



“不需要  
谈脂色变”

无论胖瘦，

只要健康  
就是美！

何冬 著



# 燃烧脂肪！

不是脂肪惹的祸



 中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

# 燃烧脂肪

何冬 著



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

燃烧脂肪 / 何冬著. —北京: 中信出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5086-1008-5

I. 燃... II. 何... III. 健康基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157743号

本书摄影: 王五龙, 场地提供: 贰拾念影像工厂。

## 燃烧脂肪

RANSHAO ZHIFANG

---

著 者: 何 冬

责任编辑: 符红霞 张芳 孙国伟

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者:

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 7 字 数: 64千字

版 次: 2008年1月第1版 印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1008-5/G · 243

定 价: 35.00元

---

### 版权所有·侵权必究

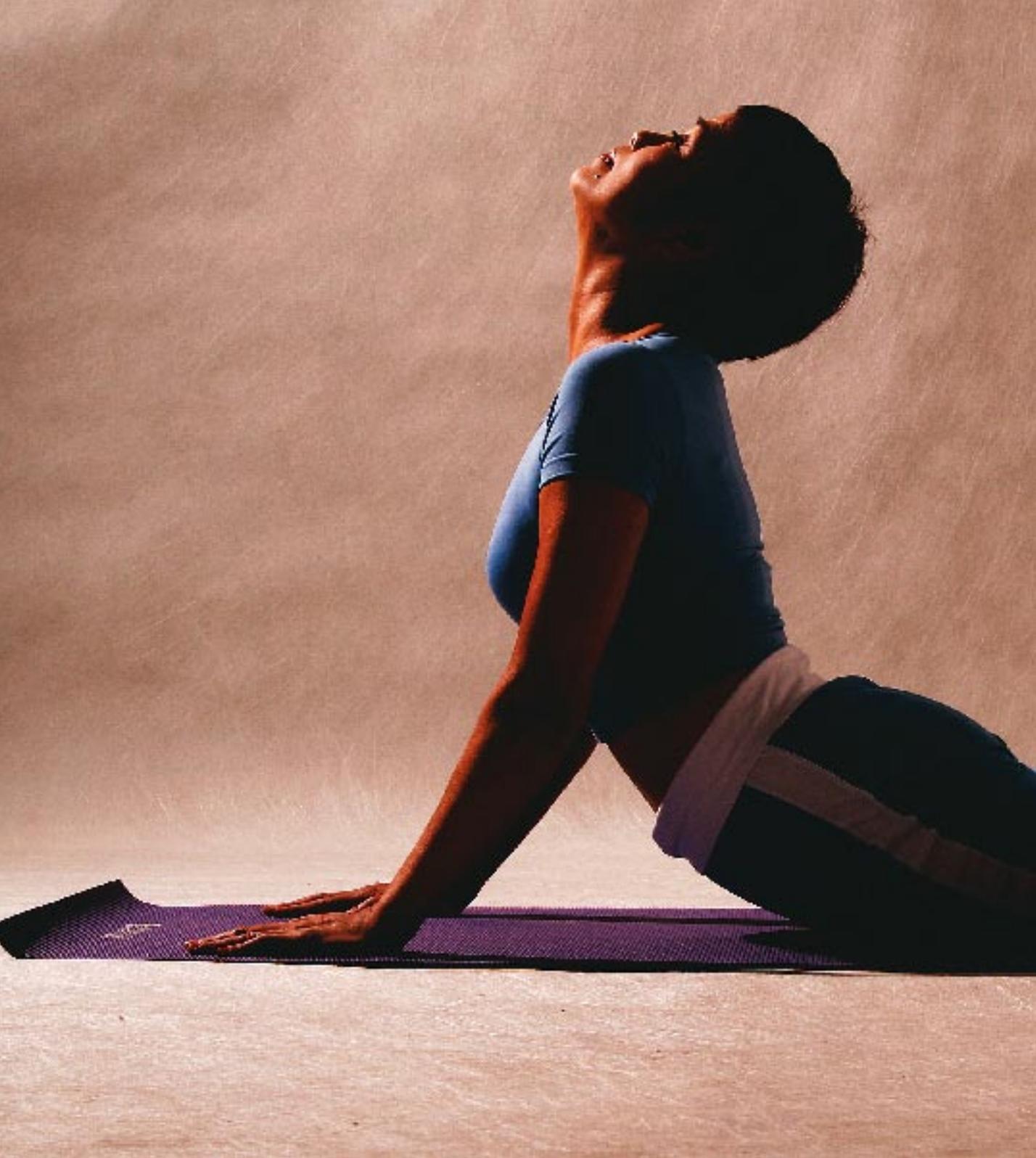
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。 服务热线: 010—85322521

