

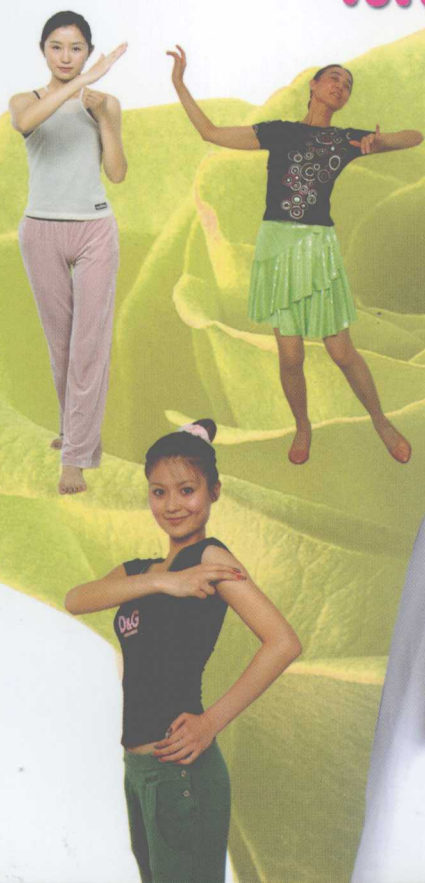
王 斌 于德法 李 军 主编

女人重塑美丽

Renew Your Beauty

减肥瘦身·塑身

Weight watcher



上海科学普及出版社

王 斌 于德法 李 军 主编

女人重塑美丽

Renew Your Beauty

— 减肥瘦身·塑身

Weight watcher



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人重塑美丽: 减肥瘦身·塑身/王斌, 于德法, 李军主编.
上海: 上海科学普及出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5427-3716-8

I. 女… II. ①王…②于…③李… III. 女性—减肥—方法
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第034981号

责任编辑 蓝敏玉

女人重塑美丽

—减肥瘦身·塑身

王斌 于德法 李军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8

2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

印数 1-6000

ISBN 978-7-5427-3716-8/TS·251 定价: 22.00元

本书如有缺页, 错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

内容提要

本书为热爱美、追求美的女性提供行之有效的减肥瘦身、塑身的方法。减肥瘦身篇详细介绍饮食、运动减肥、推拿、针灸与贴耳穴减肥、减肥搏击操、舞厅舞入门瘦身等；塑身篇详细介绍拉丁形体操、局部形体塑身、20分钟塑身瑜伽等。这些经实践检验证明实用有效的练习方法，可以培养和塑造女性的形体美、姿态美与动作美，达到永葆青春靓丽之目的。

本书集科学性、知识性、可读性和可操作性于一体，内容丰富，通俗易懂，图文并茂，附有专业人士示范的300余幅图片，读者只要按图索骥，定能找到适合自己的减肥瘦身、塑身的方法，不仅适合广大的女性，男性也能从中受益。

编委会名单：

主 编：王 斌 于德法 李 军
副主编：汪涵煦 徐 泽 金美祥 姜 玲
撰 稿：关 红 吴淞苹 褚昕宇 武 军
屈政梅 马建立 郭浙勇 丁国华
徐 明 胡 汨 高宏君 李蓉蓉
蒋 萍 周兰萍
模 特：李 军 孙英超 杨 玲 朱丽华
王亦秋
摄 影：凌 毅 王亦珺



王斌，副教授、医者。致力于研究减肥瘦身、塑身二十余年，精于推拿、针灸，博涉中医、防身术，曾培养出拳击散打全国冠军及上海市拳击散

打冠军多名。著有《近视眼的自我推拿治疗》、《防身搏击术》、《实用女子防身术》、《家庭捶摩保健》、《手足部按摩保健》等。



于德法，上海工程技术大学资深教师，毕业于上海体育学院，运动教育学硕士，曾在国内核心期刊上发表科研论文多篇。



李军，高校模特专业教师，从事模特形体和模特舞台表演工作，对女性礼仪、服饰搭配等有一定的研究。她的高足在国内外比赛中多次夺冠。





目录

减肥瘦身篇

第一章 减肥

- 第一节 肥胖的自测 /1
- 第二节 学会计算热量 /3
- 第三节 饮食减肥 /3
- 第四节 运动减肥 /7
- 第五节 健美减肥功 /10
- 第六节 推拿和针灸减肥 /14
- 第七节 贴耳穴减肥 /21

