

轻松减肥100法

尚锦文化

李成卫◎主编

按摩法·运动法
食疗法·饮茶法



家庭保健百科

 中国纺织出版社

家庭保健百科


轻松减肥
100法

主 编：李成卫

副 主 编：蔡向红 王嘉玺 李金飞 李泉旺

参编人员：王雪茜 李鹏英 刘 敏

周 刚 孙 燕 郑丰杰

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松减肥100法 / 李成卫主编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(家庭保健百科)

ISBN 978-7-5064-5418-6

I. 轻… II. 李… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第200864号

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64158110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 89千字 定价: 16.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前言

Foreword

肥胖是不分年龄、性别、职业，每个人都热衷谈论的切身话题，更是医学、营养学及公共卫生专业人士意欲解决的一个问题。在流行病学上，肥胖和健康、保健有着密不可分的关系，其中，与肥胖息息相关的糖尿病、心血管疾病更是造成人类死亡的元凶之一。

那么肥胖会造成什么影响呢？

是健康长寿的大敌

据统计，肥胖者患冠心病的几率是体重正常者的2倍，高血压发病率是体重正常者的2~6倍，糖尿病的发病率是正常体重者的4倍，更为严重的是肥胖者的寿命会明显缩短。

影响运动能力

身体胖的人往往怕热、多汗、易疲劳、下肢浮肿、静脉曲张、皮肤皱褶处患皮炎等，有的人甚至行动迟缓，稍微活动就心慌气短，以致影响正常生活。

易导致冠心病及高血压

胖人脂肪组织多，耗氧量加大，心脏负荷重，久之易诱发高血压。脂质也易沉积在动脉壁内，致使管腔狭窄、硬化，易发生冠心病、心绞痛等。

对肺功能有不良影响

肥胖者因体重增加，需要更多的氧，但肺功能不能随之增加，同时肥胖者腹部脂肪堆积又限制了肺的呼吸运动，所以会造成缺氧和呼吸困难，最后影响心肺功能。

易导致其他代谢失调现象

肥胖会导致代谢失调的疾病，如痛风、糖尿病、血脂代谢异常、乳腺癌、结肠癌、胆结石等。

肥胖不仅给人带来病痛，而且严重影响人的形体美。形体美不仅仅反映外表，还反映出人们的思想修养和精神风貌，也是社会文明发展程度的具体表现。形体美不仅对艺术界及体育界的人重要，与各行各业的人也有着密切的联系。

要有健康的身体，合理的体重，就必须重视减肥，下定决心减肥，坚持减肥，千万不可三天打渔，两天晒网。本书系统地介绍了减肥的一些方法，包括饮食、运动、按摩等，减肥的方法虽然很多，但重要的是依据自身的情况综合运用，这样才能取得良好的效果。

希望大家都拥有完美的身材、愉快的心情！

编者

2008年11月

目录

Contents

第一章 按摩减肥法

- 6 腹部按摩帮你消除大肚腩
- 7 按摩腹部和捏合谷穴有助于减肥
- 8 指压减肥法，让你轻松拥有苗条身材
- 9 按摩腰臀部减肥法，瘦腰又提臀
- 11 按摩面部可使你拥有一张小俏脸
- 13 局部塑身按摩和穴道按压可有效减肥
- 15 刺激手部、耳部的穴位可以抑制食欲，自然减肥

第二章 运动减肥法

- 16 大腿苗条的锻炼新法
- 17 居家简易运动美体排毒
- 19 15分钟清晨苗条瘦身操
- 21 “倒行逆施”减肥法
- 22 运动消除“啤酒肚”
- 23 走路10分钟，瘦身1千克
- 25 晨操让你一天倍感神清气爽
- 27 懒人沙发操，让你轻松减肥
- 28 减肥美臀法，塑造你的完美臀形
- 29 塑造腹部美的合理训练减肥法
- 30 下颌减肥运动，去掉双下巴
- 31 胳膊胖者的减肥法
- 33 腹部减肥法，让你拥有苗条身材
- 35 腰部健美操，保健又瘦身
- 38 腰腹部健身操帮你拥有苗条腰身
- 40 办公室瘦身操，工作之余帮你瘦身
- 44 腰腹部减肥操可以有效消除腹部脂肪
- 47 瑜伽修出苗条身材



