

美国减肥专科医学会华人减肥权威、明星减肥专家邱正宏教你

一瘦一辈子

邱医帮你瘦²

吃着吃着就瘦了

邱正宏◎著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

一瘦一辈子

邱医帮你瘦²

吃着吃着就瘦了

邱正宏◎著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一瘦一辈子. 2, 邱医帮你瘦/邱正宏著. —北京: 科学技术文献出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5189-1964-2

I. ①一… II. ①邱… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231389 号

本著作由北京多向度文化传媒有限公司授权出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权登记号: 01-2016-6615

一瘦一辈子. 2, 邱医帮你瘦

责任编辑: 邹声鹏

特约监制: 王泽阳

特约编辑: 刘倩

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网 址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

开 本 710 × 990 1/16

字 数 173 千

印 张 13

书 号 ISBN 978-7-5189-1964-2

定 价 36.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

[自序]

一瘦到底， 秀出健康之美

女人既喜欢夏季，又讨厌夏季。喜欢夏季是因为它可以让你尽情展示你的身材，讨厌夏季则是因为没有好的身材可以展示。甚至可以说，夏季让你藏在衣衫下的赘肉，全暴露出来了。

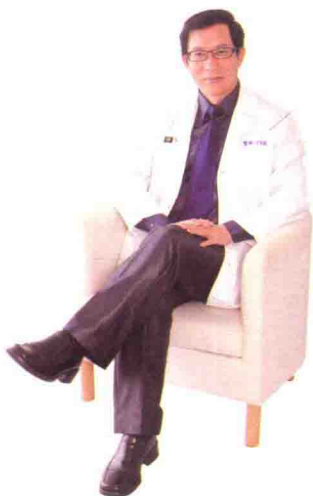
还有什么比露出肥硕的肉、滚圆的身材更让爱美女士烦恼？

减肥似乎成了很多女人的头等大事。一提减肥，没有一个女性不关注的；一说怎么减肥有效，没有一个女人不去尝试的。

其实，如今不仅女人关注减肥，男人也关注。

在全面关注减肥的时代，如何减肥，说法很多，窍门更不少，可不管哪种减肥方法，都少不了六个字：“管住嘴，迈开腿”。

看似简单的六个字，做起来却并不容易。对吃货们来说，“管住嘴”，简直比让他们死还难受；而“迈开腿”，对那些不喜欢运动的人来说，简直比登天还难。因而，真正能做到这六个字的并不多。



做不到这六个字，用其他减肥方法又不得当，因而，想减肥的人有很多，但成功减肥的人却少之又少。很多人即便最后减肥成功了，也如受酷刑般痛苦，更不要说好不容易减下去了，过不了多久，又反弹出了新高度。

很多人因此放弃了减肥，虽然看到别人那娇美（女人）、健壮（男人）的身材，自己也会嫉妒、羡慕，但还是觉得自己天生就是个胖人，不可能减肥成功。

有没有一种方法，可以让那些减肥者既减了肥，又不那么痛苦，甚至还能轻松愉悦地拥有好身材呢？

当然有，这就是我们编撰此书的真正目的。

减肥，有时不仅仅是为了美，也是为了健康。

本书为大家介绍了一百多种减肥瘦身方法。这一百多种减肥瘦身方法，贯穿我们的全部日常生活，也就是说，只要大家按照这一百多种方法来做，就能在心情愉悦中，不知不觉地减了肥，瘦了身。

为什么我能这么自信呢？减肥最怕无法持久。此书里的很多减肥方法，均是针对那些自制力和毅力欠缺的人特意制定出来的。

减肥方法一定要在知道自己身体状况、体质的前提下去借鉴，很多人的成功减肥经验，也许只对他们有用，对你没用。

一句话，本书中的一百多种减肥瘦身方法，总有几种适合你！

本书除了向大家推荐减肥瘦身方法外，还为大家纠正了很多错误观念。比如，在我们的观念中，似乎减肥就是不吃甜食、不吃肉，因为吃甜食和吃肉会造成脂肪堆积。

也就是说，大家都把甜食和肉当成了导致肥胖的罪魁祸首，甚至到了谈“甜食”、谈“肉”色变的程度。同时，也以为只要自己戒了甜食、戒了肉就能减肥，谁知，很多时候是我们冤枉了“甜食”和“肉”，我们之所以吃它们变胖了，是因为食用方法不对。

