

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN BOOK
百世文庫

瘦身是女人一生的事业，为了美丽，更是为了健康。

完全健康手冊④

天天瘦身



瘦身专家指出：通过计算热量来控制饮食达到瘦身的目的是不起作用的。这种劳心智饿肌体做法的结果只能是导致体内新陈代谢速度减缓，让人感到更加疲劳，严重者会因此罹患骨质疏松症，而体内真正需要减去的脂肪并没有减掉。

本书的魅力在于：不是通过说教剥夺你吃的权利，相反你会发现本书从始至终都体现着一种“愉悦自我”的自由情绪，使你永远不做饥饿的奴隶！

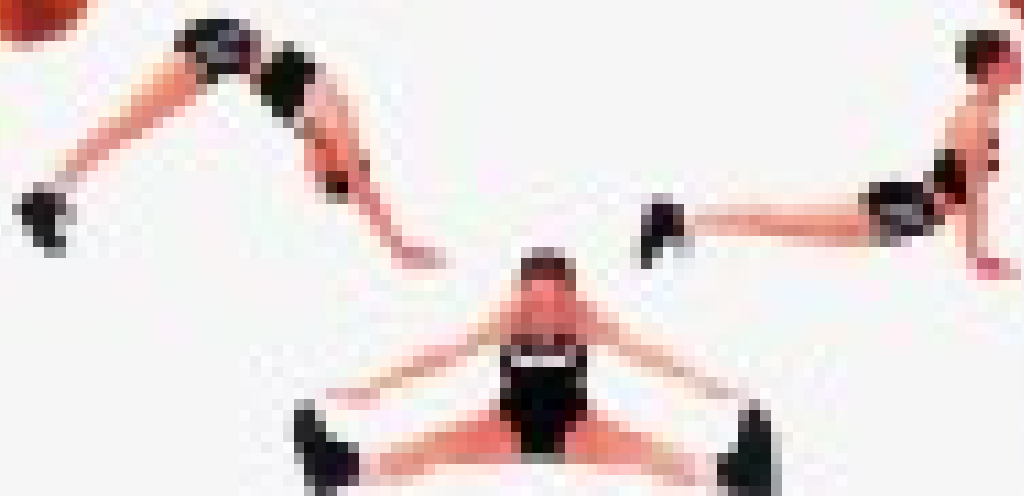
抛弃那些损害身体的减肥方法，快快加入到我们健康的“瘦身革命”队伍中来吧！

中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

健康是人生的第一财富。为了健康，你该做些什么？

完全健康手册④

天天瘦身



瘦身是许多人的梦想，但瘦身并不是一件容易的事。瘦身的方法有很多，但并不是每一种方法都适合每一个人。瘦身的方法应该因人而异，根据自己的身体状况选择适合自己的瘦身方法。瘦身的方法应该循序渐进，不要急于求成。瘦身的方法应该持之以恒，不要半途而废。瘦身的方法应该科学合理，不要盲目跟风。

瘦身的方法有很多，但并不是每一种方法都适合每一个人。瘦身的方法应该因人而异，根据自己的身体状况选择适合自己的瘦身方法。瘦身的方法应该循序渐进，不要急于求成。瘦身的方法应该持之以恒，不要半途而废。瘦身的方法应该科学合理，不要盲目跟风。

SHIWEN BOOK

百世文库

完全健康手册

④

天天瘦身

主编 李 芳(医学博士)

中央编译出版社

世文出版(香港)有限公司

☐ 中国大陆中文简体字版出版© 2002 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司

☐ 本书全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

天天瘦身/李芳主编. —北京:中央编译出版社, 2002.3

(完全健康手册;4)

ISBN 7-80109-545-6

I.天… II.李… III.减肥-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012734 号

完全健康手册④ 天天瘦身

李 芳 主 编

出 版:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E-mail: cctp_edit@sina.com

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

经 销:全国新华书店

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本:850 × 1168 毫米 1/32

字 数:138 千字

印 张:14

版 次:2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:4000 册(套)

定 价:32.00 元(全二册)

百世文库
《完全健康手册》编委会

主 编 李 芳

编 委(以姓氏笔画为序)