第三章 饮食减肥法

- 49 营养丰富的土豆对减肥很有帮助
- 51 萝卜不仅助消化，对减肥也极有益处
- 52 辣椒中的辛辣成分可促进热量消耗，具有减肥功效
- 53 把螺旋藻加入每日食谱，可以轻松减去皮内多余脂肪
- 54 经常食用低热量的冬瓜可以让你保持苗条身材
- 55 黄瓜含丙醇二酸，是减肥佳品
- 55 冻豆腐含有的酸性物质有利于脂肪排泄

- 56 低糖并含有丰富纤维素的荞麦是理想的减肥食品
- 57 奶粉减肥法令你健康瘦身
- 57 早餐吃两个鸡蛋帮助减肥
- 58 富含食物纤维的甘薯是理想的减肥食品
- 59 被誉为“菜中珍品”的竹笋是减肥佳品
- 61 3天吃苹果，肥胖远离你
- 63 运用咖啡减肥法，不节食就能减肥
- 64 绿豆芽热量低、营养高，是消除肥胖最适宜的蔬菜
- 65 番茄含有丰富的膳食纤维，常吃有助于减肥
- 66 餐前或餐时饮用豆浆可很好地减肥
- 67 每天吃蘑菇可有效防止肥胖，保持健康
- 68 含有丰富营养成分的草莓对减肥很有益处
- 69 科学饮水是成功减肥的关键
- 69 米醋富含氨基酸，可抑制脂肪合成，防止肥胖
- 70 女性宜采取的饮食减肥法
- 71 想减肥，晚餐要吃少，早餐要吃好
- 72 怎样防止体重反弹
- 73 加速新陈代谢减肥法
- 74 这样吃夜宵对减肥也有帮助
- 74 让自己有饱腹感的妙方
- 75 速燃脂饮食减肥12个小秘招
- 77 让你越吃越瘦的饮食秘诀
- 79 饮食减肥12法
- 81 11种美食瘦身法
- 82 选吃体积大、含热量低的食物减肥
- 83 重视用咀嚼法减肥
- 84 避免长胖，睡前3小时不吃热量高的食品
- 84 白米饭与长胖划不上等号
- 85 摄入脂肪过少不利于减肥
- 86 吃饭吃得香更有助于减肥
- 87 科学吃快餐、零食有助于控制体重

第四章 饮茶减肥法

- 88 常饮乌龙茶，可燃烧体内脂肪，有效防止肥胖
- 89 饭前饭后喝一杯普洱茶可避免脂肪沉积
- 89 荷叶茶可以阻止脂肪的吸收，从根本上减重
- 90 桑叶茶可有效消除体内的脂肪，帮助减肥

第五章 其他减肥法

- 91 冥想和自我暗示有助于减肥
- 92 减肥需要健康的心理调节
- 93 思维因素也能帮你减肥
- 94 呼吸调控减肥法也能帮你减肥
- 95 淋浴减肥法，使你健康又瘦身
- 96 泡浴减肥法，让你享受轻松减肥



第一章 按摩减肥法

腹部按摩帮你消除大肚腩

肥胖的最大原因说到底就是吃得太多。但实际上，胃肠或胰脏功能低下也经常会上加霜。

胃肠功能紊乱会导致水分无法在体内代谢，从而使多余的水分堆积在体内，而脂肪的分解作用也无法正常发挥。70%~80%的肥胖患者都有便秘倾向，也是因肠功能不健全。

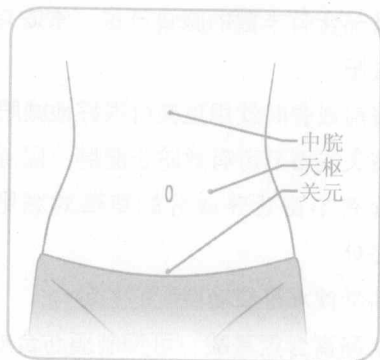
此外，胰脏功能低下，会导致将糖分分解转化为热量的胰岛素不足，所以不仅是糖分的代谢，包括脂肪、蛋白质、水和矿物质的代谢也会出现异常，其结果，人体为补充能量而暴饮暴食，以致发胖。

