

模 特

秀 瘦身锦囊

张株秀 编写
陈 功

医学减肥法

轻轻松松脑部减肥

瘦身捷径

让肌肉柔韧有弹性

骨盆练习操 让你欲胖不能

让血液跟着“动”起来

代谢顺畅VS代谢迟缓

女生大对决

生活减肥法

告别赘肉的SIMPLE LIFE

无痛苦减肥法

让你一身轻松

小小节食，大大瘦身

周末断食法

让你轻松减掉3公斤

不同部位减肥法

寻找适合你的瘦身捷径

1分钟体操+穴位按摩

=夏日速效瘦身法

秀出美腿就在今夏

上海文艺出版社

模 特

秀 瘦身锦囊

张株秀 编写
陈 功



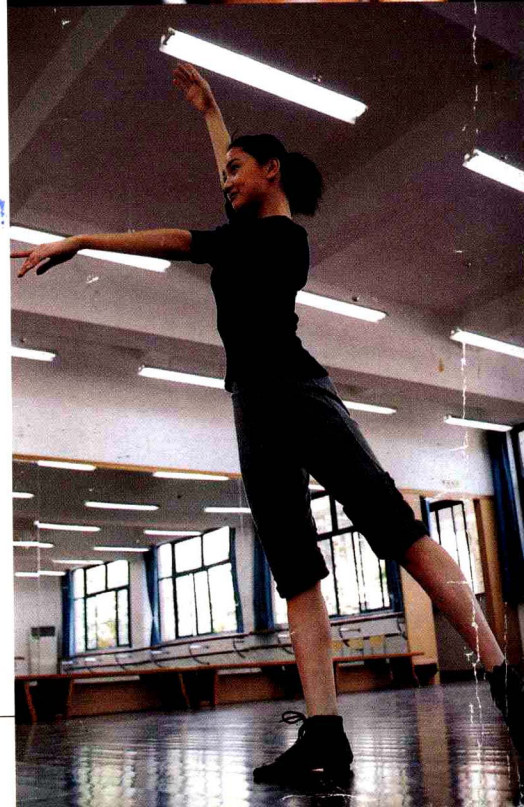
上海文艺出版社

许多女孩子都想拥有苗条可人的身材，可是，各种各样的美食又时时刻刻诱惑着我们，什么椒盐排条、炸鸡块、披萨、冰淇淋、鲜奶蛋糕、巧克力……哎呀，这些“东东”甭提有多馋人了，就说我吧，绝对是一个“肉食主义者”，没有肉，怎么吃得饱哦！？

可是，我又非常喜欢表演，拍电视需要瘦瘦小小的巴掌脸，这样的脸形才上镜嘛！为杂志拍摄服装，更需要身材苗条，如果拍热裤、凉鞋的选题，还非得露出迷人的大腿、小腿，真是一点点赘肉都不能有！于是，时时处处注意瘦身、塑形，已成为我日常生活的一部分。

电视、报纸上瘦身产品的广告可谓铺天盖地，瘦身的方法也层出不穷。好多人都尝试节食、喝减肥茶、吃减肥药，或是做运动，有的甚至去抽脂，还有的大把大把花钱去减肥中心进行“不反弹减肥疗程”……别以为节食很简单，左手苹果、右手牛奶，吃一个礼拜，就算大功告成了吗？说不定营养摄入不足，弄得自己面黄肌瘦、贫血头晕。其实，节食也有正确的方法，要做到既有效，又不损害身体健康。至于做操更有讲究，什么动作针对身体的哪个部位，是有医学根据的，而且，如果运动过量，反而欲速不达。

这里，我向大家推荐“瘦身锦囊”，包括12个关于减肥、瘦身的妙法良方。首先就医学原理入手，从大脑、自律神经、荷尔蒙、血液循环、新陈代谢、骨盆矫正、肌肉弹性等方面分析讲解瘦身的方法。《轻轻松松脑部减肥》告诉你“饱感中枢神经”控制食欲，确保适量摄入食物；运作顺畅的自律神经大大提高了脂肪燃烧率；均衡的荷尔蒙分泌让苗条的身材不走形。《代谢顺畅VS代谢迟缓女生大对决》分析了“生活活动代谢量”、“基础代谢量”和“进食诱导性体热产生”等的





不同，而控制胖瘦的关键是“基础代谢”。《让血液跟着“动”起来》告诫长期食用高卡路里、高蛋白、高脂肪食物的美眉们，血液胆固醇、糖含量过高，血液就会处于一种粘稠的状态。体内血液循环不畅，氧气、营养物质无法及时输送到身体各个部位，体内组织无法正常运作，热量得不到消耗，身体就会发胖。《骨盆练习操 让你欲胖不能》揭示了骨盆畸形让你变胖的秘密，而骨盆练习操简单有效，每天坚持锻炼，既能保持苗条身材，又达到保健健身的目的。

