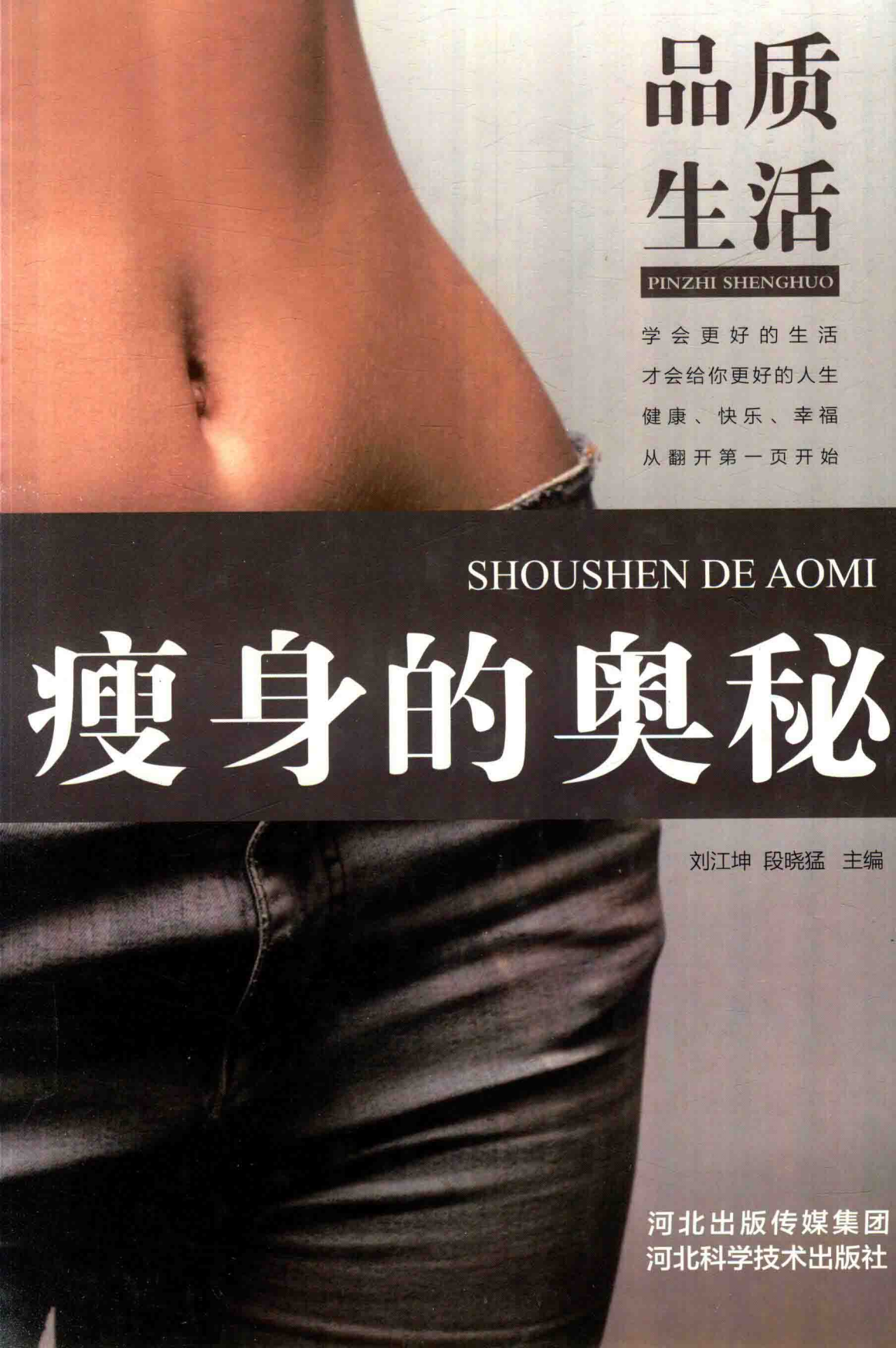




品质生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从翻开第一页开始

SHOUSHEN DE AOMI

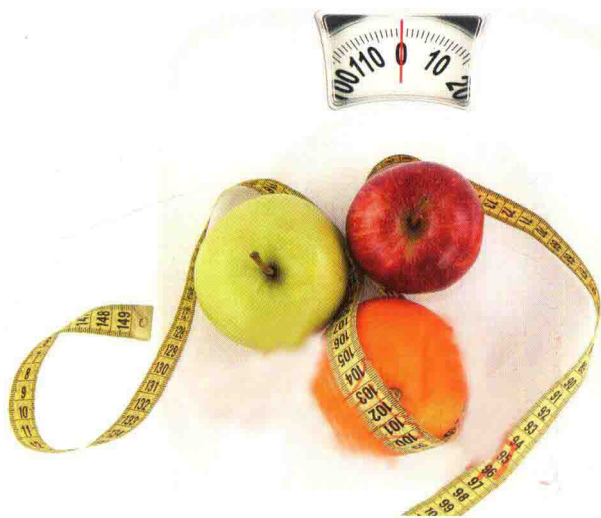
瘦身的奥秘

刘江坤 段晓猛 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

瘦身的奥秘

刘江坤 段晓猛 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身的奥秘 / 刘江坤, 段晓猛主编. — 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2016.12

(品质生活)

ISBN 978-7-5375-8788-4

I. ①瘦… II. ①刘… ②段… III. ①减肥—基本知识
IV. ①TS974.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第297788号



瘦身的奥秘

瘦身的奥秘

刘江坤 段晓猛 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

定 价 42.80元

前言

Preface

一般人认为，瘦身就是减肥。其实，瘦身的含义比减肥更广。瘦身，不只是一种对外形美的追求，也是对身体健康的追求，它代表了一种生活态度。减肥，从字面意义上来解释，就是减少人们认为的多余脂肪。广义上来说，减肥就是减少体重，而减少体重的方式就不单单是减少脂肪了，还包括消除水肿，对于某些女性来说，甚至包括减少颇有男人味的肌肉！

现代人减肥很大部分已经不单是为了健康了，而是为了雕塑完美的体型。既然如此，瘦身是更好的选择。因为瘦身的概念比减肥更健康、更理性，采取的减肥塑身方式也更科学。

