

用最简单的语言告诉你最有效的减肥方法

一个人只要自信
无论外貌多么平凡
也会呈显出流光溢彩的魅力


*You On
A Diet*

你的减肥手册

(亚洲版)

公开明星们的瘦身秘诀

剖析肥胖的成因·披露肥胖的危害
讲述减肥的方法·避开减肥的误区
修饰曼妙的身材·打造健康的体魄



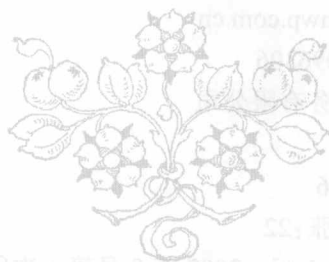
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

You On
A Diet

你的减肥手册

(亚洲版)

公开明星们的瘦身秘诀



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你的减肥手册(亚洲版)/李来宏编著.—北京:新世界出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80228-395-4

I.你… II.李… III.减肥—方法 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103141 号

你的减肥手册(亚洲版)

出版策划:精典博维

编 著:李来宏

责任编辑:陈黎明

封面设计:红十月

内文排版:亿辰时代·李亚坤

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京中印联印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:350 千字 印张:22

版 次:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80228-395-4

定 价:39.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



你的减肥手册

(亚洲版)

用最简单的语言告诉你最有效的减肥方法

一个人只要自信
无论外貌多么平凡
也会呈现出流光溢彩的魅力

*You On
A Diet*

你的减肥手册

(亚洲版)

公开明星们的瘦身秘诀

减肥其实很简单，只要掌握正确的方法，
就能达到理想的身材，让你成为众人瞩目的焦点。



出版策划：精典博维

责任编辑：陈黎明

互动博客：<http://blog.sina.com.cn/jingdianbowei>

封面设计：红十月设计室
hongshiyue@vip.sina.com

目 录



Contents

第一章 肥胖相关概念及基本常识 1

许多胖人对外事外物十分精通,却对自己的肥胖状况不尽了解。你知道自己的体重多少才标准吗?你是否认为身体超重了就是肥胖呢?你知道肥胖的判断标准吗?你知道你的肥胖属于哪种类型吗?你知道肥胖后需要做哪些检查吗.....

什么是体重	3
如何测量体重	3
什么是肥胖	4
如何判断肥胖	5
肥胖的类型	10
各类肥胖的具体表现	13
肥胖体质分类	14
超重就是肥胖吗	15
“病态肥胖”的十大信号	16
哪种情形需要减肥	18
减肥后为什么会反弹	18
哪些人容易反弹	19
反弹的危害及防治方法	20
世界胖人知多少	21
世界肥胖国家大排名	21
世界上最胖的人	25
中国最胖的人	26

第二章 肥胖的成因 27

你可能对手机出现故障的原因了如指掌,也可能在处理电脑故障时游刃有余,但你未必对自己发生肥胖的原因一清二楚。你是否发现,随着腰包的日益鼓胀,身上的赘肉也在随之增长?你是否觉察到,随着年龄的增长,体态变得越来越臃肿不堪?你是否意识到,随着季节的变化,体重也发生了些许变化.....



肥胖成因总述 29

心理因素 30

饮食因素 32

运动因素 37

疾病因素 38

药物因素 38

遗传因素 39

生理因素 40

生活形态因素 46

第三章 肥胖的危害 51

许多人认为,“胖”是富态的象征,是健康的表现。然而正所谓“过犹不及”,任何事物要想获得良好的发展,必须控制在适度的范围内,而一旦超过这个“度”,它就会朝相反的方向转化。“胖”亦如此。胖得过了度,就成了肥胖病。肥胖病不仅在身体上给人以严重的伤害,也在精神上给人以沉重的打击。目前,肥胖已经与艾滋病、吸毒和酗酒并列为世界四大生活难题,被公认为困扰人类健康的重要顽症之一。

肥胖已成为世界公害 53

肥胖都有哪些危害 54

肥胖者易患高血压病 55

肥胖易导致肺血管阻塞 56

肥胖可引发心血管疾病 56

肥胖会使大脑受损 57

脑卒中与肥胖密切相关 57

过度肥胖影响智力 58

肥胖导致血脂异常 59

肥胖者易患糖尿病 60

肥胖可引起骨关节病 62

肥胖易患脂肪肝 63

肥胖者易患帕金森症 64

胖人易长疖子 64

肥胖易导致睡眠呼吸暂停综合征 65

肥胖者易患胆囊炎和胆石症 65



肥胖者易患痛风	66
胖人容易腰酸腿痛	66
肥胖会增加白内障的发病概率	67
眼内压与肥胖的关系	67
肥胖对青少年身心健康危害极大	68
肥胖易导致老年痴呆症	69
女孩青春期提前与肥胖有关	70
肥胖并患糖尿病女性易有生育缺陷	71
肥胖女性易患乳腺癌	71
肥胖女性易患子宫内膜癌	71
肥胖与月经失调的关系	72
孕期肥胖危害孕妇自身和胎儿健康	72
孕妇肥胖与死胎增加有关	73
肥胖影响生殖功能	74
肥胖影响性功能	74
肥胖对日常生活的影响	75
胖人容易发生车祸	76
胖人没有瘦人长寿	76