懂得了许多医学原理之后，“瘦身锦囊”还提供了详尽而周到的实际操纵方法，诸如：《告别赘肉的SIMPLE LIFE》从心情、饮食、生活习惯等方面传授减肥妙法；《周末断食法》则是给身体补充必要营养的同时，进行的一种非常安全简单的方法，周一至周五可以正常进食，周末根据自己的口味、爱好，分别尝试蔬菜汁、酸奶、生姜红茶。《寻找适合你的瘦身捷径》、《1分钟体操+穴位按摩=夏日速效瘦身法》既有瘦身操，又有按摩，而且针对每个人的不同部位，有的放矢，想瘦哪里就瘦哪里哦！千万不要以为做瘦身操就要穿上运动服，背着包包去健身房，其实，有些瘦身操的方法超简单，看电视、洗澡、乘公车、复印文件时都可以见缝插针地练习，拥有了这种随时随地都可以轻松进行的好方法，你还会瘦不下来吗？

瘦身说难也难，说容易也容易，只要心情放松、饮食合理，再配合适当的运动，应该很容易瘦下来，这本“瘦身锦囊”里的所有瘦身操我都尝试了一遍，为了练习这些操，我可没少下功夫，几天下来，真的很有效。趁着炎炎夏日，赶快尝试一下简单的瘦身操，结合正确、科学的饮食，使你轻轻松松、不知不觉就拥有一副玲珑有致的好身材，坚持一个月，保证你可以“秀一秀”身材，在众人艳羡的目光中轻松享“瘦”了。

目 录

医学减肥法

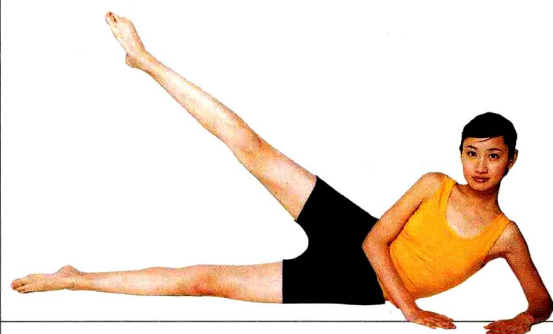
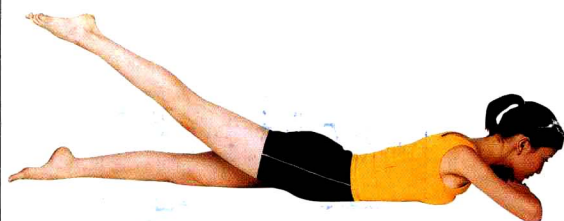
轻轻松松脑部减肥	1
瘦身捷径 让肌肉柔韧有弹性	17
骨盆练习操 让你欲胖不能	33
让血液跟着“动”起来	47
代谢顺畅VS代谢迟缓 女生大对决	59

生活减肥法

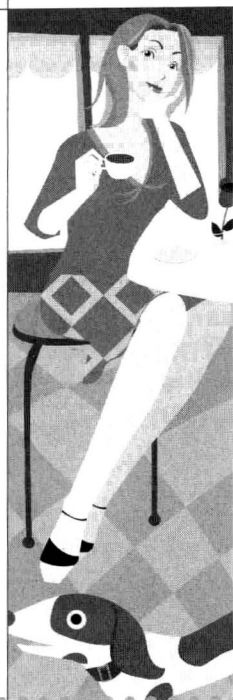
告别赘肉的SIMPLE LIFE	75
无痛苦减肥法 让你一身轻松	93
小小节食，大大瘦身	113
周末断食法，让你轻松减掉3公斤	131

不同部位减肥法

寻找适合你的瘦身捷径	143
1分钟体操+穴位按摩=夏日速效瘦身法	163
秀出美腿就在今夏	187

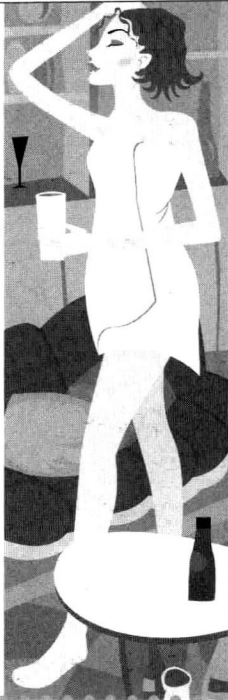


Contents



肥胖的根源就在你“心”中 轻轻松松 脑部减肥

瘦胖都因“脑”而起，这可是最新的减肥医学结论哦。只要你掌握了脑部减肥的秘密所在，就能抛开一切忍耐和烦恼，让自己时刻拥有苗条撩人的身材！



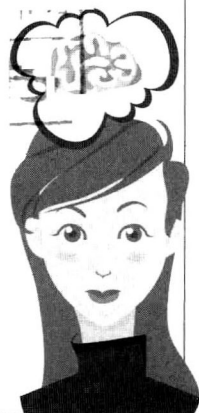
1

恢复脑动力，找回苗条的自己

适量的饮食总是满足不了自己野蛮的胃口，明明想要减掉小腹的赘肉，却又管不住好吃的嘴。有这样一群减肥失败的美眉，她们渴望窈窕的身材，却无法控制自己的食欲，最后不但减肥不成，还越来越胖。其实，这种异常的食欲现象，是因为大脑的工作效率降低所造成的，我们且称这种大脑为“胖胖大脑”。那么，形成“胖胖大脑”的原因究竟是什么呢？其实，只有现代人才会变成这种慢性肥胖体质。野生动物具备在必要时摄入适量食物的天性，因此除了冬眠和产卵期，它们是绝对不会发胖的。但是，进入小康生活的现代人，过惯了衣食无忧的生活，并没有体会过何谓真正的饥饿。因此，为了生存而吃饭——这一本能日渐淡薄的现代人，往往酒足饭饱。过于丰富的食物使得现代人