瘦身，既包括减轻重量来显瘦，还包括在不减重的情况下塑造完美的体型，且健康有效，不容易反弹。换句话说，一个人的体重有可能没变，但是身材变得更消瘦、更完美了，松松垮垮的赘肉变成了结实紧致、富有弹性的肌肉，那么瘦身的目的也就达到了，根本不需要以减少的重量来激励自己。有些靠吃泻药减肥的人，体重是明显下降了，但是体型很可能一点都没变，原本结实的肉变虚浮了，人的气色也变得很难看了，这显然不如瘦身来得好。

瘦身，不单是科学的减肥方法，而且还是时尚的美体艺术。能让减肥者在拥有健康体魄、完美身材的同时，还会拥有自信满满、清新畅快的好心情。



目录

CONTENIS

第一章 揭开肥胖的面纱····· 001

- 第一节 肥胖之谜·····002
- 第二节 肥胖摧残心灵·····009
- 第三节 赘肉是这样形成的·····012
- 第四节 不同类型的腹部赘肉·····013
- 第五节 4种小腹容易凸起的人·····015
- 第六节 纤美身材十要素·····017

第二章 瘦身经····· 019

- 第一节 中国古代瘦身经·····020
- 第二节 瘦身是一种习惯·····026
- 第三节 血型瘦身法的奥秘·····027
- 第四节 减肥秘籍的变异·····029
- 第五节 特别瘦身法·····039
- 第六节 餐桌上的减肥奥秘·····045
- 第七节 树立良好的心态·····048

第三章 运动瘦身..... 049

- 第一节 找回瘦肌力050
- 第二节 打造腰腹无肉体质052
- 第三节 瘦身塑胸秘籍055
- 第四节 “腰”窈骨盆操059
- 第五节 消耗肉，成“腰”精062
- 第六节 瑜伽跪姿，轻盈腰线065
- 第七节 收腹，勾勒完美身段068
- 第八节 消除臀部多余脂肪071
- 第九节 瘦腿提臀摆脱梨形身074
- 第十节 排毒减脂瑜伽077
- 第十一节 魔术纤体瑜伽102

第四章 饮食瘦身..... 141

- 第一节 药食同源142
- 第二节 天然瘦腿的七款果蔬151
- 第三节 帮你吸“脂”的五大美味153
- 第四节 戒脂肪，用好油157
- 第五节 瘦身食谱158

