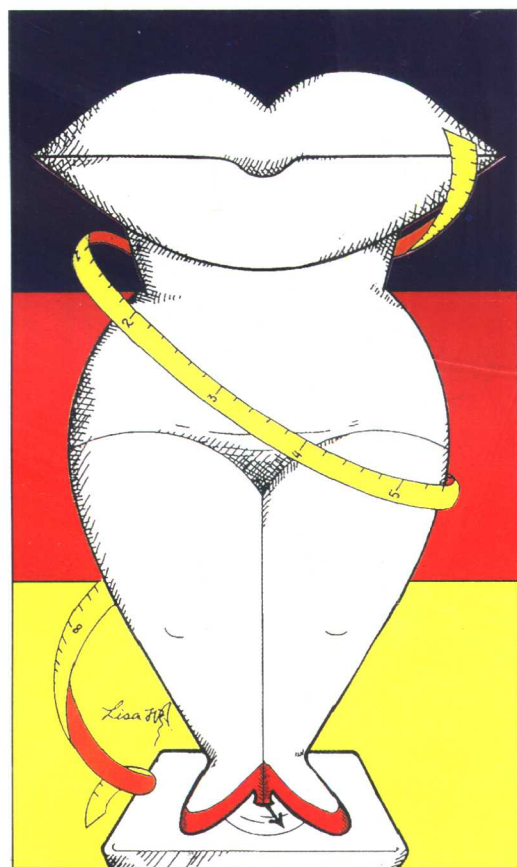


THE FIT OR FAT WOMAN

诚实瘦身法

作者/COVERT BAILEY &
LEA BISHOP

脂肪再见，身材重现



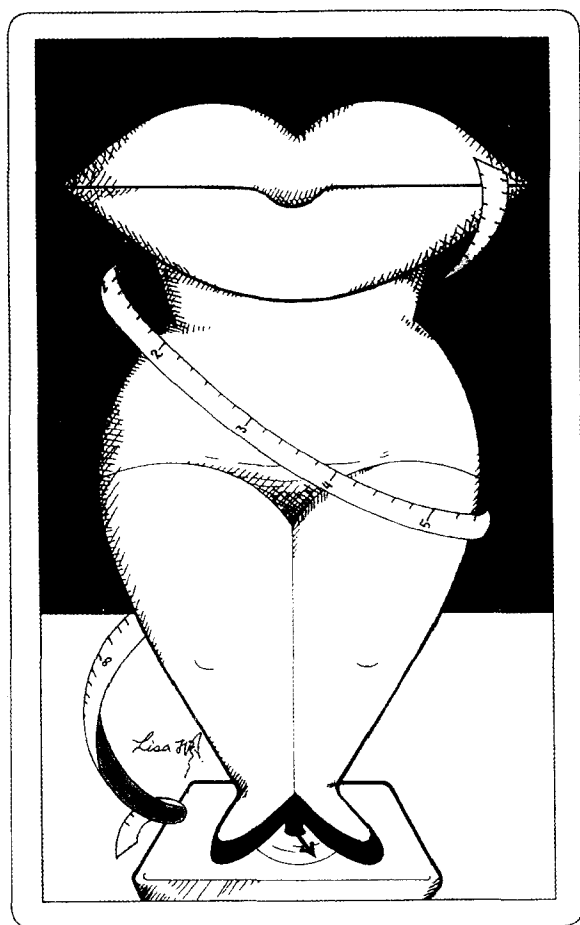
湖南科学技术出版社

THE FIT OR FAT WOMAN

诚实瘦身法

作者 / COVERT BAILEY &
LEA BISHOP

脂肪再見，身材重現



湖南科学技术出版社

THE FIT OR FAT WOMAN, by COVERT BAILEY AND
LEA BISHOP

Copyright: 1989 BY COVERT BAILEY AND LEA BISHOP

This Edition Arranged with CAROL MANN AGENCY

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., and

Beijing International Rights Agency

Simplified Chinese Edition Copyright:

2001 HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

All Rights Reserved

湖南科学技术出版社通过大苹果版权代理公司和北京版权代理公司
获得本书中文简体版中国大陆地区独家出版发行权。

著作权登记号: 18-2000-063

版权所有 侵权必究

诚实瘦身法

作 者: COVERT BAILEY & LEA BISHOP

策划编辑: 陈 刚 宋文森

文字编辑: 颜 汨

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市展览馆路 66 号

[http: //www.hnstp.com](http://www.hnstp.com)

邮购联系: 本社直销科 0731-4441720

印 刷: 长沙市芳鸿印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 塘家冲 25 号

邮 编: 410006

经 销: 湖南省新华书店

出版日期: 2001 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5

插 页: 1

书 号: ISBN 7-5357-3081-7/G·346

定 价: 10.00 元

(版权所有·翻印必究)

目录

1 女人,不一样就是不一样

- 女人 VS. 体重 3
- 女人比男人容易发胖吗? 6
- 什么是“先上后下”? 8
- 你了解你的身体吗? 10
- 健康的女人仍难脱赘肉之苦 13
- 脂肪比例太低会有危险吗? 17

2 脂肪,再见啦!

- 如何走出肥胖的阴影? 25
- 给初运动者的忠告 28
- 苏珊减肥记 32
- 运动的指标——心跳率 38
- 没有努力,就没有收获吗? 42
- 正确的消耗脂肪法——缓慢运动 45
- 艾莉减肥记 47
- 局部减肥是行不通的 50
- 节食 54
- 增加运动量,需要摄取更多维生素吗? 65
- 如何增加体重? 71
- 给重量训练初学者的建议 78

3 健康的追踪法

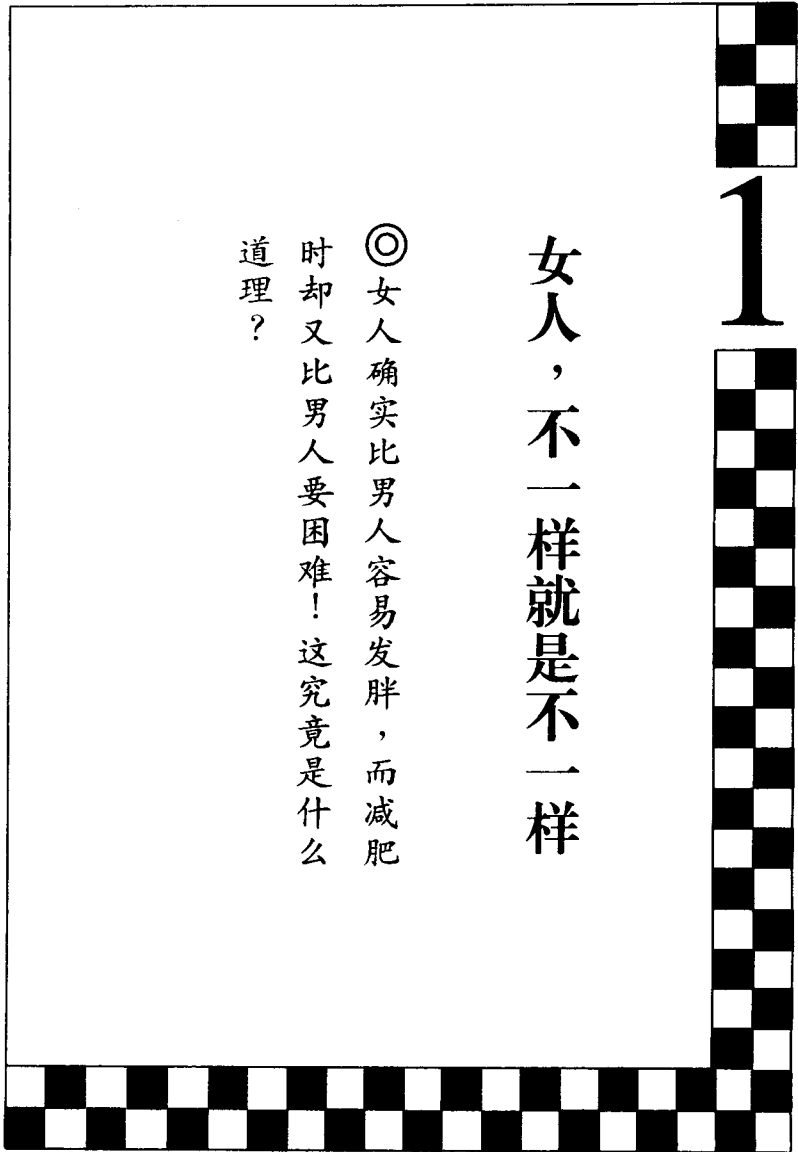
- 脂肪量和健康度 85
- 身体脂肪测试法 86
- 简易的健康度测试法 95

