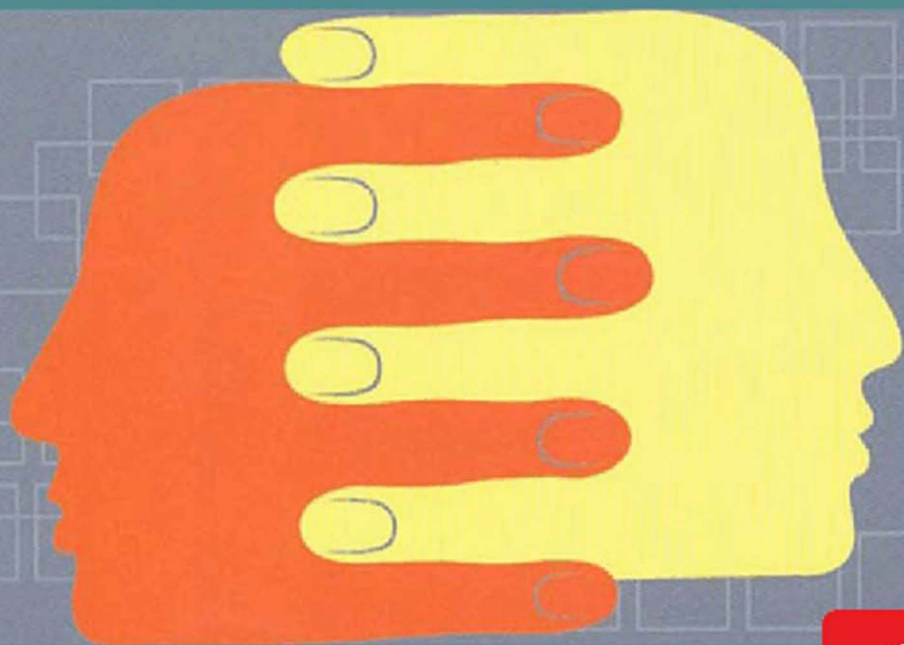


# 健身健美学与练

米勇诚 候金成 著



四川大学出版社





# 序 言

随着社会、经济的发展，人们的生活水平也不断提高，过去人们追求的是解决温饱问题，而现在人们对精神上的追求远远大于物质上的追求，健康已成为现代人生活的重要组成部分。但是，在追求健康的过程中很多人不知所措。健康具有极大的吸引力，人们已经意识到再多的钱买不到健康。为了追求健康，人们开始运动。于是运动的人数不断增加，但是人们对于运动的要领又不甚了解，往往走上不正确的锻炼道路。这不仅不能达到健身的目的，反而会伤害自己的身体。

本书主要从健身和健美两个方面来阐述什么样的运动能起到健身、健美的作用，健身、健美应该怎样去完成。健身这部分内容主要包括健身器材的类别和正确的使用方式、正确的健身途径等。健美这部分内容主要介绍了现在社会上流行的一些健美方式方法。本书主要为广大的健身健美和运动爱好者提供正确锻炼身体的方式方法和途径，使他们能更健康。本书图文并茂，易懂易学，便于广读者大的理解、使用。

由于笔者掌握知识的局限性，特别是专业培训的经历尚浅，书中难免会有疏漏和不完整之处，望广大专家批评、指正。

# 目 录

|                  |        |
|------------------|--------|
| 第一章 健身           | ( 1 )  |
| 第一节 健身的意义        | ( 1 )  |
| 第二节 健身目的         | ( 4 )  |
| 第三节 健身器材         | ( 46 ) |
| 第四节 健身方式分类       | ( 55 ) |
| 第五节 有氧操          | (141)  |
| 第二章 运动与健美        | (170)  |
| 第一节 运动的意义        | (170)  |
| 第二节 健美介绍         | (174)  |
| 第三节 健美比赛         | (189)  |
| 第四节 健美健身         | (207)  |
| 第五节 健美部位与方式      | (222)  |
| 第三章 健身健美中的营养     | (244)  |
| 第四章 健身效果的自我监控及鉴定 | (264)  |

