

肖阳 许锐 编



减肥妙法

人民军医出版社

减肥妙法

JIANFEI MIAOFA

肖阳许锐

人民军医出版社

1992·北京

3/10
内 容 提 要

肥胖是当今人类健康长寿的大敌。肥胖不仅给人们的行动带来不便，影响正常的工作、学习和生活，而且还会引起高血压、动脉硬化、中风、糖尿病、恶性肿瘤等多种疾病，甚至威胁人的生命。怎样防治肥胖，以找回昔日苗条的身段和健康的体魄，这无疑是广大肥胖者所迫切需要了解的问题。本书从科学、实用、有效、安全的角度出发，介绍了节食、运动、体操、瑜伽、气功、针灸、按摩、医疗等多方面的减肥妙法近200种，还介绍了女性、儿童、中老年人所特有的减肥方法。肥胖者可以根据自身情况加以选择，进行自我防治。

本书内容丰富，图文并茂，方法新颖，实用性强，通俗易懂，易做有效，可供不同年龄、性别的肥胖者及家属参阅。

责任编辑 程国洲

减 肥 妙 法

肖 阳 许 锐

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本: 787×1092mm¹/32 · 印张: 7 · 字数: 152千字

1992年10月第1版 1992年10月(北京)第1次印刷

印数: 1~20,000 定价: 4.50元

ISBN 7-80020-344-1/R · 289

〔科技新书目: 277-217②〕

编 者 的 话

随着人们生活水平的日益提高，越来越多的人加入了“肥胖”的行列，“肥胖”已成为当今世界瞩目的问题。我国的肥胖者也逐年增多，在一些大城市，每十人中就有一个胖子，儿童和老年人肥胖症的发病率更是居高不下。

事实已经证明，肥胖并不是健康的表现。肥胖给人们的行动带来不便，造成一定的心理压力，影响正常的工作、学习和生活；肥胖会导致儿童发育不良、体质下降，使青年人失去健美的身段，容易引起中老年人患高血压、动脉硬化、脑血管意外、糖尿病、胆石症、恶性肿瘤等多种疾病。这一切已经引起人们的普遍焦虑和不安。许多肥胖者正苦苦寻找着减肥的灵丹妙药，探索着减肥的有效途径。

然而，减肥却是一件既麻烦、费时，又令人苦恼的事。减肥既要有正确的方法，还要有坚定的信心和恒心。

为使肥胖者能尽快摆脱困境，解除身上的多余负担，我们特从简易实用、行之有效、科学安全的角度出发，介绍了节食、运动、体操、瑜珈、气功、针灸、按摩、医疗、综合等多方面的减肥妙法近200种。读者可以从中选择适合自身情况的减肥方法，找回苗条的身段和健康的体魄。

限于水平，书中不妥、疏漏之处，还望读者批评指正。

编 者

1992·2

目 录

肥胖与健康

肥胖及其判断法·····	(1)
理想体重可查表·····	(2)
引起肥胖的原因·····	(2)
肥胖可以分几类·····	(7)
警惕肥胖的信号·····	(8)
容易发胖的时期·····	(9)
哪些人容易发胖·····	(11)
肥胖与年龄、性别 ·····	(12)
夫妻生活与肥胖·····	(13)
肥胖害处何其多·····	(14)
脂肪分布与疾病·····	(16)
肥胖与人的寿命·····	(16)
肥胖与呼吸功能·····	(18)
肥胖与性的和谐·····	(19)
肥胖与绝育手术·····	(20)
肥胖与男性不育·····	(21)
肥胖与恶性肿瘤·····	(22)
肥胖与关节疾病·····	(23)
肥胖者与糖尿病·····	(24)
胖子为何更怕冷·····	(25)
减肥效果观察法·····	(27)

