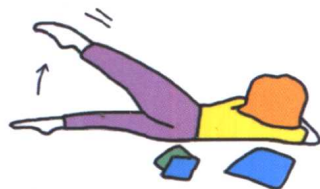


24 小时
养生计划

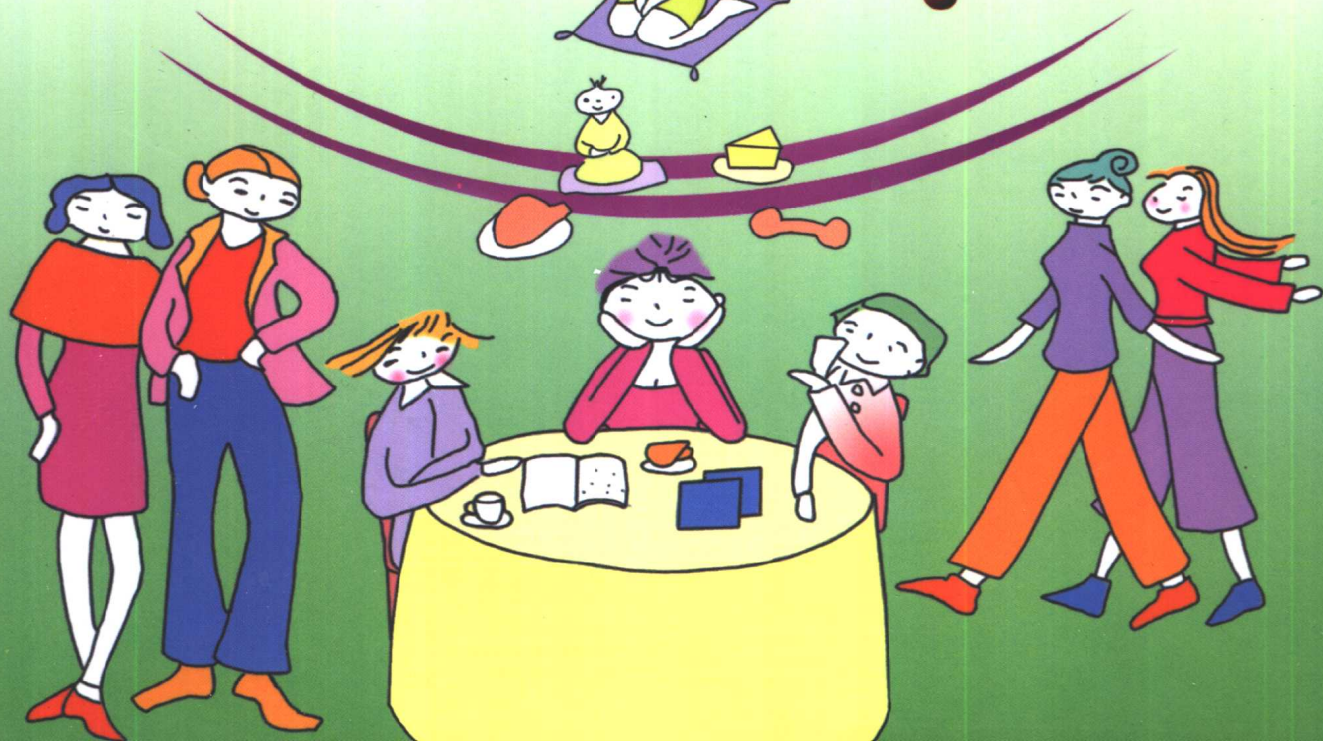


- 完全瘦身计划
- 健康瘦身静坐冥想法
- 均匀体态的瘦身瑜伽法
- 消除浮肿的淋巴按摩法
- 享瘦沐浴法
- 梦中瘦身法

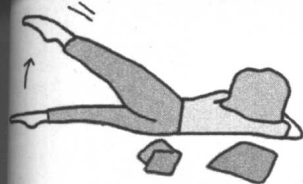
AHEAD编辑室 编写

瘦身族

快乐

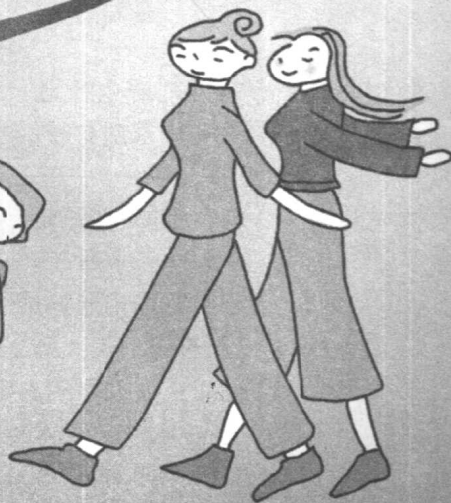
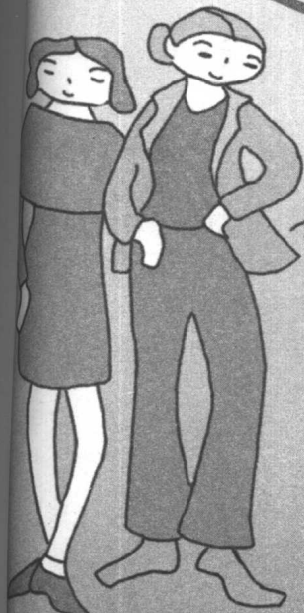


24 小时
养生计划



AHEAD编辑室 编写

瘦身快乐族



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

24 小时养生计划/AHEAD 编辑室. —长春:吉林摄影出版社,2002.9

ISBN 7-80606-580-6

I .2… II .A… III . 养生(中医) — 基本知识 IV .R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064514 号

24 小时养生计划

——快乐瘦身族

AHEAD 编辑室

责任编辑:严黛玲

封面设计:庄雅惠·桃子创意坊

吉林摄影出版社出版发行 850×1168 24 开本 53.75 印张 500 千字

(长春市人民大街 124 号) 2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 印数:1—5000 套