# 第一章 健身

## 第一节 健身的意义

### 一、科学的体育锻炼有利于促进锻炼者的心理健康

人的身心健康是在个体的社会实践中得到实现的，人必须通过各种活动来促进身体机能的正常发育，增强体质，认识客观世界，从而发展个体心理活动能力和个性。其中社会实践活动是心理活动产生的源泉，人只有通过社会实践才能使自己的身心潜能都发挥出来。体育作为一种社会实践活动，不仅可以增强锻炼者体质，而且可以增强锻炼者心理健康。因此针对锻炼者的心理特点采用科学的体育锻炼手段，对其心理健康具有调整和促进的作用。如今随着人们的健康意识日渐增强，人们锻炼的方式不断地变化发展，在锻炼中体验快乐，在快乐中获得健康是当代人健身意识的主流。健身房不仅给人们提供了良好的健身环境、齐全的健身设备，而且还有多样化的健身项目和个性化的健身指导，确保了人们锻炼的科学性、有效性、趣味性及娱乐性。因此，健身房已成为人们健康生活的重要组成部分。尤其是健身房进入高校，极大地丰富了校园文化生活，不仅能保证学校体育教育训练的持续性，而且还充分利用了校设体育场馆及设施，为学生提供社会实践和自我表现的平台。问卷调查结果显示，很多人把健身

房作为常去的锻炼场所，根据自身的实际情况对健身锻炼进行相应的投资。

## 二、健身房有氧健身有利于锻炼者身体健康及减轻工作、学习压力

问卷调查结果显示，有 90% 以上的人参加健身房的有氧健身锻炼后，情绪变得轻松愉快，个性变得开朗外向，乐于交往，自信，敢于挑战，更易于接受新事物。在健身房里锻炼，无论是个人锻炼、结伴锻炼、集体锻炼，都可以通过运动的方式排解日常生活和工作中的压力、烦恼等。健身锻炼又是一副抚慰身心的良药，因为运动需要克服惰性，战胜自我，战胜困难，健身房里指导员的激情鼓励与带动，有助于激发人的进取心和超越意识，促进人与人之间的情感交流和提高对其社会认识的能力，并始终保持饱满、乐观、积极、健康的身心状态。

### （一）健身房有氧健身项目的特点

健身房以有氧运动项目为主，简单易行，通过音乐的伴奏，在健身指导员的科学指导下进行个人或集体的练习来达到健身的目的。健身房有氧项目的特点之一就是在音乐伴奏中进行身体锻炼，不仅能使锻炼者身体强健，而且对他们的心理状况也有良好的影响。优美欢乐的音乐节奏，活泼愉快的身体动作，使人陶醉在美的韵味之中，很快排除学习及工作中的紧张和压力，身心得到调节，精神面貌和气质都会在潜移默化中得到提高，使他们更富有朝气。

### （二）健身房中健身指导员的作用

健身指导员是我国健身体育事业的一支重要力量，也是一支崭新的队伍，是为了适应群众体育发展需要建立起来的。健身指导员以其专业的知识，为健身者量身定制科学的健身计划，让健身者的锻炼事半功倍。一名优秀的健身指导员必须具备良好的个

人修养。他不仅要有为顾客服务和负责的职业道德、专业知识与技术，而且还应有精湛的指导技能。有指导的健身，不仅能根据自身情况科学锻炼，提高身体的健康水平，而且对个性的发展能起到潜移默化的作用。指导员通过个性的服装、夸张的表情、准确清晰的手势和语言充分体现出个人风格与良好的亲和力，这不仅提高了健身者的锻炼兴趣，而且还会将自己喜欢的指导员当成偶像，把健身过程视为一种美的享受、快乐的体验，有利于消除抑郁、恐惧、敌对等不良的心理情绪。