饮食减肥法

防胖减肥要节食·····	(29)
常见食物的热量·····	(31)
节食减肥六要点·····	(33)
饮食减肥十秘诀·····	(35)
如何获得饱腹感·····	(36)
控制体重小经验·····	(37)
减肥不必限饮水·····	(37)
细嚼慢咽可减肥·····	(39)
不吃早餐致肥胖·····	(39)
益于减肥的食物·····	(40)
多吃不致胖的食物·····	(42)
多吃蔬菜能减肥·····	(43)
减肥妙品数冬瓜·····	(44)
节食减肥辅助剂·····	(45)
合理食用巧克力·····	(45)
减肥轻身可饮茶·····	(46)
安度“减重停滞期” ·····	(48)
三种减肥膳食谱·····	(49)
一日两餐减肥法·····	(52)
少量多餐减肥法·····	(53)
禁食、半饥饿减肥 ·····	(56)
时间饮食减肥法·····	(57)

何谓“分食减肥法”

..... (58)

纤维饮食减肥法..... (58)

循环饮食控制法..... (60)

部分控制饮食法..... (62)

低脂、无脂饮食谱

..... (63)

低胆固醇饮食谱..... (64)

高脂肪、蛋白食谱

..... (66)

液体处方饮食谱..... (68)

低盐饮食减肥法..... (69)

大米减肥饮食法..... (72)

抗水肿减肥饮食..... (74)

抗痤疮减肥饮食..... (75)

抗痛风减肥饮食..... (75)

抗肾结石饮食谱..... (77)

运动减肥法

运动减肥的原理..... (79)

减肥运动的分类..... (80)

运动减肥六优点..... (81)

运动项目选择法..... (82)

掌握减肥运动量..... (83)

运动减肥四要诀..... (84)

最佳运动数游泳..... (85)

跑步为何能减肥..... (86)

跑步减肥有秘诀..... (87)

简易减肥可跳绳..... (89)

迪斯科舞减肥术..... (89)

饭后运动效果好..... (90)

冬季运动减肥佳..... (91)

锻炼多久见成效..... (91)

减肥无效查原因..... (92)

运动减肥七问答..... (93)

减肥运动正误观..... (94)

实用减肥操

双下巴的消除操..... (96)

颈部脂肪消除操..... (98)

腹部减肥健美操..... (99)

腰部减肥健美操..... (100)

臀部减肥健美操..... (102)

腿部减肥健美操..... (105)

夏季水中减肥操..... (106)

拍打减肥健身法..... (107)

瑜伽减肥术

瑜伽与减肥健美..... (110)

瑜伽入门五要诀..... (111)

全身健美减肥法..... (111)

头颈健美减肥法..... (114)

腹部脂肪祛除法..... (116)

消除腰部脂肪法..... (118)

美化臀部减肥法..... (120)

健美大腿减肥法..... (123)

气功减肥术

简易健美减肥功..... (125)

腹式呼吸减肥功..... (126)

观音莲花座功..... (128)

玉蟾翻浪减肥功..... (129)

胸腹式呼吸气功……(129)
摇身健美减肥功……(131)
健身减肥哈蟆功……(132)
垂盆伸颈减肥功……(134)
健美减肥摩臀功……(136)
运转乾坤减肥功……(137)
减肥活络龙形功……(139)
延年九转减肥功……(141)

综合减肥法

减肥健美提神法……(143)
热浴健美减肥法……(145)
健身减肥桑那浴……(146)
3R健美减肥法……(147)
通便健身减肥法……(148)
减少睡眠减肥术……(149)
节食的心理疗法……(150)
自我控制减肥法……(151)
腰部肥胖消除法……(152)
腹部脂肪消除法……(153)
臀部脂肪消除法……(153)
下肢肥胖矫正法……(154)
形形色色减肥法
 (一) ……(155)
形形色色减肥法
 (二) ……(157)
形形色色减肥法
 (三) ……(158)

针灸按摩减肥术

耳穴减肥的机理……(160)