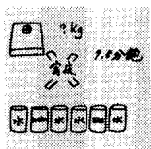
ISBN 7-80606-580-6/Z·80

全套定价:88.80 元



快乐瘦身族——目录

快乐瘦身族——序……001



你需要瘦身吗？……006

人类的历史成就了肥胖……008

肥胖的定义……009

检查自己是否容易发胖……013

预防肥胖守则……016



完全饮食瘦身计划……020

正确的节食方法……021

快乐瘦身族

乐

快乐瘦身族——目录

进食观察瘦身法……024

放松进食瘦身法……031



一身轻的放松法……042

放松瘦身法……048



健康瘦身静坐冥想法……058

静坐的基本方法……061

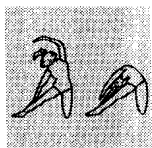
燃烧脂肪法……067

清静瘦身呼吸法……070

种子字观想法……072

海螺发声瘦身法……076

细胞完全瘦身法……077



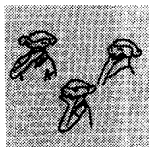
均匀体态的瘦身瑜伽法……082

犁式连续瘦身姿势……106

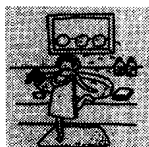


健康柔软的瘦身运动……120

苗条双腿曲线的步行……131



消除浮肿的淋巴按摩法……142



享受沐浴法……160

健美泡浴法……166

清淨瘦身淋浴法……171

快乐瘦身族

快乐瘦身族——目录



梦中瘦身计划……176

梦中转换理想的身心……178



新健康生活宣言……192



快乐瘦身族——序

较好健康的身材总是让人沉醉于最快乐的心情中。

快乐瘦身族从每天清醒的肤质中出发，用心灵雕塑出灿烂的黄金比例，在静坐冥想中，成就了最完整的美。快乐瘦身将是健康长远的铭记……

灿烂的黄金比例

总是在最快乐的心情中

光芒四射地展现

自信、舒畅只是事实的场景

没有遗憾的健康、美丽

记录雕塑的完美无瑕

仿若晶玉般的肌肤

青春是一种朝阳的颜色

● 健立正确健康的瘦身观念，是快乐瘦身族的第一步。

快乐瘦身族

快乐瘦身族——序

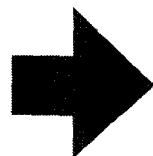
002

从每天清醒的肤质中出发
所有皮肤细胞的柔软充实
正好补充了所有触抚的温滑美感
真正的美丽是属于精神的力量
用心灵雕刻出最美丽的身段
快乐才不会侵蚀细胞的光彩
在冥想中成就了最完整的美
瘦身将是快乐的长远铭记
你的美丽属于快乐的太阳
用黄金般的比例
照亮所有爱美的眼睛

快乐

瘦身族

你需要
瘦身吗？



我们的理想体重是多少呢？是否每个人都应该像电视或报章杂志上所看到的广告模特儿那般瘦，拥有二十二吋小蛮腰的身材？其实这样的身材与体重，恐怕只适合服装模特儿。

