

健康减肥计划

SHANGBAN
FEIFA
NTZUKU
AISU
JIAN

中国
家庭健康工程
推荐

上班族 快速 减肥法

● 琼·丹妮尔 著

上班族，工作家庭，均得兼顾。

本书教你在百忙之中，巧用闲暇，轻松拥有苗条健康。

事业 + 生活 + 健康瘦身 = 美丽人生

香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社

健康减肥计划

HANG BAN ZU KUAI SU JIAN

EIFA

上班族快速减肥法

● 琼·丹妮尔 著



香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社

健康减肥计划

上班族快速减肥法

SHANGBANZUKUAI SUJIANFEIFA

- 著 者 琼·丹妮尔
责任编辑 东 昌
出 版 内蒙古科学技术出版社(赤峰市红山区哈达街南一段4号 邮编:024000)
排 版 中山书店电脑中心
印 刷 北京朝阳印刷厂
发 行 内蒙古科学技术出版社
字 数 860千字
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 42
版 次 2002年3月第1版
印 次 2002年3月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5380-0970-1/R·234
定 价 96.00元(全六册)



目 录

第 1 章 快速减肥前的准备工作.....1

快速减肥法的基本知识/3

- * 肥胖的原因/3
- * 肥胖的烦恼/5
- * 肥胖的危害/6
- * 肥胖的类型/8
- * 标准体重及其测量方法/10

减肥的基本要点/13

- * 有规律的生活/13
- * 适当的运动/14
- * 营养均衡的饮食/14
- * 选择适合自己的减肥方法/15
- * 如何保持减肥的效果/15

体重日记的制作/16

第 2 章 运动快速减肥.....21

运动减肥前的准备活动/22





* 运动锻炼之前先做柔软运动/22

* 准备活动/23

运动减肥的类型/27

* 健美减肥/27

* 步行减肥法/62

* 水中有氧运动减肥/82

* 跳舞减肥法/85

* 倒立减肥法/86

* 自行车减肥法/88

* 男士运动减肥操/89

* 在日常生活中消耗的卡路里/96

* 各种运动消耗的卡路里/97

第3章 节食快速减肥.....99

坚持良好的饮食规律/100

对节食减肥持乐观态度/101

节食减肥的理想食谱/102

减肥食谱的特点/103

定时进餐/104

如何安排一日三餐的饮食/105

低脂或无脂减肥饮食/106

低盐、低胆固醇减肥饮食/109

低胆固醇、低脂肪减肥饮食/110

低盐减肥饮食/112





减肥中的烹饪/115	
大米减肥饮食/116	
减肥粥/117	
凉菜食谱/123	
炒菜食谱/128	
煮、烩、焖、炖菜食谱/132	
烹蒸食谱/142	
煎、烤、炸食谱/150	
瘦身汤/155	
减肥中的饮品/159	
水果减肥饮食/168	
减肥套餐/169	
三十日减肥法/181	
节食减肥的三餐食谱/183	
含 80 卡路里的标准食品/188	
热量摄取标准表/196	
第 4 章 胶布快速减肥	205
胶布的选择/207	
手脚与身体各部位的比例/208	
* 手指缠绕法/208	
* 脚趾与全身的关系及缠绕方法/216	





第 5 章 按摩快速减肥.....219

自我按摩减肥基本手法/220

推类法/221

拿法类/223

按法类/225

摩法类/226

擦法类/227

滚法类/228

按摩减肥术的做法/229

自我按摩减肥注意事项/234

第 6 章 医疗快速减肥.....237

中药减肥/240

* 中药减肥的方剂/241

针灸减肥的方法/259

* 常用针灸减肥方法/259

* 耳针减肥/260





◎ 第一章

快速减肥前的准备工作





快速减肥前的 准备工作

减肥开始前,要考虑到健康状况与精神状态。如果健康状况不佳或精神状态低落,最好不要进行减肥。如果强制减肥,不但效果不佳,还会给自身造成很大压力。另外,确定目标后,也要根据健康状况,从短期目标入手,不能好高骛远。如果不考虑自身承受能力,突然改变现有的生活方式,设定减肥日程,就得不切实际。要想使减肥顺利,最好能渐渐地改变生活方式,让自己有一个适应过程。