第五章 药物瘦身..... 201

- 第一节 如何选择药物202
- 第二节 常见药物的分类203
- 第三节 药物瘦身方法204
- 第四节 注意事项206
- 第五节 药物瘦身的误区212
- 第六节 药物瘦身的危害216

第一章
揭开肥胖的
面纱



第一节

肥胖之谜

当今社会，人们一听到“肥胖”二字，都惊恐万分，特别是女性，生怕它与自己产生任何瓜葛，尽管她们欣赏丰乳肥臀、珠圆玉润时代的艺术作品，但若真要让她们拥有作品里“风姿绰约”的身形，怕是万万不肯的，毕竟那个时代已经离今人远去。历史的车轮又一次轮回到了“楚王好细腰，宫人多饿死”的时代，可是今人比楚王的确聪颖得多，至少不会为了细可盈握的腰肢而愚蠢地毁掉自己的身家性命。相反，人们厌恶肥胖不仅仅是因为恼人的身材，更是为了追求健康和高品质的生活，可惜肥胖并不会以人的意志为转移，暴饮暴食、天生遗传、缺乏锻炼……都会让无处不在的肥油肆虐人们的身体。

早在1997年，世界卫生组织就已经把肥胖列为继吸烟、艾滋病之后的第三大慢性杀手。伴随着物质的极大丰富、享受生活理念的深入人心，肥胖的同化趋势正以触目惊心的速度和广度在全球蔓延。与20世纪80年代相比，全世界超重人数已超过12亿，尤其是美国、英国等欧美发达国家体重超标人数的比例分别占到总人口数2/3

和1/2，每年花费在肥胖症上的支出占医疗总支出的2%~5%。中国赶超英美的速度也毫不逊色，国内调查数据显示，14.7%的中国人体重超标，其中城市人口中的肥胖者占17%，而北京市的肥胖人数高居总人数的30%多，更为触目惊心的是中国的儿童肥胖者已经超过一半，全球近1/5的体重超标者或肥胖者更是挂在中国人的名下，专家预测，未来十年中国的肥胖人数将会超过2亿。

这样庞大的肥胖基数的确叫人不寒而栗，新的形势告诉人们肥胖已经不再是单纯的脂肪超标，而是借助过量脂肪滋生各种慢性病，所以消除身体多余的脂肪并防患它再生的观念应该逐渐转换为抑制“肥胖身体机能”产生或将“肥胖身体机能”向“正常身体机能”调整为上策。

长期以来，国际上惯用的体重指数（BMI指数）法是：体重指数=体重（千克）÷身高（米）的平方，得出的数值在18.5~24.9属于正常，对亚洲人而言，当BMI指数超过23时，就表示肥胖；而对欧洲人而言，这一指数的正常标准为25以下。另外，世界卫生组织对于男性和女性的标准体重有分别的计算方法：男性的标准体重=[身高（厘米）-80]×70%；女性的标准体重=[身高（厘米）-70]×60%，得出的结果正负小于10%为正常体重，在正负10%~20%说明体重过重或过轻，正负超过20%，则是肥胖或体重不足。这些计算方法仅能反映出监测肥胖的一个侧面，东西方人种的不同决定了肥胖的类型存在差异，西方人普遍是整个身体的肥胖，而东方人的肥胖则偏重于中心型，也就是说腰腹部的肥胖，这也属于中国人特有的胖法。单凭体重指数超过25%的中国人相比于欧美人来说简直是少到缺乏可比性，但大腹便便的腹型肥胖者却叫欧美人咋舌。研究发现，体重指数正常或不是很高的人，若男性腹围超过101厘米，女性腹围大于89厘米，或者男性的腰围或臀围的比值大于0.9，女性大于0.85的腹型肥胖者，其危害与体重指数高者不相上下。因此专家建议，除了重视体重指数之外，中国的男性正常腰围应控制在85厘米以内，也就是常说的二尺六以内；而女性的腰围最好控制在80厘米以下——二尺四以下，不然水桶腰的称号非你莫属了，身心健康也会亮起红灯。

肥胖者一般均表现为体态臃肿，其实臃肿的方式是各有特点的。很多人“好吃”“懒”做，囤积了大量的脂肪，既不想着运动也不惦记改变饮食结构，所以这种胡吃蛮睡的肥胖称之为“单纯性肥胖”。