4 运动与生理

- 压力、脑啡与运动 101
- 沮丧 105
- 厌食症与暴食症 110
- 经前症候群 117
- 健康的骨骼 121
- 何谓“褐色脂肪”？ 126

5 运动的魅力

- 什么是真正的健康？ 135
- 医生备忘录 138
- 如何保持健康与匀称的身体？ 145
- 社会的错误观念 148
- 重量控制中心 150
- 害怕减重的女人 153
- 如何维持动机？ 155



1

女人，不一样就是不一样

◎ 女人确实比男人容易发胖，而减肥时却又比男人要困难！这究竟是什么道理？

原书空白页

女人 VS. 体重

到底是男人容易发胖，还是女人容易发胖呢？说句实在话，我也不了解这其中有什么重要关联。但是我的确可以理解“肥胖”对女人的伤害远远超过了对男人的影响。先天的荷尔蒙分泌以及后天的生活习惯，让女人的体重很容易上升，可是一般的社会期待却是要求她们保持轻盈的体态。这两种相反的牵引力让很多女人陷入了严重的情绪冲突，矛盾情结是男性很难理解的。

本书将以“内科医学”、“饮食计划”、“荷尔蒙分泌”等主题，讨论体重上升的原因，并且提出控制体重增加的策略。我虽然有这样的想法和目标，但我仍然相信，只要是女人，即使确实遵照书中的建议和方法，仍旧会比男性面临更多的肥胖的困扰。

女性似乎必须为她们的体重和身材付出更高的社会代价，可是肥胖的男性却能很轻易地避开“社会责罚”。社会对女性的要求是具备优美的身材，也就是这点让女性很容易受到困扰。不过，仔细想想，这些困扰似乎都是由男性所支配的，例如，类似《花花公子》(PLAYBOY)的流行杂志，或是男性沙文主义的想法等等。这种主要由男性带给女性的困扰是很难理解的，但是我也相信，女性减肥的社会压力，

更多是来自于和其他女性的比较。女人的外表不仅仅会引来其他女人的品头论足，往往她对自己也会有严厉的批评。比如，我们常常会听到一些女人哀叹地说：“我的胸部太小了！我的大腿太粗了！”或“我的小腹应该更平一些！”之类的话。记得曾经听到一个女人说道：“听到男人的赞美是一件令人快活的事，但是从男人那里听到赞美实在太容易了；只有从其他女人嘴里说出赞美时，那才会让我感到真正愉快。”

女人梳妆打扮除了希望取悦男性之外，更重要的原因是和其他女人比较。当你站在衣柜前，考虑到底是穿短裙还是长裙才好时，通常女人的意见会成为最后决定的关键因素。所以我们常会听到有些夫妻争执的原因，就是因为不满意丈夫为她们所挑选的服装，而不愿意在公开场合露面所引发的冲突。

让我们瞧瞧那些展示女性服饰的人形模特儿吧！它们真实吗？其实展示的毛衣、短衫等服装，穿在人形模特儿身上时都必须在后面夹住一部分，这样看起来才会比较合身。对那些入形模特儿而言，根本就不可能有合身的毛衣。有人会说：人形模特儿之所以制作得比较瘦削，是因为服饰卖主将衣服套在模特儿身上时会比较容易一点。这简直是一派胡言！瘦削的人体模型，就和女性杂志中高挑纤瘦的模特儿一样，会影响一些人的想法，因此女人常常会认定只要是女人就应该具有那种身材。

