



减肥 JIANFEI
有方 YOUFANG

韩兆兴 郝振贤 崔芳因 © 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

A cluster of black musical notes and stems is positioned in the upper right quadrant of the page, appearing to float or move across the top. The background of the entire page is a light gray color with a repeating pattern of white, stylized, swirling floral or cloud motifs.

减肥有方

韩兆兴 郝振贤 崔芳囡 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥有方 / 韩兆兴, 郝振贤, 崔芳因编著. —北京: 中国中医药出版社, 2017.3

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3999 - 8

I . ①减… II . ①韩…②郝…③崔… III . ①减肥 - 基本知识 IV . ① TS974.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 326263 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 4 字数 56 千字

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3999 - 8

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

Preface

前言

世界卫生组织肥胖问题工作组的专家警告说：人们变得越来越胖这一世界性趋势可能成为人类的一种灾难。就我国来说，原卫生部于2004年10月12日公布的《中国居民营养与健康状况调查》显示：“超重和肥胖患病率呈明显上升趋势。大城市成人超重率与肥胖现患率分别高达30%和12.3%，儿童肥胖率已达8%。我国成人超重人数约为2亿。”2006年6月有报道说：“目前中国肥胖者超过9000万名。”2009年，有一份调查报告中指出：我国少年儿童的体重增长明显。全世界1.55亿超重肥胖儿童中，每13个里面就有一个是中国“小胖墩”。这些可怕的数字告诉人们，随着我国国民物质生活水平的迅速提高，以及生产效率的提高，使工时缩短，人们的空闲时间增多，而人们的休闲时间多用于看电视等静止性活动，使得体力活动减少，肥胖作为一种现代文明的副产物正渐渐呈增多趋势。

长时期的明显肥胖对人体健康的危害极大，它是多种疾病的危险因素，可以是病因、诱因或加重因素，因此，预防肥胖有十分重要的临床意义，减肥也就理所当然地成为当今有关健康的热门话题之一。

在减肥的热潮中，社会上顺势而生的一种怪现象则是“十个女人九个闹减肥”，其中不乏形体偏瘦者也嚷着要减肥，恨不得减去身上所有脂肪，简直“瘦”迷心窍。但值得注意的是，脂肪对保持女性的曲线美具有特殊作用。脂肪能使皮肤紧致而不起皱，富有弹性而不松弛，能使人体匀称并具曲线美。

本书介绍了减肥的相关知识、常见的误区，以及有效的减肥方法，既能瘦身又能健体，赶快跟着书里的方法，一起变美丽吧！

编者

2017年1月

Contents

目录

测测你胖吗	001
简便法	001
计算法	002
胖度的计算	007
腰臀比测肥胖	009
肥胖类型及其易染病	011
肥胖类型	011
肥胖的易染病	014
容易诱发肥胖的因素	019
饮食因素	020
其他因素	023
“病态肥胖”的十大信号	029
哪一类肥胖者需要减肥	031
减肥的误区	033
关注儿童营养健康，防治肥胖	039
营养失衡，成长之忧	039
.....	001

均衡营养，健康成长·····	043
女性应关注的肥胖问题·····	049
女性肥胖要警惕四种妇科病·····	049
下半身减肥的食调方法·····	050
局部肥胖更有益健康·····	052
中年妇女防肥胖·····	053
老年肥胖症的防与治·····	057
预防老人肥胖症的食疗·····	057
年纪大了，不要随便减肥·····	060
老年肥胖症的饮食调养·····	061
体胖老人锻炼时，注意护好腰·····	063
综合减肥法·····	065
饮食减肥·····	067
减肥者应该补充的营养素·····	088
适度运动·····	091
生物钟减肥法·····	101
夏季减肥“顺水推舟”·····	102
减肥佳季在秋天·····	103