有家族肥胖遗传倾向的婴儿从出生至半岁左右，其脂肪细胞会有一段极为活跃的增殖期，婴儿体内的合成代谢超过分解代谢导致食欲大增，若在此期间营养过剩就会引起脂肪细胞增加，而此时即便再控制饮食也无法挽回肥胖的宿命，因此对待这种单纯体质性的肥胖就要把它扼杀在摇篮中，绝不能任其发展，等到脂肪细胞增加到一发不可收拾的地步再捶胸顿足就晚了。有的孩子继承了父母的肥胖体型，从小到大，爷爷奶奶疼、爸爸妈妈宠，恨不能一下吃足6个亲人喂的鸡蛋、牛奶……生怕孩子亏了嘴，结果营养过剩，彻底点燃了脂肪细胞疯长的导火索而一发不可收拾，被医生诊断为肥胖症的孩子而强制减肥的痛苦让全家人都跟着捶胸顿足。

另一个与之截然相反的单纯获得性肥胖，往往是在成年之后肆无忌惮地摄取高热量、高脂肪的食物引起的，其结果是营养过剩、脂肪细胞肥大（但脂肪细胞数目不增加），表现在体型上是躯干肥硕粗壮。中国人独特的苹果型肥胖和鸭梨型肥胖就是这一类型的生动形象的体现。

可是怎样才能对号入座找出自己肥胖的类型呢？

最简单的办法就是根据肥胖发生的情形判定：如果家庭成员中有膀大腰圆、魁梧健壮的亲人，而自己本身又食量惊人、通身均胖，这种情况多为体质性肥胖；成年后生活压力导致无规律的饮食，运动量的减少，作息紊乱……身体除了日渐发福之外又没有其他不适，这样的情形即为获得性肥胖。

其次，注意一下自己的身高、体重、肌肉发达



程度、有无水肿及先天畸形等体态特征。通常情况下，女性的脂肪大量集中在臀部以及下肢；男性的脂肪则多分布于上半身，以胸腹部为主，倘若女性呈男性化或男性呈女性化趋势发展，则要注意第二性征的发育情况。

再者，根据腰臀围比值可判断是否为向心性肥胖。向心性肥胖最粗的部位是腰腹部，它区别于臀围最大的匀称型肥胖。很多更年期后的妇女，臀围逐年缩小，相比之下腰围却在与日俱增，且四肢变细，躯干渐粗，此时就很可能出现腰围大于臀围的向心性肥胖。

其实，很多人吃的并不多也经常参加体育运动，但依然摆脱不掉肥胖的宿命，所以人们总是听到这样的抱怨：“我喝口凉水都会长肉，而某某嘴一刻也不闲着地吃也不见胖……”

毛主席在《矛盾论》中指出：“内因是变化的根据，外因是变化的条件，外因通过内因而起作用。”的确，遗传基因是决定身材高矮胖瘦的重要因素，肥胖的种子从生命的萌芽时期就已种下，这种无法掌控的遗传基因注定是日后肥胖形成的重要内在因素，但并不是唯一的决定因素，通过后天的努力，先天的肥胖基因未必就会得逞。科学家们在小鼠和大鼠的身上实验发现了肥胖的遗传方式、肥胖发生的年龄段以及遗传性肥胖小鼠的脂肪分布特点，而这些肥胖鼠并非都是统一的食量大、胃口好，这也就呼应了为什么有些人喝凉水也发胖，有些人玩命吃却不长肉的现象。





邓洛普调查的一组肥胖儿童中，父亲肥胖的孩子占12%，而母亲肥胖的孩子则为39%。丹麦人从自幼寄养在别人家的孩子的研究中发现，养子的肥胖与养父母是否肥胖没有太大的关系，而是和亲生父母的肥胖程度密切相关；瑞典人则专门调查了在不同环境下长大的孪生子，结果却发现他们依然会共同肥胖，这些调查研究都有力地证明肥胖的遗传几乎不受环境因素的干扰。如果父母都属于肥胖者，其子女继承肥胖的概率高达70%；若父母中仅一人肥胖，那么子女会有40%的肥胖可能；父母的身材都正常或偏瘦的子女，肥胖的概率仅为10%。肥胖的基因并非单纯浅显地遗传，其脂肪的分布部位也一并传给子孙后代，因此人们常常会看到大胖子牵着克隆一般的小胖子走路的情景。另外，骨骼的大小也与肥胖有着剪不断理还乱的联系。骨架宽大的男女体重超标的概率分别占37%和67%，并且在这些膀大腰圆的妇女中拥有强力型体魄的高达52%，而正常体重的妇女能够身强力大的仅为1.5%，纤长骨骼的人只有3%的男人和5%的女人体重过重。