第二章 减肥搏击操

- 第一节 滑步练习 /23
- 第二节 直拳练习 /24
- 第三节 侧勾拳练习 /25
- 第四节 下平勾拳练习 /26
- 第五节 拍击练习 /27
- 第六节 格挡练习 /28

- 第七节 向前横肘练习 /29
- 第八节 向后横肘练习 /30
- 第九节 后肘练习 /31
- 第十节 正弹腿练习 /32
- 第十一节 侧踹腿练习 /34
- 第十二节 前顶膝练习 /36

第三章 舞厅舞入门瘦身

- 第一节 华尔兹（慢三步）/37
- 第二节 维也纳华尔兹（快三步）/43
- 第三节 布鲁斯（慢四步）/45
- 第四节 吉特巴 /48
- 第五节 伦巴 /50
- 第六节 牛仔恰恰 /52





目录

塑身篇

第一章 拉丁形体舞

- 第一节 舞姿站立练习 /55
- 第二节 纤臂练习 /57
- 第三节 靓背练习 /59
- 第四节 美腿练习 /61
- 第五节 转动练习 /64
- 第六节 律动与移动练习 /65
- 第七节 方程步练习 /67
- 第八节 纽约步练习 /70
- 第九节 手对手练习 /73
- 第十节 定点转练习 /75
- 第十一节 8字胯部练习 /78
- 第十二节 伦巴走步练习 /79

第二章 局部形体塑身

- 第一节 塑造美丽的双峰 /82

- 第二节 塑造紧绷而平坦的腹部 /90
- 第三节 塑造翘翘美臀 /93
- 第四节 塑造修长的双腿 /95
- 第五节 塑造和谐的两臂 /98

第三章 20分钟塑身

- 第一节 瑜伽练习须知 /101
- 第二节 瑜伽呼吸功法 /102
- 第三节 20分钟塑身减肥瑜伽 /103

附录

- 100克可食物品所含热量表 /115
- 低热量食谱举例表 /117
- 各种活动或运动的时间及热量消耗表 /121

后记 /123



减肥瘦身篇



第一章

减

肥

随着我国人民物质生活的提高,防止营养过剩而肥胖,保持健康优美的体型,减少因肥胖而导致的“富贵病”成为女性的时尚追求。

我国对于肥胖病的调查研究已进行多年。我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,大城市成人超重率与肥胖率分别高达30%和12.3%,儿童肥胖率已达8.1%,这组数据与1992年全国营养调查资料相比,成人超重率上升39%,肥胖率上升97%。在北京,成人的超重率和肥胖率分别为37.1%和22.4%,7~12岁儿童的超重率在8.3%~19.4%,肥胖率在11.8%~21.8%。上海成人及儿童的超重率和肥胖率与北京不相上下。由肥胖造成的冠心病、脑血管病的发病率已高达7%。肥胖已成为影响人们健康长寿的大敌。

笔者曾对数千名肥胖者进行了减肥,采用的方案是饮食疗法、运动疗法,加上中医的耳穴、针灸、推拿疗法等,减肥效果显著。在减肥过程中,笔者有效地使胃口亢进者受到抑制,使其内分泌趋于正常,减肥后身心健康。很多肥胖者第一周减肥1~3千克,一个月减肥5千克以上,减肥后还能长期保持理想的身材。总之,减肥要运用科学的方法,再加上减肥者的决心,这是减肥成功的关键所在。

第一节 肥胖的自测

一、从身高来测量成年女性的标准体重

1. 计算方法之一

- (1) 身高(150厘米以下者)-102=标准体重(千克)
- (2) 身高(150~155厘米)-105=标准体重(千克)
- (3) 身高(156~165厘米)-106=标准体重(千克)
- (4) 身高(166~170厘米)-108=标准体重(千克)
- (5) 身高(171厘米以上者)-110=标准体重(千克)

2. 计算方法之二

- (1) 标准体重(千克)=身高(厘米)-100-2.5(适用于身高165厘米以下者)
- (2) 标准体重(千克)=身高(厘米)-105-2.5(适用于身高166~175厘米者)
- (3) 标准体重(千克)=身高(厘米)-110-2.5(适用于身高176厘米以上者)