健身房有氧健身指导不仅能帮助健身者获得健康的身体，而且能促进其心理的健康发展。

有指导的健身，能促进锻炼者的人际的情感交流，提高了对社会发展的适应能力，并使其保持饱满、乐观、健康的身心状态。

健身房进入高校的发展前景广大，指导员在学校体育教育和心理教育中的地位与作用渐显重要，将成为指导学生心理健康发展的主导力量之一。

①健身房根据学校条件、学生实际情况，要求指导员切合实际加强心理个性指导教育。

②根据在校学生的具体情况，完善校园健身房的心理疏导的个性化服务，并与学校体育教育和心理教育相结合。

③让学生在健身过程中加深对心理有利影响的体会，使学生明确通过身体活动，获得身心健康。

## 第二节 健身目的

### 一、减肥

#### （一）运动在减肥中发挥的作用

古语云“流水不腐，户枢不蠹”。适宜的体育运动是人们健康生活的前提和保证。与此同时，体育运动在减肥瘦身方面也发挥着重要的作用。目前，关于减肥的方法和理论不胜枚举，但体育运动及能量控制被业界公认为减肥的最佳方式，归纳为以下公式：

适宜的体脂含量=适宜的体育运动+合理的膳食能量管理

上述公式被业界称为减肥的黄金等式，原因是，经过多年的探索和实践证明，体育运动和膳食能量控制相结合是最自然、副作用最小、最易实施、不易反弹的最佳减肥方式。体育运动之所以能够起到减肥的作用，是基于以下几个原因：

#### 1. 增加机体能量消耗，促进脂肪供能

体重的变化其实质就是摄入能量和消耗能量之间的动态变化。要使体重下降就必须使消耗的能量大于摄入的能量，因此增加能量的消耗或减少能量的摄入都能起到减体重的作用。体育运动是增加机体能量消耗的一个好方法，尤其是对那些从事轻体力劳动的人来说，更是维持健康、保持体型、减肥瘦身的最佳选择。我们知道，人体的能量消耗主要通过三种方式来完成：一是基础代谢；二是体力活动；三是食物的特殊动力作用。在这三种方式中，变化最大，同时最容易自我控制的是体力活动部分，其他两部分的能量消耗相对而言比较稳定，较难通过人为控制而加以干预。因此，想要增加机体的能量消耗，最有效的办法就是增加体力活动。对于每日学习工作负担都相对不变的人群，就必须



选择一些适宜的体育运动来达到增加机体能量消耗的目的。例如，一个体重为 70kg 的人，每天参加 1 小时的运动，根据运动项目的不同，人体在进行有大量肌肉群参加的长时间剧烈运动中，当心肺功能和肌肉利用氧的能力达到本人极限水平时，单位时间（通常以 1 分钟为计算单位）内所能摄取的氧量称为最大摄氧量（maximal oxygen uptake,  $V_{O2max}$ 。）。

最大摄氧量反映了机体吸入氧、运输氧和利用氧的能力，是评定人体有氧工作能力的重要指标之一。我国正常成年男子的最大摄氧量约为 3.0—3.6L/min，相对值为 50—55ml/（kg·min）；女子较男子略低，其绝对值为 2.0—2.5L/min，相对值为 40—45ml/（kg·min）。在有氧运动中，我们常用最大摄氧量的百分数来表示运动强度，如 50%  $V_{O2max}$  表示相当于本人极限运动强度一半的运动强度。正常人每天只要进行 1 小时左右的简单体育运动，就能够消耗 500kcal—1500kcal 的热能，这相当于正常人日常消耗能量的 1/3—1/2。这部分能量消耗对于减肥者而言是必须而且宝贵的。

### 2. 在运动中肌肉能加强对血液中游离脂肪酸的摄取及利用

运动需要消耗能量。机体有三大供能的物质：糖、脂肪、蛋白质。在运动过程中，肌肉会更加积极地摄取和利用血液中游离的脂肪酸，使其参与供能。血液游离脂肪酸的减少可以大大降低脂肪细胞和肝细胞对血液中多余脂肪酸的摄取，同时，也可以促使脂肪组织动员脂肪入血，参与机体的供能。

