

减肥瘦身术

现代美容快餐系列丛书



减肥产品的综合测评

全国减肥医疗机构及其方法的介绍

美容院流行的减肥方法介绍



贺振泉 主编
珠海出版社

MODERN 知识
现代美容

权威推荐

现代美容快餐系列丛书

减肥瘦身术



贺振泉 主编
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容快餐/贺振泉编. - 珠海:珠海出版社, 2002. 4

ISBN7-80607-915-7

I. 美… II. 贺… III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023251 号

美容快餐

责任编辑:赵洪林

装帧设计:金星

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市梅华东路 297 号

电 话:0756-2222759 邮政编码:519600

印 刷:广东省茂名广发印刷有限公司

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:42 字数:880 千字

版 次:2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

标准书号:ISBN7-80607-915-7/TS·8

定 价:(全六册)72.00 元

主编：贺振泉

成员：王东山 王成荣 田仁夫 邓江龙

刘 星 刘光烈 贺振泉 李 存

李柏花 周新玲 谢鹏飞

目 录

饮食减肥篇

一、饮食减肥原则	(3)
如何判断是否肥胖	(3)
什么是饮食减肥法?	(4)
饮食减肥应当注意哪些问题?	(5)
膳食减肥的基本原则	(5)
减肥,从吃做起	(7)
三餐美人计	(10)
遵守三大原则一定会瘦	(12)
苗条的饮食“金字塔”	(13)
儿童肥胖如何调整饮食?	(14)
儿童肥胖节食好吗?	(15)
儿童减肥就不吃油质了吗?	(15)
老年肥胖的饮食疗法有哪些?	(16)
老年肥胖何种情况下宜用汤剂?	(16)
主妇瘦身六大非常法则	(17)
节食减肥应注意的事项	(19)
节食过程中如何获得满腹感?	(20)
主食怎样制作有利于减肥?	(20)
二、减肥食谱	(22)
一周养颜减肥食谱	(22)

女性减肥膳食最佳模式	(23)
赖伯克博士的抗衰老、减肥计划	(25)
赖伯克博士减肥食谱	(27)
减肥餐单	(29)
进食减肥餐注意事项:	(30)
减肥食谱(一)	(31)
减肥食谱(二)	(31)
减肥食谱(三)	(32)
三、自然减肥食物	(33)
吃醋减肥法	(33)
喝水减肥法	(34)
减肥切莫“减水”	(35)
服脱脂牛奶减肥	(36)
咖啡减肥法	(37)
果汁使你成为苗条美人	(38)
几种有助减肥的蔬菜	(39)
减肥餐桌上的主角——苋菜	(40)
减肥新招吃萝卜	(42)
减肥“红”星——番茄	(43)
食茼蒿能轻身	(46)
食芥菜可轻身	(47)
辣椒减肥成为时尚	(50)
土豆减肥你相信吗?	(50)
鱼减肥节食法	(51)
豆腐是减肥圣品	(51)
常喝豆浆可减肥	(52)
风靡日本的食盐美容法	(52)

吃杏仁助减肥	(53)
花粉减肥法	(53)
醉苹果汁节食法	(54)
茅根可使身材苗条	(54)
黑木耳可轻身	(55)
燕麦轻身	(58)
桑白皮能减肥	(58)
食菱角可轻身美容	(59)
芒果轻身	(59)
食魔芋可轻身	(60)
柚子轻身要诀	(62)
荷叶轻身法	(62)
食蕨菜可健身减肥	(63)
四、药膳减肥新方	(65)
药膳如何减肥?	(65)
药膳减肥有何妙方?	(66)
莲子百合汤	(66)
山楂核桃饮	(67)
山楂元宵	(67)
芹菜炒香菇	(68)
三色糯米饭	(68)
茯苓饼	(68)
荷叶莲藕炒豆芽	(69)
苜蓿炒萝卜	(69)
盐渍三皮条	(69)
参芪鸡丝冬瓜汤	(70)
烩双菇	(70)