3. 计算方法之三

(1) 南方人标准体重(千克)=[身高(厘米)-150]×0.6+48

(2) 北方人标准体重(千克)=[身高(厘米)-150]×0.6+50

以上的“南方人”与“北方人”是以长江流域为界的，长江流域以南划为南方人，长江流域以北划为北方人。

二、肥胖程度简单计算法

1. 超重：超过标准体重的10%

2. 轻度肥胖：超过标准体重的20%

3. 中度肥胖：超过标准体重的30%

4. 重度肥胖：超过标准体重的50%

当然体重除身高因素外，还与体型大小有关。在身高相同的情况下，体型小比体型大的体重要相差7~8千克。

三、肥胖的简易判断法

1. 皮下脂肪厚度测定

用大拇指与食指抓起肚脐两侧（取任意一侧）皮肤（图1），测量其厚度。如果大拇指与食指之间的厚度为2.5厘米以下，则为正常；厚度达2.5厘米为肥胖；厚度超过5厘米为很胖。

2. 腰臀比测定

测量时取站立位，分别测量腰围及臀围，并按公式计算：
腰臀比=臀围/腰围。男性腰臀比上限为0.85~0.90；女性为0.75~0.80。身材适中的男性或身材苗条的女性腰臀比较小，而肥胖严重者将超过腰臀比的上限。

3. 体重指数（适合亚太地区）

体重指数=体重(千克)/身高(米)²

体重指数正常范围为18.5~22.9，超重为23~24.9，肥胖为25~29.9，严重肥胖为大于30。

随着体重指数提高，肥胖相关疾病的危险度逐渐增大。

举例说明：测量一个身高1.62米，体重为55千克的女大学生，她是否属于肥胖。公式：

体重指数=体重(千克)/身高(米)²=55千克/1.62(米)²≈20.96

答案：她的体重指数在正常范围内，不属于肥胖。

4. 用腰围标准来判断肥胖（适合亚太地区）

女性腰围≥80厘米；男性腰围≥90厘米，均属肥胖。腰围越大，其相关疾病的危险度越大。

四、从身高来推算女性身体各部的计算公式

一个身高1.60米的女性，体重在标准范围内，那么她的胸围、腰围、臀围、大腿围、小腿围完美的尺寸应该是多少呢？我们可以用计算公式推导出来：

1. 胸围：身高(厘米)×0.52-0.53=160厘米×0.52-0.53=82.67厘米

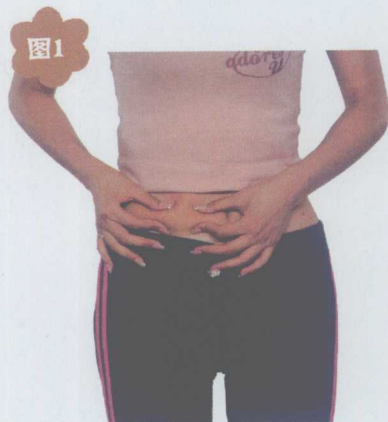
2. 腰围：身高(厘米)×0.37-0.39=160厘米×0.37-0.39=58.81厘米

3. 臀围：身高(厘米)×0.53-0.54=160厘米×0.53-0.54=84.26厘米

4. 大腿围：身高(厘米)×0.29-0.31=160厘米×0.29-0.31=46.09厘米

5. 小腿围：身高(厘米)×0.2-0.21=160厘米×0.2-0.21=31.79厘米

另外，手臂尺寸与手腕有关：手臂围=手腕(厘米)×1.7



第二节 学会计算热量

减肥的女性应该是一个“精明”的女人。为了把你身上多余的脂肪消耗掉，使体重减少到标准体重，就必须学会计算自己所需的热量。

一、要知道热量单位

原来的热量单位称为卡(cal)和千卡(kcal)，它们分别指1毫升(ml)和1升(l)的水由15℃升至16℃所需的热量。近年来，国际上统一采用焦(J)和千焦(kJ)作为热量单位。

1焦(J)相当于牛顿的力将1千克重的物体移动1米的距离所需要的能量。新旧热量单位换位关系如下：

1千卡=4.1868千焦 1千焦=0.239千卡

二、要学会计算热量

在知道热量单位后，再从身高计算出标准体重，查出标准体重每天所需热量，根据计划每周减肥的体重与每天赤字热量，最后选择具体食物，并计算其热量。

举例，一位南方的成年女性，身高165厘米，体重达70千克。她的饮食疗法减肥步骤如下：

1. 计算标准体重： $(165-150) \times 0.6 + 48 = 57$ 千克
2. 计算标准体重每天所需的热量： $142.35 \text{ 千焦/千克} \times 57 \text{ 千克} = 8114 \text{ 千焦}$ (每千克体重需要142千焦的热量)
3. 计划每周体重下降1千克，那么每天赤字热量为4186千焦(1000千卡)
4. 每天可获得的热量： $8114 \text{ 千焦} - 4186 \text{ 千焦} = 3908 \text{ 千焦}$ (每天还需保证人体必须的蛋白质、维生素、水和矿物质)
5. 决定采用何种饮食减肥方法，并了解食物的热量。为了加速减肥，除每天工作消耗热量外，还要适当增加运动减肥的内容，对运动的项目、时间、强度等，增加的热量消耗也要作好计算。