### 3. 运动能提高血液内葡萄糖的利用率，防止多余的糖转化成脂肪，减少脂肪的形成

血糖是最直接、最迅速的供能物质。在持续时间较长的运动中，稳定的血糖能防止血糖水平下降，这样既可以防止过多的血糖在胰岛素的作用下转化为脂肪，同样也可以促进脂肪组织的动员。

#### 4. 运动能够提高机体的基础代谢率

机体的基础代谢率（BMR）不是一成不变的。基础代谢率和机体的体重、肌肉含量、某些激素（如甲状腺素、生长激素）水平有关系。在经过一段时间的体育运动以后，机体瘦体重增加，脂肪减少，导致基础代谢率增加。基础代谢率的增加又进一步增加了机体的能量消耗，加大了能量的负平衡，有利于减轻体重。

#### 5. 运动可以通过影响机体的神经—体液调节系统来影响脂肪代谢

在运动过程中，由于机体的应激反应，机体的神经—体液调节系统会有适应性变化，如胰岛素水平下降，儿茶酚胺类（主要是肾上腺素和去甲肾上腺素）水平上升，胰高血糖素和生长激素水平上升。这些变化对脂肪组织的激活和脂肪动员入血并被肌肉组织利用有积极的作用。

#### 6. 运动可以通过改善心、肺以及运动系统的功能影响脂肪代谢

长期的运动适应可以提高机体的心血管系统、呼吸系统及运动系统的功能。在心血管系统，主要表现为心率的减慢，每搏输出量及每分输出量的增加，心肌细胞的代偿性肥大和增生及毛细血管增生（尤其在肌肉组织和脂肪组织更为明显）。在呼吸系统，主要表现为呼吸的加深和频率的下降，肺活量的增加，气体在肺和组织间的交换效率提高。在运动系统，主要表现为肌细胞的增生肥大，毛细血管增生，肌细胞线粒体增加，代谢酶类活性增加。充分的氧供，循环的加快，毛细血管的增生，代谢酶类活性的提高都为脂肪的动员和代谢提供了便利条件。

### （二）适合减肥的运动强度和运动时间

#### 1. 运动强度的指标

描述运动强度的指标主要有两个：最大摄氧量和最大心率。

(1) 最大摄氧量。最大摄氧量指人体在运动中单位时间内能够摄入的氧气的最大值。即人体在运动强度达到一定量时对氧气的摄入率不会随着运动量的增大而增大，只能维持在一个比较稳定的水平，该水平即为最大摄氧量。

(2) 最大心率。最大摄氧量的测定对于普通人来说比较困难和烦琐，因此我们常常用另外一个指标来描述运动能力，那就是最大心率。最大心率是指机体从事极限运动时心率的峰值，它是反映心脏最大做功能力的指标之一。由于心率是最容易测量的生理指标之一，因此常用最大心率的百分数来表示运动强度。正常人的最大心率可以通过以下公式算出：

$$\text{最大心率 (次/分)} = 220 - \text{年龄}$$

比如一个 25 岁的人，他的最大心率就是  $220 - 25 = 195$  (次/分)。那么此人 60% 最大心率就是  $195 \times 60\% = 135$  (次/分)。

### 2. 运动强度与减肥的关系

研究表明，在安静情况下，机体的能量供应大约 60% 以上是由血糖供给的，脂肪酸供能的比例只占了 20% 左右。机体一旦开始运动，由于能量需要突然增加，供能物质迅速动员，但各能源物质供能的比例因运动强度的不同而有所差异。

(1) 在低强度运动时 (25% 最大摄氧量)，脂肪酸释放入血的速度和氧化率是最高的，同时脂肪供能的比例也是最大的，但由于运动强度较小，能量消耗总量有限，故脂肪的消耗也有限。

(2) 随着运动强度的增加，脂肪的供能比例进一步增大，肌糖原也开始参与供能，且其供能比例随着运动强度的增加而增加。在 65% 最大摄氧量的运动强度下，脂肪氧化所占供能比是最大的，此时由于运动强度较大，机体总的能量消耗大，脂肪的消耗也相应增加。