冬季食疗减肥五法·····	107
按摩减肥法 ·····	111
清宫仙药茶 ·····	113
鲜为人知的减肥法 ·····	115
“羊吃草”进餐减肥法·····	115
控制脂肪量减肥法·····	116
流食减肥法·····	116
早食减肥法·····	117
“一日一餐”减肥法·····	117
分食减肥法·····	117
提前进餐减肥法（类似早食减肥法）·····	118
站式减肥法·····	118
题外话：胖先生如何变帅 ·····	119

测测你胖吗



肥胖是体内脂肪过多堆积，使体重超过正常的一种状态。正常成年人在一般情况下，每日膳食摄入能量与机体消耗的能量基本保持有进有出的动态平衡，这是维持正常新陈代谢和身体健康的主要标志之一。当进得多出得少时，多余的能量即以脂肪（甘油三酯）的形式储存于体内，长此以往，人就胖了。

到底怎样才算肥胖呢？即如何判断自己是否肥胖及肥胖的程度呢？

♥ 简便法

简便法一

正常体重（千克）= [身高（厘米）- 100] × 0.9

上下浮动 10% 为理想体重范围，过高则为超重或肥胖。

简便法二

标准体重（身高在 165 厘米以上者）= 身高（厘米）- 100

若男性身高在 165 厘米以下，用身高（厘米）- 105，即标准体重（千克）= 身高 - 105，在这个体重正负 10% 之间，可以有一个浮动。

若女性身高在 165 厘米以下，则用身高（厘米）- 102 为标准体重。

若你的体重超过标准体重的 20%，则为肥胖。

♥ 计算法

1. 世界公认的肥胖程度分级法

准确测算肥胖程度常用体重指数为标准。所谓体重指数，是指个体体重（千克）除以身高（米）的平方后得出的数值。其公式为：

体重指数（BMI）= 体重（千克）/ [身高（米）]²

体重指数可反映一个人的胖瘦程度和健康水平。

当 BMI < 18.5 时，被认为是消瘦或营养不良，即

为体重过轻。

BMI 在 18.5~23.9 之间，为体重正常。

BMI 在 24~27.9 之间，为超重。

BMI 在 28~32 之间，为一度肥胖。

BMI 在 32~36 之间，为二度肥胖。

BMI 在 36~40 之间，为三度肥胖。

BMI 在 40 以上，为四度肥胖。

可见，BMI 在 28 以上即属于肥胖。

比如，一位女士身高为 1.66 米，体重 50 千克，其 $BMI=50/1.66^2=18.1$ ，属于偏瘦，但接近正常。

这是一个世界公认的肥胖程度分级法，该方法广泛应用于国外研究机构和医院，甚至用于选美。

该公式可判断人体的健康状况。根据美国有关的医学统计，BMI 小于 16 的人和 BMI 大于 30 的人死亡率最高，死亡率最低的为 BMI 在 20~22 之间的人。

有人认为最好看的体形为：

女士 BMI=19

男士 BMI=22

这里的 19、22 为体重指数，如果体重指数超过

24，就属于超重行列，这是现在的国际统一指标，与我们前文提到的超过正常体重的 20% 基本相等。

据此，可根据身高推算理想的体重：

体形最美女士的体重 = $19 \times \text{身高} \times \text{身高}$

体形最美男士的体重 = $22 \times \text{身高} \times \text{身高}$

也就是说：

标准体重（女）= 身高（米） \times 身高（米） \times 19

（标准的 BMI）

标准体重（男）= 身高（米） \times 身高（米） \times 22

（标准的 BMI）

比如，某女士身高 1.66 米，其身材最美时，体重应为：

$19 \times 1.66 \times 1.66 = 52.4$ 千克。

又如，某男士身高 1.75 米，其标准体重应为：

$22 \times 1.75 \times 1.75 = 67.4$ 千克。

上述的 52.4 千克和 67.4 千克分别是某女士、某男士的标准体重，对他们来说是最佳的、最不容易患病的健康体重。超过标准体重的 20%，在医学上就可以诊断为肥胖症。肥胖的人应以标准体重为目标进行