为什么不对？书中会讲到。

同时，面对网络的盛行，对于怎么减肥这个问题，答案很多，良莠不齐。有对的，也有错的，还有答案太绝对的。更有甚者，面对同一种食物，有人说会减肥，又有人说会增肥，比如喝咖啡、喝绿茶，常穿塑身衣和瘦腿袜，以及饭前吃香蕉好还是饭后吃香蕉好，等等。

面对诸多问题，诸多答案，我们到底要听哪种意见？本书会给你答案！

对于到底有没有既不伤身体，又能有效减肥的方法？当然会有，此书里的一百多种减肥瘦身方法，正是在不伤身体的前提下来减肥瘦身的。

最后，预祝那些愿意减肥的读者，能在看过此书后，减肥成功！

邱正宏

2015年11月于台北



PLAN 01

美食吃瘦： 最幸福的减肥锦囊

第一节 23味餐桌圣品，吃出瘦和美

- 002 西红柿，减肥蔬果第一名
- 004 饭前一根香蕉可减肥
- 005 洋车前子，天然泻药
- 006 吃苹果既减肥又防病
- 007 洋葱与大蒜，整肠、助消化
- 008 想减肥降脂，大餐后喝绿茶
- 010 餐前吃点花生米
- 011 醋的减肥妙用
- 013 藤黄果放心吃，阻止脂肪堆积
- 014 喝牛奶也能减肥，不是空谈
- 015 多吃深色水果，去油腻、降脂肪
- 016 不妨常吃加州李
- 017 正确食用西兰花也减肥
- 018 新鲜芦荟汁改善便秘



- 019 方法得当，喝咖啡也减肥
- 020 膳食纤维助减肥
- 021 维生素C，燃烧脂肪的催化剂
- 022 高蛋白质食物，减肥的佳品
- 023 三餐，别忘补钙片
- 024 多吃蛋白质能减肥
- 025 植物中萃取的燃烧脂肪物
- 026 焦葡萄糖酸钙，空腹服用可减肥
- 027 含有减肥成分的蝴蝶亚

第二节

40条饮食习惯，持续瘦和美



- 028 饮食“三三三”，减肥更简单
- 030 多吃坚果，少吃淀粉
- 031 喝一瓶酸奶，少吃半碗饭
- 032 蛋清多吃，蛋黄少吃
- 033 淀粉类这样吃才不发胖
- 035 喝冰水也减肥
- 037 便当怎么吃不易胖
- 038 学习肉食动物的饮食习惯
- 040 用红色餐具，降低食欲
- 041 餐前餐后不喝酒
- 042 餐前吃颗糖，从此不长胖
- 044 少食多餐也会胖
- 045 早餐、晚餐也有最佳比例
- 047 正确喝水有利于减肥
- 049 饿了吗？别急，再忍30分钟
- 050 慢吃会瘦，太慢发胖

052	让食物在嘴里多停留一会儿
053	别把你的胃撑得太大
055	想办法增加体内的“棕色脂肪”
056	油腻的食物放在最前面吃
057	“能量守恒定律”
058	少喝汤，多吃固体食物
059	少喝含糖饮料
060	吃膳食纤维食物改善便秘
061	减肥要放弃血糖指数高的食物
062	减肥大敌：可乐、果汁
064	想减肥，少吃糯米
065	人造奶油，少吃为妙
066	瘦身者慎食燕麦
067	只喝浓汤减肥，可能引发中毒
068	挑食不会有好身材
069	神奇的生食瘦身法
070	调节饮食，关注体重
071	代餐减肥有效吗
073	减肥不反弹，其实并不难
075	进食热效应助减肥
077	既减肥又保护大肠，可食用膳食纤维胶囊
079	吃红曲，既减少食欲又降低胆固醇
080	失眠、胃痛者减肥，喝凉水泡绿茶
081	减肥者能吃“瘦肉精”——哮喘药吗



PLAN 02

运动制胜： 一瘦一辈子的秘诀

第一节 调动全身，甩掉浑身赘肉

- 084 要减肥，做有氧运动
- 086 短于1分钟的运动不要做
- 088 运动超过30分钟才能有效燃烧脂肪
- 089 冷水运动能减肥
- 091 慢跑和散步，减肥好帮手
- 092 让心情紧张的运动对减肥好
- 093 老年人运动，太极拳最合适
- 094 呼啦圈减肥，越容易掉越好
- 095 瘦腰不仅关乎美，还关乎健康
- 097 增加肌肉量，让自己瘦起来