减肥固然重要,它能使身材苗条,但如果没有目标,盲目地减肥,则是不会成功的。

我们上面所讲述的内容是如何健康地减肥以及如何避免对身体和精神造成危害。另外,减肥要有限度,如果身体过于瘦削,就会有损美





感,所以要恰当地把握体重及体型比例。这一点尤为重要。再者,减肥时如果过于苛刻地要求自己,也会导致失败。因此,减肥过程中要始终保持乐观向上的精神状态,以充沛的精力、顽强的意志坚持减肥。

★快速减肥法的基本知识

* 肥胖的原因

一般地说,肥胖是由于热量过剩引起的。身体的发育和健康靠的是食物的营养,最普通的营养不足,是由于热量的不平衡造成的。热量过多或过少,都能影响到身体健康,潜在性的营养不中,不是由于食物短缺,而大部分是由于消化不良或吸收功能不理想造成的。

一个人肥胖,并不表示他健康,也不说明他营养充足,只能说明他体内积存了太多的脂肪。而导致肥胖病的潜在因素还在于人类无时无刻不在改善自己的生活条件。生活水平越高,人们患肥胖病的机会就越多,而从另一方面讲,胖比瘦好,这种陈腐的传统观念也是肥胖病在美国乃至世界各地得以蔓延原因之所在。

下面列出几种引起发胖的具体情况可供对照检查,看看自己属于哪一种?

热量摄取过剩

摄取热量多于消耗热量,即所谓热量过剩。

例如,每天需要的热量是一八〇〇卡,但却摄入了二二〇〇卡热量,则超出了四〇〇卡,按此计算,一个月累计多摄入了一二〇〇卡。

这样一来,多余的热量转化为脂肪,就会存在体内,一公斤体重相当于一〇〇〇卡热量,照此类推,一个月体重将增加一·七公





斤。

有一类人，摄取食物量并不多，却也胖了起来，於是深感奇怪，百思不得其解，其实只要冷静分析，则水落石出：原来是因为所摄取的均为高热量食物。

另有一类人，一边口若悬河，喋喋不休，一边津津有味，吃个不停，或沉迷於电视，边看边吃，或读书入神，也读书边吃，於是不知不常见之中，就进食了大量食物；而经常食用外面餐点也会引起发胖。

三餐饮食不均

早饭不吃，午饭匆忙凑合，晚饭则狼吞虎咽，暴饮暴食，这是现代一些人的“三餐饮食不均”现象。

早餐、午餐进食的食物，是供给白天日常活动所需要的热量，然后再被消耗掉，但晚餐后，一般没什么活动，只是睡觉，故不怎么消耗热量，因此食物经肠胃吸收，若积累太多在体内就会导致发胖，显而易见，不均匀安排三餐的节食减肥效果甚微。

瘦型与胖型体质

重量相同的肌肉与脂肪，则脂肪的体积比肌肉多，换言之，体积若相同的脂肪与肌肉相比，则肌肉比脂肪重；因此，如果某人将体内的一公斤脂肪转换为一公斤肌肉，从外表看，就会给人有种变瘦的感觉。

肌肉比脂肪耗热量（卡）多脂肪可作为肌肉的热量来源，即肌肉可使“脂肪燃烧”实现减肥；所以，肌肉多的人较难发胖，反之，脂肪多的人，消耗热量低，易於成为发胖的体型。

由此可知，肌肉多、新陈代谢旺盛。当然，有的体型、体质与遗传有关，必须时常密切注视，热量的摄取与消耗并且保持平衡，就能使脂肪向肌肉转换。





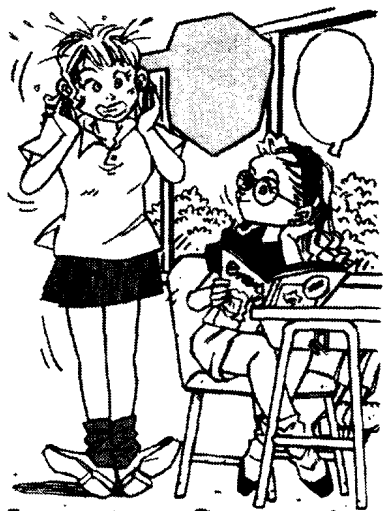
* 肥胖的烦恼

有些人外表看上去不胖，但当其看完下面的叙述后，仍会产生强烈的减肥欲望。原因何在？难道胖真的不好吗？在此，我们将谈谈由於肥胖而引起的各种烦恼。之后，再谈谈肥胖的危害，您就会知道为什么人们的减肥欲望如此强烈，并且您也可引以为诫了。