<http://www.publish.citic.com>

010—85322522

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)







代序 / 和脂肪无关的 [007]  
前言 / 享受自然赋予我们的生命 [009]

## 脂肪篇

### **第一章 人体的脂肪** [014]

- 一 人体必需的物质 [016]
- 二 身体的救命粮 [017]
- 三 过犹不及的脂肪 [018]
- 四 关于脂肪大家说 [020]

### **第二章 饮食中的脂肪** [022]

- 一 关于食物中的脂肪 [024]
- 二 摄入适量脂肪的一般原则 [027]

### **第三章 吃的讲究** [028]

- 一 关于吃…… [030]
- 二 胖人怎样吃 [033]

### **第四章 人体脂肪过剩** [040]

- 一 脂肪过剩的类型 [042]
- 二 脂肪含量的标准 [043]
- 三 与肥胖有关的疾病 [045]
- 四 谈谈脂肪团 [046]
- 五 体内毒素过多造成的脂肪堆积 [048]

### **第五章 反对盲目减肥** [050]

- 一 不胖却要减肥 [052]
- 二 追求舒适体重 [053]
- 三 是减重还是塑形 [055]

四 健康比胖瘦更重要 [ 056 ]

五 拥有自己的标准 [ 058 ]

## **第六章 生物的节奏** [ 060 ]

一 神奇的生物钟 [ 062 ]

二 远离大自然的人 [ 063 ]

三 我们的24小时 [ 064 ]

四 奇妙的子午流注 [ 068 ]

五 轮回的四季 [ 072 ]

六 女性易发胖的几个生理时期 [ 076 ]

七 生活变化的影响 [ 078 ]

八 让我们回归自然 [ 080 ]

# 运动篇

## **第七章 身体要回归** [ 084 ]

一 倾听来自身体的声音 [ 086 ]

二 燃烧脂肪 [ 088 ]

## **第八章 燃烧脂肪** [ 090 ]

一 燃脂第一步骤——有氧运动 [ 092 ]

二 燃脂第二步骤——瑜伽净肠术 [ 096 ]

三 燃脂第三步骤——动静组合燃脂术 [ 107 ]

四 燃脂第四步骤——雕塑身体 [ 127 ]

五 燃脂第五步骤——随处可得的伸展魔力 [ 149 ]



# 和脂肪无关的

周 爱



燃 烧 脂 肪  
代 序

这是何冬出的第二本书了，我真佩服她！

作为一个写字的人，总是有人问我：出书没有。我总是回答：不出。这年头出书很容易，实在没有出版社肯赏脸，也可以做印客自己出。但大多数书没有用，我如果出的话也在没有用之列，所以不出。

有用的书很少，何冬的书是这少数的有用的书之一。

人人都有关于脂肪的烦恼，不是嫌多就是嫌少。人人都需要一本《燃烧脂肪》，包括我自己，每天站在体重秤旁时这种需求尤其强烈。

何冬令我佩服的不光是她勤奋地出书、不懈地向女性传播健身新理念、年逾50却保持着娇好的身材，不光是这些。

最是何冬的真。

何冬经常说自己笨，写书写得很辛苦，这是因为她认真。网络这样发达了，资源共享了，编一本书可以快到两天，但何冬的写作周期跨了年，她选择绕远而不是抄近。她为此读了好多中医的古书，读到经络，读到周易，甚至读到老庄。她有一天在电话里说，水是世界上最软的又是最硬的物质，人应当像水一样顺遂地生活。我都懵了，心想她把脂肪提到了哲学的高度，她这书得多大呀。

除了认真，何冬的真还有真诚。她的健康理念不是趑来光卖给读者的，而是她自己践行得来又归于践行中去的。除了每天的晨跑，她每周还要去爬山，山不在高，香山也是山。她说现在很少开车了，不环保，公交

路网很发达。

何冬是个不吝赞美的人，同时由于她是个质朴的人，所以她的赞美不是肉麻，最高级别是三个字——特别棒。总是能够听见她说谁谁特别棒，被说的谁谁可能是熟人朋友，可能根本就不认识，可能就在现场，不在的时候往往更多。在一个羡慕嫉妒很盛行的时代，何冬的赞美由于稀缺而尤显珍贵。我认为一个美好的内心才会对外部世界的美好有感知、有共鸣、有响应。何冬在我看来，就是一个内心美好、干净的人。但如果你因此把她想成一个老好人儿、逢人说好话的主儿那就又错了。她在赞美的同时也会指正你、批评你，而且话语很犀利、不含糊。以上我都领教过，我感慨她的爱憎兼具，有是有非，说到底还是她的真。