(3) 当运动强度进一步增加，脂肪氧化供能的比例开始逐渐下降，血糖及肌糖原供能比例大大提高。此时虽然机体能量消耗

很大,但由于脂肪供能比例的下降,脂肪的消耗也有限。因此,我们认为,中、低强度的体育运动对于脂肪的动员效率最高,效果最好。

### 3. 运动持续时间与减肥的关系

目前的研究表明,无论在什么强度的运动下,脂肪的大量动员都要大大延后于糖,一般在 20 分钟以后才会出现大量的脂肪酸动员入血和氧化。在此之后,脂肪的氧化与运动持续时间及运动强度直接相关。在低强度的体育运动中,随着运动持续时间的增加,脂肪的动员保持一个相对平稳的水平。在中等强度的体育运动中,随着运动持续时间的增加,脂肪的动员随着运动持续时间的增加而增加。从理论上讲,运动持续时间越长,脂肪的动员效率和数量越多。但是,机体并不能无限制地持续保持运动状态,运动的持续时间和运动强度有关。运动强度越大,持续时间越短;反之,运动强度越小,持续时间越长。

因此,要想达到大量动员脂肪供能的目的,运动持续时间就必须保证在 20 分钟以上,并在此基础上以中、低等运动强度持续运动一段时间。

综上所述,减肥最适宜的运动就是中、低强度的,持续时间至少在 20 分钟以上的运动。

### (三) 有氧运动与减肥

#### 1. 机体供应能量的方式

机体主要有 3 种供应能量的方式。

(1) ATP—CP 系统(磷酸盐系统)。ATP 就是三磷酸腺苷,CP 是指肌酸。这一系统是机体最直接、最快速、功率最高的供能系统,其他两种供能系统都会通过一定的能量传递过程将能量传递到 ATP,最终实现机体的运动。ATP—CP 系统在运动初始阶段就开始参与供能,并且成为机体最主要的能量来源。但是由于机体 CP 的储存量非常少,只能维持机体大约 10 秒钟的运动

能量供应，如果在 10 秒后没有得到其他能量形式的补充，ATP—CP 系统中的能量就会衰竭。因此，ATP—CP 系统是短时间、高强度运动的主要能量供应系统。在运动实践中，对速度和爆发力要求高的运动项目主要依靠这一系统供能，比如短跑、跳高、跳远、投掷项目、举重、柔道等。

(2) 无氧供能系统（酵解能系统）。体内的糖可以在无氧条件下，通过无氧酵解的方式不完全分解而提供能量。主要通过无氧酵解的方式提供能量的系统称为无氧供能系统。机体在体育运动中出现氧供应不足主要有两种情况：一是在运动的开始阶段由于内脏器官的生理惰性大，氧运输系统的功能不能立即提高到应有的水平，其摄氧量亦不能立即适应运动的需要（机体的氧供应系统的动员需要一定的时间，即机体的氧供应水平从安静时的低水平过渡到高强度运动时的高水平需要一段时间），在这段时间里机体会出现氧供应不足的情况出现。二是在进行高强度运动的过程中，即使氧供应系统的水平已经达到极限，仍然不能满足机体对氧的需要时，也会出现氧供应不足的情况。在这两种情况下，机体都会通过对糖的无氧酵解的方式来提供机体所需要的能量。无氧供能系统的优点是动员迅速、功率较高。缺点是只有糖才能进行无氧酵解，并且对糖的代谢不完全，产生的酸性代谢产物会改变内环境的 pH 值，导致疲劳。在运动实践方面，运动时间在 10 秒到数分钟的高强度运动主要依靠无氧供能系统供能，如 400 米跑、800 米跑、游泳、速度滑冰等。

(3) 有氧供能系统。在氧供应充分的情况下，糖、脂肪以及蛋白质完全分解供能，以这种供能方式为主的供能系统称为有氧供能系统。有氧供能系统的优点是代谢底物储存量大，代谢产物相对易于排出体外，对内环境的影响较小，因此可以满足长时间稳定供能的需要，是机体主要的供能方式。其缺点是动员相对较慢，功率较低。在运动实践中，持续时间较长的中、低强度的运