明仁宗朱高炽，是明成祖朱棣的长子，他完全继承了马背上得天下的种族的肥大粗硕。尽管朱高炽儒雅和仁爱的品行深得皇祖的喜爱，但肥胖笨拙的身材致使他生活不能自理，总要两个保姆像拐棍一样架着他行走，这怎么能讨好一生嗜武的成祖青睐呢。因为肥胖基因的捉弄，使得朱高炽的皇帝生涯憋屈窝囊，好不容易熬到47岁拿到了老爸的接力棒，可屁股还没在龙椅上坐热就归西了。

先天遗传的肥胖是命运的造化，不以人的意志为转移，但后天肥胖的形成就不能再怨天尤人了。套用俗语来说：肥从口入，胖从口出。这里的“肥”就是特指肥油、肥肉等吃食。只要不是特殊病因引起的肥胖，几乎都离不开“吃”这个罪魁祸首。

特别是已经成为肥胖大军成员的人，对于吃简直是又爱又恨：吃前心中的种种斗争，吃中美味的满足，吃后无尽的悔恨……可谓是万般滋味自有体会。还有怀着侥幸心理的胖子，先犒劳自己的胃，过了嘴瘾之后再豁出去饿上三五天以求体重的收支平衡，没想到换得个适得其反的结果。肥胖者对吃的情节犹如谈一场毫无经验的恋爱，感情是真切的，痛苦是实际的，忍痛分手却难以割舍，终是越陷越深……

其实，“抓住一切机会吃”不是什么大不了的罪过，而是人类祖先为了求生留下来的本能意识，这种意识又潜移默化地烙印在人类世代、子子孙孙的骨子里。时至今日，人们在潜意识中依旧沿袭着“民以食为天”的传统，无论是婚丧、庆生、金榜题名还是接风洗尘、友人聚会，大家都尽可能地逮住机会享受饱餐美食的乐趣，因此中国的饮食文化源远流长，成为一个遍地佳肴的国度。

可是人类爱吃是天性并不代表具有会吃的天分。在脑海中过一遍你每天摄入的食物，你会惊讶地发现，自己在不知不觉中成为了废品收购站：早餐是不是吃了滚滚油锅里黄腻腻的油饼油条？抑或是浓浓的芝士汉堡加咖啡？午餐晚餐是不是都在饭局中没完没了地喝？鸡鸭鱼肉重复地填进嘴里，啤酒、白酒、可乐、奶茶，再来点饭后甜点……工作时抽空进补些膨化零食；下班路上搞点路边摊垫肚；看电视吃着花生、嗑着瓜子；睡前补充一顿宵夜，冰箱里常年备着饼干、方便面、罐头、碳酸饮料、奶油冰棍等等。终日杂七杂八的垃圾食品进驻身体，绝对“肥你没商量”！肥肉不是一夜之间





就长在了身体上的，更不是一天的功夫就会自动消失的，没有良好规律的饮食习惯，单凭饥一顿饱一

顿的虐待自己不仅不会达到减肥的目的，还会损害身体其他的功能。绿菜红肉、干稀混搭、粗细结合地吃才能保证营养全面，吃的时候细嚼慢咽，仔细体会每种食物的味道，不仅无形中提高了饱腹感还懂得了品味的价值。

时代赋予了奋斗中的上班族风风火火、争分夺秒的作风，繁重的生存压

力和激烈的竞争环境迫使白领、金领们极度渴望释放、减压。于是灯红酒绿的夜生活博得了他们的青睐，本是运动健身的时间改为应酬张三李四；本是修身养性的时间变成群魔乱舞的宣泄；午夜泡在酒精中而不是睡梦中，清晨徜徉在床上而不是路上，中午吃早餐、晚上吃午餐，半夜又迎来新一轮的红男绿女……年纪轻轻便专挑重口味的食物暴吃，凡是不用来工作、加班的时间统统挥霍在吃喝玩乐上，这样混乱的作息怎能不为肥胖埋下生根发芽的种子！正是因为这样，人体内的生理节奏遭到了破坏，严重影响了各个器官的功能，于是它们学会了人类的玩忽职守变得桀骜不驯起来，而人类的身体素质却以比年龄更快的速度向着老化奔驰。糖尿病、高血压、脂肪肝等一堆“富贵病”趋于年轻化，饥渴地吞噬着人体的正常生理机能，留下的却是一层层的“游泳圈”。