第三节 饮食减肥

人人都知道：“减肥要少吃点”，但做起来并不容易。减肥就饮食而言，其实是吃饭的学问。饮食减肥确是减肥的两大支柱之一。

饮食减肥是要在保证营养的前提下，减少热量的摄入来达到减少脂肪的目的。肥胖是由于人体摄入的热量长期超过热量的消耗而导致脂肪过多所引起。减肥就是要造成热量的负平衡，这样才能动用和消耗长期积累的脂肪，使体重恢复到正常水平。

肥胖者一般来说胃口都较大。有些女性自认为吃得不多，但通过对每天饮食与消耗热量计算的结果，发现吃得还是多了，而热量消耗较少，所以胃口还是大了。对于饮食量的控制，一定要循序渐进，逐步减少并适可而止，如果饮食量猛降，一下子也难以适应，心理上还会造成负面影响。在控制饮食量时，还必须做到营养平衡，膳食中要含有人体需要的七种营养素：即蛋白质、脂肪、糖类、矿物质

(包括微量元素)、维生素、水与纤维素。

一、饮食减肥的方法

饮食减肥的方法有节食法、低热量饮食法、多餐减肥法、饮食-运动综合疗法等,通过各个饮食减肥法的分析与评估,可以找出适合你的饮食减肥法。

1. 节食法

节食法是以吃很少食物或不吃食物的方法来减肥。很多女性想在短期内达到身材苗条的结果,比如有的演员为了角色的需要想快速减肥,更多的女性是到了穿夏装时才发现自己胖了,衣服穿不下了,情急之下她们宁愿挨饿来减肥,由于吃得少,饿得眼冒金星,手脚冰冷,体力下降。因此饥饿似乎成了减肥与节食的代名词,很多人饿得吃不消,坚持不了几天就放弃了,也有人咬咬牙坚持下来。由于不可抗拒的饥饿感,似乎没有人愿意长期节食。一旦恢复正常饮食,在节食心理因素的影响下,人们往往会暴饮暴食,体重就会很快反弹,甚至超过以前。有些少女一厢情愿地过度节食,轻则饿伤了胃,严重的发展到神经性厌食,甚至危及生命,这样的事例也常见于报纸。

从医学角度来看,成年人减肥每天摄取的热量应控制在800~1000千卡(3344~4181千焦),以维持人体的基本生理活动。如果每天吃得太少而热量低于800千卡,那么,我们的身体将通过自身调节来降低基础代谢率,并动用自身脂肪组织和蛋白质分解以提供热量,造成负氮平衡,其结果会造成减少肌肉组织,而并非减少脂肪。非脂肪组织越来越少会使基础代谢越来越低,这样每天消耗热量更少,就会形成恶性循环。

在节食法中,深受女性减肥者欢迎的是水果减肥法。这种减肥法,一般每月可使人减肥5千克左右。水果减肥法就是一天中以吃水果为主,因为水果中水分含量多,热量相对较低,同时又富含多种维生素和微量元素。在选择水果时要选热量较低的品种,这样就能吃得更多一些来填饱肚子。

水果减肥法虽然减肥速度快,但不是一种营养平衡的食物减肥方法。因为水果虽然富含维生素,但水果中的蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、硒的营养素含量极少,如果长期以吃水果为主作为饮食,必然会造成营养不良。钙、铁、锌、硒及B族维生素缺乏症会导致贫血,月经不调,头发枯燥、分叉等现象,时间一长,人的抵抗力下降,容易反复感冒。

水果的热量虽然相对低,但也不能吃得太多,一旦超量,水果中的单糖,包括葡萄糖和果糖,会导致血糖升高,多余的热量同样会促进合成脂肪,从而使人肥胖。我们在盛夏时吃西瓜,西瓜的热量是不高的,100克西瓜的热量只有22千卡,但很多女性吃西瓜时不加节制,敞开肚子吃,也会造成肥胖。

