

曾传宜 / 主编

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

健康瘦身

完全攻略

内容简介

瘦身、健美是爱美人士的追求。减肥、瘦身你可能已尝试过不少方法，吃了不少苦头，但始终未能如愿。本书为你提供多种方式、方法，其中定有适合你的良方。

本书阐释了瘦身及肥胖的原因、健康与健美的关系，对人们十分关注的减肥、瘦身提供了一系列涉及

运动、按摩、针灸、饮食、药物、精神、心理、

日常生活习惯等方面的具体方法，可谓健康瘦身大全。本书还选录了不少国内外

减肥、瘦身之新观点、新方法及趣闻、趣事等，内容丰富。书中附有大量插图，涉及

方法简单易行，效果却十分显著。

JIANKANG SHOUSHEN

WANQUAN GONGLUE





健康瘦身 完全攻略

JIANKANG SHOUSHEN
WANQUAN GONGLUE

主 编 曾传宜
编 著 曾妍妮 谢佳纯 红柳文 甘 伟
插 图 张维颖

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

健康瘦身完全攻略/曾传宜主编

-成都:四川科学技术出版社,2007.9

ISBN 978-7-5364-6353-0

I.健… II.曾… III.减肥-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第137984号

健康瘦身完全攻略

主 编 曾传宜

编 著 曾妍妮 谢佳纯 红柳文 甘 伟

插 图 张维颖

责任编辑 罗小燕

封面设计 韩建勇

版面设计 蓝色印象

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031

成品尺寸 170mm×240mm

印 张 11.5

字 数 160千

印 刷 成都科刊印务有限公司

版 次 2007年9月第1版

印 次 2007年9月第1次印刷

定 价 21.00

书 号 ISBN 978-7-5364-6353-0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

前言

现代社会生活节奏较快，工作繁忙而紧张，压力大，因此不少人患上了“现代病”。其中，肥胖症成了21世纪的一个大问题，是现代人的大烦恼。在美国，胖子到处都是。据一项数据调查表明，超过61%的成年人超重，27%的人即5 000万人属于肥胖。我国肥胖人数已超过7 000万，全世界肥胖人士已突破12亿。世界卫生组织宣布，肥胖症将成为全球首要的健康问题。

肥胖不仅带来行动不便，影响一个人的自尊自信，而且对健康十分有害，是糖尿病、高血压、心脏病等的主要诱因。在未来10年里，和肥胖有关的疾病可能会大规模暴发，令整个医疗系统不堪重负。

随着生活质量的提高，人们对自身的健康和环境的要求越来越高。人们越来越清醒地意识到健康是金。当然，现代人对生活质量及自身的要求，并不仅仅是一般的健康而已，而还希望自己能青春靓丽、容光焕发、光彩照人，于是，减肥、瘦身、健美、美容也就成了许多人孜孜不倦的追求。当今，减肥、瘦身已成为世界潮流，为此，本书便以减肥、健身、美容为主题，期望读者通过简单易行的减肥瘦身有效方法，进一步达到健身、美容的目的。

减肥方法虽然很多，尤其是广告、商家、厂家大肆宣扬其减肥瘦身之药物、食品、器械，然而真正达到减肥、健康，而又不反弹者很少。美国肥胖控制中心宣告：实际上，以美国人为代表，人们挑战肥胖已告失败。肥胖作为一种流行病，还将在新世纪大行其道。

实际上，中华传统的许多医疗方法对减肥、健身、美容是十分有效的，如控制饮食、针灸、按摩、运动、精神心理、生活习惯、有效药物等。本书涉及到很多种方法，并配以大量插图，同时，还介绍了不少国内外最新的减肥瘦身方法以及逸闻趣事。读者不仅阅读起来会兴趣盎然，而且也能从中选择出适

合自己的方法，完全能达到爱美人士减肥、瘦身、健康、美容的目的。

肥胖的产生，除先天遗传因素外，后天主要与饮食有关。食物对人类是必需的，但敞开肚子吃就会长胖。人类天生的本性，生存的第一需求(生存需要)便是要吃，爱吃，吃得好。现代社会食物丰富，人们对吃的要求更高了，不仅希望尽量吃得好，而且还要色、香、味俱全。这就使矛盾更突出了：人的本性要吃，而吃得多又要长胖，胖了不仅影响健康，也影响形体、形象，因此，本书的宗旨之一，便是希望肥胖者不仅要减肥，而且也能正常饮食，甚至还“大饱口福”，所以，饮食减肥瘦身的选择是十分重要的。本书将教会你既要吃得好，美味佳肴照样享用，但又能减肥、瘦身、健康、美容，你一定会乐而为之的！

