

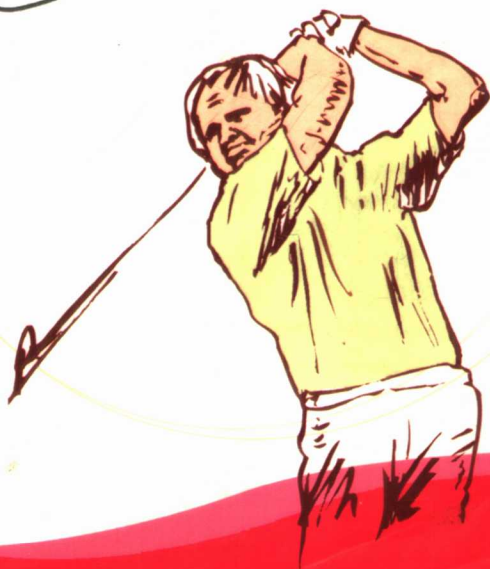
· 家 · 庭 · 生 · 活 · 自 · 助 · 手 · 册 ·



减肥瘦身

JIANFEI SHOUSHEN ZIZHU SHOUCE

自助手册



何 丽 等编著
中国林业出版社

家庭生活自助手册

减肥瘦身自助手册

何 丽 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

**减肥瘦身自助手册/何丽等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003. 8**

(家庭生活自助手册)

ISBN 7-5038-3498-6

I. 减… II. 何… III. 减肥—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 065021 号

出版 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail ciplz@public.bta.net.cn

电话 66184477

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京忠信诚胶印厂

版次 2003 年 8 月第 1 版

印次 2003 年 8 月第 1 次

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 8.5

字数 207 千字

印数 1 ~ 4000

定价 15.00 元

前 言

随着人们生活水平的提高，肥胖已成为人们非常头痛的问题。许多人都为此付出了很大的代价，包括买各种昂贵的减肥药，痛苦的节食和参加减肥俱乐部，可是效果都不太理想。究竟怎样才能达到理想的减肥瘦身效果？为此，我们特编写了此书。

本书从“肥胖的由来、减肥瘦身的探索、走出减肥瘦身的误区、减肥瘦身不求人”这4个方面来阐述了肥胖的危害及怎样轻轻松松地减肥瘦身，并着重介绍了国内外颇有成效的减肥瘦身方法和经验，它将带您走入减肥瘦身之道，让您不会再为瘦身无门而痛苦。谨把此书献给那些正在“为减肥而痛苦”和“瘦身无门”的朋友，祝减肥者梦想成真！

编著者

2003年1月

《减肥瘦身自助手册》编委会

主编	何	丽				
编委	王	石	王	东	王雪朋	
	田梦生	阮	伟	孙	伟	
	刘明	李	青	李	春	
	何小霞	张	玲	张	蕾	
	张霞	罗	寒	周	亮	
	欧阳重辉					

目 录

MU LU

前言

第一章 肥胖的由来	(1)
第一节 什么是肥胖	(1)
一、肥胖的定义	(1)
二、肥胖的计算方法	(2)
三、肥胖有哪些特征	(3)
四、肥胖的简易判断法——皮下脂肪厚度测定	(4)
五、腰臀比也能测出胖不胖	(5)
六、肥胖——现代都市病	(6)
第二节 肥胖的种类	(6)
一、单纯性肥胖	(6)
二、症状性肥胖	(8)
第三节 肥胖悄悄地来	(12)
一、不要给脂肪提供原料	(12)
二、肥胖食谱 = 碳水化合物 + 脂肪	(12)
三、饮食过量是给肥胖打基础	(13)
四、紧张、压力，现代社会肥胖的病根	(14)
五、植物神经功能迟钝也会引起肥胖吗	(15)
六、肥胖的温床——运动不足	(15)
七、酒为肥胖加油	(15)
八、也有胖起来的药吗	(16)



第四节 肥胖带来的危害	(17)
一、肥胖与循环系统疾病	(17)
二、肥胖与脑血管疾病	(18)
三、肥胖与冠心病	(18)
四、肥胖与高血压	(19)
五、肥胖与糖尿病	(20)
六、肥胖与肝胆疾病	(21)
七、痛风与肥胖	(22)
八、肥胖与呼吸	(23)
九、肥胖与消化不良	(23)
十、肥胖与便秘	(24)
十一、肥胖与内分泌异常	(25)
十二、肥胖与高血脂	(26)
十三、肥胖与性功能减弱	(27)
十四、肥胖与女性不孕	(27)
十五、肥胖与恶性肿瘤	(28)
十六、肥胖与长寿	(28)
第二章 减肥瘦身探索	(30)
第一节 生理上的探索	(30)
一、肥胖的祸首——中性脂肪	(30)
二、脂肪都堆积在哪些部位	(31)
三、肥胖的不同体形	(31)
四、肥胖与神经类型	(32)
五、胖人消耗热能少是什么道理	(33)
六、遗传对肥胖有影响吗	(33)
第二节 食物上的探索	(34)
一、美味佳肴	(34)
二、甜食、油脂	(34)