减肥。

也就是说，体重指数是成年人健康状况的“晴雨表”，每个人都可对自己的体重指数进行定时监测，及时分析，一旦发现指数不正常或变化过大时，应寻找原因，调整生活方式，及早诊治相关疾病，使体重指数保持在19~24之间。为了方便查对比较，将正常人身高与体重资料列表如下，以备参考。

我国正常男性身高（厘米）与体重（千克）

身高 (厘米)	年龄(岁)							
	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~60
153	45.5	48.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4
154	45.8	48.5	49.6	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9
155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4
156	47.7	49.5	50.7	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9
157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5
158	48.8	50.6	51.8	52.6	53.3	54.7	55.0	55.0
159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7
160	50.0	51.5	52.8	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3
161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0
162	51.0	52.7	53.9	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7
163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5
164	52.3	53.9	55.0	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2

续表

身高 (厘米)	年龄(岁)							
	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~60
165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0
166	53.6	55.2	56.3	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7
167	54.1	55.9	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5
168	54.6	56.6	57.6	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3
169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1
170	56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8
171	56.8	58.3	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6
172	57.6	59.5	60.6	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4
173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3
174	58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4
175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4
176	60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5
178	62.3	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.1	71.3	72.3	72.6
180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.0	72.3	73.5	73.8
181	65.0	66.6	68.5	70.6	72.0	73.4	74.7	75.0
182	66.7	67.5	69.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2
183	67.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4

注：女子体重平均约为相应年龄、身高的男子体重减 2.5 千克。

2. 世界卫生组织 (WHO) 提出的体重指数

世界卫生组织提出的体重指数正常值：男子约为 22.0，女子约为 20.8，允许上下相差 10%。专家认为，指数在 24~26 可视为超重；大于 26 为轻度肥胖；大于 28 属明显肥胖。相反，体重指数小于或等于 19，则被认为是消瘦或营养不良。一般认为，超过标准体重的 10% 为超重，超过 20% 为肥胖，超过 30% 为中度肥胖，超过 50% 为重度肥胖。

3. 亚洲人士健康体重指数标准

亚洲人士健康体重指数标准与世界标准有一定差异：小于 18.5 为体重过轻，18.5~22.9 为体重健康；23~24.9 为超重，25~29.9 为肥胖，大于 30 为严重肥胖。

♥ 胖度的计算

要恰当地估计个人的胖瘦，可用如下胖度公式：

$$\text{胖度 (分)} = \text{体重 (千克)} \times 3 \div [\text{身高 (米)}]^2$$

按胖度单位算，体形可分为 8 种：

过瘦：<39 分

消瘦：40~49 分

苗条：50~59 分

标准：60~69 分

丰满：70~79 分

发胖：80~89 分

肥胖：90~99 分

过胖：>100 分

比如，某男，体重 51 千克，身高 1.6 米，则胖度为：

胖度 = $51 \times 3 \div 1.6^2 = 153 \div 2.56 = 59.8$ 。该男子属于苗条型。

肥胖的发生与生理发育有一定的关系，一般人一生中易于发胖的几个阶段是：襁褓中的婴儿，青春期初，21 岁前后的女性，第一次产褥期和绝经后的妇女，25~40 岁的男性。这几个阶段是体内脂肪积聚的敏感期，应当特别注意。

体重只是肥胖的标准之一，更重要的指标是脂肪的比例。健康妇女脂肪可占体重的 25%，男性可占

17%。女性体内的大比例脂肪是为了保证在食物缺乏的情况下，仍有足够能量用于妊娠和哺乳。

♥ 腰臀比测肥胖

世界卫生组织用腰臀比来衡量是否肥胖。测量时放松站立，男性腰围和臀围的比例应小于0.8，女性则应小于0.7。根据美国运动医学学会推荐的标准，女性腰臀比大于0.85时，就有发生心血管病的危险，应注意从饮食和运动上调理。男性腰臀比超过0.9则要警惕。腰臀比 = 腰围 / 臀围，它是判定中心性肥胖的重要指标。