第二节 改变思维，崇尚有效运动

- 099 制订运动计划，减肥最持久
- 101 别让小脂肪滴变成大脂肪滴
- 103 想瘦小腿，避免这些运动
- 104 肌细胞流失，减肥后又反弹
- 105 运动完进食，让脂肪持续燃烧
- 107 补充糖分，请在运动后
- 108 养成易瘦体质并不难
- 109 减肥自控力不够怎么办
- 111 运动后坐一整天，不如不运动



第一节 生活方式的改变1：培养正确的习惯

- 114 宿便，减肥的大敌
- 116 不让便便在大肠停留太久
- 118 情绪放松，规律排便
- 120 想顺利排便，卫生间装饰有讲究
- 121 按压腹部有助于排便
- 123 便意来了，再忍3分钟
- 124 塑身衣和瘦腿袜，束身瘦腿有成效
- 125 心情好会瘦，压力大会胖
- 126 多逛书店也能瘦身
- 127 晒太阳也能减肥
- 128 遛狗瘦身，你别不信
- 129 女人逛街也减肥
- 130 餐前或餐后两小时，泡热水澡可减肥
- 131 想瘦多站站，坐着长脂肪
- 132 减肥时身边的朋友很重要
- 133 给生活制造点紧张气氛
- 134 坐完月子之后再减肥
- 135 “三高”患者可适度运动减肥



第二节 生活方式的改变2：纠正错误意识



- 136 可怕！热量过多会中毒
- 138 别把失败归于“易胖体质”
- 139 减肥别贪快，越快越易反弹
- 140 遇到减肥停滞期别放弃
- 142 睡眠时间太长太短都易胖
- 143 天冷衣服穿太多，对减肥不利
- 144 冬天减肥并不难
- 145 到底能不能吃减肥药
- 147 不要盲目做咖啡水疗减肥法
- 148 复合式减肥法，比单一式更容易成功

第三节 生活方式的改变3：重金属对健康的全面危害



- 151 其实，我们整天都在吸毒
- 153 代谢变慢，主因是体内排不出的铅毒
- 155 生活中，我们容易接触哪些剧毒
- 162 排除体内重金属，就能抗癌
- 164 不孕症、落发、肿瘤、失智……现代人的亚健康对策
- 165 案例解析：排除毒素之后，我们身体会发生的奇迹转变

附录

邱医师瘦美专栏： 一对一解答读者困惑

- 174 基础代谢率十分重要吗？
- 176 爱吃麻辣火锅的人如何瘦身？
- 177 健康的晚餐怎么吃？
- 178 运动后的减重饮食如何摄取？
- 179 多喝水能够提升减重效果吗？
- 180 运动前后喝咖啡真能减肥吗？
- 181 轻断食可以帮助减肥吗？
- 182 怎样拯救掩藏不住的背部肥肉？
- 183 梨形身材怎么瘦腿？
- 184 屁股肥大怎么办？
- 185 腹大腰粗如何破？
- 187 如何让小腿变得纤细？
- 188 如何解决难缠的小腿粗壮问题？
- 189 手臂上的“蝴蝶袖”如何瘦？
- 190 眼尾下垂该如何拯救？
- 191 新陈代谢紊乱后，该如何减肥？

PLAN

美食吃瘦：最幸福的减肥锦囊

01



第一节

23味餐桌圣品， 吃出瘦和美



西红柿，减肥蔬果第一名

所有的蔬菜水果里，减肥蔬果西红柿排名第一。西红柿属于低热量蔬果，富含维生素C，糖分低，水分和纤维却很多。

据一些医学研究发现，西红柿里的番茄红素，可以减少紫外线对皮肤的伤害，不仅能美容抗衰老，还能保护心脑血管。那些经常处在阳光下的工作者，一定要多吃西红柿。



西红柿很受青睐，因为它既可当蔬菜，又可当水果。

西红柿含番茄红素（lycopene），因此能抗衰老和紫外线。又因它热量低、纤维多，很受减肥女士的喜爱。

西红柿怎么吃，减肥效果最好呢？生吃吗？最原汁原味，保持了它

的营养成分。其实不然，若从减肥上来说，和其他食物一起炒着吃最有效。

番茄红素是脂溶性的，如果生吃西红柿，或者吃西红柿后喝水，番茄红素基本无法被人体吸收。所以吃西红柿时，最好是炒着吃。即便喝西红柿汁，也要在进餐后（胃里有油后）喝才有效果。

另外，西红柿富含矿物质、维生素C，营养价值很高，常吃还能增强人体的免疫力。

说了这么多，现在知道了吧！



Tips

邱医生的小叮咛

西红柿虽好，但若想减肥，还是炒着吃最有效！