消除大腹肚的一个有效方法就是腹部按摩减肥法，它适用于消化系统、神经系统和泌尿生殖系统的许多疾病，又可作为消除腹部脂肪、强健身体的一种方法，有简单易学、感觉舒服、见效快等优点。

腹部按摩减肥手法可用二指叠按法，即两拇指重叠，按的轻重以手下有脉搏跳动和不感觉痛为宜；波浪式推压法，两手手指并拢，自然伸直，左手掌置于右手背上，右手掌指平贴腹部，用力向前推按，继而左掌用

力向后压，一推一压，由上而下慢慢移动，似水中的浪花。

腹部按摩减肥可选关元穴、天枢穴、中脘穴。

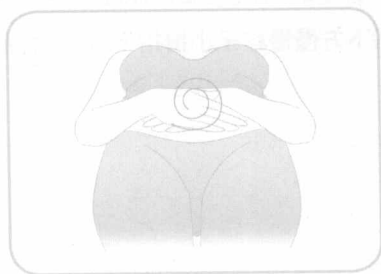


进行腹部按摩时，要仰卧于床上，解开衣扣和裤带，腹部只留一件薄衣服。首先用波浪式的推压法从上腹移到小腹3~4遍，然后依次用二指叠按法按中脘、左天枢、关元三穴，每穴按2~3分钟，每按一穴后施波浪推压法2~3分钟，每日一次，但饭后或特别饥饿时不宜进行按摩。有慢性病者在按摩一个月后，休息几天再行为好。每天坚持按摩，配合饮食调整，坚持持久，则有减肥效果。

按摩腹部和捏合谷穴有助于减肥

❧ 摩腹

取仰卧位，两手掌相叠，以肚脐为圆心，在中、下腹部，沿顺时针方向按摩，以腹内有热感为宜。大约5分钟。



以肚脐为圆心，沿顺时针方向按摩

❧ 拿揉腹部

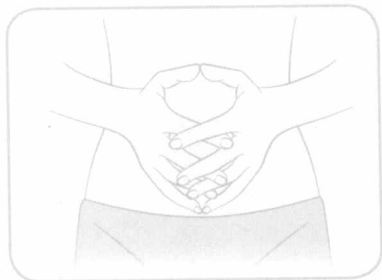
一手捏住腹部皮肉，包括深层脂肪，顺时针依次揉按（即捏住的同时揉动）约5分钟，以微微疼痛为宜。



捏住腹部皮肉，顺时针依次揉按

❧ 抱颤腹部

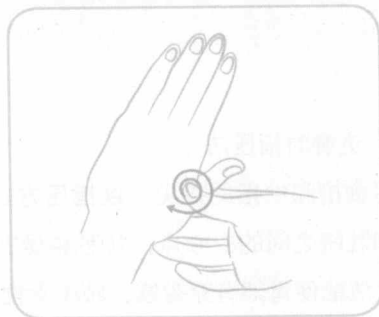
双手放松交叉，呈半球状，两掌根抵住双侧天枢穴（肚脐旁三横指，两边各一）；双小指抵住关元穴（肚脐下四横指）；双拇指抵住中脘穴（肚脐上一横掌）；轻轻下压腹部，作上下小幅度、快速度（每分钟超过150次）的运动，每天1~2次。除了能减肥，这个手法还能降糖、通便、降血压。



两掌根抵住双侧天枢穴，双小指抵住关元穴，双拇指抵住中脘穴，轻轻下压腹部

❧ 拿合谷

用一手的拇指和食指相对捏紧另一手合谷穴，用力拿捏，约1分钟。



用食指和拇指捏合谷

指压减肥法，让你轻松拥有苗条身材

将指压法用于减肥，可取得意想不到的效果。使用指压法减肥，可消除饥饿感，自然地控制食欲，无任何副作用。只要养成习惯，不但花费时间少，而且随时随地都能进行。

❧ 饭前指压法

将食指按在人中（上唇正中凹下的部分）上，拇指按在上唇前端，在10秒钟之内迅速提捏30下。这样会使神经产生中枢较快地产生“饱”的感觉，降低对食物的欲望。



食指按在人中上，拇指按在上唇前端，迅速提捏

❧ 进餐时指压法

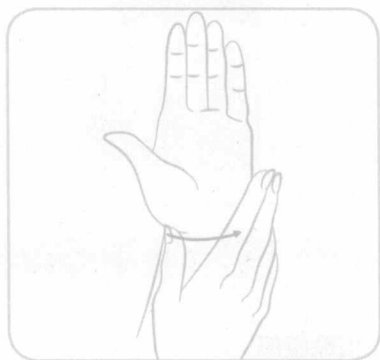
用食指和中指的指尖，以指压方式按摩胸骨和肚脐之间的中心点，10秒钟做30下左右。此法能使胃部有充盈感，减少食物摄入。