下面介绍国外某女明星的水果食谱(1000千卡的热量)

早餐:香蕉半根,番石榴1个,水煮蛋1只,水500毫升

上午点心:杨桃1个,水300毫升

午餐:木瓜半个,香蕉1根,番石榴1个,水300毫升

下午点心:木瓜半个,水300毫升

晚餐:凤梨或小西瓜半个,苹果半个,水300毫升

晚上点心:番茄1个,番石榴半个,水200毫升

在这份水果食谱中,含糖类20.5克,蛋白质25克,脂肪10克, β 胡萝卜素1712微克,维生素C 712毫克,维生素B₁ 0.54毫克,维生素B₂ 0.72毫克,维生素E 8毫克,维生素PP 9.75毫克,钙273毫克,铁9.2毫克,锌5.02毫克,硒31.85微克。而全天蛋白质、脂肪的摄入量都不及正常推荐摄入量的

1/3。除 β 胡萝卜素、维生素C、叶酸等少量营养素达到每日推荐摄入量外，其他维生素、微量元素等，都大大低于每日推荐摄入量。由此可见，这份低脂、低蛋白质、低热量的食谱，在营养方面有明显的缺陷。

2. 低热量饮食法

低热量饮食法是人们常用的饮食减肥法，减肥者每天所吃的热量控制在800~1500千卡（3344~6270焦），饮食中的营养比较丰富全面。为了保证优质蛋白质的摄入，就适当多吃瘦肉、鱼、牛奶及奶制品等；为了保证蛋白质、脂肪、糖类三大营养素的产热之比，在膳食中含有适量糖类、少量脂肪及必需的矿物质与维生素，就吃适量的水果、蔬菜、谷类食物等。对于脂肪含量高的食物，如肥肉等是不碰的。

3. 多餐减肥法

多餐减肥法是目前西方国家流行的饮食减肥新方法。此法是在控制每日总热量的前提下，用餐的顿数增加，一般人每天用餐三次，多餐减肥法增加到每天用餐5~6次，也就把减肥的三餐食物分为5~6份，因此不管早餐、午餐、晚餐或三餐之间的点心，每次吃得更少。

为什么要采用多餐减肥法呢？因为研究表明，空腹时间越长，造成脂肪积累的可能性也越大，更容易使人发胖。而采用少食多餐，就可以缩短空腹时间，防止脂肪的积聚。

多餐减肥法可能不适合上班族的女性，正常上班时不可能增加两次吃点心的时间，另外，它还不适合胃口大的女性。如果对食物不严格控制，吃得顿数增加，其结果却适得其反，减肥反变为增肥了。

4. 饮食-运动综合减肥法

饮食-运动综合减肥法是最有效、最科学的减肥方法。在限制热量摄入，保证各种营养素均衡的同时，通过适当的运动来促进热量的消耗，并有健身作用。饮食-运动的综合减肥法是从源头上纠正肥胖的产生，也是最天然的疗法，只要应用得当，无任何副作用。

二、饮食减肥须知

1. 少吃主食，限制糖与甜食。主食包括米、面粉或它们的制成品。原先食量大者可采用递减法，即逐步将主食控制在每天200~250克左右；原先食量一般者可将主食控制在每天100~150克左右。一日三餐要做到早餐吃饱、午餐八成饱、晚餐七成饱。糖果、蜜饯、蜂蜜、果汁、果酱等甜食尽量不吃。

2. 限制高脂肪食品。不吃或少吃含脂肪高的食物，如黄油、奶油、各种家禽的皮、肥肉、巧克力、各种暗藏脂肪的食品如核桃、花生、南瓜子等。对用于烹调的植物油要严格控制，每人每月食用量在500克以下，因为精制油、花生油、豆油与黄油、奶油的热量相同，即1克的热量为37.7千焦。

3. 适当多吃富含蛋白质的食品。在限制高糖、高脂肪的同时应适当多吃富含蛋白质的食物，使蛋白质占总热量的15%~20%。其中乳、蛋、瘦肉、豆制品、家禽肉等优质蛋白质应占总蛋白质的一半以上。每天可吃1只鸡蛋、1瓶牛奶，配以鱼、虾、鸡肉、兔肉等含蛋白质高而脂肪少的食物。