三、偏重晚餐	(35)
四、外食比家食更易胖人	(36)
五、液体饮料	(37)
六、夜食	(38)
第三节 心理上的探索	(38)
一、有会使人变瘦的脂肪	(38)
二、果真是怎么也瘦不下来吗	(39)
三、有让人肥胖的药吗	(40)
四、果真是减肥容易保持难吗	(40)
五、胖不好，瘦就好吗	(41)
六、“喝水也胖人”吗	(42)
七、什么是体重的“反弹”	(43)
八、减肥怎样不反弹	(45)
第四节 肥胖引起疾病的探索	(46)
一、怎样区别引起你肥胖的疾病	(46)
二、继发性肥胖——皮质醇增多症	(48)
三、继发性肥胖——甲状腺功能减低	(48)
四、继发性肥胖——糖尿病	(49)
五、继发性肥胖——性功能低下	(51)
六、继发性肥胖——绝经期综合征	(51)
第五节 儿童及青少年肥胖是怎样形成的	(52)
一、儿童、青少年体重也有标准吗	(52)
二、标准体重摄取热量的简易算法	(53)
三、青少年也胖不得	(54)
四、儿童及青少年肥胖是怎样形成的呢	(54)
五、怎样早期探知儿童会肥胖	(55)
六、儿童、青少年三大营养素的供给	(55)
七、防止儿童、青少年体重过重的十条	(55)



第三章 走出减肥瘦身的误区	(57)
第一节 观念上的误区	(57)
一、肥胖者都须减肥吗	(57)
二、反复减肥没关系吗	(58)
三、男子肥胖是“福气”吗	(59)
四、人到中年身体必“发福”吗	(60)
五、减肥就是减体重吗	(61)
六、能量供给和营养素供给有什么不同	(64)
七、为什么减肥瘦身不要“以脂肪为敌”	(65)
八、为什么说吃肥肉不一定会长胖	(65)
九、为什么说不吃早餐的减肥瘦身法不对	(66)
十、体重骤减没问题吗	(67)
十一、胖人突然变瘦是好事吗	(67)
十二、遗传是造成肥胖的根本吗	(68)
十三、容易产生脂肪的部位不容易瘦吗	(69)
十四、标准体形的人不会发胖吗	(69)
十五、所谓“结实型”的人要瘦很容易吗	(70)
十六、孩子长得越胖越健康吗	(70)
十七、儿童肥胖就意味着长大会成为大胖子吗	(71)
十八、姑娘青春期丰满就是肥胖吗	(71)
十九、“豆芽菜”体形好还是“胖墩儿”体形好	(72)
二十、让孩子减肥瘦身要实行“饿治”吗	(73)
第二节 运动上的误区	(74)
一、为什么运动减肥瘦身效果不佳	(74)
二、为什么减肥瘦身后体形又会发胖	(75)
三、减肥瘦身运动时间越长越好吗	(75)
四、运动强度越大减肥效果越佳吗	(76)
五、减肥瘦身运动能把脂肪变成肌肉吗	(76)



六、穿厚衣服运动减肥效果好吗	(77)
七、仰卧起坐可以使腹部平坦吗	(77)
八、所有的运动项目都能减肥瘦身吗	(77)
九、要想减肥瘦身只要多运动吗	(78)
十、每次坚持 30 分钟慢跑即可减肥瘦身吗	(78)
十一、运动减肥瘦身有全面或局部的选择吗	(78)
十二、要减肥瘦身每周必须进行剧烈运动吗	(79)
第三节 饮食上的误区	(79)
一、节食可以使体重下降	(79)
二、少食多餐与吃零食都能减肥	(80)
三、光喝开水可以消耗减少脂肪吗	(82)
四、肥胖者要敬“甜”远之吗	(82)
五、吃得愈少体重愈轻吗	(83)
六、无盐食品能减肥吗	(83)
七、不油腻的食品能减肥吗	(84)
八、深夜进食必定会肥胖吗	(84)
九、该胖的人喝凉水也长膘吗	(84)
十、吸烟可以减肥瘦身吗	(85)
十一、为什么减重有“停滞期”	(85)
第四节 心理上的误区	(86)
一、有特效的减肥药物吗	(86)
二、吃常用的西药减肥瘦身行吗	(87)
三、可以滥用利尿剂减肥吗	(90)
四、不可以滥用芬氟拉明减肥	(91)
五、为什么不可滥用减肥偏方、秘方	(91)
六、为什么要冷眼静观减肥潮	(92)
七、减肥有没有灵丹妙药	(93)
第四章 减肥瘦身不求人	(95)