减肥不但要减轻体重，从形体上消除脂肪堆积，而且更要从本质上，即神经、经络、内分泌等根本原因上解决问题。在成千上万种减肥瘦身方法之中，如何才能找到适合自己的方法，真正达到健康瘦身的目的呢？这就需要有科学的、辩证的观点，因此，减肥瘦身方法的选择需要有策略，要有攻略方向。如果你将瘦身、美容当作自己追求的目标，建议你应根据实际，按本书所述瘦身方略，健康而有效地选择方法，这样你便会青春不衰，美颜常驻！

作者出身于医学世家，尤擅按摩正骨之术，对于减肥、瘦身、保健、美容，作者已进行过10多年研究与治疗实践，并取得了实际效果，不少求治患者体重减轻、体形(如颈、腹、腰、背、四肢等)匀称。本书作者根据自身之实践体会、临床经验，同时还结合其他有关减肥、健身、美容之有效良方编著成书。书中方法简便、适用、有效，谨以此献给所有爱美人士。

由于作者水平所限，难免有不当之处，敬请专家、学者、读者指教为盼！

曾传宜
2007年3月

目 录

第一章 肥胖与瘦身	1
一、肥胖	1
1. 肥胖原因、分类	1
2. 肥胖判断标准	6
3. 肥胖测量判断	9
4. 肥胖预防	11
5. 肥胖基因与形成肥胖因素之差异	18
二、胖瘦须适度	21
1. 胖与美、健康之关系	21
2. 过度瘦身之危害	22
3. 完美体态，胖瘦适宜	23
4. 哪些人需真正减肥瘦身	24
5. 肥胖与苗条	25
6. 减肥瘦身的科学理念	26
7. 女性减肥的错误观点	28
8. 不当减肥恶果多	29
9. 减肥原则	32
10. 瘦身失败的心理及训练	33

11. 饮食策略.....	35
12. 运动减肥、瘦身策略.....	38
13. 瘦身、健美锻炼策略.....	39
14. 选择适合自己的减肥品.....	41
15. 保持体重稳定更重要.....	42
16. 未来的减肥革命.....	43
17. 基因瘦身新法.....	45
18. 减肥新观点：消除“脑疲劳”说.....	45

第二章 运动瘦身.....47

1. 运动对现代人的重要意义.....	47
2. 运动增强生命活力.....	48
3. 散步健身窈窕身材.....	50
4. 步行减肥法.....	51
5. 健身车运动.....	52
6. 运动要根据体形、环境、条件选择多种形式.....	53
7. 有氧运动与无氧运动.....	55
8. 何种运动减肥瘦身效果好.....	56
9. 腹式呼吸减肥法.....	58
10. 老年肥胖锻炼法.....	59
11. 女子产后各部位健美.....	60
12. 产后瘦身苗条法.....	61
13. 白领减肥健身操.....	63
14. 纤细颈部运动.....	66

15. 胸部健美运动.....	67
16. 健美纤细腰法.....	68
17. 腹腰部健美法.....	69
18. 背部减肥健美运动.....	70
19. 臀部健美运动.....	71
20. 手臂变细健美运动.....	73
21. 大腿苗条健美运动.....	75
22. 小腿肚锻炼健美法.....	77
23. 脚脖子匀细健美锻炼.....	79

第三章 按摩瘦身.....81

1. 消除脸部浮肿按摩法.....	81
2. 消除脸部浮肿的脚部按摩法.....	83
3. 按摩淋巴, 排废物美容法.....	84
4. 颈部减肥美容法.....	85
5. 推摩胸腹减肥法.....	86
6. 毛刷按摩减肥法.....	89
7. 增强肝功能, 减背部肥胖.....	91
8. 消除腰部肥胖法.....	93
9. 消除腹部肥胖法.....	94
10. 指压按摩脚部瘦腿法.....	95
11. 浴澡按摩减腹部、腿部肥胖.....	97
12. 手臂纤细减肥法.....	98
13. 指压穴位减臀部.....	99