的体形发生异常变化。快节奏、紧张的生活使大脑对于食欲的控制能力降低，渐渐形成了“大脑肥胖化”的现象。所以，要想减肥成功，首先要从改善大脑机能开始。但是，“胖胖大脑”真的可以变成“瘦瘦大脑”吗？

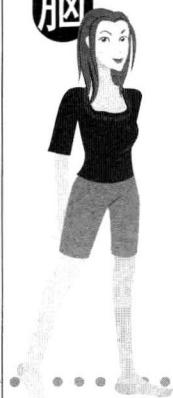
唤醒潜藏在我们体内的本能，让大脑功能回到正常的轨道上来，这其实并不是什么难事。只要平时做个有心人，就可以让大脑成功“瘦”下来。苗条或是肥胖，大脑是关键。下面就为你介绍改善大脑机能、成功健康减肥的方法。



有些人怎么吃也不胖，有些人喝凉水也长肉

她们的大脑有什么不同？

瘦瘦大脑



1 正确控制食欲，食物摄入量

具备了下达“停止饮食”指令的饱感中枢神经，与具备了下达“开始饮食”指令的饥感中枢神经共同正常作用于大脑。这在潜意识中控制了食欲，不容易在体内囤积多余赘肉。更避免了在没有食欲时，忍不住摄入大量零食之类垃圾食品的念头。

2 顺畅运转的自律神经 大大提高了脂肪燃烧率

活跃的交感神经使得体内的代谢机能得到充分发挥，体内多余脂肪被完全燃烧，彻底远离肥胖。另外，到了晚上，副交感神经就会准时开始工作，就像在睡前给你的大脑做了一次按摩，将紧张感和疲劳感统统赶走。

3 均衡的荷尔蒙分泌 让苗条的身材不走形

让你疲劳顿消，可以保持一天好心情的荷尔蒙，以及控制食欲，将饱腹感正确传递给大脑的荷尔蒙各自为政，均衡分泌，所以不会产生突然想要吃东西的念头，也不会总捧着零食不放，自然也就不容易受到异常食欲的干扰喽。

就算稍稍多吃了一些也不会发胖。减肥效果明显又快速，而且不容易反弹

2

1 控制食欲的大脑机能减退 食物摄入过多

“肚子饿了”、“肚子饱了”这种所谓的食欲，并不是由你的胃，而是由大脑来控制的。大脑胖胖的人，存在于脑垂体中的饱感中枢神经和饥感中枢神经的反应比较迟缓。因此，适量的食物不能满足这类人的食欲，逐渐养成吃得过多或是爱吃零食的坏习惯。

2 调整身体机能的自律神经反应 迟钝，多余脂肪难以燃烧

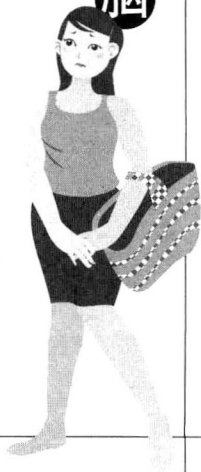
自律神经包括主宰体内活化机能的交感神经和让身体得到放松的副交感神经，代谢量即身体所消耗的热量是由这两种自律神经控制的。大脑一旦疲劳，自律神经就会处于混乱状态，造成代谢能力低下，无法燃烧体内多余脂肪。

3 荷尔蒙分泌混乱，食欲和自律神经的工作效率降低

荷尔蒙，起着控制食欲中枢系统和自律神经工作状态的重要作用。但是，对于拥有胖胖大脑的人来说，她们体内的荷尔蒙或是不能对大脑和身体产生其应有的作用，或是分泌失常，总之她们的减肥总是以失败而告终。

这样恶性循环让形体难以控制。使用了各种减肥方法也无法得到理想的效果

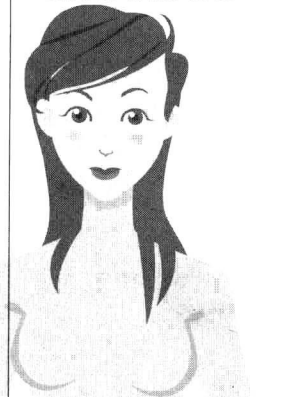
胖胖大脑



变胖变瘦大脑说了算!