耳穴减肥常用穴……(160)
常用耳针减肥法……(161)
耳穴按压减肥法……(162)
耳穴减肥七要点……(163)
针灸减肥常用穴……(163)
针灸减肥适宜者……(165)
针刺减肥五问答……(167)
推拿按摩减肥法……(168)
淋巴美容减肥法……(169)
全身按摩减肥法……(170)
按摩消除腰肥法……(171)
捏脊减肥健身法……(171)

医药减肥法

减肥健身药粥谱……(173)
轻身减肥药膳谱……(174)
健美轻身减肥茶……(176)
降脂轻身减肥饮……(177)
减肥良方轻身散……(179)
减肥祛湿地仙丸……(179)
牵牛合剂疗肥胖……(180)
健美减肥秘验方……(181)
减肥健身单方选……(181)
常用减肥轻身药……(183)
“芬氟拉明”抑食欲……(184)
减肥轻身“消胖美”……(185)
减肥手术的种类……(186)
脂肪抽吸减肥术……(187)

腹部手术减肥法……(188)	减食不当会闭经……(204)
女性减肥法	锻炼过度易停经……(205)
区分发育与肥胖……(189)	老少减肥法
肥胖少女减肥法……(190)	儿童肥胖及特点……(206)
减少妊娠能防胖……(191)	小儿肥胖的危害……(207)
孕妇过胖预防法……(192)	“胖墩”减肥妥安排
产后肥胖的预防……(193)	……………(208)
产后减肥健美操……(194)	胖儿减肥五准则……(209)
中年防胖七原则……(195)	肥胖儿节食要诀……(211)
少女减肥健美术……(197)	实用儿童减肥操……(211)
“女”字减肥健美功	老人打鼾要减肥……(213)
……………(199)	老人运动五要诀……(214)
女子臀部减肥术……(200)	老年减肥健身功……(215)
女子快速减肥法……(202)	

肥胖与健康

肥胖及其判断法

肥胖是人体内含有多余脂肪的一种病态，是营养过剩的表现。日本学者织田敏次给“肥胖”下了这样的定义：肥胖是指当人体摄取食物过多，而消耗能量的体力活动减少，摄入的热量超过了机体所消耗的热量，过多的热量在体内转变为脂肪大量蓄积起来，使脂肪组织的量异常地增加，体重超过正常值20%以上，有损于身体健康的一种超体重的状态。

现在世界上已公认，实际体重超过理想体重20%以下者，不能算肥胖，只能算作过重；超过20~30%者，算作轻度肥胖；超过30~50%者，算作中度肥胖；超过50%以上者，算作重度肥胖。

我国军事医学科学院的有关专家，根据我国人群的特点，制定出国人理想体重的计算公式：

$$\text{北方成年人理想体重(千克)} = [\text{身高(厘米)} - 150] \times 0.6 + 50$$

$$\text{南方成年人理想体重(千克)} = [\text{身高(厘米)} - 150] \times 0.6 + 48$$

前者适合于长江流域以北的省份，后者适合于长江流域以南的省份。

根据理想体重和实际测量的体重，就可以计算出一个人

有无肥胖，公式如下：

$$\text{肥胖度} = (\text{实际体重} - \text{理想体重}) \div \text{理想体重} \times 100\%$$

例如：一位身高170厘米的北方成年人，他的理想体重应该是62千克，而实际体重是71千克。代入公式，算出他的肥胖度是14.52%。这个人还不能算作肥胖，只能算作过重。

理想体重可查表

一个人的标准体重可以通过公式计算求得，也可以通过查表找出。国内外有关专家对不同性别、不同年龄、不同身高的人群进行了调查测定，制定的标准体重表（表1、2、3），从这些表中可以查出相应的标准体重。