从对女性（及男性）身材偏好的调查结果中，很明显地看出：一般男人并不喜欢太纤瘦的女人。而大部分女人似乎

总认为男人喜欢女人的模样是：一双修长的腿、如男孩般瘦小的臀部、丰满的胸脯。但是调查结果却显示：男人一点也不喜欢瘦小的臀部，相反的，丰圆的臀型才是他们所喜爱的。丰满的胸脯，确实会得到男人的青睐，不过，男人的标准也比女人想像中的要小得多。调查结果同时也显示：男性对“完美女人”的期待其实比女性的要求要真实得多。

反过来看，男性对自己外观的要求，其实也犯了相同的错误。一般男人都认为女人希望他们有宽大的臂膀、发达的肌肉，事实上，大部分女性喜欢的是肌肉健康、四肢匀称的男性。

谈到这里，我想要强调最重要的一点是：“女人如果因肥胖而产生挫折感，这样的心态是错误的，因为渴望拥有极度纤瘦的身材是源于一种错误的认知。”现在，新观念已经缓缓萌生了，现代新女性期望自己能够拥有匀称而强健的身体，以及运动时不会造成妨碍的胸脯。“做健康匀称的女性”已蔚然形成一种新风尚，至今，我还没有碰到一个不鼓励这种观念的男人呢！通过运动，女人的体重自然会下降，肌肉也才能保持最美丽、最匀称的曲线。此外，健康的女人也不会再被大众传播媒体中所宣传的纤瘦形象给欺骗了。

新女性的时代来临了！自由的新女性，对自己的外表终于有了一套属于自己的想法。

女人比男人容易发胖吗？

男人发胖大多数是因为“饮食过度”，但是，这个理由却不足以解释为什么女人容易发胖。我曾经辅导过数百位因为肥胖而产生困扰的女人，从辅导谈话中，我对那些五花八门的减肥方法及恐怖的经历感到相当震撼，例如，严苛的节食、蒸洗和用一切无所不用其极的花招以消耗脂肪。然而，女人确实是比男人容易发胖的，可是女人减肥却又远比男人要困难。究竟是什么原因导致这种情况？

男性荷尔蒙不仅使男人的肌肉发达，而且还降低了体内的脂肪比例，而女人正好相反。青春期以前，两性的差异其实并不十分明显。青春期前期时，男孩或女孩体内的脂肪比例大约为 15%，但是，当荷尔蒙分泌开始变化以后，女孩体内的脂肪比例就突然快速增加到 22% 左右，相反地，男孩因为雄性内分泌的关系，体内的脂肪比例反而呈现下降的趋势：到了 20 岁左右，女性体内的脂肪比例大概维持在 22%，而男性却只有 10%。

女人因服用避孕药，而使女性荷尔蒙分泌激增。让我们做个实验：如果让一个男人在不改变饮食及运动习惯的情况下也服用避孕药，我们发现他不但会发胖，而且主要增胖的部位和特征也和女性一样。因为女性荷尔蒙不但会改变人体

新陈代谢的路径，而且也使脂肪容易囤积在体内。这种机能的转变，不但降低人体对热量的消耗，而且还增加了“制造脂肪的热量”呢！所以女性的新陈代谢功能，反而让食物所产生的能量容易转换为脂肪而囤积在体内，但是男人就不一样了，他们所摄取的食物能量会产生热量而后消耗掉。

大约在 15 年前，你可能常听到一个观念：“即使饮食的热量没有增加，体重还是可能增加。”或许你曾经因为持这样的观念而招来一些医生的嘲笑，因为当道学院派的主张是：“一单位的能量就是一单位的能量。”但是，事实上，很多人在戒烟之后体重自然增加了，这种现象很明显地让我们知道：在没有增加能量的情况下，自然增加体重是很有可能。所以现在我们可以了解：即使一个女人同步进行节食及运动，但是“荷尔蒙”仍然可能会使体重增加。所以女人过了更年期，如果服用类固醇之类的药物，就有可能变胖，即使热量的消耗维持不变。

