

自我健康管理一册

# 这样 才有效 减肥

ZHEYANG JIANFEI  
CAI YOUXIAO

贾凯 ◆ 主编



健康管理师；高级营养保健师；奥运会、全运会餐饮评审专家，全运会全运村食品安全与营养顾问，被誉为“中国运动餐饮代表人物”、“奥运金牌炊事班班长”。



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

自 | 我 | 健 | 康 | 管 | 理 | 手 | 册

# 这样**减肥** 才有效

贾凯◆主编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

这样减肥才有效 / 贾凯主编. — 北京:  
中国人口出版社, 2018.6  
(自我健康管理手册)  
ISBN 978-7-5101-5879-7

I. ①这… II. ①贾… III. ①减肥 - 基本知识  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 088302 号

## 这样减肥才有效

贾凯 主编

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	三河市灵山芝兰印刷有限公司
开本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	12.25
字数	100 千
版次	2018 年 6 月第 1 版
印次	2018 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-5879-7
定价	39.80 元

---

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbns.net
电子信箱	rkcbns@126.com
总编室电话	(010) 83519392
传 真	(010) 83538190
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## “自我健康管理手册”编委会

主 编 贾 凯

编 委 李 荣 李 明 林保军

李加双 詹瑞臣 黄建永

伍 霄 翟海平 陈 忠

李洁红

健康是人们关注的话题，我国民众对健康的认知已经有了很大的提升。但是，什么是健康，什么是健康管理，健康管理管什么，怎样进行健康管理，我们个人怎么做，有太多的问题需要我们讨论、学习。

世界卫生组织(WHO)在1948年成立时，给健康的定义是这样的：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而是一种生理上、心理上和社会适应上的完好状态。”1986年，世界卫生组织在《渥太华宪章》中重新定义了健康的概念：“健康是每天生活的资源，并非生活的目标。健康是一种积极的概念，强调社会和个人资源及个人躯体的能力……良好的健康是社会、经济和个人发展的主要资源，是社会质量的一个重要方面。”这个关于健康的解读告诉我们，健康是一种资源，是社会共有的财富，是经济发展的基础，而健康对于个人来说就是一种责任了，因为你的健康关乎着国家的经济和社会的发展。这是从大的方面说，而从另一个角度讲，健康不是一个人的，它是爱人、父

母、子女、兄弟姐妹这个大家庭的。我们每个人的健康都关乎未来幸福指数，关乎家庭的和睦，关乎社会的稳定与和谐。

时间前移，就说30年以前，癌症还是个别案例，那个时候癌症是一个稀有的名词，而现在癌症似乎变成了一种常态。血压高、血脂高、血糖高的患者非常普遍，而由这所谓的“三高”导致的问题更加可怕，心脑血管疾病的死亡率逐年增加，已经超越癌症排名第一，呈年轻化趋势，30岁左右就心梗、脑梗已普遍发生。据中国健康大数据显示：我国高血压患者有1.6亿~1.7亿人；糖尿病患者达到9240万人；血脂异常者1.6亿人；脂肪肝患者约1.2亿人；平均每30秒就有一个人罹患癌症；平均每30秒就有一个人罹患糖尿病；平均每30秒，至少有一个人死于心脑血管疾病。

自我健康管理属于管理学的范畴，从管理学角度来说，事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。但是，大部分人并不会充分做好事前的准备，等到事中有紧急情况时再救急，这时候弥补往往为时已晚。魏王曾请教名医扁鹊：“你们兄弟三人，都精通于医术，谁是医术最好的呢？”扁鹊说“大哥最好，二哥次之，我最差。”魏王不解。扁鹊说：“大哥治病，是在病发之前，那时候病人不觉得自己有病，但大哥根据病人可能会出现症状而设法铲除了病根，但他的医术难以被人认可，因为人们并不认为自己有病，所以没有名气；二哥治病，是在病初之时，那时症状尚不是十分明显，病人没有觉得痛苦，二哥就能药到病除，所以大家都认为二哥擅长治小病；而我治病，是在病情十分严重的时候，病人痛苦万分，家属心急如焚，他们能看到我在静脉上穿针，用针放血，或在患处敷以毒药，以毒攻毒，使病情得到控制，因此我闻名天下。”