马 磊	方 铮	江素侠
李明辉	杨汇敏	张 鑫
郭乙瑶	陶 炜	夏 愉
黄爱民		



健康经典

经销:

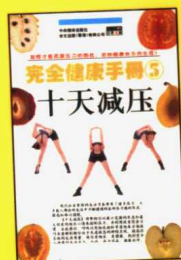
☐ 中央编译出版社发行部

电话: (010)66171396

☐ 北京世文图书声像有限责任公司

电话: (010)64448223 64448224

责任编辑：王林 马耕



5 x 16元

装帧设计：



世文·阿元工作室

目 录

前言	(1)
为瘦身而战	(2)
改变的力量	(3)
瘦身为了什么	(5)
第一章 瘦身宣言	(9)
新营养品	(11)
丰盛的早餐	(12)
忘掉不快,享受生活	(14)
像个国王	(17)
返璞归真饮食法指南	(18)
要富有创造性	(20)
在外就餐须知	(22)
循序渐进地瘦身	(26)
非常身材九秘诀	(27)
第二章 吃出杨柳细腰	(33)
让减肥食品见鬼去吧	(34)
迷恋苗条	(35)





忘掉热量统计	(37)
节食不能瘦身	(39)
脂肪如同一团死肉	(40)
使脂肪酶平衡	(41)
一些减肥食品会破坏容颜	(41)
劣质营养	(43)
大量服用药物不能达到目的	(44)
行动计划	(45)
发起革命	(46)
变化过程	(47)
碳水化合物效果最好	(49)
减少脂肪摄取量	(53)
过多的脂肪危害健康	(57)
寻求最好蛋白质来源	(58)
早一点儿吃早餐	(60)
要有所改变	(62)
进食和体息	(64)
瘦身之途通向自由	(67)
行动计划	(69)
反璞归真饮食法	(70)
几种好食品	(71)
自己培育新芽	(80)
特殊食品	(81)
海藻	(83)
时令菜	(84)

大豆制品	(84)
药草	(86)
瘦身厨房	(89)
解放能量	(93)
能量的奥秘	(94)
碳水化合物是最棒的	(95)
打碎糖的枷锁	(96)
从公主到老丑婆	(98)
自然的热量控制	(98)
平衡糖血症指数	(99)
多食麦麸	(99)
食欲控制	(102)
深层次清理	(103)
植物的力量	(105)
行动计划	(108)
脂肪酸趣话	(109)
脂肪的热量较多	(109)
忘掉自由进食脂肪的神话	(110)
所有脂肪的作用并不相同	(112)
饱和脂肪和不饱和脂肪	(112)
必要的朋友	(113)
警戒脂肪骗术	(114)
检查脂肪热量	(116)
明智的转变	(118)
其他有用的脂肪酸	(119)





行动计划	(121)
第三章 喝水能瘦身	(127)
液体能量	(130)
水的力量	(131)
感觉饿可能是因为渴	(132)
只有水有效	(134)
砍掉软饮料	(135)
纯净水是一场梦吗	(137)
不可能的任务	(138)
过滤的难处	(139)
喝出健康	(140)
每天早上两杯水	(140)
行动计划	(142)
第四章 玩出好身材	(145)
自由需要肌肉	(146)
肌肉的奥秘	(147)
人体雕像	(149)
用则进,不用则退	(151)
脂肪是死的	(152)
注意心脏	(153)
肌肉及其转化	(155)
检查身体	(157)
忘掉年龄	(158)
运动减肥是一场持久战	(162)
行动计划	(166)

减肥“运动处方”	(167)
脸部塑型 DIY	(174)
上臂塑型 DIY	(174)
腰腹部塑型 DIY	(176)
臀及腿部塑型 DIY	(187)
瘦身原则	(189)
附 录	(195)





前言



天天
瘦身

前言

为瘦身而战

我们每一个人,无论是胖还是瘦,都有一颗欢快的、富于创造的心。它便是孩童的灵性,也是生活的本性,同时它还是一个完全独立的人不断追求行为的自由。而我们的现实生活几乎没有留出让我们充分发展独立个性的空间。我们的父母、我们所受的教育以及我们的文化不断地向我们灌输行为准则,应该做什么,不应该做什么。就像是每天早上起床后,先穿上紧身衣,再开始一天的生活。对大多数人来说,尤其是女人,控制体重就是一种紧身