着装受限制

对胖人而言，穿著合身比时髦更重要。即使衣服的款式是流行的，但因过胖，不是穿不上，就是穿上也无法体现美感，所以买衣服是胖人头痛的一件事。



被朋友嘲笑

在聚会时，常被称为“肥妞”之类。这不但伤害自尊心，也伤害了朋友之间的感情。而且一想到背地里大家都这样称呼自己，感到十分痛苦。

受人冷落

胖人在社交活动中有时也会遇到一些困扰，因为人们都喜欢与体型苗条人交往，所以胖人就容易被人遗忘。





性格变得忧郁

因为自己太胖，找不到恋人，同时也失去了朋友，所以时间一长，就会使自己的自卑感增强，性格也日渐压抑、郁闷。

易患成人病

成人病是四十岁以上者易患的疾病，包括心血管疾病、高血压、糖尿病等。因为身体过胖，使体内胆固醇量增高、血压升高、心脏负担加重。所以胖人易患成人病。

被人认为生活无节制

胖并不是自己的过错，但别人却常会误认生活散漫，自我约束力不强。因胖使你体态臃肿，给人邋遢的印象。即使穿与别人相同的衣服，也给人感觉大相过庭。

* 肥胖的危害

肥胖病给儿童、中年人和老年人都会带来危害。目前，在世界各地，儿童发胖相当普遍。很多父母出于旧的传统观念，认为孩子胖才是健康的标志。其实，这种看法很大程度上是一种偏见，带有一定的盲目性。因为在一定的身高情况下，不同的年龄，有不同的体重标准，超过这个标准 10% 就是肥胖。幼年肥胖多是由于父母填鸭式喂养的结果。好心的父母常常采用劝食、诱食，甚至逼食等手段，加上孩子又养成好吃零食的习惯，这样不用多久，他们就会营养过剩，体内储存越来越多的脂肪，因而导致肥胖。儿童肥胖，长大后 90% 会变成大胖子。不仅如此，肥胖对儿童发育不利。肥胖儿童抵抗力下降，容易患消化道和呼吸道疾病；容易长成弓形腿和平足。过度肥胖还会影响智力和身心的正常发展。

人进入中老年后，随着年龄的增长，会对活动产生惰性，一般喜欢吃得好而活动少。这就使饮食营养量和能量消耗之间开始失去平衡，使每日摄取食物的热量超过了他们的实际需要。多余的热





量便转变成脂肪,储存并积聚在体内,使人发胖。中老年(特别是老年)肥胖除导致体态臃肿及行动不便外,还会导致对各种疾病抵抗能力的降低,容易诱发糖尿病、高血压、动脉硬化、冠心病、胆结石或中风等中老年疾病。因此,可以说,肥胖对中老年人来说是一种有害无利的生理变态,是一种需加警惕的危险信号。

体内脂肪越多,心脏负担就越重。医疗实践已经证明:

心脏病发病率,肥胖人为正常人的 2.5 倍;

高血压发病率,肥胖人为正常人的 3 倍;

糖尿病发病率,肥胖人为正常人的两倍多;

动脉硬化发病率,肥胖人为正常人的 2~3 倍;

癌症发病率,肥胖人为正常人的 1 倍多。

冠心病、胆囊炎、脂肪肝、月经失调和肥胖不孕症也是肥胖人的多发病。

行医过程中,我发现肥胖病人不仅不能像正常人那样长寿,还要经受疲劳、身体不适等种种疾病的折磨。他们常常抱怨自身对各种疾病的免疫能力越来越低。

肥胖影响寿命

一般情况下,肥胖会不同程度地缩短人的寿命。肥胖病人要比正常人死得早。根据你体内脂肪的超出量,你的寿命可能缩短 1 年或 10 年。比较保守的估计是,25%的 30 多岁的女人和 35%的 50 多岁的男人,体重超出 20 磅者,往往由于患上心脏病等疾病而减少寿命。下列数据(此数据既适用于男人,也适用于女人)正说明了这一点。

超重 10%—减少寿命 10%

超重 20%—减少寿命 20%

超重 30%—减少寿命 30%





超重 40%—减少寿命 40%

超重 50%或以上——减少寿命 50%或更多

换句话说,如果你超重 10%,你的寿命可能缩短 1/10。例如你的理想体重为 72 千克,正常寿命为 70 岁,由于超重 10%,你可能少活 7 年。你超重越多,减寿的数字就可能越大。再请看下面数据:

体重超 4.5 千克—早夭率增加 8%

体重超 9 千克—早夭率增加 18%

体重超 13.5 千克—早夭率增加 20%

体重超 22.5 千克—早夭率增加 56%

因此说,每当我见到一个体态肥胖的人,就想对他说:“减肥吧!你在向死亡进军。减肥才能挽救你的生命。”

* 肥胖的类型

(1) 减肥不能千篇一律,必须根据各自的具体情况,采用恰当的方法。

首先我们要清楚自己的发胖原因,再对照自己的体型,确定自己的肥胖类型,然后采用恰当的减肥法进行减肥。只有这样,减肥才能取得成效。例如,一个食量大,全身均胖型的人,首先要从降低食量开始,第一阶段的内容是养成少量进食的习惯。下面我们将介绍肥胖的类型及其减肥对策,您可以以此为参照,选择适合自己的减肥法。



类型 1

全身肥胖型 这种类型的人食欲旺盛,消化、吸收功能强,并且不偏食,所以全身各部位都特别胖。

此类型的人减肥时,要严格控制饮食物量,





尽量选择低热量的食品,并规定进餐时间,养成良好的生活习惯。

类型 2

肌肉粗壮型 这类型的人,因肌肉结实粗大,而得肥胖,并且由於下半身比上半胖得太多,而致使血液循环缓慢,长此下去,有害健康。

肌肉衰弱后,脂肪细胞会马上添补进去,使其得到补充,所以这类型的人减肥时,即使能够使肌肉变得纤细,但也无法使整个身体苗条。因而要先妥善按摩肌肉,使其放松,加快血液循环,提高基础代谢能力。这样才能达到健康减肥的目的。



类型 3

全身微胖型

这种类型的人不偏食,尤其喜欢甜食和油腻食品;运动量不足,代谢缓慢,易疲劳经常感到腹胀;全身肥胖均匀,皮肤呈白色。

要改变不良的生活习惯,改掉吃零食的坏习惯,合理安排饮食。如果无法做剧烈的运动,就多做些易做的运动,如散步等,加强减肥效果。



类型 4

下半身粗大型

这类型的人腹部及大腿特别肥胖。主要是由生活无规律或内脏功能不协调造成的。例如,就餐无规律,导致即使是很少的一点能量也会被身体尽数吸收,进而转变成脂肪。

使生活紧张而有规律,并且食物不宜太多,注意营养均衡。





(2) 肥胖的类型还可分为, 单纯性肥胖, 继发性肥胖和药物引起的肥胖

①单纯性肥胖。单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种, 约占肥胖人群的 95% 左右。这类病人全身脂肪分布比较均匀, 没有内分泌紊乱现象, 也无代谢障碍性疾病, 其家族往往有肥胖病史。这种主要由遗传因素及营养过度引起的肥胖, 称为单纯性肥胖。

②继发性肥胖。是由内分泌紊乱代谢障碍引起的一类疾病, 约占肥胖病的 2% - 5% 左右。肥胖只是这类患者的重要症状之一, 同时还会有其他各种各样的临床表现。多表现在: 皮质醇增多症、甲状腺功能减退症、胰岛 β 细胞瘤、性腺功能减退、多囊卵巢综合症、颅骨内板增生症等多种病变中。治疗时主要治疗原发病, 运动及控制饮食的减肥方法均不宜采用。

③药物引起的肥胖。有些药物在有效地治疗某种疾病的同时, 还有使患者身体肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药物(如去氢考的松等) 治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等, 同时也可使患者身体发胖。这类肥胖患者约占肥胖病的 2% 左右。一般情况而言, 只要停止使用这些药物后, 肥胖情况可自行改善。遗憾的是, 有些患者从此而成为“顽固性肥胖”患者。

* 标准体重及其测量方法

人有胖瘦之分, 体重过轻则为瘦, 过重则为胖, 那么以什么样的标准来衡量是胖还是瘦呢? 这当然必须有个参照值, 这个参照值, 我们就把它称之为标准体重。目前我国尚没有统一的标准体重数据。较普遍采用的计算方法有两种:

一种是:

$$\text{成年}[\text{身高}(\text{cm}) - 100] \times 0.9 = \text{标准体重}(\text{kg})$$

$$\text{另一种是: 男性身高}(\text{cm}) - 100 = \text{标准体重}(\text{kg})$$