很久以前我们一起吃过几次饭，她从没在喝酒这个环节上掉过链子，她从不像别人特别是有的女人那样扭捏推托，说什么我不会、我开着车呢什么的。必须说明的是，从来没听说过何冬喜欢喝酒，她不是个好酒贪杯之徒。我之所以提出这个细节，只是想说明何冬这个女人很直爽，很大气，很仗义，还是真。当然，也真有违交通法规，不应效仿。

一个对朋友真的人，对读者也假不了。

其实我也期待何冬下一本书，她说想写《向动物学习》。这是在我预料之中的。她从来把自己看做自然的一部分，动物界的一分子，并不见得比谁高级的一分子。生活在大都市里而不是山林旷野，我常常觉得真是太委屈她了。

当我有了脂肪的问题很少去问何冬，觉得这太小儿科了，但我有了恋爱问题和烦恼是一定要向她求解的，而且一解就通。所以我说，她最应该写一本指导女性情感的书，都是有用的书啊！

2007.08.18



我做健身教练已近20年，最初我是以教超重胖人减肥、健身为起点的，在此过程中有了一些对肥胖的认识，并积累了一些运动减肥的经验。后来教大众健身的时候，减肥的话题延续至今，且越来越热门，也是众人参与的普遍行为了。许多人是“谈脂色变”，不吃含脂肪的食物，不让身体出现一点点脂肪的踪迹，好像一沾脂肪的边儿，就和各种代谢性疾病搭上了关系，就和肥胖、难看扯在了一起。所以有必要讲讲脂肪的故事，讲讲它在人体里到底是一个什么样的角色，为什么会有脂肪过剩？又为什么不是脂肪惹的祸？

如果你了解脂肪，了解什么是脂肪过剩，为什么会过剩，就会有针对性地去面对过剩的脂肪，在饮食、营养、运动、生活规律等方面来进行适当的调整。

除了超重，真正需要减肥的一部分人外，更多的人是不满意自己的形体，而在进行“减肥瘦身”的。不胖，却在错误地进行着节食瘦身，这对于我们的身体是一种不尊重，是对身体的摧残……

其实，我们的审美观念也很有问题，千万人遵循着一个标准：围度、尺寸……太不自然了！无论胖瘦，只要健康就是美。不要嫌弃自己，让自己开朗和惬意，自然而美丽。不强求自己达到一个所谓的标准，不论是衣服的标准，或是别人眼里的标准；即使是普遍标准，也会随着人的需要而改变，标准也不一定适合所有的人。尤其是现在以个性美为标准的时代。

那么哪些人需要减肥，哪些人更多的是要防止发胖，哪些人需要的是塑身，以使体形更加接近自己的完美目标，哪些人需要的是更多地了解和认

识自身，了解我们赖以生存的环境， these 问题是迫切需要弄清楚的，不能盲从。

“不是脂肪惹的祸”，从客观上说，因为我们的生活方式在发生着巨大的变化，而这种巨变使人体机能跟不上变化，发展不均衡，一部分人成为所谓“享受生活”的牺牲品。各种美食享用不尽，各种方便使他们更加懒惰，人体内代谢不平衡造成了脂肪堆积。我们的生活节奏越来越快，欲望、杂念使人疲惫和焦虑，身体需要释放渠道，于是人们会采取一些快捷的方式释压，比如不停地吃东西，烟酒浓茶相伴，寻找最惰性的消极方式，一休息就睡大觉，看无聊的电视节目打发时间……

高速发展的社会也给自然界带来了前所未有的压力，并迫使自然界改变，从而影响了我们的生活。我们的生活中出现了各种速成食物、合成食物、不正常的生物催肥剂，我们的食物、水、空气等等也遭受到了污染……

总之，我们生活得越来越不自然，所以生命的内部系统就开始出错。其实我们与世界上的其他大多数生物一样，需要纯净的阳光、新鲜的空气、清澈的水。我们来到这个世界上是为了尽享生命之美。怎样尊重生命，享受生命，这就需要我们认识生命的固有节奏，认识生命与自然密不可分的关系。认识发展要有可持续性，不能毁坏我们赖以生存的自然界。