此外，女人也因为身体瘦小所含肌肉较少，所以燃烧的热量也比较少。一个女人的体重可能只比她丈夫少 10%，但是肌肉却有可能少 30%。很不幸的是，燃烧体内热量最主要的部分正是肌肉。

很多女人的减肥计划，常会运用一些速成的、不自然的、不平衡的方法，这些方法到最后，常常使问题更加糟糕，因为这些方法破坏了体内的新陈代谢功能。如果肌肉减少，身体储存脂肪的能力就会增加；当代谢功能减慢时，热量的需求量也会随之减少。在上述因素相互影响下，脂肪囤积似乎成了

必然发生的现象,而且也提高了去掉脂肪的难度。

女人的生活形态也是增加减肥难度的原因,而且可能还会带来更大的挫折和压力。现代社会,大部分女性都有两份工作——在家的、在外的。曾有调查结果显示:女人在家务上仍旧背负了较多的责任。除此之外,女人不像男人有较高的运动意愿,所以在她们空暇之时,很少想到去打打网球或骑骑自行车,缺乏运动的结果也就导致了肌肉的减少。

女人比男人容易发胖的原因:

- 女性的荷尔蒙分泌
- 肌肉不足
- 不均衡的饮食
- 缺乏运动

“女性荷尔蒙”是女人之所以成为女人的原因,所以无论你怎么努力,总是会比男人稍胖。但是,你仍然可以从其他三种因素着手,经过努力一定可以达成目标。所以,继续详读下文的解说吧!

什么是“先上后下”?

男人囤积脂肪的部位和女人截然不同。请你闭上双眼想

像一下：一个在啤酒肚上系着皮带的男人，在他那圆圆胖胖的肚子下很可能会有双纤细的小腿。我们不就常常听到一些太太们很羡慕地对她们的丈夫说：“多么希望有你那样的小腿啊！”一般说来，当男人发胖肚子渐渐变圆的时候，他们的四肢很可能依然保持纤细的模样。

然而，发胖的女人其脂肪堆积过程是从腿部、臂部而到腰部的。所以只有在下半身相当肥胖时，手臂和颈部才会开始囤积脂肪。然而，减肥时，见效的步骤却正好相反，这就说明了你参加减肥计划课程时，首先见效的一定是颈部及手臂的原因。

一个正在减肥的女人，在持续6个月的脚踏车运动以后，她的腿部可能还是无法变瘦（即使那是腿部运动），她的手臂才是最有可能瘦下来的部位，这就是所谓的“先上后下”原则。这一原则，使得减肥的成果和你运动的性质、节食的方法都无关，无论如何，只有当你上半身的脂肪完全减低以后，腿部的脂肪才可能慢慢地消失。

曾经有一个研究员作了一个长期的研究，他试图要证明：上半身较肥胖的女人比下半身肥胖的女人更容易患糖尿病。他的研究结论让我觉得很可笑，如果他在研究个案中进行身体脂肪测试，他将会发现：就全身而言，上身肥胖的女人会比只有下半身肥胖的女人更胖。所以那些上身肥胖的女人更有可能因为她们的肥胖而容易罹患糖尿病。

我们对于肥胖的态度是不是很有趣呢？男人嘲弄女人，女人取笑男人；男人讨厌他们的腰，女人挑剔她们的腿。总

之，男女彼此认为他们肥胖的状况要比对方糟，所以关于肥胖的战斗势必仍将继续下去！

你了解你的身体吗？

奥林匹克的运动选手，对于自身健康和体能的了解程度令人难以置信。比如，一名障碍跳选手必须清楚地了解，在不碰落横杆而又不多浪费一点力气的前提下，他应该跳多高。同样地，撑竿跳选手也是如此。

