

健康小贴士

瘦出健康来

教您轻松减肥



陈瑛◎编著

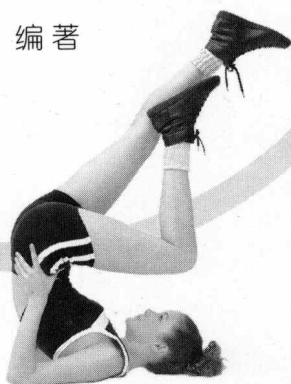
上海科技教育出版社

健康小贴士

瘦出健康来

教您轻松减肥

陈瑛 编著



上海科技教育出版社

健康小贴士

瘦出健康来——教您轻松减肥

编 著 / 陈 瑛

责任编辑 / 方 颖

装帧设计 / 童郁喜

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 6.5

版 次 / 2007 年 4 月第 1 版

印 次 / 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 1-5000

书 号 / ISBN 978-7-5428-4154-4/R·328

定 价 / 14.00 元

图书在版编目(CIP)数据

瘦出健康来:教您轻松减肥/陈瑛编著. —上海:上海
科技教育出版社,2007.4

(健康小贴士)

ISBN 978-7-5428-4154-4

I. 瘦... II. 陈... III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第061001号

上海科技教育出版社

陈瑛 著



卷首语

在 21 世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。白领、企业家英年早逝的例子时常见诸报端，而心身疾病、食品安全、药物滥用、肥胖等诸多健康问题时时困扰着人们，威胁着大众健康。

面对这重重健康危机，该如何应对呢？怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。这套书共 5 本，包括《吃出健康来——教您合理饮食》《瘦出健康来——教您轻松减肥》《动出健康来——教您家庭康复》《看出健康来——教您眼部保健》《笑出健康来——教您自我减压》。

《吃出健康来——教您合理饮食》告诉您各种食物的不同功能、搭配宜忌和防病治病作用，教您掌握最佳膳食结构、营养搭配、四季进补、疾病食疗等吃的学问。

《瘦出健康来——教您轻松减肥》是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

《动出健康来——教您家庭康复》为偏瘫、脑瘫、老年痴呆症患者和久病卧床、肢体功能减退者介绍最轻松易行的锻炼方法。只要正确利用家庭和小区内的运动器械，循序渐进，长期坚持，就可达

到促进肢体康复、提高生存质量的目的。

《看出健康来——教您眼部保健》告诉您丰富的眼部保健知识,教您如何保护视力,怎样进行眼美容保健,以及如何应对各种眼病。保护心灵的窗户是我们每个人不容忽视的责任。

《笑出健康来——教您自我减压》教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。从最简单的“每天保持微笑”做起,随时给心灵保鲜,就能预防心身疾病的侵袭,驱散疲劳,更愉快地工作和生活。

但愿“健康小贴士”丛书能成为您家庭保健方面的良师益友,放在案头,时时提醒您记得关心自己和家人的健康。

目录

1. 肥胖——健康的大敌 / 1

肥胖的定义 / 1

肥胖的原因 / 1

肥胖的自测 / 3

肥胖的分类 / 4

肥胖的危害 / 5

2. 因人制宜话减肥 / 9

儿童肥胖 / 9

女性肥胖 / 17

男性肥胖 / 38

病理性肥胖 / 49

3. 常用的传统减肥方法 / 53

西药治疗肥胖症 / 53

西药类减肥药物 / 55

哪些外科手术可治疗肥胖 / 60

胃成形术和胃分流术 / 62

脂肪抽吸术和脂肪分离术 / 64

10 种不知不觉减肥法 / 66

治疗肥胖症有哪些中医疗法 / 68

中药治疗 / 69

中医对症食疗 / 74

中医分型治疗 / 75

中草药瘦身茶 / 79

减肥中药汤 / 81

针灸减肥 / 81

磁力线减肥 / 85

耳针疗法减肥 / 86

推拿减肥 / 87

4. 时下流行的减肥方法 / 93

香薰减肥 / 93

药浴疗法 / 95

洗澡瘦身 / 96

外敷疗法 / 97

运动减肥 / 98

瑜伽塑身 / 100

办公室简易瑜伽 / 104

怎样开始练习瑜伽 / 107

器械健身 / 109

女子健身之伸展练习 / 115

动感单车 / 118

跳绳减肥 / 122

健美操 / 126

女子形体健美操 / 130

踏板操 / 133

普拉提 / 135

- 有氧拉丁 / 137
- 舍宾形体运动 / 141
- 几种减肥体操 / 144
- 几种运动减肥法 / 146
- 健美小技巧 / 151
- 鸡尾酒减肥法 / 155
- 几种减肥茶 / 157
- 合理的饮食 / 159
- 随时可练的瘦脸操 / 165
- 8 大秘诀让你放心吃甜点 / 166
- 几种饮食减肥策略 / 168
- 如何控制不必要的饮食 / 170
- 苹果减肥法 / 173
- 肥胖症患者饮食调配 / 175
- 减肥的成功心理 / 177
- 5. 走出减肥误区 / 181**
 - 错误减肥5大观念 / 181
 - 减肥瘦身误区多 / 183
 - 水果减肥的误区 / 189
 - 饮食减肥的误区 / 191
 - 恐怖的错误减肥法 / 194