第一节 减肥瘦身的总原则	(95)
一、减肥瘦身总原则	(95)
二、减肥瘦身要选择低热能的食物	(97)
三、为什么要提倡理想体重	(98)
四、三大营养素的选择	(99)
五、减肥时的行为矫正	(102)
六、纠正不良的进食习惯	(103)
七、你知道夜食综合征吗	(104)
八、一定要减肥瘦身	(104)
九、减肥瘦身宜早不宜迟	(105)
十、减肥瘦身要讲求科学	(105)
十一、减肥瘦身前应注意的问题	(107)
十二、减肥瘦身要遵守“国际原则”	(110)
十三、减肥瘦身要有“主攻”部位	(111)
十四、一定要选择好减肥瘦身方法	(112)
十五、减肥瘦身要选择好季节	(114)
十六、购买一只体重计	(115)
第二节 减肥瘦身的步骤	(115)
一、饮食需平衡	(115)
二、减肥的四大交响乐	(116)
三、减肥前应该明确哪些问题	(117)
四、减肥的步骤	(117)
第三节 合理饮食减肥瘦身	(118)
一、防止过食是减肥瘦身的基础	(118)
二、细嚼慢咽是最佳的进食法	(119)
三、一次多食与多次少食不一样	(119)
四、减肥瘦身饮食十条	(120)
五、一般减食减肥瘦身法	(121)



六、减量法	(122)
七、减食减肥瘦身法	(123)
八、多饮水利于减肥	(124)
九、低能量饮食减肥瘦身法	(125)
十、食水果减肥瘦身法	(125)
十一、食稻米减肥瘦身法	(125)
十二、孤独进食减肥瘦身法	(126)
十三、改变食谱减肥瘦身法	(126)
十四、食冻豆腐减肥瘦身法	(126)
十五、自然柠檬水减肥法	(126)
十六、喝茶减肥瘦身法	(127)
十七、食醋减肥瘦身法	(128)
十八、食蔬菜能减肥瘦身	(128)
十九、常食水果可以减肥瘦身	(129)
二十、食兔肉可以减肥瘦身	(130)
二十一、食冬瓜可以减肥瘦身	(130)
二十二、食黄瓜可以减肥瘦身	(131)
二十三、盲目限制饮食可以导致神经性厌食	(132)
第四节 运动减肥瘦身法	(134)
一、少年减肥瘦身健美运动	(134)
二、青年男子减肥瘦身健美运动	(135)
三、青年女子减肥健美运动处方	(137)
四、中年减肥瘦身健美运动处方	(137)
五、老年减肥瘦身健美运动处方	(138)
六、哑铃减肥瘦身健美运动处方	(139)
七、拉力器减肥瘦身健美运动处方	(140)
八、家用强力健美机减肥瘦身健美运动处方	(141)
九、循环锻炼减肥瘦身健美法动作	(141)



十、办公室减肥操	(146)
第五节 减肥瘦身健美操	(146)
一、双下巴消除健美操	(146)
二、颈部减肥瘦身健美操	(148)
三、肩部减肥瘦身健美操	(149)
四、胸部减肥瘦身健美操	(150)
五、臂部减肥瘦身健美操	(151)
六、腹部减肥健美操	(151)
七、腰部减肥瘦身健美操	(152)
八、背部减肥瘦身健美操	(153)
九、臀部减肥瘦身健美操	(154)
十、腿部减肥瘦身健美操	(155)
十一、水中减肥瘦身健美操	(155)
十二、瑜伽减肥瘦身健美操	(157)
十三、女子产后减肥瘦身健美操	(158)
十四、中老年减肥瘦身健身操	(159)
十五、晨起 15 分钟减肥瘦身健美操	(160)
十六、弹力带减肥瘦身健美操	(162)
十七、哑铃减肥瘦身健美操	(166)
第六节 轻轻松松减肥瘦身	(174)
一、步行减肥瘦身法	(174)
二、跑步减肥瘦身法	(175)
三、常用的跑步减肥瘦身健美法	(176)
四、登梯减肥瘦身法	(178)
五、拍打减肥瘦身法	(179)
六、冬季锻炼减肥瘦身法	(180)
七、跳绳减肥瘦身法	(180)
八、空腹适量运动减肥瘦身法	(182)