第四章 心理减肥要诀 79

心理减肥疗法是根据条件反射理论,纠正肥胖者由异常饮食习惯所造成的过食行为的一种方法。也就是运用心理知识分析肥胖者过食行动的行为特征,采取心理措施来纠正导致肥胖的行为,从而培养有利于减肥的饮食习惯。此外,使用这种方法也有利于坚定肥胖者减肥的信心和意志。

暗示法	81
想象法	82
厌恶法	83
奖励法	83
对照法	83
监督法	83
转移法	84
控制法	84
减压法	85

第五章 运动减肥绝招 87

在所有减肥方法中,运动减肥法被誉为“最健康的减肥方法”。虽然不能像其他方法一样马上见效,但绝不会像其他方法那样出现副作用以及容易反弹等现象。而且,除了可以达到减肥的目的外,还能收到健身的功效。这是其他任何方法无可比拟的。

运动减肥常识	89
行 走	91
倒 走	92
跑 步	93
跳 绳	94
打网球	96
使用划船器	97
蹬室内健身车	98
练瑜伽	99
跳街舞	100
游 泳	101
冲 浪	102
爬 山	103
洗麻辣浴	103
练太极气功	104
骑自行车	107
做哑铃操	108
做仰卧起坐	109
巧用枕头	110
“蛙跳”减肥	110
开怀大笑减肥	111
日常生活减肥	111
面部减肥技巧	113
臂部减肥技巧	115
腹部减肥技巧	117
腰部减肥技巧	119
臀部减肥技巧	123
腿部减肥技巧	126



第六章 饮食减肥妙方 127

由于肥胖多因营养过剩所致，因此控制及合理饮食是十分有效也比较安全实用的减肥方法。

平衡膳食法则	131
饮食宜忌原则	133
常吃 9 大类利于减肥的食品	137
远离 6 种不利于减肥的食品	154
“饱腹感”减肥法	156
粗盐减肥法	157
蜂蜜减肥法	158
餐后吃糖减肥法	159
砂糖牛奶减肥法	159
吃苹果减肥法	160
吃肉减肥法	163
“分食”减肥法	164
吃菜花减肥法	165
“蒸蔬实”减肥法	171
14 种另类美食减肥法	172
34 款美味减肥菜肴	174
25 款美味减肥汤	185
8 款美味减肥汁	191
24 款美味减肥粥	193
26 款美味减肥茶	199
11 款美味减肥沙拉	203

第七章 医疗及器械减肥技术 207

医疗及器械减肥的特点是见效快，不过副作用也较大，因此患者在接受治疗之前，必须严格掌握适应症，根据自身具体情况选择适当的方法，以免发生意外。

药物减肥	209
按摩减肥	227
耳疗减肥	234
脐疗减肥	237



水疗减肥	239
热疗减肥	241
针灸减肥	243
刮痧减肥	246
手术减肥	249
器械减肥	255

第八章 减肥误区及注意事项 259

由于减肥心切,许多人常常盲目地采取减肥措施,以致不知不觉走入了减肥误区。其结果或劳而无功,或事倍功半,或适得其反,甚至危及性命。如此说来,减肥倒不如不减的好。因此,减肥者切勿操之过急,草率地就加入减肥大军行列,一定要注意选择正确恰当的方式方法。

减肥就是减重	261
减肥是为了美观	261
哪儿胖练哪儿	261
只吃素食就能减肥	262
少吃粮食就能减肥	263
少喝水也能减肥	263
减肥先要减早餐	264
只要运动就可吃多点儿	265
想减肥就少睡觉	265
想减肥就别戒烟	266
吃得越少越好	266
减肥时要拒绝脂肪	267
吃植物油不会长胖	268
吃辣椒减肥误区	268
喝醋减肥误区	269
喝咖啡减肥误区	269
饮食减肥时注意食物相克	270
减肥时需要补充维生素	271
并非所有运动都减肥	273
并非运动强度越大越好	274
有氧运动减肥注意事项	274



经期减肥注意事项	276
盲目减肥可致月经紊乱	277
产后不要急于减肥	278
选择减肥药须了解的几个指标	279
注意 5 类减肥药的副作用	280
使用减肥药的 9 个注意事项	282
手术减肥的注意事项	284
针灸减肥的 5 大误区	285
“保鲜膜”减肥误区	286
“束身衣”减肥误区	286
掌握热量消耗的 5 个技巧	287
男女减肥有别	288
减肥方法要根据肥胖类型确定	289
生理期减肥事半功倍	290
老年人减肥注意事项	295