1. 肥胖——健康的大敌

肥胖正在成为一个全球性的公共卫生问题。肥胖是一种既在发展中国家又在发达国家流行的、既影响儿童又影响成人的疾病。体重超重与肥胖是对世界上越来越多的国家人群健康的一种迅速增长的威胁。



肥胖的定义

何为肥胖？从医学角度看，肥胖是指身体脂肪的过度增多，并对健康造成了严重的危害。正常人体有300亿~350亿个脂肪细胞，当脂肪细胞的数量和体积增多后就形成了肥胖。首先是脂肪细胞的体积增大，然后数目开始增多，并非一般人们认为的只有脂肪细胞体积的增大。



肥胖的原因

肥胖的原因相当复杂，主要有遗传因素和环境因素两大因素。

遗传因素

人类单纯性肥胖的发病有一定的遗传背景。有研究表明,双亲中一方肥胖,其子女肥胖率约为50%;双亲中双方均肥胖,其子女肥胖率上升至70%~80%。

环境因素

- 吸烟 英国一项研究表明,吸烟者比不吸烟者或戒烟者的体重相对较低,男性吸烟者的体重相对最低。这主要是由于吸烟和食物摄入两者联合,可增加热量消耗。

- 饮酒 哈佛大学研究表明,女性饮酒与体重指数之间呈负相关。然而,在男性没有这种统计学上的联系。此外,女性饮酒还与总糖类摄入呈负相关。

- 教育水平和社会经济地位 有研究表明,收入水平与女性体重增加呈独立相关,女性结婚与否和增重也呈独立相关。体重增加还与受教育水平、社会阶层有关。教育水平的高低又明显影响个体的许多行为和生活方式。

- 运动不足 运动不足可以造成单纯的热量消耗减少,而且由于胰岛素抵抗性增大而直接导致糖耐量降低,这些都促进了肥胖的发生。

- 饮食因素 高脂肪、高热量饮食,过少食用蔬菜、大麦及粗粮都会促进肥胖的发生,喜欢吃零食、甜食和晚餐进食过多是肥胖发生的危险因素。

- 生活方式 现在人们习惯用看电视、上网来打发时间,作为工作以外的主要娱乐方式,其次是睡眠。他们运动很少,缺乏锻炼,这类人群自然容易肥胖。



肥胖的自测

要知道自己的身材是否理想,体重有无超标,可通过以下公式计算。

公式一:理想体重计算公式

• 理想体重(千克)=[身高(厘米)-90]×0.9或

理想体重(千克)=身高(厘米)-105

(以上两种算法均可,第2种公式较为普遍)

理想范围:±10%;

体重过重:120%理想体重>体重>110%理想体重;

肥胖:体重>120%理想体重

• 肥胖度=[(体重-理想体重)×100%]÷理想体重

公式二:身体质量指数又称体重指数(BMI)

$BMI = \text{体重(千克)} \div \text{身高}^2(\text{米}^2)$

• 成人BMI值

BMI:18.5~24.9为正常;

BMI≥25为超重;

BMI>26.4为肥胖;

BMI>35为病态肥胖。

• 儿童BMI值(见下表)

年龄	儿童 BMI 值				
	正常	超重	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
< 6 岁	15~18	18~20	20~22	22~25	>25
6~11 岁	16~19	19~21	21~23	23~27	>27

公式三:身体脂肪含量计算公式

$A = \text{腰围(英寸)} \times 4.15 (1 \text{英寸} = 2.54 \text{厘米})$

$B = \text{体重(磅)} \times 0.082 (1 \text{磅} = 0.45 \text{千克})$

$C(\text{脂肪含量}) = A - B - 76.76$

男性正常脂肪含量是12%~20%;

女性正常脂肪含量是20%~30%。

23%是公认的完美身体脂肪比例。

公式四:身材计算公式

$\text{腰围} \div \text{臀围}$

(腰围测量方法:垂直站立,双足分开与肩同宽,体重分布均匀,平稳呼吸,皮尺测量位置——右侧腋中线胯骨上缘和第12肋下缘连线的中点,在此位置测量腰围;臀围测量方法:测臀部最大周径。)

