

《时尚健康》杂志倾力推荐

知名营养师

李瑞芬

审。阅。并。推。荐

诚实面对

并学会**管理**自己的**体重**

做一个有**修养**、有**品位**的**现代女人**

有修养的女人 不长胖

金山 姚力 / 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

有修养的女人不长胖 / 金山, 姚力著. —北京: 中信出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5086-1079-5

I. 有... II. ①金... ②姚... III. 女性-减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第000483号

有修养的女人不长胖

YOU XIUYANG DE NÜREN BU ZHANGPANG

著 者: 金 山 姚 力

责任编辑: 符红霞 张 芳 曹爱菊

装帧设计: 印象·迪赛

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: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 7 字 数: 95千字

版 次: 2008年2月第1版 印 次: 2008年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1079-5/G · 256

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。

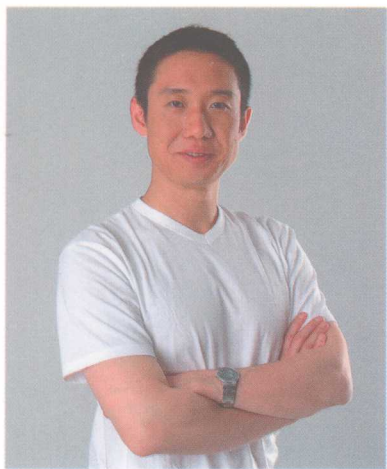
<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-85322521

010-85322522



作者简介

金山，美国俄亥俄州立大学运动生理硕士，芝加哥大学 MBA；在美国从事体疗康复、私人教练、健身公司管理等工作八年；回国后，曾任中体倍力健身俱乐部有限公司美方首席代表和资深私人教练培训师，现任秀体海悦公司体重管理专家；在《时尚健康》、《环球时报》、《父母》、《完美孕妇》等报刊开设健身专栏。