大脑是控制体形的 “隐性司令官”

让《秀》为你彻底剖析掌握苗条奥秘的大脑的真面目，想要脑部减肥首先要搞清大脑的结构。



容易发胖的人和不会发胖的人，他们的体形差异与脑部组织不同有关。那么，脑部组织究竟是什么样的结构呢？

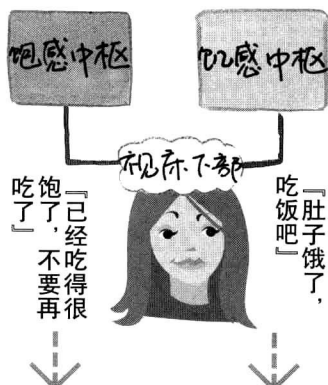
“脑部组织”听上去非常复杂，确实，大脑的结构是错综复杂的，但是其中与减肥有关的只有“食欲控制中枢”和“自律神经”两种。只要正确把握好这两种神经的机能，自然就能恢复苗条身材了。另外，荷尔蒙也是控制大脑活动的重要因素之一，它种类繁多，且分工不同。

接下来，让我们一起来看看控制体形的大脑、荷尔蒙两者间的密切关系。

与减肥有关的脑部组织

食欲中枢

控制食欲的神经就是食欲中枢。一般来说，产生“肚子饿了”或是“已经吃饱了”这种感觉，就说明食欲中枢在工作。食欲中枢又分为“饥感中枢”（摄食中枢）和“饱感中枢”，位于大脑最深处的视床下部。



如果大脑察觉到人体已摄取了足够的食物，饱感中枢就会发出“已经吃得很多了，不要再吃了”的指令，并且传达给大脑神经，我们就会有饱腹感。当饱感中枢反应迟钝时，就会变得食欲旺盛，不管怎么吃总觉得饿。

当体内的脂肪量减少，大脑中的“饥感中枢”就会向大脑神经发出“需要摄取食物”的指令，从而产生饥饿的感觉。但是，如果“饥感中枢”反应迟钝的话，就算真的需要进食时也不会产生饥饿的感觉。

瘦瘦大脑小贴士① 放松心情是成功的根本

我们知道荷尔蒙的分泌与减肥有着密切的关系，这其中有一种荷尔蒙对体形的影响至关重要，那就是随着生理周期而分泌的女性荷尔蒙。由于它的作用明显，所以每当经期临近时，体重就会增加，这是生理机能正常的表现，不用过分介意，保持轻松的心情，等待这个过程的结束。因为过于紧张而给大脑造成很大的压力，反而会使体重增加。诸如每天都要称体重这样的“神经质”造成的压力，就是减肥的大敌，我们会在后文详细说明。总之，保持放松的心情是减肥成功的关键。

与减肥有关的脑部组织

自律神经

自律神经控制着心脏跳动、全身血液循环、呼吸、调节体温这些重要的人体生命活动，它位于大脑的视床下部，作用于全身各个部位。自律神经又分为交感神经和副交感神经两种，它们相互作用调节机体平衡。

交感神经

交感神经主要在白天工作，加快呼吸和脉动，使得身体的每个器官都处于活跃状态。交感神经的另一个重要功能就是可以加快脂肪的燃烧。

副交感神经

降低血压、放松肌肉，让身体进入休息状态的是副交感神经。它主要在夜间活动，但如果这时副交感神经没能被充分激活的话，就会使交感神经在白天也不能正常工作。

自律神经衰退对减肥的影响重大

引发浮肿、畏冷症状

交感神经和副交感神经之间的交替活动如果不能顺利进行的话，就会造成诸如早晨赖床、容易疲劳等不适现象的产生。如果听任这种状态继续下去，就会导致血液循环不畅和淋巴组织代谢功能低下，引起浮肿、畏冷、便秘等症状。这些都是导致肥胖的原因。

屡减屡败

交感神经和副交感神经能够保持平衡，顺畅工作的话，就会加速脂肪的燃烧，所以不容易变胖。但是，一旦这一平衡被打破，就会使脂肪的燃烧率降低，就算节食或是服用减肥药物也无法充分使其燃烧，还容易形成肥胖体质。

六大荷尔蒙把守瘦身大关

乙酰胆碱酯酶

脑部分为大脑、小脑和脑垂体三大部分，和维持整个生命活动的脑垂体有着密切关系的荷尔蒙是乙酰胆碱。其主要作用是激活副交感神经，帮助吸收，促进脂肪积聚。当大脑的感情支配系统活跃时，就能让这种荷尔蒙的分泌量降到最低。

莱普亭

体内的脂肪增加，从脂肪细胞中分泌出的莱普亭就会对饱感中枢发出“停止进食”的命令。交感神经的活跃，加上莱普亭的分泌会大大提高脂肪的燃烧率。但是，从莱普亭发出的指令，传输到大脑需要20~30分钟，所以细嚼慢咽非常重要。

组胺

这种荷尔蒙虽然会引起花粉过敏症，但是它对于消化器官所产生的作用同样重要。通过控制消化液、唾液、胃酸的分泌来刺激饱感中枢，就会产生“肚子已经饱了”的饱腹感。充分咀嚼食物会分泌出大量的组胺，容易产生饱腹感。

