

轻松减肥

注意：肥胖是万病之源

饮食轻松减肥法

减肥不要忘记这样去运动

能轻身瘦体的自我治疗妙方

生活宜忌

王强虎 编著

通俗

易懂

实用

价廉



第四军医大学出版社

大众健康小百科丛书
dazhong jiankang xiaobaike congshu

轻松减肥生活宜忌

编著 王强虎



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

轻松减肥生活宜忌/王强虎编著. —西安: 第四军医大学出版社,
2007. 6

大众健康小百科丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 364 - 3

I. 轻… II. 王… III. 减肥 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075595 号

轻松减肥生活宜忌

编 著 王强虎

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安新华印刷厂

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 6

字 数 130 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 364 - 3/R · 275

定 价 15.00 元

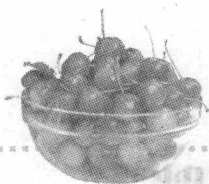
(版权所有 盗版必究)



告别肥胖

随着肥胖率的迅速攀升，不经意间，减肥已经成了全民皆知的话题。当然，应运而生的众多减肥产品和五花八门的减肥方法更是让人眼花缭乱，从跑步减肥到吃药减肥，从各种减肥皂、苗条霜到瘦脸霜，从抽脂、针灸减肥、保鲜膜裹身减肥、香熏纤体、洗浴减肥到咖啡减肥、细胞减肥、红外减肥……一个个减肥概念让人目不暇接，更不用说悉数尝试了。

为了健康和美丽，需要减肥，这个理念已深入人心。但让作者深以为忧的是，相当多的减肥者存在减肥误区：如，减肥只是为了保持较好的体形，从而忽视了健康；选择减肥产品，不问作用机制，只盲目追求短期内能减多少千克；大多数人认为减肥是自己个人的事，不会考虑请医生帮助制定减肥方案；想减肥却无所适从……鉴于此，作者在本书中不仅全面系统地介绍了肥胖的知识，而且介绍了行之有效的科学减肥的种种方法，并且为您指出了适合于普通大众的科学减肥之道。



减肥指南

本书是《大众健康小百科》丛书之一。全书共分六个部分，包括减肥瘦身理论、饮食、运动、心理、起居、药物、按摩、针灸等等减肥方法。内容丰富，阐述简明，方法科学，实用性强，是减肥瘦身、强身健体者的良师益友。这些安全、自然、轻松、健康的减肥方法，不但在日常生活中随时可做，简便易行，而且无需高价的器具及特别的减肥药物，只需花较少心思，就可达到较好的减肥效果。当然这些方法对预防肥胖亦有积极指导作用。本书适于普通民众，特别是追求健康生活的人群阅读。



作者

2007-05-30于古城西安

目录 CONTENTS

轻松减肥生活宜忌

第1篇 肥胖，你了解多少

- 肥胖的概念与诊断方法 3
- 肥胖都有哪些临床表现 6
- 注意：肥胖是万病之源 7
- 肥胖是如何进行分类的 17
- 中医对肥胖的辨证分型 19
- 导致肥胖的因素是什么 20
- 人体哪些部位最容易发胖 26
- 肥胖者易进入的减肥误区 27
- 减肥者需要认识“卡路里” 29



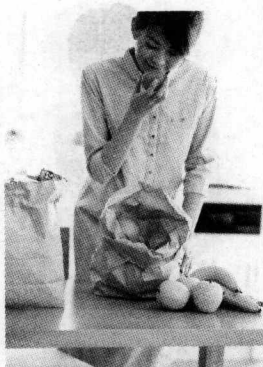
第2篇 合理饮食减肥法



- 益于人减肥的食物 33
- 减肥者应坚持的饮食方式 42
- 喝茶有益于人体减肥 45
- 减肥者宜喝的减肥药茶 46
- 喝这样的药粥对减肥有益处 55
- 轻松喝汤，快速减肥 61
- 减肥者最可用的药酒治疗方 66

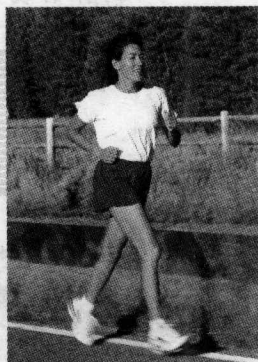
CONTENTS

第 3 篇 减肥要追求营养素的均衡



- 减肥者热量的进出与维生素 71
- 矿物质补充与减肥效果有关 74
- 饮水减肥法 75
- 巧妙食用脂类，减肥不发愁 78
- 减肥人群如何科学摄入糖类 81
- 生活中能够减肥的糖类物质 84
- 减肥佳品：人类第七大营养素 86
- 饮食减肥不要减掉“蛋白质” 87