健康管理不仅是一个概念，也是一种方法，更是一套完善、周

密的服务程序，其目的在于使病人及健康人群更好地恢复健康、维护健康、促进健康，并节约经费开支，有效降低医疗支出，增加个人与家庭的幸福指数。这种医疗支出的减少，不仅能节省家庭的开支，更是对社会经济的贡献，而对国家就是节省了资源。国内外大量预防医学研究表明，在预防上花1元钱，就可以节省8.59元的药费，还能相应节省约100元的抢救费、误工损失、陪护费等。美国的一项研究表明，健康管理参与者与未参与者平均每年人均少支出200美元，这表明健康管理参与者总共每年节约了440万亿美元的医疗费用。在住院病人中，健康管理参与者住院时间比未参与者平均减少了两天的，参与者的平均住院医疗费用比未参与者平均少了509美元。在4年的研究期内，健康管理的病人节约了146万亿美元的住院费用。健康管理是追本溯源的预防医学，是一个缓慢的过程，但回报很快。健康管理针对个体及群体进行健康教育，提高自我健康管理的意识和水平，对其生活方式相关的健康危险因素进行评估监测，并提供个性化干预，大大降低疾病风险，降低医疗费用，从而提高个体生活质量，提高幸福指数。

世界卫生组织指出，个人的健康和寿命15%决定于遗传，10%决定于社会因素，8%决定于医疗条件，7%决定于气候影响，60%决定于你自己。所以说，在健康管理的问题上，靠天、靠地、靠医院，谁都靠不住，只有将健康把握在自己的手中才是正道。《渥太华宪章》指出：“良好的健康是社会、经济和个人发展的主要资源，是社会质量的一个重要方面。”科学经常会有些出乎意料的发现，英国研究证实，有85%的药品是无效的，对病人最好的措施就是尽量减少医疗干预。美国的研究也证实，有30%~40%的手术根本不需要做。与美国人健康寿命相关的因素中，只有10%跟医疗相关！促使美国人健康寿命

延长30年中，有25年与医学没有关系。与之形成鲜明对比的是，我们有些人认为疾病离我们很远，忽视了自我健康的管理，有的人把医疗保险当做自己生命的稻草，有的人把自己的健康交给医院，有的人甚至正常的体检都不按时检查，这是非常不负责任的。要知道，很多疾病在早期是很容易防治的，长期失治才会加重恶变。有问题早发现、早诊断、早预防、早治疗。冰冻三尺非一日之寒，很多重大疾病都是从轻度开始的。一旦我们的身体出现疾病，换来的不仅仅是自己的痛苦，缺少了未来的幸福指数；还给家人增加了麻烦，因为需要照顾你而耽误了其他事情；更给社会带来了负担，治疗疾病需要占用公共医疗资源。我们听说过这样的段子，世界上什么床最贵？回答是——病床。许多人，在生命的最后一两年，花光一生的所有积蓄，吃遍所有的大量具有副作用的药物，再多开几次刀，留下一大笔债务给家人，然后离开了这个世界。许多人有钱，但是在生命的最后时刻，钱对他已经没有了意义。许多人走进手术室时才发现还有一本书没有读完，这本书叫《养生之道》。预防大于治疗，年轻时就关注自己的健康，自己健康的时候就关注养生，为健康投资，改变意识，克服不良习惯，未病先治，为自己、为家庭、为社会承担起健康管理责任。

党的“十九大”报告提出：“人民健康是民族昌盛国家富强的重要标志”，“大健康”理念将从理论付诸实践，医疗卫生体制改革将全面破解“世界难题”，从田野到餐桌的食品安全防线将全面构建，这是党的“十九大”报告为全体国民描绘的“健康中国”的总体路线图。

我国“十三五”之后提出“大健康”建设，把提高全民健康管理水平放在国家战略高度。根据“规划”，群众健康将从医疗转向预防为主，不断提高民众的自我健康管理意识。健康管理是一个新兴的概念，虽然在国际上已经出现30多年，但是，还没有一个统一或者说



是公认的概念。不同的视角对健康管理有不同的解读，我们分别来看。从公共卫生的角度看，健康管理就是找出健康的危险因素，然后进行连续监测和有效控制。从预防保健的角度看，健康管理就是通过体检早期发现疾病，做到早诊断、早治疗。从健康体检角度看，健康管理就是健康体检的延伸与扩展，健康体检加检后服务就等于健康管理。从疾病健康管理的角度看，健康管理说到底就是更加积极主动的疾病筛查与及时诊治。从营养学的角度看，健康管理就是专业的健康管理人员根据人体不同的年龄生长阶段所需的能量及营养，提出合理膳食和营养补充的建议，提高身体功能，避免疾病的发生。