第九章 明星减肥大揭秘

在如今的娱乐圈内，身材是否完美已成为业界人士评判女明星的标准之一。于是，拥有一副苗条的身段成了每一位女明星梦寐以求的愿望，而塑造完美的身材也成了她们的每日必修课。为此，她们无所不用其极，甚至有不少人因而“走火入魔”，其方法和手段的“残酷”、“怪异”程度简直令人瞠目结舌。当然，也有许多人的方法是令人称道的。

对于男明星来说，拥有一副良好的形象 and 健康的体魄同样重要，许多港台男艺人就十分注意减肥健身。

孙俪的瑜伽瘦身法	299
吴佩慈的美腿秘诀	299
张曼玉的饮食减肥绝招	300
刘亦菲的沐浴瘦身法	301
陈好的运动减肥高招	302
蔡少芬的“食肉减肥法”	302
关之琳的爬楼梯减肥法	303
刘嘉玲的美体食谱	303
李玟的瘦脸秘方	304
林心如的健康减肥物语	305

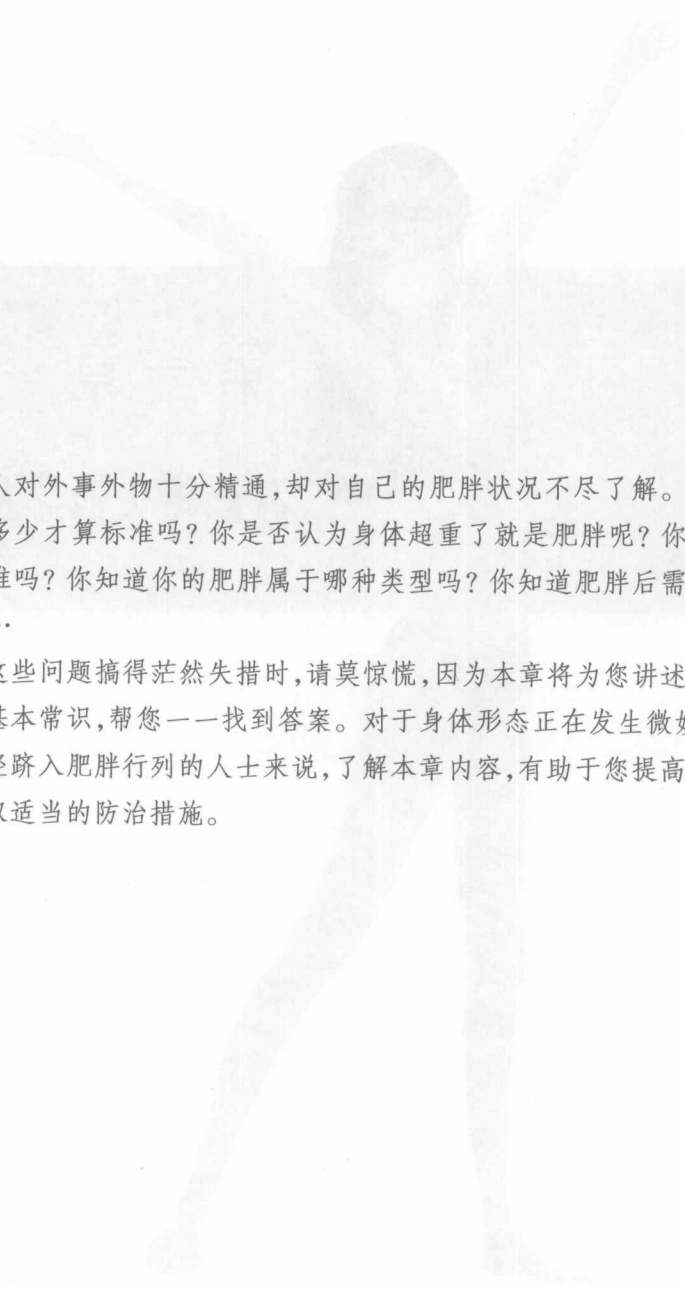


梁咏琪的“金字塔”饮食瘦身法	305
超女何洁的瘦身之道	306
林青霞的饮食减肥秘诀	307
王菲的产后运动瘦身法	307
王祖贤的“冷食、冷宿”瘦身法	308
郑秀文的“军人餐”减肥法	308
张柏芝的瘦身七要诀	309
小S产后瘦身秘诀	311
叶玉卿的肚子养蛔虫减肥法	314
罗碧铃的呕吐减肥法	314
吴君如的减肥秘方	315
舒淇的“少吃、站立”减肥法	315
钟丽缇的运动减肥法	316
蔡依林的节食减肥法	316
欧美女星减肥瘦身集锦	317
日本女星减肥瘦身集锦	319
韩国女星减肥瘦身集锦	322
谢霆锋的踢足球健身法	323
王力宏的健身之道	324
周华健的雨衣减肥法	324
古天乐的运动健身法	325
郑伊健的运动健身法	325
费翔的运动健身法	325
杜德伟的跑步健身法	326
黎明的三大健身秘诀	326
郭富城的减肥秘诀	326
附录一:体重指数表	327
附录二:女性完美身材比例表	328
附录三:常用食物主要营养分表	329