动都是以有氧代谢为主。

但无论机体处在何种状态，上述三种供能方式都同时存在，只是不同的情况，供能的比例不同而已。

## 2. 关于有氧运动

有氧运动是指机体在氧供应充足的情况下，由能源物质氧化分解提供能量所完成的工作。换句话说，就是以有氧供能系统为主要供能方式的运动叫有氧运动。其特点是：低强度、长时间、不间断、有节奏。只要掌握了有氧运动的这几个特点就可以轻松地识别哪些运动是有氧运动，哪些运动不是。其中低强度和长时间是有氧运动区别于其他运动形式的重要特点。

(1) 运动强度小。有氧运动的运动强度一般在 60% 最大摄氧量以下，因为只有在 中、低强度的运动中，机体才有可能有充足的氧气供给能量代谢系统。

(2) 持续时间较长。由于内脏器官的生理惰性大，在运动开始阶段氧运输系统的功能不能立即提高到应有的水平，稳定而充足的氧气供应需要一定的时间。另外，由于有氧运动强度不大，供应的氧一般都可以维持较长时间。因此，根据上面两个特点，可以简单地说，凡是运动强度不大，运动可持续时间较长的运动就是有氧运动，比如散步、慢跑、太极拳、广播体操、激烈程度不高的网球、门球、保龄球、有氧韵律操、舞蹈等都属于有氧运动。有氧运动是减肥最好的运动方式之一。

## 3. 有氧运动的益处

有氧运动的好处很多，至少包括以下几条。

(1) 减肥功效明显。有氧运动的特点是强度低、不间断、有节奏、持续时间长，而且方便易行，容易坚持，对分解和消耗脂肪非常有益。有氧运动降低体重的作用虽然并不很快，但长期坚持，减肥效果显著，且不易反弹。

(2) 增强心血管的功能。对于肥胖者而言，长期坚持有规律



的有氧运动，不仅能达到减轻体重的功效，还可使体内氧气的吸入、输送和利用的功能进一步增强，使心肌的收缩变得更为有力，心脏每分钟排出的血量变得更多。这样，心脏就可用较低的心率，提供相同的排血量。也就是说，心脏的工作效率大大提高。从长远的角度来看，这对健康是有很美好处的。

(3) 增大肺活量。有氧运动能增加全身的循环血量，特别是肺部的血量，增强氧气的运送能力。坚持有氧运动会使肺活量及其他有氧运输能量迅速提高。

(4) 调节物质代谢。有氧运动可使高血糖者血糖降低，血脂异常者如甘油三酯、胆固醇和低密度脂蛋白等不利于身体健康的血脂成分减少，还能提高血液中高密度脂蛋白的含量，预防冠心病的发生。此外，有氧运动还能增强骨骼密度，防止骨钙丢失，预防骨质疏松。

### (四) 力量训练与减肥

说到减肥的体育锻炼，很多人都知道有氧运动对减肥有好处，但力量训练对于减肥的益处，多数人知之甚少。而且，由于宣传上的误区，很多减肥瘦身的人对力量训练了解不多，并且存在一定程度的误区。但实际上，力量训练对于健康减肥来说非常重要，是运动减肥中不可缺少的重要组成部分。力量训练的优势在于以下几方面：

#### 1. 维持身体成分的适当比例

我们应注意到这样一个事实：如果我们不进行适宜的肌肉练习的话，在成年阶段我们将以每 10 年丧失 2.27kg~3.18kg (5b—7b) 肌肉的速度发展。这种肌肉的渐渐丧失，会给人体带来两个严重的问题，产生大量不利健康的后果：一是器官机能将减退，这将导致身体缺乏活力，肌肉进一步丧失。二是热能消耗将减少，导致新陈代谢减慢。新陈代谢的减慢意味着，在进食同样多食物的条件下，将造成身体脂肪的堆积。于是，人到中年，