编者

2018年1月

引子 / 1

1. 未病先治，从健康减肥开始 / 6

健康小贴士：健康管理与医院的区别 / 10

2. 什么是肥胖？ / 12

健康小贴士：中医把肥胖分为五种类型 / 15

3. 我们的生命是怎样运行的？人体构造的宏观与微观 / 17

4. 身体的化学组成 / 24

5. 我们身体中的脂肪有哪些作用？ / 26

6. 减肥必知的脂肪体内代谢过程 / 34

健康小贴士：食物中的脂肪含量排行 / 37

7. 秀肌肉，身体中肌肉的分类与价值 / 39

8. 人体形态的支架、骨骼 / 45

9. 水是营养的输送剂、身体的润滑剂 / 48

10. 量量身高，测测体重，你的身体质量指数是多少？ / 52

健康小贴士：女性如何量出真实的体重？ / 57

11. 量量腰围，测测臀围，看看你的腰臀比是否超标？ / 58

12. 内脏脂肪含量对身体健康有哪些影响？ / 62

13. 减肥的核心要素，身体脂肪率 / 67

健康小贴士：问答预测你的体脂肪率 / 73

健康小贴士：男子的体脂率体型特点 / 75

健康小贴士：女子的体脂率体型特点 / 76

14. 基础代谢、基础代谢率与卡路里 / 77

健康小贴士：关于体温的小常识 / 84

15. 如何提高基础代谢 / 87

16. 尊重客观规律，画好生命曲线 / 92

17. 生理功能的改变，影响人的胖瘦吗？ / 101

健康小贴士：易猝死人群的八大特征 / 111

18. 肥胖会给我们的健康带来什么危害呢？ / 113

19. 肥胖对女性健康有哪些特殊的影响？ / 118

20. 审视以往减肥的误区 / 120

健康小贴士：水果，你不知道的卡路里 / 125

21. 常见的减肥方法有哪些？ / 127

22. 反复减肥反复反弹的危害 / 133

健康小贴士：减肥注意事项 / 137

23. 你要做的是减掉脂肪，增加肌肉，设定计划，循序渐进 / 139

24. 为什么正确的饮食方法有助于减肥？ / 147

健康小贴士：有助于分解身体脂肪的7种食物 / 152

健康小贴士：饮食减肥3个小常识 / 154

25. 运动对于减肥的意义有哪些？ / 156

26. 有利于减脂的有氧运动 / 160

健康小贴士：有氧锻炼小贴士 / 165

27. 如何选择适合自己的运动方式？ / 166

健康小贴士：几个案例 / 171

28. 通过运动锻炼减肥，需要注意强度控制 / 173

健康小贴士：高压氧与运动疲劳的恢复 / 176

后记 / 178

在我进行健康分享的时候，一位朋友给我讲过这样的话。美国人：用100块钱养生，50块钱买保险，10块钱看病，1块钱抢救。中国人：用1块钱养生，10块钱吃药，50块看病，100块钱抢救。生活中的很多人，在生命的最后1~2年，花光一生的积蓄，吃了大量的药物，再多开几次刀，然后溘然离去。由此看来，观念的转变是一生幸福的前提，懂得了这样的道理，面对疾病我们如何应对？答案就有了，重在预防。《消费日报》的张瑾老师说，她曾经和美国医师学会的副会长有过交流，在美国建一所医院的经费可以建设三个体育场，那么在中国也应该大致相当。可是她发现我们更多是建医院，而不是建设体育场。建设体育场强健了人们的身体，所以，体育场是有病之前的福利，而医院却是得病之后的去处。我们生病去医院，无论中医还是西医，给我们开的都是医疗处方，而没有预防、运动和健康管理等方面的处方。其实也不是医生不愿意开，而是没有这方面的规定和

要求，换句话说，还是观念不到位。欧美国家的人一旦身体不适，健康管理机构一般开出的是健康管理处方，包括医疗方案、运动方案、饮食方案、生活调整方案、营养品干预方案和其他预防的措施等。

其实，计划供应时代每月二两油，过节才吃肉，粮票省着用，热量相对较低，想胖也胖不起来。现在过上天天有肉吃的日子，肥胖便扩张开来，中年人就开始高血脂，心脏、血压也都有了问题。一些刚刚毕业的大学生，工作一年就变成了胖子，与吃得太好、晚餐太晚、经常加班不无关系。有的单位体检，连二三十岁的年轻人都加入了脂肪肝的行列。管不住嘴，迈不开腿，是导致肥胖的主要原因。

拒绝身材的肥胖，加强自我健康管理是个人修养的主要方面。一是节食控能。当代营养学早就告诉人们，过饱、过多摄入能量，是造成肥胖的根源，是一切疾病之源。所以，节食控能，坚持烹调的清淡原则，遵循饮食的法则，学会细嚼慢咽，品尝食物的原味，杜绝暴饮暴食的恶习，就是修身的开始。二是锻炼劳动。生命在于运动，无论家务还是体育锻炼，都能拒绝肥胖。坚持锻炼最需要自制力，持之以恒地锻炼身体，是防止肥胖的最好方式。那些成年累月操持一大家子生活的勤快主妇中，很少有胖子。她必须麻利走路、做事，快速做出决定，无意间就把多余的脂肪燃烧掉了。三是读书修养。读书能预防肥胖，积极的脑力劳动与积极的体力劳动同样都能加快人体的新陈代谢。在读书中可以了解更多健康管理的前沿信息和有效方法，让我们去实践。读书带来的乐观向上的人生态度，也会潜移默化影响体形。优雅的读书人大都体重适当，举止得当，极少有人把自己搞成胖子。四是健康管理。一位女士一度为了自己的身材而发愁，因为肥胖，很多病就找上身来，漂亮衣服也穿不了。于是，她下决心修身减肥，终

