

在我国形容一个健康、健美的老人，常用鹤发童颜、红光满面、神采奕奕、步履矫健、老当益壮等美好词汇，它们标志着老年人老而不衰，是老年健美的象征。老年人具体的健美标准是，有精、气、神的旺盛，精神饱满，语言清晰洪亮，思维敏捷，面色红润而有光泽，两目运用灵活、有神，牙齿结实，毛发光泽，脾胃健运，睡眠规律、质量好，两便通畅，四肢活动灵活自如，腰背挺直，强壮有力。

争取达到老年无病、老年健美的境地，是千千万万老年人的心愿，为此，我们亲眼看到每天的清晨和傍晚，无数老人从家中走出，去绿地、去广场，投身到锻炼身体的热潮中。老年的健美运动方式，也推陈出新，层出不穷，比较适合老年人的运动方式有太极拳、太极剑、气功、体操、舞蹈、老年迪斯科等等多种健身运动。

古代的审美观与现代的审美观各有什么特点？

点？

美，是有人类以来一直都在追求的目标。千百年来，人们对于美的看法各有不同，但有一共同的特点是：美就是在人们眼中完善、悦目、有益、愉快、令人满足的事物。马克思曾经指出：“当事物的物种内在本质的，或普遍性，通过非常突出、鲜明、生动的现象得到充分地表现时，便是符合美的规律的，因而这事物就是美的事物。”

不过对于人体的美各个不同的时代、各个不同的国家都有各自不同的观点和标准。在我国古代，对于人体美的描述也有许多种，从中我们不难看出一些时代特点和风俗习惯。古人对人体的赞美多是针对女性，如《诗经·硕人篇》：“硕人……手如柔荑、肤如凝脂，领如蝤蛴、齿如瓠犀、螓首蛾眉。巧笑倩兮、美目盼兮。”此文对于女性的手指、皮肤、颈项、牙齿、眉毛、眼睛作了美好的描述。三国时期曹植的《洛神赋》中描写美女的笑容，“丹唇外郎，皓齿内鲜，明眸善睐，靥辅承权。”另外古代美的观念还与当时统治者的好恶有关，如战国时期楚灵王以腰细为美的标准；南唐李后主喜好三寸小脚的美女；唐代则推崇女性体态丰腴；宋宗明之后，肩如刀削，腰如束帛的弱不禁风的女性就成了人体美的风花。清代文人墨客则描绘了至今仍脍炙人口的类似林黛玉那种的病态美。

在西方，我们所能看到的文字和绘画留下来的信息是，十八世纪以前的美人均是体态丰满肤色白嫩的，十八世纪以后才流行细腰、乳房和臀部丰满的美女标准。在一些小的区

域，美的观念看似怪诞，如有的国家喜欢妇人肥胖，越胖越美；有的国家喜欢长颈，每位少女从小就拼命想尽各种方法加强脖子的长度；有的国家喜欢纹身，在身体的某一部位打洞，安装各种饰物。总之，不同的时期，不同的国家对美都有不同的追求和审美观，但随着时代的进步，对美的认识越来越一致。

现代的人体美体现在外形和内在两个方面。外形美包括理想的体型和美观的外貌，协调的动作，饱满的精神，内在美包括的要素是健康，一个身体健康的人，各个组织器官会发育良好，身体强壮，精力充沛。两者之间的关系，就是标和本的关系、缺一不可。

现代的审美观除整体的观察人以外，每个部位的审美、健美也提到很高的地位上来，如体型的审美观、头面五官的审美观、皮肤毛发的审美观等等。

人们普遍追求的人体美是健康、苗条、活动矫健、精力充沛。古人的那些不良的审美观如细腰美、小脚美、西施美、林黛玉美已被今人所抛弃。古人对不美或欠美的身体部位的弥补措施多是依靠装饰物，如《陌上桑·罗敷》：“头上倭堕髻，耳中明月珠，缃绮为下裙，紫绮为上襦。行者见罗敷，下担捋髭须。少年见罗敷，脱帽著幘头。耕者忘其耕，锄者忘其锄！来归相怨怒，但坐观罗敷。”罗敷女固然美丽，但这也得依靠她装束的优美大方。现代人追求美也需依靠衣裳饰物的修饰，但人们已把目光更多地投向后天的自身锻炼、自我保健、医疗，在身体本身上花费更大的精力，去完善对美的追求。

如体型美，理想的美好体型，是高矮合适、胖瘦适中，身体各个部分比例合适，三围协调，追求一种匀称美。东方

人的身高要比西方人矮小一些。西方人骨骼大，四肢长；东方人身体线条相对柔和。

五官美，五官美在不同的国家、地域有不同的评判标准，其实最简单的一条就是五官端正，比例协调。

皮肤美，皮肤美主要见于光泽而有弹性为好。当然，由于地域的不同、民族的差异，各国的肤色也不一样，如西方白色皮肤，就不能用东方黄色皮肤的审美观点去衡量，同样非洲的黑色皮肤也不能用白、黄两种肤色去比较，各国、各地域的美容术，都是基于自身条件的基础上进一步完美，而决非是改变成异种的颜色。

此外还包含对儿童、老人、孕产妇美的观察和追求。

爱美之心人皆有之。随着科学事业的发展，人类对人体健美的探索更为活跃，什么是美，怎样使自己更美好已成为人类生活中很重要的问题。



什么是中医的健美思想？古人是怎样运用

健美方法的？

中医有几千年的历史。中医传统的健美学思想，对于人体的健康美观起到了相当重要的作用。一直到今天仍被人们所运用遵循。中医的健美思想主要有两个主要观念，一为整体观，一为运动观。

①整体观：是指导中医理论和实践的最中心的思想。祖国医学认为，人是一个有机整体，人与自然相统一。任何人的任何器官、组织都不是孤立的，它们是互相联系、互相影响、互相制约、密不可分的。把人体的五脏、六腑、五官、九窍、四肢、百骸联系起来的系统和机构就是经络系统，经