第一章

减肥相关概念及基本常识



许多胖人对外事外物十分精通,却对自己的肥胖状况不尽了解。你知道自己的体重多少才算标准吗?你是否认为身体超重了就是肥胖呢?你知道肥胖的判断标准吗?你知道你的肥胖属于哪种类型吗?你知道肥胖后需要做哪些检查吗……

当你被这些问题搞得茫然失措时,请莫惊慌,因为本章将为您讲述肥胖的相关概念及基本常识,帮您一一找到答案。对于身体形态正在发生微妙变化,以及那些已经跻入肥胖行列的人士来说,了解本章内容,有助于您提高对肥胖的认识并采取适当的防治措施。



什么是体重

体重是人体各部分重量之和,包括体内骨骼、肌肉、血液、水分等各种成分的重量。在一个体型正常的成年人身体里,水分大约占体重的 60%,脂肪大约占 10%~30%,其余为存在于肌肉、组织器官、血液以及骨骼中的蛋白质和矿物质元素。

从体重的含义中我们可以知道,体重并不仅仅代表脂肪,体重增加与减少也并不只是体内脂肪的增加与减少。但可以确定的一点是,相同基础条件的人群中,肥胖者的体重一定超过正常人的体重,所以体重是判断肥胖的最简单和最常用的方法。但这句话不能反过来说,因为体重超过正常人的,并不一定都是肥胖者。

医学研究指出,人体健康的变化经常反应在体重上,体重过重或过轻都表示机体可能有潜在或正在发生的健康问题。一个人如果能够把体重长期保持在标准体重范围内,维持一种相对稳定的状态,那么人体各种生理活动和代谢过程将处于最佳状态,这对维护自己的身体健康将会产生极大的帮助。

如何测量体重

体重的波动受很多因素影响,同一个人的体重在一天之内的不同时刻可以相差 1 千克以上,比如吃饭或喝水前后、睡觉前后、大小便前后所称量的体重就会有所差异,但这种差异只在一定范围内有规律地上下波动,属于一种十分正常的现象。

为了避免这种差异带来的误差,在测量体重时,应选择在每日、每周或每月的相同时间以及相似条件下进行。最好选择在清晨起床排便后、早餐前,或



沐浴后赤脚穿内衣裤时进行称量,并记录下当时的实际体重,然后再和以往的记录进行比较。

值得注意的是,当你清早起床去称体重的时候,由于昨晚进食的食物已经消化了,你的体重可能会显得“轻”一些;当你进食后去称体重的时候,体重可能又回升了。同样的道理,当你穿着厚厚的毛衣裤和皮鞋去称体重,与你只穿内衣裤和光脚去称时所得到的结果也会有所差异。虽然有人认为这种误差微不足道,但通过观察发现,这种误差有时可高达2~3千克。

称量体重的时间间隔,则要根据个人的不同情况来决定。如果生活十分规律,每天的饮食和运动没有太大的变化,可以选择1个月甚至3个月称量一次。如果你正在“发福”,或者最近一段时间生活、饮食、起居等情况变化较大,或者你正在选择饮食控制和运动疗法控制体重时,可以每周或每2周称量一次。

另外,选择一个准确的称量仪器也很重要。为了能准确地测出体重,称量仪器的敏感度要小于0.1千克,并且测量前还要进行校准。

定期称量体重并将测量的数据记录下来,然后和以前的记录进行对比,这样便可观察出体重的变化。体重变化一方面用来判断自己体重是否符合标准,同时也可以协助医生发现病情。如果在饮食和运动没有明显变化的情况下,体重突然增加或减少往往预示可能存在某种疾病。

什么是肥胖

很多人认为,肥胖只不过是体重超标、脂肪过多,但事实并非如此。人们常常了解和看到的多是肥胖者一副体态臃肿的表象,而对于肥胖给身体内部带来的那些看不到、摸不着的损害并不完全了解。肥胖不仅仅使身体形态发生改变而影响美观,更严重的是它打乱了我们身体内部的代谢环境,使原有的和谐有序的状态变得杂乱无章,最终导致多种慢性疾病发生而危害健康甚至生命。

世界卫生组织(WHO)认为,肥胖是人体过剩的热量转化为多余脂肪并积聚在体内的一种状态。人体脂肪堆积过多,超出正常比例,会使人的健康、