肾上腺素

这是人们在紧张或是兴奋时分泌的一种荷尔蒙。它能唤醒交感神经，活化全身机能。提高脂肪燃烧率的同时，还能抑制脂肪细胞对热量的吸收，和莱普亭一样是瘦身不可或缺的荷尔蒙。有规律的生活习惯可促进肾上腺素的正常分泌。

胰岛素

由肝脏分泌的胰岛素，能使进食后迅速上升的血糖下降，使能量被脂肪细胞完全吸收。进食的速度越快，量越大，血糖值上升的速度也就越快，同时胰岛素就会大量分泌，对脂肪的吸收能力就越强。所以，细嚼慢咽可以抑制胰岛素的分泌。

血清素

当你沉浸于某事、心情愉快时，或是情绪安定时，血清素就会大量分泌，所以它的别名是“幸福荷尔蒙”。血清素分泌时，饱感中枢就会变得非常敏感，摄入适量食物就会产生饱腹感。但是，压力过大就会减少血清素的分泌，导致食物摄入过量。



你属于“胖胖大脑”吗？大脑肥胖度小测试

check 1

最近无论工作还是
恋爱总是不顺心

☐ YES

☒ NO

check 2

上班时，总喜欢
偷偷吃零食

☒ YES

☐ NO

check 3

对任何事都提不起兴趣，
没有持之以恒的目标

☒ YES

☐ NO

check 4

正在减肥，
所以决定节食3天

☐ YES

☒ NO

check 5

晚上就算躺在床上
也难以入睡

☐ YES

☒ NO

check 7

有事没事
经常逛超市

☐ YES

☐ NO

check 8

经常莫名其妙
变得心情烦躁

☒ YES

☒ NO

check 9

不管吃得多饱，
甜食总是不能少的

☐ YES

☒ NO

check 10

时常感到阵阵发热，
但手指总是冰凉

☐ YES

☒ NO

YES总数在2个以下

这样很好，继续保持下去
不要忘了疏忽是你的大敌哦
现在你的大脑还处于
正常阶段，要保持下去哦。但是，
一时疏忽往往会让你
前功尽弃。一旦
感觉到疲劳或是食欲
旺盛，就要提高
警惕。链接到下文，
练习舒展体操和疲
劳消除法，让你的
生活方式更有规律。

YES总数在3~5个间

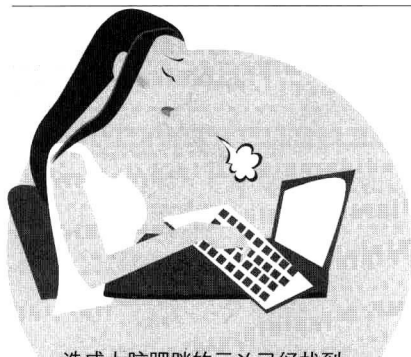
“胖胖大脑”预备军，重新
审视一下自己的生活方式吧
你一定有饭后吃甜
食或是吃夜宵的习
惯吧。总算你的大
脑现在暂时没事，
但只要这样的生活
继续下去，食欲中
枢和自律神经的平
衡就会被打破，最
终发展成肥胖体质。
链接到下一页，我
们会告诉你解决问
题的对策。

YES总数在6~7个间

你正处于无法控制食欲的危
险阶段，要马上实施对策
大脑的活动正处于
混乱状态。虽然想
过要忍耐，但最终
还是无法战胜自己
异常强烈的食欲，
忍不住吃起甜食或
是膨化食品。眼看
就要变成小胖妹，
该怎么办呢？链接
到下一页，马上实
施对策，把大脑的
疲劳统统赶走。

YES总数在8个以上

你的大脑肥胖度已经很严重
了，赶快帮它“减减肥”吧
大量饮食不能满足
你的需要，异常的
食欲和极易陷入疲
劳状态的自律神经，
已向你们亮出了红牌，
只见自己一天天
“心宽体胖”起来。
在这种状态下，就
算拼命减肥也是徒
劳的。链接到下一
页，你需要每天实
行大脑减肥法！



造成大脑肥胖的元凶已经找到！

压力过大是形成“胖胖大脑”的罪魁祸首！

任何人生来都拥有一个“瘦瘦大脑”，却会在不知不觉中“增肥”，最重要的原因就是心理压力过大。

压力也是多种多样的哦

生活在现代社会中的我们不得不面对各种压力。实际上学，形成胖胖大脑的原因正来自于这些压力。不同的问题自然会引发各种各样的压力，同事关系、情感困扰、对前途的担忧等等。而且，在不知不觉中，压力会悄悄在体内积累。所以说，搞清楚自己面对的到底是何种压力，找出具体的消除方法是改善大脑“肥胖”、成功瘦身的第一步。



