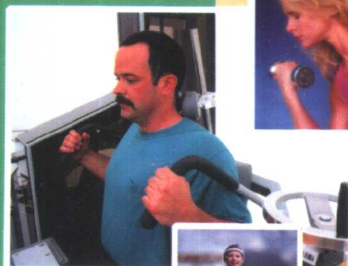


享“瘦” 是你的权利

肥胖，怎么办

雷彤 编著



减肥是一种正确的生活态度

天津科技翻译出版公司

享“瘦” 是你的权利

肥胖，怎么办

雷彤 编著



减肥是一种正确的生活态度

天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

享“瘦”是你的权力:肥胖,怎么办/雷彤编著. —天津:天津科技翻译出版公司, 2002. 9

(健康时分丛书)

ISBN 7-5433-1580-7

I. 享… II. 雷… III. 肥胖病 - 防治 - 问答
IV. R589. 2-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066876号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail : tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津宝坻第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 6.75印张 112千字
2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷
定价: 10.80元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前 言

肥胖是当今社会常见病，是危害人类健康的疾病。当前，我国的肥胖患者比例逐年增加，且有不断年轻化趋势，因此，向全社会介绍并普及肥胖的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对肥胖向读者做了全面的介绍，同时又不乏肥胖防病治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有健康的身体，同时享受健康的生活。

编 者

目 录

第1章 对肥胖的认识

人的标准体重是多少	1
肥胖有哪些表现	3
肥胖对健康有什么危害	4
肥胖可归纳为几种类型	6
易胖难瘦的原因能自测吗	8
吃得不多为何还胖	10
生理性肥胖指的是什么	12
减肥的原理有哪些	13
人为何发胖	14
营养素缺乏会导致肥胖吗	17
肥胖原因能细分一下吗	18

第2章 肥胖的饮食疗法

减肥的食品有哪些	24
----------------	----

怎样制作主食才有利于减肥	27
牛奶可以瘦身吗	29
为什么说豆腐是减肥佳品	31
为什么说苹果是重要的减肥食物	31

鱼肉减肥节食法是什么概念	33
“瘦身汤”快速减肥指的是什么	34
什么叫低热量糖类均衡饮食减肥法	36
怎样合理饮水才是成功减肥的关键	38
降血脂的食物有哪些	40

第3章 肥胖的运动疗法

运动减肥有什么必要性	44
最适合减肥的运动有哪些	48
跳绳减肥健美有什么好处	52
游泳是最好的减肥运动吗	54

怎样理解哑铃是减肥的伙伴	56
家庭健身法有哪些	58
跳舞能减肥吗	60
怎样实施热水浴与桑拿浴减肥法	61

如何进行健美操减肥	63
在办公室怎样做减肥操	113

如何进行呼吸减肥操	114
-----------------	-----

第4章 减肥小秘方

腿粗臀肥怎么办	116
臀部怎样进行三分钟锻炼	119
怎样减少腿部脂肪	120
怎样实施花粉减肥法	126

怎样实施空气减肥法	127
怎样实施马歇尔减肥法	127
怎样实施香味减肥膏	128
怎样实施梦幻睡眠减肥法	130

希奥夫减肥法	131
怎样实施细嚼慢咽减肥法	132
怎样实施自然柠檬水减肥法	133
白领男性如何实施减肥	134

25岁以后的苗条秘诀是什么	136
20天能养成健康减肥的好习惯吗	140
男士减肥能从肚子开始吗	144
断奶后怎样预防发胖	147
有没有白领瘦腹速成法	149

如何进行心理疗法减肥	151
不节食也能减肥吗	154
专家提供的方法	155
改变食物结构	156
懒人减肥有秘诀	157
减肥新观念：一日一美餐	159
减肥有窍门	161

第5章 减肥须知

怎样减肥不反弹	166
什么是最省钱的减肥法	167
女性减肥答疑	169
中年妇女不要乱减肥	174

减肥不等于不需要脂肪	175
不利于减肥的运动	177
减肥者一天应喝多少水	179
儿童应如何进行减肥	180

运动减肥的十大误区	182
长期营养不足会得癌症	187
减肥者的饮食习惯	188
多饮酒会导致肥胖吗	189

饮食减肥的对策	190
减肥需要快乐的信心	192
小心！偷着吃长得更胖	194
消除减肥者的错误心态	196
注意营养有益减肥	198
减肥不当引发的疾病	201
小腹能平坦吗	203
超级简单的腰部减肥法	204
如何用心理疗法减肥	205

第1章 对肥胖的认识

人的标准体重是多少

体质测定法虽然能比较真实、准确地反映人体的肥胖程度，但其测定方法比较复杂。目前，一个人的标准体重通常是根据身高来计算的；或者根据性别、年龄和体形，查阅标准体重而得出的。具体方法如下。

标准体重公式

标准体重(千克) = 身高(厘米) - 105

也有人采用一个经过改良的公式：

标准体重(千克) = [身高(厘米) - 100] × 0.9

第二个公式比第一个公式更适合中国人。

体质指数

体质指数(BMI)的计算公式如下：

体质指数(BMI) = 体重(千克) / 身高(米)²

标准体重公式使用起来虽然很方便，

但它们只考虑了人的长度，把人看成是一个长条，而实际人是立体的，而体质指数就较好地弥补了这一不足。

儿童标准体重公式

儿童的标准体重可根据下述公式计算：

1～6个月婴儿：

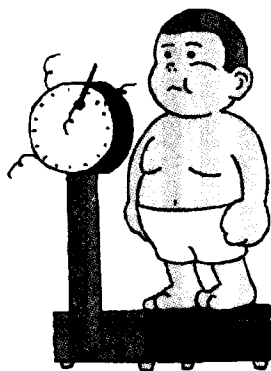
标准体重(克) = 出生体重(克) + 月龄 × 700(克)