早在两千年前，我国古代的医疗书籍就阐述了人体内部依自然形成的生物钟和自然的密切关联，顺应它，就会使身体健康，违背它，身体就会生病。现在国际上颇为关注和推崇的新兴医学——生物时间医学、生物药理学等，都是根据人体生物钟在自然节律的起伏上出现的异常而进行的纠正和调



试，以达到治愈疾病和预防疾病的目的。本书中，列出了在24小时里我们的身体器官都在做些什么，一年四季身体的变化，你可以发现自己是否违背了身体内部的自然规律，应该从哪些方面注意和着手来使我们的身心和生物钟同步，以达到健康状态。

脂肪是身体的能源所在，需要燃烧起来供人体所需，使脂肪重新燃烧起来的最佳方式就是，顺应自然节律，让内部器官正常化。合理的饮食也是脂肪的助燃剂，书中介绍了合理饮食的一些基本原则，供你选择。还有一点非常重要，就是坚持合理运动，改变无能力燃烧脂肪的体质，向具有顽强生命力的动物、植物学习，学习它们利用各种伸展扭转的姿势，用一些有针对性的瑜伽体位法来自行调节身体机制，以适应自然界的生存法则。向我们先人总结出来的健身经验学习，以抵御我们面临的不健康因素。

尊重身体，就要使身体符合自然规律，就要尊重我们赖以生存的自然环境，如果我们赖以生存的自然遭到破坏，无论是动物、植物，还是我们人类都会受到影响，甚至是毁灭。所以，我们在关注自己的同时，也一定要关注到我们的生存环境。

# 脂肪篇

现在的人都很讨厌脂肪，如果不是瘦得皮包骨，都觉得自己胖。脂肪容易使人联想到饿、懒、贪以及形象不佳、肥胖身体不健康等等。更有广告、传媒的煽乎，一个个美人儿都是“瘦到一定程度才会那样美”。