九、控制饥饿感减肥瘦身法	(182)
十、细嚼慢咽减肥瘦身法	(184)
十一、缩小胃减肥瘦身法	(185)
十二、喝红茶或咖啡减肥瘦身法	(187)
十三、分食减肥瘦身法	(188)
十四、低脂、无脂饮食减肥瘦身法	(188)
十五、饭后运动减肥瘦身法	(189)
十六、主妇瘦身法则	(190)
十七、束发减肥	(191)
十八、背棍揉穴减肥瘦身法	(192)
十九、禁食、半饥饿减肥瘦身法	(192)
二十、3R 减肥瘦身法	(193)
二十一、毛刷减肥瘦身法	(193)
二十二、催眠术减肥瘦身法	(194)
第七节 按摩减肥瘦身法	(195)
一、指压减肥瘦身术	(195)
二、经络按摩减肥法	(196)
三、如何进行局部的推拿减肥	(197)
四、怎样练习自我拍击减肥法	(198)
五、怎样练习点穴按摩减肥法	(198)
六、怎样练习循经摩擦拍打去脂法	(201)
七、哪些穴位按摩有助于减肥	(202)
八、沐浴和药浴减肥瘦身应注意什么	(203)
九、腹部推拿法可促进脂肪分解	(203)
十、按摩疗法的机理与作用	(204)
十一、按摩腹部减肥法	(205)
十二、按摩面部减肥瘦身法	(206)
十三、按摩颈部减肥瘦身法	(206)



十四、按摩胸部减肥瘦身法	(207)
十五、按摩腰臀部减肥瘦身法	(207)
十六、按摩上肢减肥瘦身法	(208)
十七、按摩腿部减肥瘦身法	(208)
十八、按摩膝部减肥瘦身法	(209)
十九、按摩足部减肥法	(209)
第八节 中国古老的减肥瘦身法	(210)
一、针灸减肥瘦身法	(210)
二、耳穴贴压减肥瘦身法	(212)
三、全身按摩减肥瘦身法	(213)
四、捏脊减肥瘦身法	(213)
五、循环摩擦拍打祛脂减肥瘦身法	(214)
六、转腰甩胯减肥瘦身法	(215)
七、叫化功减肥瘦身法	(215)
八、摇身减肥瘦身法	(216)
九、爬龙功减肥健美功法	(217)
十、腹部减肥健美功法	(217)
十一、海藻肥皂减肥法	(218)
第九节 几种国外减肥瘦身法	(218)
一、有名的“五、三、二”进食法 (日本)	(218)
二、美国卡里逊·魏德的九项基础营养建议	(219)
三、一个美国胖厨师的减肥良方	(221)
四、鸡蛋膳食减肥法 (日本)	(222)
五、一周5千克的酸奶减肥法 (日本)	(224)
六、饭后饮酸奶减肥法 (日本)	(224)
七、西红柿减肥法 (日本)	(225)
八、醋泡黄豆减肥法 (日本)	(226)
九、盐巴按摩沐浴减肥法 (日本)	(227)



十、辣椒局部减肥法 (意大利)	(227)
十一、香味减肥膏 (英国)	(227)
第十节 疾病与减肥瘦身	(228)
一、患糖尿病的人怎样减肥瘦身	(228)
二、高血压病人减肥瘦身应注意什么	(229)
三、患有冠心病怎样减肥瘦身	(230)
四、脑中风话减肥瘦身	(231)
五、常用药物对减肥有哪些影响	(232)
第十一节 其他减肥瘦身法	(233)
一、脑力运动减肥瘦身法	(233)
二、坚定信念减肥瘦身法	(232)
三、恋爱减肥瘦身法	(233)
四、鸡鸣即起减肥瘦身法	(233)
五、做家务减肥瘦身法	(234)
六、热水浴法	(235)
七、水流冲击法	(235)
八、肥胖的药物疗法	(236)
九“手术”减肥瘦身法	(237)
十、“腹部手术”减肥瘦身法	(238)
十一、“减肥俱乐部”——减肥之家	(239)
十二、“超声祛脂”减肥瘦身法	(240)
第十二节 用“心”减肥瘦身定会成功	(241)
一、学会自己开个减肥瘦身的运动处方	(241)
二、什么是有氧代谢运动	(244)
三、一日一万步——21 世纪减肥的新目标	(245)
四、为什么说运动是双刃剑	(246)
五、4 种运动模式	(246)
六、健身器是减肥瘦身的好伴侣	(247)



七、坚持良好的减肥瘦身心理暗示	(248)
八、树立健康的责任心	(248)
九、设立切实可行的减肥目标和计划	(249)
十、纠正不良的饮食行为	(250)
十一、对减肥要持乐观态度	(252)
十二、要重视心理调整	(252)
参考文献	(254)