你需要瘦身吗？

我们的理想体重应该是让我们感觉自在，拥有属于自己年龄应该保持的合理运动和活动量。

享受高科技便利生活的我们，接收了太多的负面讯息，以至于连小学或中学的孩子，也因为企图保持纤瘦的身材以增加吸引力，而导致进食不当或营养不良。

因此如何建立健康的瘦身观念，练习正确有益身心的减重方法，是充塞各种压力的现代人重要的课题。



● 预防肥胖的产生，是健康瘦身的第一先机。



你需要瘦身吗？

人类的历史成就了肥胖

回看人类漫长的历史中，曾经度过无数与饥饿交战艰苦求取生存的日子。因此，我们的体内已经具有很多克服长期饥饿的机制，其中包括防止血糖过低的精密机制。

这个精密机制可使人体在没有能量供给的情形下，分解进食时预先贮藏的脂肪组织，将脂肪转变成葡萄糖，使脑细胞血糖维持恒定。

人类历经三百万年以上的基因演化，要改变原来的构造，迅速适应物资丰富的生活，恐怕一时无法实现。

回顾人类漫长的狩猎生活时代，可知人类得以长期维持生命的活动，就是因为在获得猎物而饱食之后，将能量以脂肪组织的形式贮存起来，与处于饥饿状态时将贮存的脂肪组织分解以产生能量的两项机制，能达于平衡。



● 狼吞虎咽是快乐瘦身族的禁忌。

在现代的生活中，这本来因应饥饿而产生的机制却出现反效果，不但出现很多体脂肪过剩的肥胖者，甚至引起许多健康障碍。肥胖会引发各种疾病，其中脂肪堆积在内脏的内脏脂肪型肥胖更会招致心脏病、动脉硬化等疾病。

肥胖的定义

肥胖的定义是“体脂肪过度堆积的状态”。在《说文解字》中，肥是指多肉的意思；英语的肥胖是 *obesity*，源自拉丁语 *obesus*。*obesus* 意指“不停地吃”（eat away）。另外，肥胖又称 *obiposity*，源自希腊语 *aleifa*。*aleifa* 意指“油脂”。换言之，肥胖可以说是“不停地吃，使体内油脂（脂肪）过度堆积的多肉状态”。

既然肥胖是体脂肪过度堆积的状态，想要正确判断自己是否肥胖，就可以从体脂肪量上来检测。

目前广为国际间采用的肥胖度算法是：“体格指数”(BMI, Body Mass Index)。BMI 的计算方法是：

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身高(m)} \div \text{身高(m)}$$

依据日本肥胖学会体格指数的标准值是 22。也有提出 18 以下为过瘦, 18 ~ 20 为瘦, 20 ~ 24 为普通(正常), 24 ~ 26 为略胖, 26 以上为过胖的判定方法。以体格指数 22 为标准值, 则可以利用：

理想体重(公斤) = 身高(米) × 身高(米) × 22 算出健康长寿的理想体重(标准体重)。将这估数值代入肥胖度算法中的标准体重, 即可求出肥胖度。