其实呢，脂肪在身体中扮演着举足轻重的角色。没有它，无论从健康角度还是审美角度，都是不可想象的糟糕。

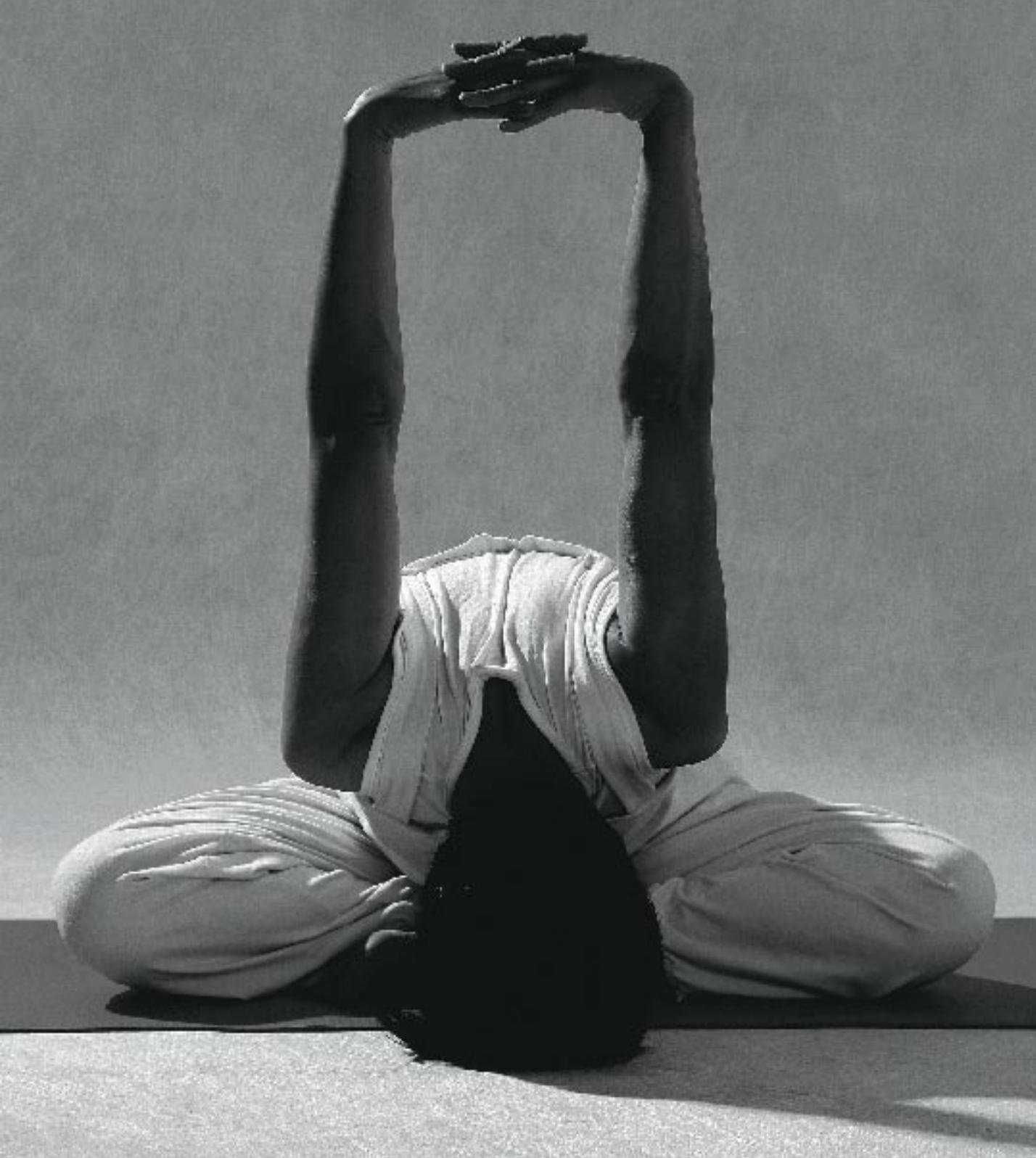




# 人体的脂肪

脂肪细胞团结地排列在一起，与少量的其他物质结合，这被称为脂肪组织。脂类也称脂质，包括两类物质。一类是类脂。营养学上较重要的类脂有磷脂、糖脂、胆固醇、脂蛋白等。主要分布于皮下、腹腔大网膜及肠系膜等处。类脂包括磷脂、胆固醇等，是细胞的构成成分，与蛋白质结合成脂蛋白，广泛分布于血液、淋巴、脑髓、脏器、肾上腺皮质、皮脂腺等组织中，即使身体处于长期饥饿的状态，也不会动用这部分类脂，在身体内的含量很稳定，称为定脂。另一类为储存脂类，是机体过剩能量的一种储存形式，摄入能量若长期超过需要，即可使人发胖。饥饿则会使人消瘦。由于这一类脂肪在身体内的含量变动较大，故称动脂。

人体内有四百多亿个细胞，细胞壁的主要成分都是脂肪。脑细胞的所有连接物、身体荷尔蒙，以及体内化学分子的主要成分都含有脂肪，它们使细胞时刻处于活跃状态，没有这些健康的脂肪，人体就无法产生新的细胞，人就无法生存下去。





# 人体必需的物质

## ① 提供能量

脂肪是人体内最优秀的储备和可利用能源，它能够让身体这台机器发挥最高效能来运转。也就是说它的主要作用是通过在肌肉中燃烧，为机体提供能量。因为人即使不运动，肌肉需要的70%的能量也是由它来供给的，而葡萄糖只供给肌肉30%的能量。大部分时间人体内的脂肪是燃烧着的，也就是说脂肪在体内不断进行着代谢、氧化、供能。举个例子，一个人在进行耐力性运动（长走、长跑等）时，葡萄糖会较快地燃尽，但是脂肪却会一直燃烧，它的能量效率极高，几乎用之不尽。

在患有慢性消耗性疾病时，脂肪能代替糖元供人体消耗，尤其是在消化和吸收功能失调，人体热量入不敷出时，它都会拼命发挥自己的作用。

脂肪是人体含热量最高的能源。1克脂肪可以释放出9千卡热量，是碳水化合物和蛋白质的2倍。前面已经说了，人即使不运动，消耗能量的一半以上也要由脂肪来供应。



## ② 参与细胞和组织构成

脂肪不仅供给人体热量，还参与细胞和组织的构成。

在人体内，各脏器之间都有脂肪的存在，脂肪能起到各脏器之间摩擦和震荡的保护作用。臀部、足跟等部位，有脂肪就柔软和有弹性，脂肪就像个海绵垫一样可起到缓冲、减震的作用，使人在运动时避免关节、骨骼及肌肉由于冲撞而受伤，在站立、坐、卧时，你也能感到脂肪存在的舒适和协调。

皮下脂肪可以保存体温，减少体内热量的过分散失。一般来说，胖一点的人比瘦的人耐寒，就是这个道理。所以在寒冷的季节，脂肪是件天然的御寒衣。