引起肥胖的原因

引起肥胖的原因是多种多样的，主要有以下几个方面：

1. 遗传方面的原因：在现实生活中，常可见到一些家族中很多人发生肥胖。有学者对肥胖患者家族史进行了调查，发现家族中有肥胖病史者占34.3%。

有肥胖症家族史的人，常可以发现父母肥胖，患者本人及其同胞兄弟姐妹也往往肥胖，且常伴有高脂血症和高脂蛋白血症。他们有相似的生活习惯，大多自童年期就有很好的胃口，喜好甜食和油腻食品，喜好细软食物而不想吃纤维素多的食品。这些人往往自幼形体较胖，具有代代遗传性肥胖的倾向。

2. 内分泌失调方面的原因：肥胖与内分泌功能密切相关，内分泌异常往往伴有继发性肥胖症，如体内胰岛素分

表1 我国成年男子标准体重

年 龄 (岁)	身 高 (cm)		体 重 (kg)									
	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	
15	41	42	43	44	45	47	48	50	53	55	58	
17	44	44	45	47	48	49	51	53	55	58	61	
19	45	46	47	49	50	51	53	55	57	60	67	
21	47	48	49	50	51	53	54	56	59	61	64	
23	48	49	50	51	52	54	55	57	59	62	65	
25	48	49	50	51	52	54	56	58	60	62	66	
27	48	49	50	51	53	54	56	58	60	63	66	
29	49	50	51	52	53	55	56	58	60	63	66	
31	49	50	51	52	54	55	57	59	61	64	67	
33	50	51	52	53	54	56	57	59	62	64	67	
35	50	51	52	53	55	56	58	60	62	65	68	
37	51	52	53	54	55	57	58	60	62	65	68	
39	51	52	53	54	55	57	59	60	63	65	69	
41	51	52	53	54	56	57	59	61	63	66	69	
43	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
45	52	53	54	55	56	58	59	61	63	66	69	
47	52	53	54	55	56	58	60	62	64	66	70	
49	52	53	54	55	57	58	60	62	64	67	70	
51	52	53	54	56	57	58	60	62	64	67	70	
53	52	53	54	56	57	58	60	62	64	67	70	
55	52	53	54	55	57	58	60	62	64	67	70	
57	52	53	54	55	56	58	59	61	64	66	69	
59	52	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
61	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
63	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
65	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
67	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
69	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
71	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
73	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69	
75	51	52	53	55	56	59	59	61	63	66	69	

表2 我國成年女子标准体重

年 龄 (岁)	体 重 (kg)	身 高 (cm)										
		140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180
15		38	39	40	42	44	45	48	51	54	58	64
17		42	43	44	46	47	49	52	54	58	62	67
19		43	44	46	47	49	51	53	56	59	63	69
21		43	45	46	47	49	51	53	56	59	64	69
23		44	45	46	47	49	51	53	56	59	64	69
25		44	45	46	48	49	51	54	56	60	64	69
27		45	46	47	48	50	52	54	57	60	65	70
29		45	46	47	49	51	53	55	58	61	65	71
31		46	47	48	49	51	53	55	58	61	66	71
33		46	47	48	50	51	53	56	58	62	66	72
35		46	48	49	50	52	54	56	59	62	67	72
37		47	48	49	51	53	55	58	60	63	67	73
39		48	49	50	52	53	55	58	60	64	68	73
41		48	50	51	52	54	56	58	61	64	69	74
43		49	50	51	53	55	56	59	62	65	69	75
45		49	50	52	53	55	57	59	62	65	69	75
47		50	51	52	53	55	57	60	62	65	70	75
49		50	51	52	53	57	57	60	62	66	70	75
51		50	51	52	54	56	57	60	62	66	70	75
53		50	51	53	54	56	58	60	63	66	70	76
55		51	52	53	54	56	58	60	63	66	71	76
57		51	52	53	55	56	58	60	63	67	71	76
59		51	52	53	55	56	58	60	63	67	71	76
61		50	51	53	54	56	58	60	63	66	70	76
63		50	51	52	54	55	57	60	62	66	70	75
65		50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
67		50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
69		50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
71		50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
73		50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
75		50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75