14.足穴按摩抗衰老.....	100
15.最新简易指压减食瘦身法.....	101

第四章 针灸美容、瘦身.....103

1.针刺美容原则.....	103
2.针刺美容方法.....	104
3.针刺埋药减肥瘦身.....	105
4.针叩手部健美法.....	106
5.针刺、指压塑造迷人胸部曲线.....	106
6.背部减肥健美法.....	107
7.减腰部肥胖健美法.....	109
8.穴位刺激苗条大腿法.....	110
9.针刺穴位减小腿肚肥胖.....	111
10.脚脖子纤细减肥健美法.....	111

第五章 食疗瘦身.....113

一、食疗法瘦身.....	113
1.中国传统食疗大放异彩.....	114
2.食疗减肥方.....	114
3.高纤维饮食减肥法.....	116
4.纤细腰部“三高三低”饮食法.....	117
5.食醋减肥法.....	118
6.生饮红萝卜汁减肥法.....	118

7. 瘦身减肥茶秘方.....	119
8. 美味减肥瘦身饭菜.....	121
二、健康瘦身的饮食习惯.....	124
1. 良好的进食习惯.....	124
2. 良好的生活习惯.....	126
 第六章 其他瘦身法.....	 129
一、药物、浴疗、减肥仪及手术减肥.....	129
1. 药物减肥瘦身.....	129
2. 浴疗减肥.....	132
3. 外用减肥剂与减肥仪.....	137
4. 减肥瘦身手术法.....	139
二、心理因素减肥瘦身.....	143
1. 改善心情法.....	143
2. 精神放松要则.....	145
3. 善排解法.....	146
4. 心理调节减肥法.....	146
三、日常生活中的减肥.....	148
1. 清晨开始就减肥瘦身.....	148
2. 改变不良进食行为.....	149
3. 日常生活轻松减肥法.....	150
4. 衣着修身法.....	152
四、国内外减肥瘦身新法.....	154
1. 快乐减肥新法.....	154

2. 国际瘦身发展新方向.....	156
3. 世界最新减肥法：中医温差减肥.....	158
4. 空气减肥法.....	160
5. 开怀大笑减肥瘦身.....	160
6. 时尚减肥法：水中慢跑.....	160
7. 日本流行之懒人减肥瘦身法.....	161
8. 台湾减肥“新招”：敲骨减肥术.....	162
9. 美英实验减肥新途径：香味减肥法.....	163
10. 按摩油瘦身法.....	163
11. 浪漫瘦身法.....	164
第七章 减肥瘦身奇闻趣事.....	167
1. 以胖为美趣闻.....	167
2. 减肥笑话三则.....	168
3. 科威特“绑牙减肥”.....	169
4. 英国制定新就诊制度：病人不减肥，不戒烟、酒，不给治病.....	169
5. 英国人怕胖，餐馆标出食物热量.....	170
6. 全球十大魔女身材.....	170

参考文献.....	173
------------------	------------

第一章

肥胖
与
瘦身

一、肥胖

肥胖产生的原因可能是多方面的，每个肥胖者的具体情况也有所不同。只有找出自己肥胖的主因，辨明肥胖的类型，才有可能有针对性地减肥。

1 肥胖原因、分类

* 原因

大多数肥胖者是由于摄入食物的热量大于人体活动消耗的能量，体内脂肪沉积过多所致。常见于体力活动过少而进食过多的人；也有的是内分泌紊乱，或其他疾病所引起，如轻型糖尿病、皮质醇增多症等。

产生肥胖之先天性原因系遗传，即遗传基因所致，而后天则主要是饮食，另外一些原因则是由于本人习惯与环境所引起，但归结起来，均系于新陈代谢失调、内分泌紊乱而产生的。因其脂肪细胞分裂过多、过快，而又消耗过少，致使其脂肪堆积起来，便造成体重超量，身体某些部分过肥、过胖。

1

遗传与环境因素 相当多的肥胖者有一定的家族倾向，父母肥胖者其子女及兄弟姐妹间的肥胖者亦较多，大约有三分之一的人与父母肥胖有关。

2

物质代谢与内分泌功能的改变 肥胖者的物质代谢异常，主要是碳水化合物的代谢，还包括糖代谢、脂肪代谢的异常；另外，内分泌功能的改变主要是胰岛素、肾上腺皮质激素、生长激素等代谢的异常。

3

能量摄入过多或过少 能量的摄入过多主要表现在食欲亢进、消耗减少、活动减少及摄入与排出的不平衡。

除营养过剩这个主要原因外，有的人因缺乏一些微量营养素也会导致肥胖。当饮食中缺乏某种能使脂肪转化为能量而消耗的营养素时，就可使脂肪转化为能量的过程受到限制，因而导致体内脂肪堆积而发胖。