❧ 消除紧张指压法

许多人为了泄心中的不快或缓解紧张情绪，往往喜欢借吃排忧。这时，可用右手的拇指和中指从左手的食指根部一直按捏到肘部，然后换手做。10秒钟内按捏30下左右。

❧ 避免吃零食指压法

用右手的拇指指肚按压左手腕内侧，由大拇指下方慢慢移至小拇指下方，然后换手做。



拇指指肚按压手腕内侧，由拇指下方慢慢移至小拇指下方

❧ 增加活力指压法

坐在椅子上，全身放松，双手扶膝，掌心包住膝盖，用五个手指的指尖向下按压。



双手扶膝，掌心包住膝盖，尖向下按压

按摩腰臀部减肥法，瘦腰又提臀

这是一组连续性的按摩法，在腰臀部减肥早期进行效果最好。产后做这套运动会更快恢复体型。

❧ 蹬足收臀

仰卧体位，两脚跟用力下蹬，同时提气收臀，2秒钟后放松，然后再蹬足提气收臀放松，反复20次。有收缩臀部皮肤和运动臀腿脂肪的作用。



足跟用力下蹬，提气收臀

❧ 拿捏双臀

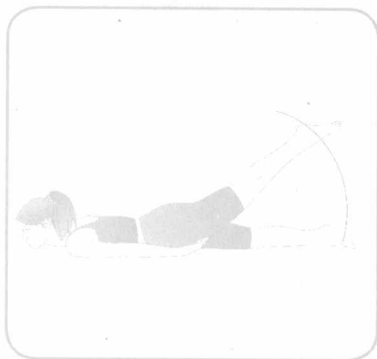
俯卧体位，两手拇指和食指、中指相对，并同时拿捏两侧臀部肥胖处，一侧2分钟。可加速皮下组织代谢，化解脂肪。