4. 多吃蔬菜，适量增加甜度较低的水果。多吃新鲜蔬菜，如苜蓿、茭白、茼蒿、笋类、萝卜、青菜等，保证人体足够的维生素、微量元素与食物纤维。多吃甜度较低的水果，如梨、苹果等，增加维生素、微量元素、矿物质和食物纤维的供给量。新鲜蔬菜和低甜度的水果都具有体积大、热量低的特点，可以给胃口大的减肥者填饱肚子，增加饱腹感。

5.适量饮水。每次就餐前至少要喝一杯水（或喝等量的汤）。减肥时不应限制饮水量，每天饮水量在1500~2000ml为宜，开水不会产生热量。如果少喝水，会使肥胖者汗腺分泌紊乱，不利体温调节，还会使尿液浓缩，代谢残渣不易排净，从而引起烦渴、头痛、乏力等症状。减肥者以喝绿茶为主，但茶水不能过浓。咖啡以少饮或不饮为好。

6.不饮酒。酒是高热量饮料，1克酒含29.3千焦热量。200ml啤酒与55克米饭的热量相等。因此，减肥不应喝酒。

7.养成合理的饮食习惯。科学研究表明，人体胰岛素可促使脂肪合成，而人体胰岛素的分泌量一般在傍晚最高，清晨最少。因而肥胖者早餐、午餐可多吃，晚餐应少吃。早餐、午餐、晚餐分别占全日总热量的30%、40%、30%。

8.肥胖者的胃口很好，饥饿感十分强烈，解决低热量与饥饿感矛盾的方法有：

- （1）多吃低热量、体积大的食品，如黄瓜、大白菜、豆芽、番茄等。
- （2）多吃低甜度、体积大的水果，如梨、苹果等。
- （3）吃饭时，先吃苹果等水果，后吃主食；先喝水、喝汤，后吃饭等。

三、减肥经验谈

1.买菜时，想到减肥。应购买热量低、蛋白质高、低糖与低脂的食物，不买高热量食物，如熟肉、巧克力、果酱等。

2.烹调时，想到减肥。烹调时，应尽量采用有利于减肥的方法，如炖、烘、烤，就可以不用食物油，并可以挥发肉类、禽类的脂肪，留下蛋白质；对蔬菜与鱼类尽量水煮；用双层锅、高压锅、不粘锅烹制鱼、蛋类食品。

3.出门时想到减肥。出门时可以带两个鸡蛋或一个苹果，在饥饿时充饥，避免上馆子吃点心与饮料。

4.进餐时想到减肥。坐下吃饭前，一定要对各种食物热量心中有数，不能吃了再说。多吃易饱耐嚼、体积大的食物，如芹菜、胡萝卜、拌萝卜丝、莴苣等。不吃油腻、油炸或甜的食品。避免大量饮酒或多喝饮料。

5.吃东西要细嚼慢咽。大脑需要20分钟的时间才能确认你是否吃饱。很多胖人是因为吃得快而导致食量超标的。

6.不要把吃剩的饭菜“消灭”掉，否则，每天都会增加多余的热量。

7.平时要调节自己的情绪，不要靠吃来解除烦恼或痛苦。散步、聊天会使你精神转移，专心做某一件事会使你忘掉饥饿。

8.尽量多喝水。每天至少喝8杯水（包括汤），这样可以有饱腹感，还可滋润皮肤。

9.胃口较大的人，平时要束上皮带或较粗的裤带。很多胖人如果对腰部没有一点约束力，能使胃越吃越大。

10.每天吃饭不要跳过一顿，每天不吃早餐，饿过头，到午餐时反而大大超过规定量。

11.吃饱饭的标准为七至八成，不应该吃得太饱。

12.睡觉前尽量不吃东西，饥饿时可吃芹菜、苹果、黄瓜、番茄等。禁忌吃甜食、油炸食品等。

13.禁忌吃暗藏饱和脂肪的食物，如花生、葵花子、南瓜子、胡桃等。口不离零食的人很难减肥。

- 14.要知道糖类食品不一定是甜的。如面包含有50%~55%的糖，米饭、面条、玉米含有76%的糖。
- 15.成人每天要有8小时的睡眠时间。过多睡眠对减肥不利，过少睡眠对健康、减肥亦不利。
- 16.记好减肥日记，每天记录吃进的食物与数量，并计算它们的热量。这样就不会盲目地吃一些没有营养却有脂肪的食物。
- 17.严格的节食者，由于进食的热量太少，会感到全身很冷，因此要适当增加衣服来保持体温。
- 18.减肥时的饮食与饮食方式有很大改变，对人的情绪有一定的影响，因此减肥要保持愉悦的心情。经常阅读报刊上发表的其他人成功减肥的报道，以使自己获得精神上的感动和激励。