4

脂肪细胞数目的增多与肥大 脂肪细胞数目的逐渐增多与年龄增长及脂肪堆积程度有关。很多从少儿时期开始肥胖的人，成年后仍肥胖，则体内脂肪细胞的数目就明显增多；而缓慢持续的肥胖，则既有脂肪细胞的肥大，又有脂肪细胞的增多。一个肥胖人的全身脂肪细胞可比正常人的脂肪细胞增加3倍以上。

5

精神因素 表现为对某种食物的强烈食欲以及人们通过视觉、嗅觉和人为地吞食比赛的刺激反射地引起食欲、食量倍增，某些精神病人表现为食欲亢进症。

紧张会使女性腰部肥胖。妇女多余的腹部脂肪可因繁重的生活压力和激素的不规律分泌而造成。对于超重的女性，她们腹部的脂肪沉积只是肥胖的一部分。

6

生活及饮食习惯 欧洲人过多地食肉及奶油；游牧民族大量食肉；南非人过多食含糖食物等等，都是肥胖之因。

睡眠不足也会导致肥胖。睡眠时间不足，可使胰岛素分泌增加，是造成肥胖的一个危险因素。据比较、观察发现：睡眠短(5小时)造成的胰岛素分泌是睡眠长(8小时)分泌的1.5倍。胰岛素功能异常，是加重肥胖或导致糖尿病的直接原因。

7

其他原因 肥胖的原因还有因运动量减少、抽烟等。儿童约有5%是由内分泌疾病、先天或后天代谢性疾病引起的；95%常为无确切原因，即称为单纯性肥胖。

肥胖的主因有很多，每个人都不相同。一般说来，有些人赘肉囤积在下半身，有些人则是在腰腹两侧，有些是因为运动太少而累积出的多余脂肪，又有些人是因为内脏型的肥胖。只有针对自己不同的肥胖种类，才能够充分地对抗肥胖所造成的难看体形！

由于性别、职业的不同，年龄的差异，环境因素，是否吸烟、饮酒之别等，都会造成肥胖的产生，一般都是几种因素综合的结果，因此，在临床治疗时，大多宜采取综合性治疗方案，效果更佳。也就是说，任何一种治疗方法和治疗药物，其减肥的有效率都是不可能太高的。

* 分类

肥胖分类，一般可从先天、后天及症状来分。

(1) 先天、后天分原发性和继发性

原发性肥胖又有单纯性和水钠潴留性之分。单纯性肥胖见表1-1，可分幼年型与成年型。

表1-1 单纯性肥胖分型

	幼年型	成年型
起病年龄	12岁起体重增加至成年	多见于20~25岁起病
肥胖家族史	有	有
肥胖分布	呈全身性分布，脂肪细胞增多，细胞肥大	四肢肥胖为主

水钠潴留性肥胖多见于中青年妇女，胖中带肿，晨轻暮重，体重在短时期内会急剧增加，平卧时则会减轻。单纯性肥胖是指除由疾病或医疗原因而引起的肥胖，它是独立于继发性肥胖之外的一种特殊疾病。在所有肥胖者中，95%以上都是单纯性肥胖。其确切的发病机制尚不清楚，但只要能量摄入多于消耗者，便都可能引起单纯性肥胖。儿童时期的肥胖主要为单纯性肥胖。按照病理改变将单纯性肥胖分为两类：增生性肥胖和肥大性肥胖。增生性肥胖的脂肪细胞不仅体积变大，而且脂肪细胞的数目也有所增多；肥大性肥胖的脂肪细胞则只是体积变大，而数目不变。

通常人们按照发病年龄的不同，又把单纯性肥胖分为幼年起病型肥胖和成年起病型肥胖。幼年起病型肥胖又称体质性肥胖，一般自出生后半岁左右开始肥胖，与早期营养过剩有关，属于增生性肥胖。脂肪组织呈全身性分布，脂肪细胞增生肥大，患儿脂肪细胞的数量一生都难以减少。幼年起病型肥胖的孩子中，有80%到成年后依旧会发胖，这类肥胖者往往有家族史，他们对胰岛素的敏感性差，限制饮食和加强运动的疗效差。青春期的青少年多为增生肥大性肥胖，他们的脂肪细胞数量多，体积又大。成年起病型肥胖又称获得性肥胖，在20~25岁起病，在遗传因素和营养过剩的共同作用下促使肥胖，以四肢肥胖为主，脂肪细胞肥大，无增生，对饮食控制和运动的疗效好，对胰岛素的敏感性可恢复。