拇指和食指、中指相对，拿捏两侧臀部肥胖处

❧ 抬伸下肢

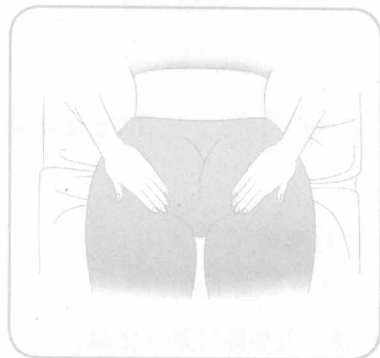
俯卧体位，两下肢交替抬举至最大限度，共20~30次。可内收肌肉、运动脂肪。



两下肢交替抬举至最大限度

❧ 搓摩双臀

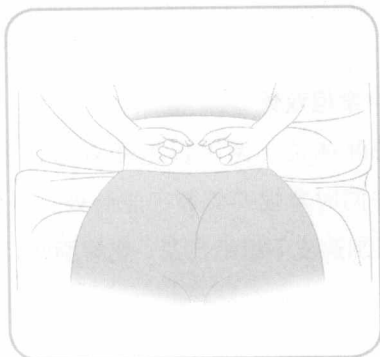
俯卧体位，两掌面用力搓摩两侧臀部2分钟（不隔衣服）。可收紧皮肤、分散脂肪。



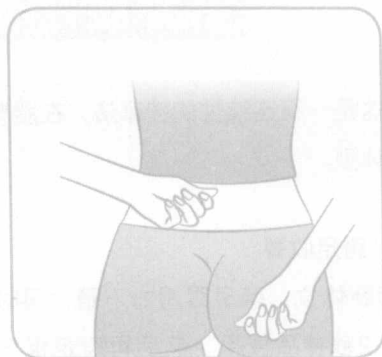
两掌面用力搓摩两侧臀部

❧ 按揉腰部

俯卧体位，两手握实拳，用指掌关节的凸起部位用力按揉腰椎两侧的软组织，可舒散皮下脂肪。



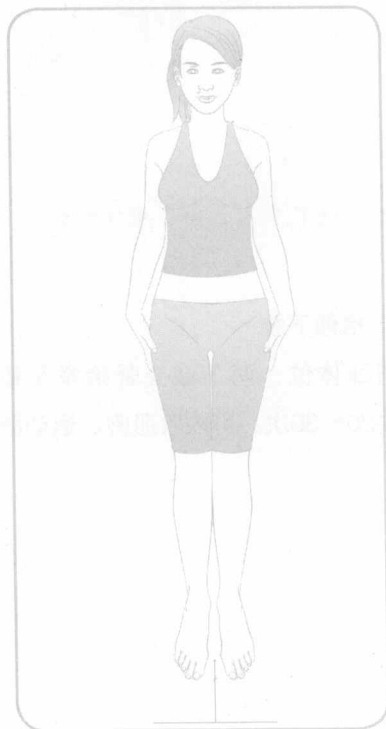
两手握实拳，用指掌关节按揉腰椎两侧



两手握成空拳状，适力扣击腰臀

❧ 跳跃运动

站立体位，双手下垂，挺胸拔腰，原地跳跃1分钟，可抖动肌群、分化脂肪。



原地跳跃

❧ 提气收腰

站立体位，两手叉腰，吸气收腰，两手向内颤推腰部1~2分钟，可转化脂肪、运动腰部组织。



叉腰，吸气收腰，两手向内颤推腰部

❧ 拍打腰臀

站立体位，两手握成空拳状，适力扣击腰臀2分钟，可加速代谢分化脂肪。

按摩面部可使你拥有一张小俏脸

面部臃肿的根本原因在于面部下半部分的肌肉新陈代谢缓慢。过不了多久，肉都堆积起来，出现了双下巴。按摩、运动下颌及颈部，可以解决双下巴的问题。

头朝斜前方深深地低下去，然后再慢慢地回来，头朝前低时，注意要让颈部后面的肌肉完全舒展开来。



深深地低头，再慢慢地抬头

头朝斜后方微微抬起，然后慢慢转一圈，向左转圈和向右转圈交替进行，慢慢地伸展颈部的肌肉。



头微微抬起，慢慢转一圈

从锁骨上面到下巴下部之间、脖子前两侧有一对肌肉，用大拇指和食指一边捏，一边向外按压这对肌肉。