凉拌芹菜	(70)
鲤鱼汤	(71)
鲜拌莴苣	(71)
怪味海带	(71)
青鸭羹	(71)
麻辣羊肉炒葱头	(72)
红烧冬瓜	(72)
山楂海带丝	(72)
茯苓豆腐	(73)
药粥减肥效果好	(73)
中药粥疗减肥有哪些?	(74)
荷叶薏米陈皮粥	(74)
柴胡降脂粥	(74)
首乌山楂粥	(74)
薏米粥	(75)
赤小豆粥	(75)
赤小豆山楂粥	(75)
玉米胡萝卜粥	(75)
荷叶粥	(76)
美颜瘦身粥	(76)
生姜粥	(77)
大蒜粥	(77)
冬瓜粥	(78)
什锦乌龙粥	(78)
参苓粥	(78)
红饭豆粥	(79)
豌豆泥	(79)

五、茶疗减肥	(79)
正确饮用减肥餐及减肥茶	(79)
喝茶减肥三法	(80)
中药茶疗减肥有哪些?	(81)
“瘦身之星”——乌龙茶	(83)
夏日里的减肥饮品——绿茶	(83)
菩提花果茶瘦身效果佳	(84)
减肥饮料集锦	(85)
瘦身美颜汤方及做法	(86)
六、饮食减肥锦囊	(87)
减肥选择食物窍门	(87)
如何才能越吃越苗条	(89)
减肥,我可以吃得更多	(91)
精打细算控制热量	(91)
学学怎么吃素	(93)
合理节食保持体型	(94)
进餐方式有助减肥	(95)
过节减肥健康吃法	(96)
控制“生物性饥饿”可减肥	(98)
甜食不能代替饭	(100)
食高纤维饮食减肥有何窍门?	(101)
减肥莫减维生素	(101)
早餐减肥有何窍门?	(102)
吃中餐如何防止油水太多	(102)
走出减肥吃零食的误区	(103)
降低脂肪吸收的秘诀	(105)
限制脂肪“四法”	(105)

吃出美腿来	(106)
减肥小窍门	(107)
饮食减肥新法招	(109)
控制体重要注意什么	(112)
容易致胖的饮食习惯	(113)
“吃肉减肥”切莫赶时髦	(114)
减肥者应避免喝酒	(115)
禁吃宵夜!	(116)
七、五花八门饮食减肥法	(116)
绝食减肥法	(116)
流食减肥法	(117)
“一日一快食”减肥法	(117)
分食减肥法	(118)
慢食减肥法	(118)
“羊吃草”进餐减肥法	(118)
无热量节食法	(118)
低热量饮食	(119)
蛋白质饮料减肥法	(120)
素食减肥法	(120)
比欧美减肥法	(121)
圣牛减肥法	(122)
即席减肥法	(122)
饮食时间差减肥法	(122)
高碳水化合物低热量均衡减肥餐	(122)
“低热量醣类均衡饮食”减肥法	(123)

运动减肥篇

- 一、了解运动减肥 (127)
 - 什么是运动减肥? (127)
 - 选择运动减肥项目 (128)
 - 运动会给你一付好身材 (129)
 - 什么是最合理的减肥方式 (130)
 - 有氧运动有助于减肥 (132)
 - 儿童肥胖怎样行使运动疗法? (133)
 - 女性肥胖如何选择运动疗法? (134)
 - 老年肥胖的运动减肥处方有哪些? (135)
 - 减肥先制定“运动处方” (135)
 - 行之有效的减肥方法 (137)
 - 爬山所作的功最大 (139)
 - 减肥有氧运动 (139)
 - 运动不能过量 (139)
 - 运动的适当时间长短 (140)
 - 各种运动所消耗的热量 (140)
- 二、健美锻炼 (142)
 - 女性健美标准 (142)
 - 塑造健美的体形 (143)
 - 初学健美应注意的事项 (145)
 - 少女形体美的锻炼技巧 (145)
 - 注重训练后的恢复 (146)
 - 哪种健身器材适合你 (148)
 - 五分钟健美体操 (149)
 - 简便有效的女性健美方法——跳绳 (150)