按照脂肪在身体不同部位的分布，单纯性肥胖又可分为腹部型肥胖和臀部型肥胖两种。腹部型肥胖又称为向心性肥胖、男性型肥胖、内脏型肥胖、苹果形肥胖。这种人的脂肪主要沉积在腹部的皮下以及腹腔内，四肢则相对较细。臀部型肥胖者的脂肪主要沉积在臀部以及腿部，又称非向心性肥胖、女性型肥胖或梨形肥胖。腹部型肥胖者要比臀部型肥胖者患并发症的危险大得多。

目前已经非常清楚，单纯性肥胖是多种疾病的危险因素，这些疾病包括高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等，因此，应牢记“肥胖乃百病之源”，一定要保持健康的体形。

继发性肥胖则是指有明确病因而引起的肥胖，也就是肥胖是由疾病或因病服药所引起的，肥胖即是某种疾病的一种表现。常见的继发性肥胖有：

下丘脑、垂体性肥胖，系由下丘脑、垂体病变所引起。

内分泌性肥胖，由甲状腺功能减退、皮质醇增多、胰岛素分泌过量或细胞瘤病变等所引起。此外，还有因神经末梢压迫而引起疼痛的肥胖综合征。

所以，肥胖不是一个简单的问题，不要以为自己身体发胖就是营养过剩，只要控制饮食和多做运动就可以瘦身。如果只是单纯性肥胖，这样做是正确的；如果是由于疾病所造成的症状，就千万要小心，不要胡乱节食或吃减肥药，一定要到医院进行诊治，找出肥胖的原因，当原发疾病去除后，体形自然会恢复正常。

(2) 症状分气滞型肥胖、脂肪型肥胖、浮肿型肥胖、中心性肥胖、全身性肥胖

● 气滞型肥胖：若长期紧张不安，生活作息不规律，体内气流不畅，新陈代谢功能便会下降，于是水分、脂肪等物质不易消化排泄，而蓄积在体内，甚至产生有害物质，由此，人就慢慢地变肥、长胖。

具有以下症状者，可能就是气滞型肥胖：寒证、不眠或睡眠不好，经常疼痛、便秘，起床时严重不适，皮肤皱纹突出，头发掉得多且无光泽，腹胀等。

● **脂肪型肥胖**：这是由于饮食过量所致。这种类型的人应彻底改变饮食生活习惯。脂肪型肥胖因脂肪蓄积，血管壁弹性会变差、变脆，血液循环不畅，内脏功能就会因此而下降。脂肪型肥胖可有下列症状：情绪不稳、疼痛厉害、经期延迟、指甲脆性大、指甲颜色淡、脸色不好、皮肤无光泽、肩膀酸痛、脸上长粉刺、浮肿。

● **浮肿型肥胖**：浮肿型肥胖并不是脂肪在体内的蓄积，而是身体局部性的水分含量偏高，身体暂时性地处于浮肿状态。这类人看起来是胖胖的，其实并不结实。浮肿型肥胖常表现出有下面的症状：感觉身体沉重、晚上手足浮肿、尿时多时少、手足寒冷、嗓子干燥、流鼻涕或痰多、头沉重、头晕眼花、经常腹泻。

● **中心性肥胖**：又称上半身肥胖、男性型肥胖、腹型肥胖、内脏型肥胖等，指的是以腹部或内脏脂肪积聚为主的肥胖。由于腹部脂肪堆积，使整个人的形体看起来好像一个大苹果，所以也有人形象地称之为苹果型的身材。

● **全身性肥胖**：与中心性肥胖相对应的是全身性肥胖。后者同样也有许多别名，如下半身肥胖、女性型肥胖、四肢型肥胖、皮下型肥胖等。全身性肥胖的脂肪堆积基本上是全身分布的，这种体形也被叫做梨型身材。

现在，大多数学者都认为，无论是肥胖的程度还是体脂的分布都与心血管病的危险因素有关，在肥胖的基础上，如果再存在中心性的体脂分布可能进一步加重危险性。也就是说，两个身高和体重完全相同的人，可能会因为体形的不同而有不同的危险性。

2 肥胖判断标准

一般判断肥胖常以体重超标作标准，但事实上，体重超标仅仅是表明全身性肥胖，而现实生活中还有不少人系局部性肥胖，即人体的某部分，如头、脸、颈、手臂、胸、腰、腹、腿等部分与全身比例失调，脂