衣。她们时常为怎么吃、吃什么、不吃什么而烦恼不已。她们为每增加或者减少的一丁点儿体重而痛苦万分。她们对待自己就像是对待需要严加看管的孩子,生怕一不小心而吃了不该吃的东西。

穿紧身衣的人是被剥夺了权利的人。她不再相信自我,在很大程度上生活在恐惧之中。她们恐惧食物,害怕她们所做的事情,担心自己不符合社会上风行的苗条标准。我对此深有体会。我曾亲身经历过,我也看到身边的女性备受食欲过盛、厌食或者被迫吃饭的煎熬;而男性因饮酒过度,或者食物过分油腻在壮年时期就遭受心脏病之苦。这一直被视为可怕的自虐。

改变的力量

为什么我们社会中有这么多的人为体重而苦恼的同时,其他文化中的多数人却永远也长不胖?是什么导致了我们的身体的畸变,是生理结构还是脂肪,还是我们的生化结构?真的是因为我们个性方面的弱点,还是意志不够坚定使得我们吃了太多的食物而增加了体重?最重要的一点,有没有一种饮食和起居可以使身体脂肪含量过高而不能进食的人通过饮食和运动自然地矫正身体的畸变?

在我们调查的过程中,我们对一个特殊的群体发生了兴趣。它是西方的一个宗教团体——基督复临安息日





天天瘦身

会,其成员全是医生和科学家。他们从19世纪开始深层次地研究饮食、运动、信仰和健康之间的关系。基督复临安息日会教友信奉灵魂的净化需要强壮、清洁和健康的身体,作为身体的一部分的大脑才能够正常思维。他们很少抽烟,吃的糖和动物脂肪比一般人少,他们因心脏病和癌症而死的人数远远低于美国人全国的平均数。他们有的人是彻底的素食者,有的人吃肉。我还有幸发现绝对的素食者的死亡率要明显地低于食肉的人。从对基督复临安息日会教友的广泛研究,我们的另一个发现是乳蛋素食者,即吃鸡蛋和牛奶的人患癌症和心脏病而死的比率要低于食肉的人。彻底的素食者,即连牛奶和鸡蛋也不吃的人因患癌症和心脏病而死的比率最低。他们患肠癌的比率是全美国人比率的50%。素食的基督复临安息日会教友患心脏病的时间会比西方人晚10年。对全球其他人群的无数研究表明吃低脂肪的人如日本人,移民到西方国家后,改变了他们的饮食,很快就患上变性疾病,包括肥胖症;患肠癌和乳腺癌的比率急剧上升。总而言之,饮食不同致使人们所患疾病的种类发生变化。肥胖和其他的变性疾病,在我们看来都是生活习惯所致。



瘦身为了什么

在西方,人们常想改变身体的形状,特别是想变瘦。单纯变瘦并不是一件好事,对健康无益,而且不好看。瘦弱的身体没有用,那样的身体既无能量也无力气。可是,如果人既很苗条又很健康,有油亮的皮肤,良好的心情,就可以敞开吃有益健康的天然食物,用不着改变饮食。这时的人对疾病和老化有很强的抵抗力,很舒服,身体无异样之感。这有别于人们担心的过分消瘦。健康本身有一种力量,可以控制自我的生活。这和许多女人不断用传统的瘦身饮食减肥,之后又反弹而感觉无能为力有天壤之别。我认为人们真的应该忘掉减肥,转为瘦身,姑且称为瘦身革命吧。

革命意味着彻底改变人的身体和生活。这不是轻易就能使用的词汇,因为它精确地描述了人通过摆脱传统的富含看不见的糖和垃圾脂肪的食物,而兴高采烈地食用有益健康的低脂肪的糖类食物,喝大量的纯净水;通过缓慢持续的运动增强肌肉,从而完成强有力的积极的转变。瘦身是指没有或者少有脂肪。瘦身有别于减肥。减肥是指常年食用快速减肥饮食,缓慢地但是无情地消耗人的能量,使人的身体失去迷人的光彩。

前
言