压力是“胖胖大脑”的制造者

荷尔蒙分泌量减少

压力积聚过多，使得脑内荷尔蒙分泌不畅。特别是组胺、血清素、莱普亭等荷尔蒙分泌量的减少，会造成大脑食欲中枢反应迟钝。

食欲中枢功能衰退

荷尔蒙分泌不畅造成食欲中枢运作机能反应迟钝，明明吃饱了却还有饥饿感，或是常常处于半饥饿状态，这通常被称为食欲异常。

自律神经的平衡遭到破坏

由于压力的存在，导致激发机体活跃的交感神经和放松精神的副交感神经之间的平衡被破坏。进而造成全身机能低下，受到畏冷、失眠症状的困扰。

基础代谢量减少

交感神经运作机能的衰退，使得体内聚热能力降低。心脏运动和呼吸时所消耗热量（即代谢量）的减少，极易在体内积聚，形成脂肪。

无法被满足的食欲、难以燃烧的脂肪、“胖胖大脑”的产生



掌握对付不同压力的 小绝招

忧郁

一定要努力工作，一定要改变自己的现状，像这样给自己制订这样那样理想目标的人，可要注意了。因为这样的人一旦失败就会过分自责，陷入郁郁寡欢的情绪中难以自拔。情绪的不稳定导致血清素分泌减少，饱感神经中枢反应迟钝，产生想吃油炸、膨化食品的可怕念头。

学会换个心情

这种人通常是那些非常认真的人，遇到失败便会把所有责任都归结到自己头上。即使失败也不要过分自责，闷闷不乐，学会调整心情是很重要的。平时遇到不顺心的事，多向朋友或是家人倾诉，可别一个人独自承受啊！



烦躁

公司有位同事，由于和男友吵架所以变得心情烦躁。其实谁都会有这种无法平息的情绪，而这种烦躁情绪所产生的压力非常容易影响到自律神经。自律神经一旦崩溃，难以得到平衡，不但会导致代谢失调，脂肪燃烧率低下，还会引起畏冷、浮肿等一系列身体不适症状。

让身体“放轻松”

如果感到烦躁不安的话，就暂时休息，让身体彻底放松一下吧。放松会让副交感神经恢复正常工作，顺利完成和交感神经之间的替换，让紊乱的自律神经回到平衡状态。链接到下一页，看看有哪些具体方法能让我们得到放松。



忍耐

原本喜欢吃甜食，但由于正在减肥，所以高卡路里的食物是绝对要忌口的。收到朋友的聚会邀请，因为有可能会破坏减肥效果，只得放弃。减肥过程中必须拒绝所有诱惑吗？其实，这样做只会影响血清素——具有安定神经作用的荷尔蒙的分泌，使神经中枢反应迟缓。

放松心情，想做就做

减肥过程中拒绝美食的诱惑，只会适得其反，不如常常吃些自己喜欢的食物吧。有了满足的心情，才能加速血清素的分泌，饱感神经中枢才会正常工作。完全沉浸在自己的爱好中，尽情和朋友外出吧，让自己时刻拥有充实的生活。



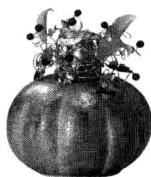
教你几招巧妙解压放松法

唤醒交感神经，帮助燃烧脂肪

早晨醒来，让活跃的交感神经加快代谢

佛手柑

清香的气息不仅能够提神醒脑，更能加快人体新陈代谢，保持一天精神旺盛。



尤加利

淡淡的香味能帮助呼吸顺畅，更能有效改善鼻子过敏症状。



薄荷

富含具有清凉作用的薄荷脑，最大的特点是其散发的清爽香气。具有畅快心灵、提神醒脑的功效。

香气唤醒交感神经 —— 在这里《秀》推荐大家利用上面列举到的药草所制成的精油，来有效活跃交感神经。可以取几滴精油涂于手绢，然后放在桌子上，香熏的作用就能立即显现。



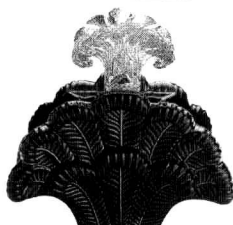
香气直接作用于大脑

嗅觉的刺激可直接作用于大脑。具有缓解疲劳作用的香气，可促进血清素的分泌，起到刺激饱感神经的作用。



薰衣草

缓解紧张、镇静安神，具有消除烦躁情绪的作用。另外，也可以用来预防偏头痛、头晕等疾病。



香茅

消除精神上的疲劳，让人安心地进入睡眠状态，并能有效改善呼吸不畅现象。



薰加柑

能有效安抚烦躁情绪，特别适合重度失眠的人群。

夜晚，副交感神经努力工作，让身心彻底放松

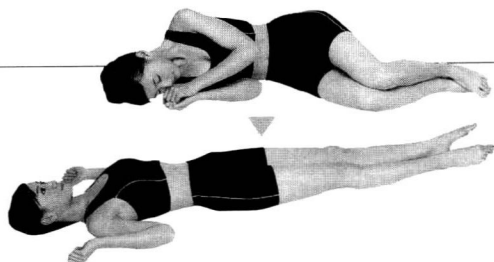
香气激活副交感神经 —— 值得推荐的方法是养成用精油沐浴的习惯。泡澡时，滴几滴精油在浴水或沐浴露中，即可充分激活副交感神经。第二天，就能找回精神焕发的自己。

激活副交感神经，消除紧张感

加深睡眠

让大脑得到彻底放松

晚上辗转反侧无法入睡，早晨又拖拖拉拉起不了床，这样的人因为过重的压力而导致了自律神经紊乱。进行下面的练习，可以帮助你调整自律神经，恢复充足睡眠。如果每天都能坚持练习的话，就可以加深睡眠，提高睡眠质量，缓解大脑疲劳，还你一个活跃的大脑。