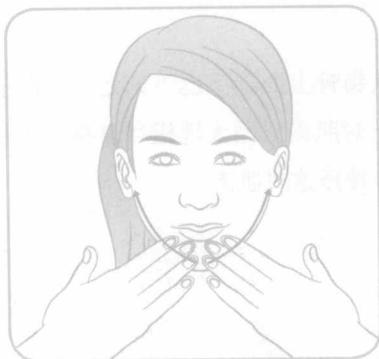
大拇指和食指一边捏，一边向外按压

把下巴尖到耳垂分成四段相等的部分，从下巴尖开始，用大拇指指面按压各交点，慢慢按压5秒钟。



用大拇指指面按压各交点

从下巴尖开始到耳朵下方，按1、2、3用力，4、5收力的节奏，用四指按压面部。



从下巴尖开始到耳朵下方，用四指按压

大拇指指面向上，压下巴下面的脂肪，好像要把它推上去，程度以不产生痛感为宜。这样可促进血液循环，加速脂肪燃烧。



大拇指按压下巴下面的脂肪

从下巴尖开始，大拇指和食指好像是要把脸部肌肉搓在一起，向上捏肌肉，直到耳朵下面为止。



大拇指和食指向上捏肌肉

用食指和中指夹住下巴，大拇指放在颈部，来回捏下巴，手指尖到达耳垂后停止。这样可促进血液循环，收紧皮肤，防止脸颊的大块肌肉臃肿。



食指和中指夹住下巴，来回捏下巴



局部塑身按摩和穴道按压可有效减肥

淋浴之后,当身体仍处微湿的状态时,由于全身毛孔张开,最容易吸收保养产品。这时,若能涂抹塑身保养品以渗透肌肤里层,并每天施以局部按摩,就可以达到瘦身的效果。

❖ 美化脖子曲线

按摩法:将塑身保养品均匀涂抹于颈部,将一只手的手心和另一侧的脖子、肩部紧密地贴着,由下往上按摩,反复数次即可。



由下往上按摩肩部、脖子

穴道指压法:触摸颈部后侧,可摸到两条粗肌肉,而其中有个凹处,压的时候会有疼痛感,即穴道之所在。将此穴道用中指来指压,每压3秒钟就放开一次,反复操作10次即可。



用中指压后颈窝凹陷处的穴位

❖ 美化手臂曲线

要使手臂看起来纤细修长,就应从手腕的保养开始做起。

窈窕手臂按摩法:先用右手将左手手腕握住,接着从手腕一路往上揉搓,并将塑身保养品推均匀,如此上下反复搓揉数次后再换手操作。

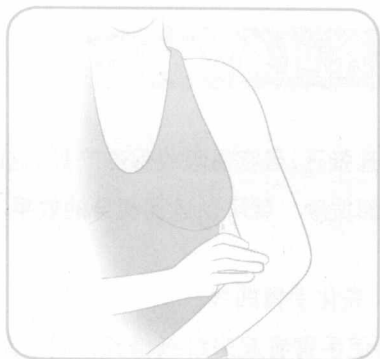
穴道指压法:从手腕到肩部共有三处较为敏感且较为重要的穴道,可由下往上照顺序指压。