第 4 篇 减肥不要忘记这样去运动



- 体育运动对减肥有效 91
- 体育运动减肥应掌握的原则 92
- 全身运动减肥的项目选择 97
- 人体不同部位的运动减肥方法 107
- 借助器械的减肥瘦身运动法 112

第5篇 心理、起居能影响减肥



减肥者易进入的心理误区 119

减肥宜用的心理调节法 120

科学的起居有助于减肥 124

减肥者需要有合理的睡眠 125

减肥者宜选用药枕治疗法 127

减肥药枕使用宜忌 128

水浴减肥宜忌 128

第6篇 轻身瘦体的治疗妙法

中药减肥的六种方法 135

减肥宜选用的中成药 138

擦舌苔也是减肥的好方法 143

全身减肥常用按摩方法 144

全身不同部位按摩减肥法 148

神奇的指压全身减肥术 159

面部减肥穴位按摩治疗法 160



针灸减肥的治疗原则与方法 162

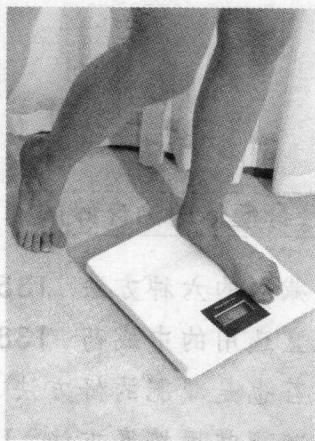
用耳针是如何减肥的 169

刮痧减肥法 174

减肥刮痧疗法的注意事项 175

手术疗法：抽脂减肥要谨慎 177

附录 不同年龄标准体重速查表 183



本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第1篇

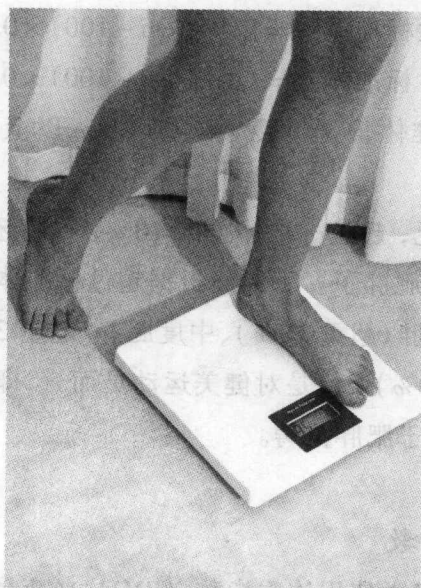
肥胖，你了解多少





肥胖的概念与诊断方法

肥胖是人体内脂肪堆积过多和(或)分布异常,体重增加到一定程度,是营养过剩的表现。医学家给“肥胖”下了这样的定义:肥胖是指当人体摄取食物过多,而消耗热量的体力活动减少,摄入的热量超过了机体所消耗的热量,过多的热量在体内转变为脂肪大量蓄积起来,使脂肪组织的量异常增加,体重超过正常值 20% 以上,有损于身体健康的一种超体重状态。具体来说,肥胖有以下几种评价方法。



腰围

腰围是反映脂肪总量和脂肪分布的综合指标。单纯腰围大的人称之为腹型肥胖、苹果型肥胖,亚洲人倾向于腹型肥胖。一般男性容易发生腹型肥胖;女性脂肪易堆积于臀部和大腿,称为梨形肥胖。由于内脏脂肪比皮下脂肪更容易引起高脂血、2型糖尿病、冠心病等,因此要求将腰围控制在正常范围。男性正常腰围应 ≤ 85 厘米(2.55尺),女性腰围应 ≤ 80 厘米,超过此值,患各种疾病的危险性均增加。

标准体重(单位:千克)

成人男性标准体重 = (身高 cm - 100) $\times$ 0.9

成人女性标准体重 = (身高 cm - 100) $\times$ 0.85

儿童标准体重 = 年龄 $\times$ 2 + 8(1.3m 以上的按成年人体重计算)

一般来说,超过标准体重的 10%,称为超重;而超过 20%,就属于肥胖了。肥胖又根据超过标准体重的程度而分为:轻度肥胖(超重 20%)、中度肥胖(超重 30%)和重度肥胖(超过 50%)。但是对健美运动员而言,即便体重超过 20%,亦不属于肥胖范畴。

体重指数

医学上经常使用体重指数(BMI)来衡量一个人胖或

不胖,也就是根据体重和身高而衡量人的体重高低的指数。计算的方法是: $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米})$ 。世界卫生组织拟定的体重指数标准是:

正常体重:体重指数 = 18 ~ 25

超重:体重指数 = 25 ~ 30

轻度肥胖:体重指数 > 30

中度肥胖:体重指数 > 35

重度肥胖:体重指数 > 40

但需要指出的是,这个体重标准是根据欧美白种人为基准制定的,对亚洲人不一定完全适用。

● 肥胖指数

肥胖指数 = 身高(厘米) - 体重(千克)。分度:肥胖指数 ≥ 100 者为不胖,处于为 90 左右者称轻度肥胖, ≤ 82 者为过度肥胖。



评价肥胖程度的方法很多,对同一患者应用不同的方法可能得出不同结果。用发展的眼光看,随着生活水平的日益提高,营养更加丰富,同一年龄的身高、体重在不同年代中也有明显不同。一种评价标准的应用期限一般为 5 ~ 10 年。

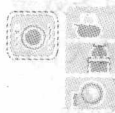
爱心提示

目前,肥胖人口日见增多,一项调查报告表明:肥胖正在成为世界范围的一个主要问题。与上世纪80年代相比,全世界超重人数大幅度增长。美国有55%的人超重,23%的成人肥胖,20%的儿童肥胖或超重。在英国,有20%的妇女和16.7%的男性肥胖;45%的男性和33%的妇女超重。在西方国家,每年花在肥胖症上的支出占医疗总支出的2%~5%左右。据我国有关部门公布的数字,我国肥胖人口已达7000万左右,占总人口的4%~5%;我国城市人口中有17%是肥胖者,儿童有51%是肥胖者。由此可见防治肥胖刻不容缓。

肥胖都有哪些临床表现

轻度单纯性肥胖没有明显症状,中、重度肥胖者常表现有乏力、怕热、出汗,动则气短心悸,以及便秘、性机能减退;女性可伴有月经不调、月经稀少,甚至闭经不孕等症状;部分病人由于内分泌功能失调而浮肿,也可因为脂肪过多或活动减少而引起下肢血液、淋巴液回流受阻,而出现浮肿。另外,肥胖者由于胸腹部脂肪过度堆积,呼吸时胸

廓活动受限。此外，心脏周围大量脂肪组织及心脏内脂肪沉积，可降低心脏功能，减少每搏输出量。由于大量脂肪在体内堆积，更增加心脏负担，使得患者对运动耐量大大降低，不能胜任体力劳动及体育运动，甚至影响日常生活，出现动则气喘，以及心慌、汗出、头晕等症。



注意：肥胖是万病之源

肥胖不仅影响自己的形象，而且挫伤自信心，同时还可引发许多疾病。专家指出，超过标准体重 10% 以上者，死亡率比正常体重者要高 22%；如果超重 20% 以上，死亡率将比正常体重者高出 44%。可见肥胖对人类危害之大。据不完全统计，每年肥胖促成的直接或间接死亡人数已达 30 万，并有可能成为 21 世纪的头号杀手。因此要积极关注肥胖，了解肥胖带来的危害。

● 高血压病与肥胖有关

据有关资料报道，肥胖者的高血压病发病率要比体重正常者高 2~3 倍。医学研究也证实，在一个时期内体重增长较快的个体，其血压增长也快，而且证实，肥胖是血压升高的独立危险性因素。减肥之所以能降低血压，在于减重后可使血清胰岛素降低，利于排钠，并能降低血浆去甲肾上腺素及肾上腺素水平，从而使血压降低。所以，减肥是高

血压病的预防和治疗措施之一。

如果发现自己患了高血压病，不要只想着怎样吃药，还应考虑自身有哪些因素是造成高血压的发病原因。首先应评价自己体重是否超重，甚至得了肥胖症。已有研究表明，减轻体重能在停药或减少服用降压药后较长期地保持血压在正常范围。超重和肥胖固然有遗传背景，但多数是与不科学的生活方式有关；即便有家庭遗传背景的人，只需要注意预防，同样可以避免肥胖以及与之相关的疾病。

● 冠心病与肥胖有关

正常人体的心脏就像一个水泵，不停地收缩和舒张，维持着血液的循环流动，人体肥胖就会增加心脏的工作负荷。另外，肥胖者容易患高血压病、高脂血症和糖尿病，这些合并症又可以进一步影响心脏，招致冠心病。所以，肥胖者容易发生心绞痛、心肌梗死和心律失常，甚至猝死。

● 高脂血症与肥胖有关

经常有人问：“肥胖与高脂血症之间，究竟有没有关系？”研究发现，血浆中血脂水平的变化，与体内脂肪含量的多少和机体对脂肪的利用情况有关。例如，在高脂肪饮食或从事剧烈运动后，体内的血脂水平都会升高；平时喜食糖类食物者体内的三酰甘油水平亦经常保持在较高水平。有研究发现，肥胖者的血脂水平明显高于正常人，并且