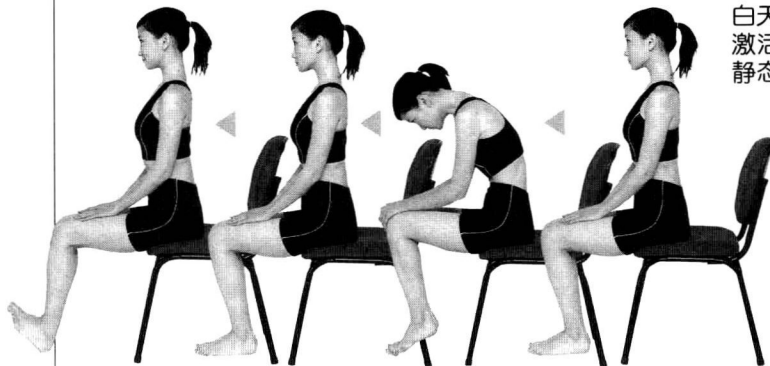


夜晚，激活副交感神经的脱力体操

侧卧，轻轻弯曲双膝，双手轻握放在额前，全身用力。接着将身体翻转成仰卧姿势，双腿伸直，保持全身用力状态。坚持3秒钟后，全身放松。同样的动作重复练习3次。

白天 激活交感神经的 静态体操

半坐在椅子上，双手置于膝上。上半身向前倒，双臂按住膝部，同时提起脚后跟，坚持5秒钟。恢复到起始姿势，接着勾起脚尖，坚持5秒钟。整套动作重复练习5次。



在office即可完成的 缓慢脐部呼吸操

半坐在椅子上，收腹挺胸，将双手按在肚脐上。缓缓吸气的同时倒数3秒，挺起上半身向后仰。这时，背部肌肉要保持紧张。边吐气，边倒数1秒，同时慢慢抬起上半身，放松背部肌肉。

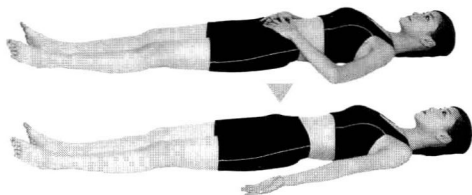
舒缓肌肉紧张感 活化自律神经

长时间伏案工作，保持同一姿势，很容易造成肌肉僵硬，血液循环不畅。而且，经常性的肌肉紧张，还会增加大脑的负担，使得自律神经的平衡遭到破坏。接下来，要介绍给大家一套缓解肌肉紧张的体操。感到疲劳乏力的你一定要尝试一下哦。

早晨和晚上

躺在床上即可完成的呼吸操

仰卧在床上，双手平摆于腹部。一边鼓起腹部，一边用鼻子吸气，接着在腹部往回瘪时，用鼻子呼气。同样的动作缓缓重复5次后，全身放松。



抵不住美食的诱惑吗？让《秀》来告诉你

美食减肥的

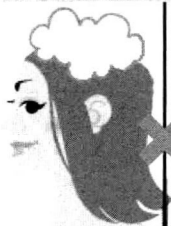
简单秘诀

每天不良的饮食习惯也是造成“胖胖大脑”的原因之一。让我们养成良好的饮食习惯，挑战“瘦瘦大脑”。

如果能在摄取卡路里的同时加倍地消耗卡路里，就根本不用担心发胖。所以，限制饮食的品种，这一想法本身就是减肥失败的根源。正因为强制自己拒绝美食，才形成了“胖胖大脑”。“胖胖大脑”和“瘦瘦大脑”的最大区别在于，饮食的量和习惯不同。掌握了正确的饮食方法，自然不用妒忌别人顾长有致的身材啦！每天都要进行激烈的思想斗争，吃还是不吃，这仿佛成了世界上最难以解答的问题，这样的情况是任何正在减肥的美眉都要经历的痛苦时刻。当你在斟酌答案的同时，快乐荷尔蒙——血清素正在大量减少，理智战胜情感的时候也就是你减肥失败的瞬间。这样的NG片段还有很多哦，快来看一看。

莱普亭分泌过剩导致饮食过量

饱感中枢



莱普亭

莱普亭可以刺激饱感中枢，产生“吃饱了”的感觉。但是，如果莱普亭分泌过剩，就会让饱感中枢无法捕捉其发出的信号。发生“短路”的状况，造成吃了很多却没有任何饱腹感。



不当的食欲让你欲“瘦”不能

吃了很多还是觉得饿

虽然吃得很撑，却还想吃一点，这是怎么回事呢？原因就是因为你吃得太多，导致莱普亭大量分泌，使得饱感中枢无法做出“饱腹感”的反应，所以怎么吃也不觉得饱。

饭后总想吃甜食

摄入高卡路里的食物会让血糖值升高，导致胰岛素大量分泌，又一下子减少，这样就会发生低血糖的现象，饥感中枢会马上做出反应。所以，会有饭后想吃甜食的欲望。

泡吧后一定要吃夜宵

喝酒的时候不会吃正餐，总是吃一些简单的小食，虽然吃得不少却无法得到满足感。再加上喝完酒后，体温渐渐降低，所以饥感神经就受到刺激，产生了饥饿感。

“胖胖大脑”的饮食

造成大脑肥胖的6种饮食NG

强迫、忍耐的生活是 减肥失败的根源

糕点之类的甜食是我的最爱。但是，为了成就苗条身材，所以正在减肥的我只能忍受。其实，这样的强迫和忍耐只能招致减肥失败。想吃却又不敢吃，因此产生的压力会让饱感中枢反应迟缓。