(1) 手腕上的阳池穴:将手掌向后弯,手腕背侧上会出现一条粗的横纹,此穴道即位于这横纹的中央,用拇指的指腹来压。



用拇指的指腹来压手背横纹中点的阳池穴

(2) 手肘上的曲池穴:手肘弯曲时会产生一条明显的皱横纹,此穴道就位于此纹的前端,压的时候会产生疼痛感。



按压手肘横纹前端的曲池穴

(3) 肩膀上的肩髃穴：手臂向旁边伸直时，肩头的粗肌肉会产生一个凹处，此穴道即位于此处，压的时候同样会产生疼痛感，可用中指或食指来指压。



按压肩上的肩髃穴

❧ 美化腹部曲线

腹部是最容易囤积脂肪的地带，但也最容易消除，只要能多做消除腹部赘肉的运动、勤练腹部肌肉，便可有效收缩突出的腹部。

消除腹部赘肉的按摩法：以两手手心相互交替的方式从下腹部向胸部的下方往上推，与此同时，将塑身保养品推均匀。

❧ 美化腰部曲线

想要收缩腰围上的肥肉，最好的方法就是运动，其次则是按摩。

消除腹部赘肉的按摩法：两手手心各自摆在腰际，以转圈的方式边揉腰边将塑身保养品推均匀。

❧ 美化臀部曲线

消除臀部肌肉的按摩法：用两手手心交替的方式，从臀部的下方着手，将臀部的赘肉往腰部的方向提起，并将塑身保养品推均匀。

❧ 美化腿部曲线

使腿部匀称的按摩法：两手的手心把整只脚包住，然后从脚脖子往膝盖方向上下搓揉，并将塑身保养品推均匀。

使大腿修长的委中穴：此穴道位于膝盖背面所产生的横纹的正中央，压的时候会产生疼痛感，可用两手的中指来探寻和施压，每次压3秒钟即放开，左右各指压10次。



用中指来按压膝后横纹正中

刺激手部、耳部的穴位可以抑制食欲，自然减肥

肥胖的主要原因是吃得太多，再加上运动不足，除了调整饮食与运动减肥法，还可以通过穴位或部位刺激，抑制旺盛的食欲，从根本上减肥。

抑制食欲的穴位和部位有很多，在这里向大家介绍手背和手掌等比较容易刺激的部位。

一个是手背中央，直径为3厘米左右的“胸腹区”部位。



还有一个在手掌一侧，食指正下方至大拇指指根的“胃、脾、大肠区”部位。



每顿饭前用力捏压这两个部位，会使肠胃功能减弱，食欲自然被抑制。

需要特别注意的是，如果刺激的力度不够大是毫无效果的。因为轻揉或按摩这些部位，反而会促进胃肠功能，导致食欲旺盛。

为此，我们可以利用一下身边的小器具。手掌心的胃、脾、大肠区可用塑料制的发卡或纸夹子夹住，以达到刺激的效果（用金属夹子太疼，应尽量避免使用）。

除了手掌，手腕至肩部还有几个减肥穴位。

阳池是位于手背部的穴位。将手腕向后曲，可见到腕部有一粗大的皱纹，阳池即在其中央，它也常被称为散热的穴位。一般宜用另一手的拇指肚按压。左右手各做10次。曲池位于屈肘时肘部横纹的前端，压迫时会引起强烈疼痛。指压时应将肘关节屈曲并靠近身体，使肌肉松弛，有利于刺激的传导。左右各做10次。

大陵位于手腕内侧皱纹的中央，宜用拇指按压，每2~3秒略停，有节奏地进行，左右各做10次。

除了手部，耳部也集中了许多穴位，与控制食欲、消化器官，促进新陈代谢等有关，对减肥有很好的效果。操作时可以捏住耳朵，采用折弯等动作来进行按摩，但要注意耳朵的皮肤很薄，不宜太过于用力。

第二章 运动减肥法

大腿苗条的锻炼新法

美腿首先要选择适当的运动。减肥法虽然有效，但减轻的是整个体重，而不只是某个部位变瘦。因此，最好用活动大腿和臀部大肌肉的方法来达到美腿的目的。

锻炼大腿和臀部肌肉的最佳运动是步行、骑自行车（包括在室内骑健身车）、越野滑雪、爬楼梯。运动学家认为，最好的方法是步行和跑步相结合。以步行为主，途中做几次短距离跑步，每次跑100~200米，以后适当延长跑步时间。

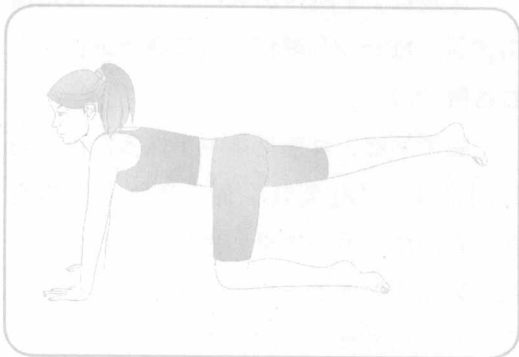
运动量多大才合适呢？心血管系统健康的人，每星期至少运动3次，每次20分钟。如果想使大腿线条变得更优美，那么一星期至少要运动5~6次，每次30分钟。身体较弱的人可每天都进行适量的体力活动，如步行、做园艺工作等。

开始运动时以感到舒服、第二天不觉得累和肌肉酸痛为宜。运动学家建议，开始阶段每星期最多只能增加运动时间10%左右。专家指出，正常人运动之后，应在1小时内恢复体力，否则就是运动过量。

以下介绍锻炼臀部肌肉能使大腿肌肉变得结实、富有弹性、线条优美的体操练习。

⇒ 提腿运动

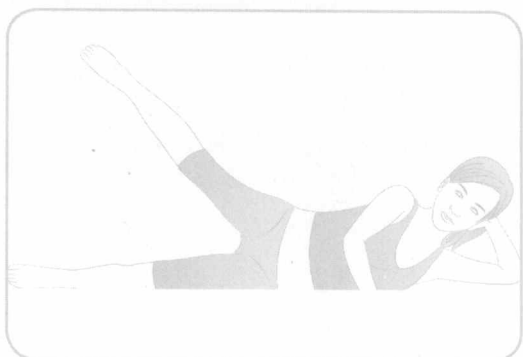
跪地，双手前撑，背部挺直。一腿向后伸直，与地面平行，左右腿轮流做10次，反复做3组。适应后，可增加次数或在足踝上加重物练。



背部挺直，一腿向后伸直

⇒ 侧卧提腿

侧卧，一腿抬起，直至与身体成45度。或者侧卧，用桌子或椅子撑着抬起的腿，使之与身体保持45度。然后抬起另一条腿，直至碰到上面的那条腿。



侧卧，一腿抬起，与身体成45度