计算结果男性小于0.9、女性小于0.85,可以称为曲线比例合适。

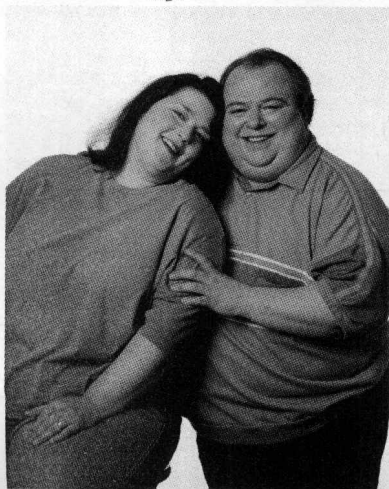


肥胖的分类

肥胖有多种不同的分类方式,通俗的方法是将分为单纯性肥胖、继发性肥胖和药物引起的肥胖。

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%。这类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,其家族往往有肥胖症史。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。



继发性肥胖

继发性肥胖是由内分泌紊乱或代谢障碍引起的一类疾病,占肥胖症的2%~5%。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B细胞瘤、性腺功能减退、多囊卵巢综合征、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。

药物引起的肥胖

有些药物在有效地治疗某种疾病的同时,还有使人肥胖的不良反应。如应用肾上腺皮质激素类药物(如泼尼松等)治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘等,同时也可使患者身体发胖。这类肥胖患者占肥胖症的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。



肥胖的危害

健康长寿之大敌

据统计,肥胖者并发脑栓塞与心衰的发病率比正常体重者高1倍,患冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)的比例比正常体重者多2倍,高血压发病率比正常体重者多2~6倍,合并糖尿病者较正常人约增高4倍,合并胆石症者较正常人高4~6倍,更为严重的是肥胖者的寿命将明显缩短。据报道,超重10%的45岁男性,其寿命比正常体重者要缩短4年,据日本统计资料表明,标准死亡率若为100%,肥胖者死亡率则为127.9%。

影响劳动能力,易遭受外伤

肥胖的人往往有怕热、多汗、易疲劳、下肢浮肿、静脉曲张、皮肤褶皱处易患皮炎等表现;严重肥胖的人,行动迟缓,行走活动都有困难,稍微活动就心慌气短,以致影响正常生活,严重的甚至导致劳动力丧失。由于肥胖者行动反应迟缓,也易遭受各种外伤、车祸、骨折及扭伤等。

易发冠心病及高血压

肥胖者脂肪组织增多,耗氧量加大,心脏做功量大,使心肌肥厚,尤其左心室负担加重,久之易诱发高血压。脂质沉积在动脉壁内,致使管腔狭窄、硬化,易发生冠心病、心绞痛、卒中和猝死。

易患内分泌及代谢性疾病

伴随肥胖所致的代谢、内分泌异常,常可引起多种疾病。糖代谢异常可引起糖尿病,脂肪代谢异常可引起高脂血症,尿酸代谢异常可引起高尿酸血症等。肥胖女性因卵巢功能障碍可引起月经不调。

对肺功能有不良影响

肺的功能是向全身供应氧及排出二氧化碳。肥胖者因体重增加需要更多的氧,但肺不能随之而增加供氧功能,同时肥胖者腹部脂肪的堆积又限制了肺的呼吸运动,故可造成缺氧和呼吸困难,最后易导致心肺功能衰竭。

易引起肝胆病变

由于肥胖者的高胰岛素血症使其内源性三酰甘油合成亢进,就会造成在肝脏中合成的三酰甘油蓄积从而形成脂肪肝。肥胖者与正常人相比,胆汁酸中的胆固

醇含量增多,超过了胆汁中的溶解度,因此肥胖者容易并发高比例的胆固醇结石,有报道患胆石症的女性50%~80%是肥胖者。在外科手术中可见,约30%的高度肥胖者合并有胆石症。胆石症在以下情况发病的较多:40岁以上的肥胖妇女;肥胖症患者与正常体重的妇女相比其胆石症的发病率约高6倍。

增加手术难度,术后易感染

肥胖者会增加麻醉时的危险,手术后伤口易裂开,感染坠积性肺炎等并发症的机会均较不胖者为多。

可引起关节病变

体重的增加能使许多关节(如脊椎、肩关节、肘关节、髋关节、踝关节)磨损或撕裂而致疼痛。

并发疝气

肥胖者可并发许多疝,其中以胃上部易位至胸腔中的食管裂孔疝最为常见。