我们提供知识和技能，
以应对变化的世界。

随时为您热线服务：

传 真：010-85322501

订购热线：010-85322501

010-85322515

Email:reader@citicpub.com

网上订购：

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

免费注册，送书上门，有问必答。

获得新书信息，享受最佳优惠购书。

责任编辑：符红霞 张 芳 曹爱菊

营销编辑：袁 锐

装帧设计：印象  迪赛
13910575075

经销：中信联合发行有限责任公司

有修养的女人

不长胖

金山
姚力
◎ 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

目 录

CONTENTS

序 有修养的体重

Chapter1 培养有修养的身材

一 做一个内外兼修、有品位的女人 012

二 身材对女性意味着…… 014

精力旺盛，职场提升机会大 014

穿衣打扮，形象更佳 015

人际交往时更加自信 016

为孩子树立榜样 016

有节制的生活和高尚的追求 018

三 健康的生活方式，收获优美的身材 019

Chapter2 诚实面对体重

一 肥胖的真相 022

遗传机制 022

岁月催人胖 023

便利的生活 024

以饮食文化为中心的社交文化 026



二 减肥路上的“拦路虎” 027

动物生存的本能需要 027

最小阻力路径原则 028

三 你不可不知的减肥秘密 029

减肥不仅仅是自己的事情 030

了解吃的真正乐趣 030

别让年轻误了你 032

四 女性体重管理的特殊时期 032

灿烂的青春期 033

幸福的孕产期 035

成熟的中年期 040

变化的更年期 041

Chapter3 减肥方式大揭秘

一 流行减肥法大揭秘 046

只吃肉减肥法 (Atkins Diet) 047

绝食 (半饥饿状态) 减肥法 049

苹果牛奶减肥法 050

蜂蜜减肥法 052

自行车减肥法 053

爬楼梯减肥法 054

游泳减肥法 056

按摩减肥法 057

针灸减肥法 058

吸脂减肥法 059

完全健康饮食法 060

甩脂机减肥法 061

其他 062

二 减肥产品大揭秘 067

什么人适合使用减肥产品 067

使用减肥产品的注意事项 068

减肥产品的分类 068

Chapter4 健康生活新理念——体重管理

一 健康瘦身新概念——体重管理 076

饮食有方 076

另眼看运动 079

生活习惯决定成败 088

团队的力量不可忽视 089

二 你的身材你做主——怎样管理你的体重 090

健康饮食新理念 090

恋上运动 106

你的体重你选择 109

成功源于团队的力量 114

Chapter5 体重管理解决方案

一 了解自己的身体状况 118

体重指数 118

你有多少脂肪 118

减肥到底要花多长时间 119

二 体重管理工具 120

饮食记录 120

运动记录 121

三 四周造就完美身材 121

四周膳食示例 121

四周运动示例 134

瘦身案例 160



【序】有修养的体重

中华人民共和国卫生部于2004年10月12日发布的《中国居民营养与健康现状》中提到，我国成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，估计人数分别为2亿和6 000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%，儿童肥胖率已达81%，应引起高度重视。与1992年全国营养调查资料相比，成人超重率上升39%，儿童肥胖率上升97%，预计今后肥胖率将会有较大幅度增长。

这表明我国肥胖问题已经比较严重，迫切需要行之有效的解决办法来增进人民健康，减少和预防肥胖。与人们普遍高涨的减肥瘦身需求相比，目前我们对瘦身人群进行指导的力量、管理、政策和技师还相对滞后。我们希望通过更适宜的营养、健身和生活方式的调整，让人们能够了解控制体重的基本知识；通过提供合理的办法，让人们能够方便地操作；通过心理的调节，让人们能够养成习惯，坚持健康的生活方式。

正是基于此目的，我们很高兴看到金山先生的这本《有修养的女人不长胖》能够面世，金山先生通过常年帮助减肥人群的实际经验，融会了美国先进体重管理的理论知识和中国人的实际生活习惯，总结出了一套科学的瘦身方法。

减肥不仅需要决心，还需要恒心和毅力。“你内在的力量是独一无二的，只有你自己知道能做什么，但如果不尝试，就连你自己都不知道自己真的能做到。”希望这本书能成为人们控制体重的良师益友，成为享“瘦”生活的开始。



李瑞芬

2008年1月

本书由北京军区总医院李瑞芬主任营养师审阅。







Chapter 1 培养有修养的身材

不久前，跟一个时尚圈的朋友聊天，说到有关健美、身材的话题，她说现在流行的说法是：你的体形就代表着你的修养。

这话乍听起来有点骇人听闻，不过细想一下，也确有道理。



做一个内外兼修、有品位的女人

有人说漂亮的女人不如可爱的女人，可爱的女人不如品位的女人。有品位的女人不一定有多漂亮，但她一定有魅力——至少其外表就能给人不寻常的印象。

世界变化很快。当物质水平很低的时候，能吃胖是社会地位优越的标志，古今中外都不例外。比如我国自古多崇尚健壮丰满，以唐朝最为典型。那时的人们以胖为美，丰腴、华贵是美的代称。据说，唐明皇李隆基就是被杨玉环的丰美所深深折服。美国在20世纪初也曾有过这样的广告词：让每一个儿童像小猪一样胖嘟嘟。

今天，物质生活水平已达到了比较丰裕的程度，大城市更是如此。社会对于美的评价标准也发生了巨大的变化。现实情况是肥胖者的数量与日俱增，超乎想象，并且因肥胖而引发了不少疾病。所以，瘦身、苗条才成为时髦的词汇。如果现在再说胖嘟嘟的多可爱、多漂亮，估计你会马上被身边的朋友视为异类。



闻香识女人。同样，一个女人的体形也折射出她的品位。体重的保持与控制在一定程度上是一个人素质的体现，如果一个人连自己的体重都无法控制，那还能管理和控制什么呢？如果连自己的体重都无法保持，还能够成就什么？一个内外兼修、有品位的女人，首先她的身材应该是有修养的。这至少代表她能管理好自己的身体。

也许这种说法有点过激，但在现实生活中，我们确实会把一个人的外貌和他的成就联系起来。当我们说起一个睿智精干的人，你一定不会把他和“体态臃肿”、“步履蹒跚”联系起来，而更愿意把他想象成是机智灵活的，或者是高大伟岸的。

人们的衡量标准就是这样：大腹便便或满身赘肉的人很少能成为大家学习的榜样，无论是在健康上还是事业上。大家对胖人的印象往往是好吃懒做的，生活没有节制的。

毋庸置疑，从某种意义上来说，身材就是你的内在修养的代表，并且是最容易展示给大家的。一个健康完美的身材，透露出的是你的生活追求，显示出来的是你的气质。