表3 我国儿童的准标体重

年 龄 (岁)	身 高 (cm)		体 重 (kg)	
	男 孩	女 孩	男 孩	女 孩
0.5	67.3	65.7	8.1	7.3
1	74.6	73.0	9.7	9.5
1.5	80.3	78.8	11.1	10.5
2	85.1	85.1	12.4	12.1
2.5	89.5	88.6	13.2	13.0
3	94.3	92.3	14.6	14.0
3.5	97.8	97.8	15.6	15.2
4	99.1	99.1	16.3	15.9
5	106.0	105.1	18.7	18.1
6	112.1	110.8	20.5	19.9
7	117.5	116.5	22.5	21.8
8	122.6	121.9	24.8	24.3
9	127.4	126.0	27.3	26.1
10	132.7	131.4	30.3	29.2
11	137.2	136.5	32.9	32.0
12	141.6	144.1	36.2	37.0
13	144.8	146.0	37.5	37.5
14	151.1	153.0	41.0	43.0

泌增多、垂体前叶功能低下、甲状腺功能减退、性腺功能减退等。脑炎、脑外伤、脑肿瘤或因长期注射某种激素，也常继发引起肥胖。

3. 饮食方面的原因：人们的饮食习惯及饮食质量对肥胖的发生也有一定的影响。不恰当地追求高糖、高脂肪、高蛋白饮食，特别是过多地摄入动物内脏和动物脂肪，以及好零食，经常大量饮啤酒等，往往容易引起肥胖。此外，喜好细软食物而不愿吃含纤维素丰富食物以及饭后喜静卧的人，也容易发生肥胖症。

4. 精神因素也是肥胖的一个原因：俗话说，心宽体胖。心情好、休息好、无忧无虑的人，常常食欲良好，吃得香，吃得多。相反，借酒浇愁，喝酒要下酒菜，这样喝得多、吃得也多，也可使热量大大增加而导致肥胖。

5. 运动少也是肥胖的原因之一：现代社会由于交通工具的发展以及家务劳动的机械化、电气化，人们以车代步、登楼乘电梯，体力活动大为减少，使得能量的供给超过了需要，导致能量供给与消耗的失衡，这常会引起肥胖。一些重体力劳动者由于工种更换，成为轻体力劳动者；或是运动员终止其从事的体育运动，在这种情况下，如不相应地调整饮食，就会造成营养物质过剩、体内脂肪堆积，从而发生肥胖。

6. 生理方面的原因：男子到中年以后和女性到了绝经期后，由于各种生理功能减退、体力活动减少，而饮食未相应减量，往往容易造成体内脂肪的堆积而发胖。一些妇女在妊娠、哺乳期间营养较好，产后又未能及时多参加体力劳动或身体锻炼，也会造成肥胖。

7. 环境方面的原因：在寒冷的环境里为御寒而大量进

食，会造成肥胖。在工作中或家务劳动中与食物接触机会较多，因而有更多的进食机会以及品尝各种食物的习惯，就容易发生肥胖，如厨师、家庭主妇。

肥胖可以分几类

目前，医学上根据有无明显的内分泌与代谢性疾病的病因，把肥胖症分为单纯性肥胖症和继发性肥胖症两大类。

一、单纯性肥胖症

凡由于无明显的内分泌和代谢性疾病的病因而引起的肥胖，称为单纯性肥胖症，它属于非病理性肥胖。单纯性肥胖症与年龄、遗传、生活习惯及脂肪组织特征有关，平常我们所见到的许多肥胖者，大多属于这种肥胖。这类肥胖又可分为体质性肥胖和获得性肥胖两类。

1. 体质性肥胖：这类肥胖患者往往自出生后半岁左右起，由于食欲好、营养过度，引起脂肪细胞增生肥大，脂肪分布全身，所以又叫脂肪细胞增生肥大型肥胖症，或称为幼年起病型肥胖症。体质性肥胖者部分有家族遗传倾向，减肥时对胰岛素作用不敏感，饮食控制也不易见效。