7～12个月婴儿：

标准体重(克) = 6000克 + 月龄 × 250(克)

1～12岁儿童：

标准体重(千克) = 实足年龄 × 2 + 8



肥胖有哪些表现

肥胖者的早期表现仅仅是体重增加、外形改变。不同类型的肥胖，脂肪分布也有所不同。顾名思义，腹部型肥胖的脂肪主要沉积在腹部，而臀部型肥胖的脂肪主要沉积在臀部和腿部。区别这两种肥胖主要靠测量腰围 / 臀围的比值。腰围的测量是在肋骨下缘和胯骨之间的最窄处的水平位置；而臀围的测量则是以臀围最大处为准。

随着肥胖程度的加重以及时间的延长，可能会出现各种临床异常表现。一般而言可分为以下三类。

🌀 心理表现：由于社会习俗认为肥胖不美，所以肥胖者往往存在悲观心理，甚至产生自我厌弃的感觉，因而可导致焦虑、抑郁、负疚感等不良心态，对他人也产生敌意。有些肥胖者心理负担还表现为某些躯体症状，如头痛、胃痛、失眠等等。其实他们并没有精神或者身体上的毛病。

🌀 体重超重引起的症状：气短、肌肉疲乏、关节痛以及水肿等表现，这时还

没有并发症出现。

● 并发症的表现：不同的并发症各有其相应的临床表现，如糖尿病会出现三多一少的症状，即多尿、多饮、多食以及体力和体重的下降。有高血压则常伴有头痛、眩晕、心慌等症状。有痛风则感到关节，特别是足部关节疼痛等。从上面的介绍可以看出，肥胖引起的并发症可以遍布全身各处，所以，肥胖者应随时注意并发症的出现，及时就医。

肥胖对健康有什么危害

肥胖病给各年龄层的人都会带来危害。目前，在世界各地，儿童发胖相当普遍。很多父母处于旧的传统观念，认为孩子胖才是健康的标志。其实，这种看法带有一定的盲目性，很大程度上是一种偏见。因为，在一定身高的情况下，不同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，体内储存的脂肪

越来越多，因而导致肥胖。儿童肥胖，长大后90%会变成大胖子。不仅易患消化道和呼吸道疾病，还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衡，使每日摄取食物的热量超过他们的实际需要，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，肥胖对中老年是一种需要警惕的危险信号。

此外，肥胖病人易疲劳，性功能低下，或性腺不发育；女性则月经失调、闭经或丧失生育能力。这些往往影响家庭的和谐或给家庭生活带来不快。

现在，我们把减肥的意义同一台运转正常的机器相比，如果你在它的负荷限度内按正常速度开动它，你将获得这台机器的最佳服务，同时也能延长机器的使用寿命，一旦超负荷则不能运转，某

些部件就会出毛病，运转因此会失常，长久下去，整台机器就可能报废。

人体同这台机器一样，如果你身体超重，就是超负荷了。这种超负荷会在不知不觉中对你体内的零部件（身体各器官）起破坏作用。如果你能果断地实行减肥，并能在几周内减去4.5~9千克，就会使你身体这台机器摆脱因超重而影响寿命的状态，使生命正常地延续下去。这难道不是一个令人信服而又为人熟知的常识吗？

肥胖可归纳为几种类型

遗传性肥胖

肥胖带有家族性。子女的饮食习惯、肥胖特点与父母相似，父母肥胖者子女的肥胖发生率也较高。近年的研究发现，肥胖者的体内含有较高的肥胖基因。

青春性肥胖

多为女性，尤其是月经初次来潮后，由于体内激素水平失衡造成肥胖，此期肥胖之脂肪多集中分布在臀部及大腿根

部。

产后肥胖

怀孕期由于热量摄入过多，造成产后体重大幅度增加，以腹部肥胖为主，并多为赘肉，皮肤起皱。

中心性肥胖

俗称“将军肚”、“啤酒肚”，以男性为主，多由生活不规律、应酬较多，并因饮酒过多、活动量小造成，对健康危害最大，易引起冠心病、脂肪肝、高血脂、糖尿病等。

中老年肥胖

多指中老年妇女，由于更年期或内分泌紊乱、活动量小、代谢缓慢引起。

多次减肥引起的再度发胖是因不切合实际地盲目使用减肥方法，或多次更换减肥品，造成体内代谢紊乱，伤害心肌，对身体危害很大。

专家提醒胖友

减肥之前最好三思，弄清自己到底属于哪种类型，究竟引起肥胖的原因是什么，有的放矢，以便取得最佳效果。

易胖难瘦的原因能自测吗

很多减肥者最痛苦、最烦恼的就是好不容易才减肥成功，不久就又胖回去了！您可知道，“复胖”不单单只是恢复原体重而已，忽胖忽瘦很容易造成体内脂肪比例增加，最后变成易胖难瘦的体质，这可是十分可怕的事哟！

根据平常的生活习惯，可以检测您是否属于体重容易回升的体质。

请在下列问题中回答“是”或“不是”。

- ☞ 一天三餐不正常。
- ☞ 大多在外用餐。
- ☞ 常吃点心、宵夜。
- ☞ 很挑食。
- ☞ 常常一边吃东西，一边工作或看电视。
- ☞ 常喝果汁。
- ☞ 喝咖啡或红茶时一定加糖。
- ☞ 喜欢且常喝酒。
- ☞ 会以吃零食来减低焦虑。
- ☞ 吃东西的速度很快。
- ☞ 常和朋友在一起吃吃喝喝。