如果把一名受过高度专业训练的女性慢跑选手，在电动跑步机上跑步时的生理状况和电脑连线，并且以电脑荧屏显示她的心跳频率、脉搏、血压、体温及脑部活动等，这样一来，即使研究员看不到实验者本人，仍然能够进行实验工作。研究员凭借电脑连线所得到的生理状态，可以准确地预测出在她精疲力竭以前，她究竟还能跑多快。但是如果是没有受过训练的女人，在相同的情况下，就很难预测出结果和体能之间的关系了。一般女性在濒临最大的活动量时，常会认为自己已经到达极限，不可能再支撑下去了，但是如果这个时候，稍微给她一点鼓励，她却又坚持能再多跑一下子；而另一个极端的状况则是：她可能告诉研究者运动的感觉相当好，但不久后便在跑步机上累倒了。马拉松选手很容易发展出步测自己体能的方法，如果他们必须在比赛中途放弃的

话，他们并不会觉得很怪异，但是一般人却常常会因为突发的阻碍而感到相当奇怪。

为什么有这样的差别呢？关键在于受过训练的运动员非常了解心志活动必须和体能表现互相联结，而且不管是意识或潜意识，运动员总是很了解自己的体能状况。然而，当一个人的生理体能不好的时候，这种生理及心理的联结效应会随之降低。此外，在太肥胖的人身上，尤其是外形几乎已经走样的人，这种不联结的效应表现得更为明显。

女人，尤其是胖女人身上，不联结效应的表现更强烈。一般说来，女人比较重视自己的外表，所以会花很多时间处理自己的外表和身材，但却很少关心她们的肌肉。那些 10 来岁的男孩或女孩，总有很多闲暇及精力到处玩耍，所以他们的肌肉发育得比较好，虽然他们可能压根没想过“减肥”这件事。但是，他们长大以后，女人逐渐减少了生理方面的活动，因为她们将更多的注意力放在外观打扮上，或许是她体会到了自己外表的重要性，并且也学会了如何改变自己外表的方法，反而忽略了肥胖往往正是新陈代谢功能不正常的表征啊！

可能会有许多读者认为，我根本无法理解女性在身材方面所承受的巨大压力，相信我，我确实能够了解。如果一个人被贴上“永远无法达到满分”的标签，我相信不论是男性还是女性都会感到相当困扰，换成我自己，如果周围的人注重的是我的外观，而非“真实的我”，我也一样会觉得那是非常可怕的。

很不幸地，很多女性杂志总是刊登一些极不真实、极为纤细的模特儿，这种媒体宣传只会更强化女性的困扰，例如，《花花公子》等杂志常登录一些不实报道，而加深了一般人对于“完美体态”的迷思。换句话说，其实并非男性沙文主义而已，女性本身也可能强化了这个问题。

“女性的美”确实很重要，因为世俗总是以美丑为评论女人的标准。不过，请你深入思考“如何拥有美丽？如何维持人际关系的品质？”诸如此类的问题。想想那些两性关系处理不当但拥有美貌的女人吧！所有男女伉俪的事件中，会多少是因为女人缺乏美貌？从婚姻咨询专家口中，我们得知，很少离婚案件是因为“另一半”外表太过丑陋，因为婚姻的完满、破裂与否，其实是由个人内在的特质所决定的。这样的说明是否会带给你不同的想法，而转移你关注的焦点呢？

无论女人用什么方法招引别人注意，外在打扮也好，欺骗手段也好，但是有愈来愈多的女人根本就不了解自己的身体！有人可能视肥胖是丑陋的，既然节食是减肥的途径之一，很多女人完全忽视了它可能产生的影响，而开始极力地节食，结果，肌肉以及肌肉功能都减退了，节食后反而变得愈来愈没有活力了。相反地，由于新陈代谢的功能减弱，脂肪囤积的几率也就愈来愈高了。

所有女人都应该了解运动的重要性，以及体内肌肉运作的机能。女人因为对外表过度关注，而忽略了最大的脂肪消除机制就是“肌肉”本身。重新开启你和身体间的联结吧！