狼吞虎咽却无法满足 我成了“巨无霸”？

如果经常吃面食，或是汉堡之类不用细细咀嚼、品味的方便食品，就会渐渐形成“胖胖大脑”。一旦咀嚼的次数减少了，会使促进吸收和消化的组胺分泌量减少，所以不管怎么吃都不能满足你惊人的胃口。

快速进餐无法激发 莱普亭感知饥饱度

只要吃饱了，莱普亭这一荷尔蒙就会大量分泌，对大脑发出“可以停止饮食”的指令。但是，这个信息传递到大脑，需要20~30分钟的时间，所以进餐速度过快，会让你有进食过量的倾向。

边看电视边吃饭 让你的饭量剧增

三心二意的吃饭习惯是造成吃得过饱的原因之一。如果思想集中在吃饭以外的事上，那么饱感中枢也会变得心不在焉，无法正常工作。而且，会有一种没有吃过正餐的感觉，这也对大脑造成了不小的压力。

嗜酒成性 容易产生“第二食欲”

饮酒会增加食欲，并且会促进胃肠对食物的吸收。特别是空腹饮酒，会在潜意识中做好“喝完酒后要好好吃一顿”的准备。另外，万一喝醉了，会让大脑活动变得迟钝，结果反倒造成进食过量。

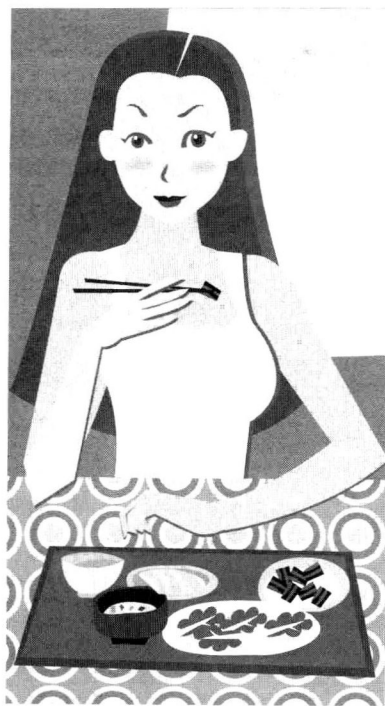
刻意限制饭量 会形成易胖体质

在减肥时期大多数人会采取每天只吃2顿、不吃主食等极端饮食方法。这种方法可能一时达到减肥的效果。但是，对于碳水化合物的极端控制，会降低脂肪燃烧率，使大脑反应迟缓，造成易胖体质。

瘦瘦大脑小贴士② 砂糖并不是天敌！

追求苗条的你是否认为甜食是绝对禁忌的呢？但事实上，如果能够巧妙运用甜食，会对瘦身起到事半功倍的效果。因为刺激饱感中枢，从而产生饱腹感的荷尔蒙——血清素需要借助糖分才能大量分泌。也就是说，要想在适量饮食后获得饱腹感，适量的糖分是必不可少的。但问题是吃了甜食后所产生的罪恶感，这会带来很重的心理负担，妨碍了血清素的分泌。所以，放松心情，想吃甜食的话，就尽情享受吧。只是，一定要控制好量哦。





拥有健康大脑怎么吃也不会胖

只需必要的食量就能得到满足

因为控制食欲的饱感中枢和饥感中枢，各司其职，所以只要食用了适量的食物，就会产生吃饱了的感觉。因此绝对不会有吃得过饱的情况发生，更不用担心自己的身材走形。

享受美食是让人快乐的事

如果让美食成为一种负担，产生“吃了就要发胖”的罪恶感，那么血清素就会减少，反而容易导致饮食过量。瘦瘦大脑的人认为吃饭是一种享受，虽然食量不大，却能充分体会满足感。

尽量拒绝饭后甜点的诱惑

喜欢在正餐后吃甜食，本身就是大脑反应迟缓的标志。拥有瘦瘦大脑的人，会从脂肪细胞中分泌出莱普亭，大脑能够正确捕捉其发出的“停止饮食”的信号，不会养成饭后吃甜点的坏习惯。

“瘦瘦大脑”的饮食

利用血清素合理控制饮食



具有人生目标、斗志满满、沉浸在恋爱的甜蜜中，这些“幸福中人”的大脑会大量分泌一种叫“血清素”的荷尔蒙。血清素会刺激饱感神经，使之达到兴奋状态，食欲自然得到了合理抑制。