第四节 运动减肥

人人都知道，减肥要“多动动”。一个正常人通过运动消耗100千克能量所需的时间：步行需要40分钟左右；慢跑需20分钟左右；跳绳需13分钟左右；游泳需10分钟左右；跳交谊舞需25分钟左右。运动减肥对一个没有锻炼习惯的女性来说，是件又苦又累的事。但运动可直接消耗能量，有助于体脂分解，减轻体重。

从医学角度来说，运动对脂肪细胞影响很大。我们知道，一个脂肪细胞重量达0.6微克；肥胖时重达0.9~1.36微克；严重肥胖时，一个脂肪细胞可重达1.5微克。通过饮食减肥只能使其降至0.7微克，而运动可使脂肪细胞重量降至0.3~0.5微克。

研究证实，肥胖者基础代谢率比正常人低，即肥胖者在安静时，比正常健康的人消耗的热量少。运动使热量两倍于平时热量的消耗，可以促进人体的新陈代谢，提高基础代谢率。运动后，能量消耗还要持续15小时。如果一天做两次适当的运动，可以使热量消耗增加，有利于减肥。在减肥后经常进行体育运动，不但有助于保持理想身材，而且使原来较低的基础代谢得到改善，在安静时消耗热量增加了，脂肪就不容易堆积起来。

笔者在众多减肥的女性中发现，她们喜欢的运动项目有跳舞、做减肥搏击操等，近年来跳拉丁舞、瑜伽等又成为时尚，这主要与她们的兴趣有关。她们能够克服运动带来的肌肉酸痛，锻炼中汗流浹背也毫不在乎，常常锻炼一二个小时还乐此不疲，这样的运动减肥就能收到很好的效果。

一、运动减肥要点

1.应以有氧运动方式为主

中小强度的有氧运动对减肥最为适宜。中小强度运动时，糖类与脂肪供能的比例基本相同，脂肪消耗较多。而激烈的大强度运动，由于延续时间不可能坚持很长，这种无氧运动以消耗肌肉的糖类为主，脂肪供能比例反而减少，不利于减肥。

有氧运动包罗了所有活动性、耐力性的项目，如步行、跑步、骑自行车、游泳、做健美操等，能提高身体的有氧代谢，促进多余脂肪的氧化分解及代谢。各类球类，如篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等都是很好的减肥运动。

减肥中进行力量性运动，可以加强肌肉力量的锻炼，也能消耗一些脂肪。由于肥胖者大多力量较差，无法做较长时间力量训练，因此与有氧运动相比，只能处于减肥从属的地位，很多肥胖者1分钟做

仰卧起坐20次也很困难，虽然运动时间短，消耗脂肪有限，但倒可以紧束腰腹部肌肉，使腰腹围稍减，因此可在减肥中适当安排，不能本末倒置。

2. 每次运动时间应在半小时以上，最好在1小时左右

在开始运动时，人体先动用体内储备有限的三磷酸腺苷释放能量，直接供运动需要，一般在1分钟左右即消耗完。此后的运动依靠磷酸肌酸酶系统供能，也仅能维持20秒。接着就由肌肉组织中储备的糖类供能。在肌糖原被大量消耗后，依次由血糖、肝糖原供能。只有当运动持续时间超过30分钟，脂肪才被运用，参与糖类一起供能，并且随运动时间的延长，脂肪供给能量的比例逐渐增加，最高可达总能量的70%~90%。实践证实，每次少于30分钟的运动，对脂肪的消耗均不显著。

3. 每周运动次数至少为3~4次，能做到每周5~6次则更好

在做减肥的有氧运动时，大量消耗能量，促使多余脂肪的氧化分解，此时减肥效果最高。在运动后，人体能量消耗还要持续15小时，这是运动的后效应，这种后效应一般不超过1天。因此减肥运动后只能休息1天，又要继续进行有氧运动。只有坚持，减肥才有成效。我们在每周运动次数安排上，不能连续做有氧运动3~4天后，再休息3天，这样会使运动后效应消失，降低减肥的效果。