肌肉的数量和体积开始下降，脂肪的数量和比例开始上升，这两者相互促进，成为一个恶性循环，最终导致肥胖的发生。

## 2. 提高新陈代谢水平

当肌肉增加时，新陈代谢率也随之提高。有人对中年人的新陈代谢进行了研究，结果表明：机体每增加 1.36kg (3b) 肌肉，基础代谢率提高了 7%。这是因为在安静时 0.45kg (1b) 肌肉每天需要 35cal 以上的热能方能维持其正常的生理活动，而 0.45kg (1b) 脂肪每天仅需 2cal。因此，力量训练增加了肌肉，从而提高了每天热能的消耗水平。

## 3. 提高葡萄糖的代谢能力

成年人葡萄糖的代谢能力与糖尿病的发生率密切相关。通常，运动训练有利于提高葡萄糖的代谢能力，而力量训练可能最有效。马里兰大学的研究小组证明：仅仅通过 4 个月的力量训练，糖代谢能力提高了 23%，原因可能有两方面：一是力量训练增加了对热能的需求量；二是粗壮的肌肉组织要进行更多的代谢活动。尽管关于力量训练对糖尿病的影响需要进行更多、更深层次的研究。但有一点是显而易见的，那就是系统的力量训练可以帮助降低突发性糖尿病的可能性。

## 4. 降低血压

传统的观念认为，在进行力量训练后，由于肌肉力量和数量的增加，加大了心脏的后负荷，可能导致血压升高。但现在的研究显示，合理的力量训练不会升高血压。如果不仅仅做力量练习，而是将力量练习与耐力练习结合起来，会导致安静时血压降低。例如，在一项对 250 多名 50 岁以上的人（男、女）进行的研究中，通过 8 周标准的力量与耐力练习后，安静时的血压降低了 4%。在进行力量训练的过程中，由于肌肉的交替收缩和舒张，有利于静脉血的回流；另外，动脉在肌肉交替收缩中适应了频繁的压力变化，使动脉对压力变化的储备更大。这可能是系统



的力量训练能够降低血压、预防心血管系统疾病的原因。当然，在做力量训练时，血压肯定会有一定的变化幅度，因此应该根据自身的实际情况，在专业人士的正确指导下，选择恰当的运动项目和运动形式，并在练习中注意适宜的呼吸形式，这将有助于维持正常的血压。

### 5. 保持并改善腰部健康

资料显示，在美国，每 5 个成年人中就有 4 个遭受过腰痛的困扰。大量的研究表明，腰部肌肉的羸弱和腰部疾病的发生有直接联系。因此加强肌肉力量，尤其是腰部肌肉力量的练习是预防腰部疾病的重要方式。另外，即使在腰部疾患出现以后，力量训练也是必不可少的治疗方式。因为强壮的肌肉可以对腰部起到更好的支撑和保护作用，肌肉的力量和柔韧性增加后，可以缓冲外力对疼痛部位和敏感的脊髓、脊神经等组织的过度冲击，可以减轻受伤部位的疼痛。

### （五）运动减肥前的准备

#### 1. 心理上的准备

（1）不能急于求成。肥胖是在诸因素共同作用下，通过长时间的积累形成的，健康减肥没有捷径，不可能速成，在减肥前一定要做好打持久战的准备。运动减肥完全是通过自然的因素，通过能量代谢的负平衡来使脂肪含量下降，因此运动减肥的效果不是立竿见影的，而是循序渐进、逐步显现的。如果想急于求成，第一次就进行长时间的高强度锻炼，不仅易使身体感到疲劳，而且还有损健康。所以健身减肥必须按照一定的规律循序渐进，持之以恒，才能成功。

（2）成功贵在坚持。有句话说得好，“减肥没有失败，只有放弃。”减肥的过程势必会对减肥者固有的一些生活习惯和生活方式有所改变和触动。因此，从某种角度来讲，减肥是一个无奈、辛苦、乏味甚至是痛苦的过程，但这些都是减肥者所必须经