第二节 肥胖摧残心灵

如果肥胖光是破坏身体的健康也就算了，它又将魔爪深入人心，成为了剝取灵魂的刽子手：常被人耻笑和攻击的臃肿身材让肥胖者羞愧自卑，更阻拦了爱神丘比特之箭的射入；社会歧视的目光导致肥胖者求职难、晋升难、收入上不去，严重扭曲的性格极易做出极端的行为……可见，“养膘蓄脂”的肥胖给人们的身心健康制造了多么温柔的陷阱，面对这个残酷的冷面杀手，唯有躲它远远的，不给它作案的机会，人们的体魄和寿命才会得到长久的保障。

从小肥嘟嘟、圆滚滚的你一直备受宠爱，突然有一天，当你发现周围所有人的目光都充满了对你臃肿笨拙体态的嘲笑时，你是否会有从天堂坠入地狱之感，恨不得找个地洞躲起来？于是，你开始远离人群，拒绝参加一切集体活动，心理



变得极为敏感，认为所有人都在你背后指指点点，攻击你，给你起着各种各样的外号。步入社会之后，内心久闭，不开心的你更是唯唯诺诺，工作总是找不到自己最喜爱、最适合的，即便在并不得心应手的工作环境下拼命努力也还是赢不了老板和同事的认可，升职你得让位、加薪你还是得让位，所有的好事、喜事总会

与你擦肩而过。事业上不如意的你在生活中也寻觅不到真心等候丑小鸭蜕变成白天鹅的王子，眼看着大街上双双对对、卿卿我我，内心酸楚的滋味更加笃定了自己苦大仇深的肥胖宿命。潜移默化中，你早已认可了社会歧视肥胖、厌恶肥胖，肥胖即是罪恶的真理，过度自卑的心态致使你认为自己一无是处，完全无法客观、平衡地审视自己，最终极端的心灵扭曲使你沦为破罐破摔、自暴自弃的苦情人。千万不要以为这一连串因肥胖引发的悲剧只是个别来源于生活却高于生活的故事，其实当今社会像这样“自惭形肥”的人比比皆是。

历史的车轮让人类又轮回到了以瘦为美的时代，肥胖的人们走在外面就像展览馆里移动的展品一样招致各种匪夷所思的议论和目光。如果仅仅是看个热闹也就罢了，世俗的人世间远比想象中复杂得多，眼球只喜欢美丽的事物，总是有意无意地对漂亮的、可人的、窈窕的宠儿亮起绿灯，在学习或工作中，即使这类宠儿拿不出特别令人满意的成绩，但就因为他们的身材符合主流社会的审美，因此人们总是会有意无意地忽略他们身上的其他瑕疵。可是，如果面对的是大块头、大体积的胖人，他们身上的每一处缺点都会跟随身材一起被无限放大。也许你不服气，也许你觉得这样不公平，但是你就是无法改变长期以来世俗形成的“势利眼”，所以心里再怎样不舒服也只能随波逐流，强迫自己去迎合主流美。

美国一家杂志所做的调查表明：在18岁到35岁之间的美国妇女中，有70%的人认为自己太胖，需要节食或减肥。当问到“什么会使她们感到最高兴”时，回答“体重下降”的人要比说“工作顺利”或“找到称心男友”的人多1倍。其实，在这些“自惭形肥”的青年妇女之中，只有1/4的人，按身高和体重的比例来说属于肥胖，而其中已经过瘦，但仍坚持称自己身体“太胖”的人，倒占据了1/3。由于肥胖或者减肥过度所引起的心理疾病是十分可怕的，像抑郁症、厌食症这些时髦病症袭扰了越来越多的人。更可怕的是，肥胖的人苦不堪言，不胖的人也凑热闹以图居安思危，这就给“美”的界定造成了混乱。

无论胖还是瘦都不能片面地认定美与丑，更不能因此扼杀掉心灵的健康。只要心中保持着一份自然的、纯净的乐土，任何事物都会有正反两个方面的结果。相信自己努力做到爱跳、爱唱、爱笑的小白，总会找到欣赏自己的小憨和公认自己美丽的“粉丝”。