三、运动减肥方案 ·····	(151)
步行减肥·····	(151)
随处走路，塑身减肥·····	(152)
减肥“走”着瞧·····	(153)
“走”更利于安全地减肥·····	(154)
实施三周训练计划·····	(154)
第一周：熟练技巧·····	(154)
第二周：间隔训练·····	(155)
第三周：消耗热量：·····	(156)
走跑交替：燃烧脂肪的绝妙组合·····	(157)
健美减肥十步曲·····	(160)
几种简单的室内减肥运动·····	(161)
办公室减肥操·····	(162)
肥胖者的医疗体操·····	(163)
微肥男士的“准”减肥操·····	(164)
自我揉擦消脂减肥·····	(165)
女子去脂减肥拉力操·····	(169)
轻轻松松减肥操·····	(170)
壶铃减肥·····	(171)
中年人减肥操·····	(172)
四、运动减肥锦囊 ·····	(172)
日常锻炼在减肥治疗中有何意义·····	(173)
时尚减肥——水中慢跑·····	(174)
五种另类瘦身运动·····	(175)
弹力绳：将肥肉绳之以法·····	(177)
如何减少脂肪增强肌肉·····	(180)
干刷等于瘦身操·····	(180)

窈窕还原法·····	(182)
简单易行保持苗条法·····	(183)
运动减肥的五大误区·····	(185)
三种不利减肥的运动·····	(186)
五、气功减肥 ·····	(186)
练练功，减减肥·····	(188)
常用减肥气功有哪些？·····	(188)
气功减肥易出现哪些偏差？	
动功·····	(189)
减肥自我接摩法·····	(190)
玉蟾吸真功·····	(192)
莲花座功·····	(193)
玉蟾翻浪功·····	(194)
回春功·····	(195)
鹏翔功·····	(197)
蟾游功·····	(199)
龙游功·····	(200)
坐平环功·····	(203)
减肥健美功·····	(204)
六、局部减肥方案 ·····	(206)
局部减肥的方法·····	(206)
三款运动，针对肥小腹·····	(207)
将“将军肚”一军·····	(207)
腹部健美小窍门·····	(208)
怎样使腹部健美·····	(209)
除掉“啤酒肚”·····	(209)
男士减肥从“肚子”开始·····	(210)

腹部减肥三部曲	(212)
动动手，减小腹！	(213)

饮食减肥篇

原书空白页



一、饮食减肥原则

如何判断是否肥胖

自古以来人的胖瘦就有不同标准，所谓环肥燕瘦各有风韵。近年来，有人追求“模特体形”和“骨感身材”，往往因过度减肥损害健康。那么胖瘦应如何判断呢？目前专家们推荐的公式是“体质指数”，其计算方法为体重（单位：公斤）除以身高（单位：米）的平方。如果数值在19~25之间，则说明体重属正常范围；低于19为瘦弱；高于25为肥胖，其中又以22~23为最佳。

③

这个“体质指数”比过去的身高减100为标准体重的公式更加合理，然而仍然不一定适合每个人。因为，是否肥胖主要看身体中的脂肪比重如何，与体重没有绝对的关系。在人体中，以脂肪的比重最轻，骨骼比重最大，肌肉的比重也比脂肪高。可见，如果一个人骨骼结实、肌肉发达，即使体重稍重些仍不算胖；如果骨骼细弱而肌肉很少，脂肪比例太高，即使体重还没有超标，也会增加糖尿病等富贵病的危险。有人把这样的人称为“苗条的胖子”。

不少人在运动减肥中都经历过这样一个现象：刚开始锻炼时，体重不仅不下降，反而稍微上升，于是许多人以为减肥没有效果，半途而废。其实，这时体内肌肉增加，脂肪也开始减少，但是由于肌肉的比重超过脂肪比重，最初体重会上升。只要坚持一段时间，体重就会下降——这时的减肥才是真正减少脂肪。