于甩掉了游泳圈肚，失眠等疾病也不治而愈。现在，每天精神焕发，一身时尚着装，打扮得漂漂亮亮，好身材不仅给了她自信，也让她培养了自我健康管理的好习惯。

据统计，美国每年有600万人被认为处于亚健康状态，年龄多在20~45岁。中国处于亚健康状态的人大约有7亿，占全国总人口的60%~70%。知识分子、企业管理者、机关干部发生率达70%。亚健康又被称为第三状态，或者说灰色状态、病前状态。世界卫生组织对于健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是身体、心理和社会适应能力的完好状态。”相对于这个健康的定义，提出了亚健康状态的定义：“亚健康是一种既没有疾病，又不健康的状态，是介于健康与疾病之间的一种状态。”亚健康状态包括很多内容，比如一些身心上的不适感觉反映出来的种种症状，在一定时期内往往难以确诊的状况是亚健康的一种；某些疾病的临床前期表现，如已有心血管、脑血管、呼吸及消化系统和某些代谢性疾病的症状，而尚未形成确凿的病理改变，在医学上不能定义为疾病的状态；一时难以明确临床病理意义的“症”，如疲劳综合征、神经衰弱、抑郁症、更年期综合征等，又如某些重病、慢性病等，已经过临床治愈，进入恢复期，而表现为虚弱及种种不适；在人体生命周期中，衰老引起的结构老化与生理功能减退所出现的虚弱症状。以上这些都属于亚健康的范畴，它们的共同特点是，患者有多种异常表现和体验，而通过常规的物理、化学检查方法不能检出阳性结果，难以做出疾病的诊断。

中医认为，健康状态应该为“阴平阳秘”。就是说，人体的阴气平顺，阳气固守，两者互相调节，维持其相对平衡，是进行正常生命活动的基本条件。这种平衡是体内外各种因素相互作用，在机体的自身调节下达到内外环境和谐统一的结果。如果能够维持平衡则机体各

系统功能正常，表现为健康有活力。若来自内外环境中的各种因素引起机体气血阴阳偏盛偏衰，失去应有的调节能力，会逐渐出现内外环境的失衡，当这种不平衡达到一定的“阈值”，也就是发病所需的最低界限，便可发展为某种疾病。这种从平衡到失衡的变化，是一个由健康到不健康的动态过程，亚健康状态就是这个过程的一个阶段。亚健康是未病的一种重要表现形式，也是中医所谓未病的一种特殊形式，即“欲病”。对于亚健康，祖国医学认识。干预亚健康，重在治未病。一是养精调神。精神状态是衡量一个人健康状况的首要标准。中医认为，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志的刺激是百病之源。二是合理饮食。人体生命活动的物质基础——精、气、血、津液均来源于脾胃的生化。中医认为，饮食合理则不病或病轻；反之，则多病或病重。三是强身健体。运则立，动则健，适当地采用各种健身方法都能起到促进身心健康，增强体质的作用。四是科学用药。科学、合理用药也是保障健康的方法之一。适宜、适时的药材干预，能够起到维护脏腑生理功能的作用，而中医在这里所说的药，主要是指灵芝、花粉、银杏等对身体有保健作用的药食同源的食材。可见，对于亚健康的防治，重在培养一种健康的生活、行为和工作方式，从而提高人们的生命质量，远离亚健康，创造并维持一种高质量的健康生活状态。

很多人可能都看到过这样一个段子：穷人失去健康，等于雪上加霜；富人失去健康，等于一辈子白忙；男人失去健康，老婆会成为别人的新娘；女人失去健康，老公将重新妆点洞房；老人失去健康，天伦之乐成为奢望；儿童失去健康，父母会痛断肝肠；人这一辈子，没了健康，什么都是在瞎忙。这段话非常尖锐地说出了健康的重要性，而无数个活生生的例子也不断地证明了这一点。



当你拿起这本书的时候，还不晚，开始管理你自己的身体吧！从现在开始做起，坚持下去，你一定会有一个优雅的未来。请不要说：等我有时间了，就能健身了；等我赚够钱了，就能孝敬父母了；等我有空了，就能陪你了；等我发达了，就能行善了。这样的借口就是在浪费时间，想一想，等到我们有钱了，健康还在吗？等到我们赚够钱了，父母等得及吗？等到我们真正有空了，也许爱人已经离开了。等到发达了，也许心态已经改变了。所以，健身、孝老、陪伴、行善，任何时候都可以！不必等，也不能等。

贾 凯

2018年1月