如果每周能锻炼5~6次，运动时消耗的脂肪和人体获得的运动后效应就会大大加快减肥的速度。

4. 运动时心跳频率要符合减肥要求

运动时心跳频率与运动强度很有关系，减肥最佳心率应维持在每分钟124次。不同年龄段的人们，减肥时的运动强度差别很大。在20~29岁、30~39岁的两个年龄段中，运动强度仅在40%~50%，而在50~59岁、60~69岁的两个年龄段中，运动强度要提高到50%~60%。

各年龄段的心率、每分钟运动强度、自我感觉的关系表

运动强度 (%)	每分钟心率 (次)					自我感觉
	20~29岁	30~39岁	40~49岁	50~59岁	60~69岁	
70	150	145	140	135	125	紧张、不安、出汗、气急
60	135	135	130	125	120	乏力、出汗
50	125	120	115	110	110	有时出汗、不疲劳
40	110	110	105	100	100	感觉轻松、一般不出汗
30	95	95	95	90	90	轻松舒服

我们在运动时，只要按照上述四个要求去做，就能收到很好的减肥效果。每天运动，尽量安排在下午或晚上进行。据研究，同样的运动项目和运动强度，在下午或晚上锻炼，要比在上午锻炼多消耗20%的热量。

二、运动减肥的误区

1. 运动越剧烈，运动强度越大，减肥效果越佳

大运动量的剧烈运动后，心脏不能满足人体对氧的需求，机体处于缺氧状态，这种无氧代谢主要

靠分解人体内储存的糖原来获得热量，而且还会产生酮等酸性物质，对人体有害，由于不能动用脂肪，对减肥无益。短时间大强度的运动后血糖水平降低，会增加食欲，食量大了，对减肥不利。

剧烈的高强度运动，时间不能长久。短时间运动首先动用的是人体内储存的糖原，只有运动到30分钟以后脂肪才能释放出热量来，故短时间运动对减肥的效果不明显。

剧烈的快速爆发力运动，如跳远、跳高、短跑、铅球、铁饼及标枪等项目，主要由人体白肌纤维参与运动，白肌纤维较粗，因此肌群容易发达粗壮。如果采用上述运动项目减肥，会使白肌纤维越练越粗，而对减少脂肪的作用不明显，故不宜采用。

2. 只要多运动，就能够达到减肥目的

运动时消耗人体的热量，运动后又有运动的“后效应”，但消耗的热量是恒定的。研究表明，每天打几个小时的羽毛球，这些运动支出的热量只要多喝1~2罐饮料或额外多吃一些甜饼、面包就能抵消。如果运动支出的热量与吃喝收入的热量相等，就达不到减肥的目的。因此，认为运动时消耗多，就可以不加节制地吃食物，这样是难以获得减肥效果的。

3. 空腹时运动，有损健康

有些人担心，空腹时锻炼会出现头晕、乏力等低血糖反应。其实空腹时，低强度、轻松平缓、较长时间的运动一般不会损伤健康，反而有利于减肥。

经研究，如果在饭前1~2小时，即在空腹状态下进行适度的运动，如散步、跳舞、慢跑、骑自行车等，有助于减肥。其机理为此时腹中空空，体内没有脂肪酸进入脂肪细胞；同时，额外运动，特别能消耗肥胖者体内的褐色脂肪，故减肥收效明显。

三、不同工种需要热量的标准

工作不同于运动，不同工种消耗热量差别很大。根据体力消耗热能的程度不同，可分为5种级别，供减肥时计算热量作参考数据。

1. 极轻劳动：以坐着为主的工作，如办公室工作、电脑操作等。男性每天需要热量为10048千焦（2400千卡），女性为8792千焦（2100千卡）。

2. 轻体力劳动：以站立为主的工作，如当售货员、教师、门卫等。男性每天需要热量为10885千焦（2600千卡），女性为9629千焦（2300千卡）。

3. 中等强度劳动：劳动强度的范围比较广泛，如当驾驶员、护士、导游、邮递员等。男性每天需要热量为12560千焦（3000千卡），女性为11304千焦（2700千卡）。

4. 重体力劳动：如农业田间劳动，当舞蹈演员、运动员等，男性每天需要热量为14235千焦（3400千卡），女性为12979千焦（3100千卡）。

5. 极重劳动：消耗体力很大而时间较长的各种劳动，如装卸工、伐木工、采掘工等。男性每天需要热量为16747千焦（4000千卡），女性15491千焦（3700千卡）。