2. 获得性肥胖：这类肥胖者往往是在成年（20岁）以后由于营养过度而引起肥胖，因而也称为成年起病型肥胖症。这种肥胖者的脂肪主要分布于躯干，脂肪细胞仅呈肥大而无数量的增生，因而又称为脂肪细胞单纯肥大型肥胖症。这种肥胖症与遗传因素也有一定的关系，饮食控制对这种肥胖症效果较好，对胰岛素较敏感。

二、继发性肥胖症

这类肥胖是由内分泌及新陈代谢疾病引起的，属病理性

肥胖。较常见的有以下几种。

1. 肾上腺皮质功能亢进性肥胖：主要是因肾上腺皮质增生或腺瘤、腺癌使肾上腺皮质功能亢进，皮质醇分泌过分而致。这种肥胖主要表现为脸、脖子和躯干肥大，而四肢则不胖，其面颊由于皮下脂肪堆积而高高隆起，俗称“满月脸”。又由于这种肥胖者躯干与肢体的比例很不相称，故医学上称为“向心性肥胖”。

2. 垂体性肥胖：这种肥胖多为垂体肿瘤使垂体前叶分泌过多的生长激素所致。表现为全身骨骼、软组织、内脏组织增生和肥大。

3. 胰源性肥胖：常由于胰岛素分泌过多，导致脂肪合成旺盛、分解减少而引起。胰源性肥胖往往发生在以下两种情况：一是在糖尿病的早期，尤其是成年型糖尿病患者；二是胰岛素瘤的患者。

4. 下丘脑性肥胖：由于下丘脑的某些疾病而引起的肥胖，如脑炎或脑膜炎后遗症、创伤、肿瘤或其它疾病，这种肥胖往往伴有下丘脑综合征的症状。

5. 性腺功能减退性肥胖：女性多囊卵巢综合征、男性无睾或类无睾症患者，往往伴有肥胖症。

6. 甲状腺功能减退性肥胖：严重的甲状腺功能减退症患者往往伴有粘液性水肿。

警惕肥胖的信号

许多疾病在发病之前，身体都会出现一些异常反应。肥胖也不例外，人在尚未“发福”之前，自身也可能有所提示。在排除了疾病因素之外，如果你出现了以下这些情况，

预示你很快就要加入肥胖的行列。

1. **易累：**一段时期内感到容易疲劳，稍微活动就会汗流浹背、气喘吁吁。但稍加休息之后，就可恢复体力。

2. **怕动：**原先喜欢文体活动或素来勤快的人，变得越来越懒，不愿活动。对原来喜爱的活动，如跳舞、打球等，都打不起精神来。

3. **嗜睡：**睡眠并不缺乏，甚至已相当充足。但还是想睡，常感到发瞌。

4. **爱吃：**无论什么食品都胃口大开，尤其在晚上。吃完晚餐，看电视时吃花生、巧克力、糕点，半夜又大吃夜宵。否则会觉得胃里空荡荡，睡觉不安稳。

容易发胖的时期

人在漫长的一生中，并不是每个时期都容易发胖的，绝大多数人容易发胖的时期是青春 期、结 婚 后、妊 娠 期、产 后、中 年 期 和 更 年 期。

1. **青春 期：**一般说来，大多数学龄前的儿童都比较瘦。到了临近青春发育期，由于身高增长的速度很快，而摄入的营养成份仅够供给长个条的需要，所以体重增加的速度往往跟不上，一般也不易发胖。而进入青春发育期后，女性的卵巢和男性的睾丸功能异常活跃，性激素分泌旺盛。女性身上的雌激素能影响脂肪代谢，使少女的皮下脂肪含量显著增加；男性身上的雄激素能促使体内蛋白质的合成，使少男的体重增加。另外，进入青春期的少男少女，性格会发生较大变化，一般不再像以前那样活泼、好动，而趋于文雅、稳重，若不注意加强体育锻炼，很容易发胖。