

SHOUREN RUHEYONGYOU

fengmanshen

瘦弱的人怎样才能拥有丰满性感的好身材，
除了饮食调养外，瘦人还应注意精神调养、
起居调养、药物调养和运动调养

瘦人如何拥有 丰满身材

程朝晖 谢英彪 / 主编



体重就如同银行存款一样，当摄取的热量没有办法超过需要的热量时，体重自然无法保持。

程朝晖 谢英彪 主 编

瘦人如何拥有

SHOUREN RUHE YONGYOU

FENGMAN SHENCAI

丰满身材

编 著 郑黎明 张素琴 杨 珂 任莉莉

汪 洋 朱蓉媛 杨冰玉 程 刚

孙通光 许金娣 倪新平 漆久霞

许静琦



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦人如何拥有丰满身材 / 程朝晖, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5091-1261-8

I. 瘦… II. ①程… ②谢… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150399 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 施逢文 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270 ; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8166

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×960mm 1/16

印张: 13.5 字数: 163千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者、本社负责调换



内容提要

胖与瘦是矛盾的统一体，减肥瘦身已成了一种时尚。但过分追求骨感美，也会使爱美者走入误区。对于瘦弱的人怎样才能拥有丰满性感的好身材，除了饮食调养外，瘦人还应注意精神调养、起居调养、药物调养和运动调养，这些内容在本书中均有独特的见解。在尝试了这些方法后，如果还是没有改变您消瘦的身材，建议您还是请医师来帮忙找出原因，采取健康的方式增肥！引起消瘦的原发疾病的治疗在本书也有述及，可作为病理性消瘦者及指导人们科学健康美体的参考图书。本书为填补图书市场空白之作。



前言

这个世界很精彩，这个世界很无奈，胖人要减肥，瘦人要增重。有的人怎么吃也吃不胖，有的人除三餐之外还加宵夜，而且每一餐的食量也不算小，但是不知道是肠胃吸收不良，还是有其他的问题，总是消瘦不堪。看来不只肥胖造成困扰，肉长不出来，也是很苦恼的事情！事实上，增肥和减肥一样的困难，不仅需要决心，还需要有毅力。

体重就如同银行存款一样，当摄取的热量没有办法超过需要的热量时，体重自然无法保持。当然吃不胖还有许多原因，如疾病、肠胃功能不良、药物、心理因素以及不良的饮食及生活习惯等。

瘦人要选择富含维生素、矿物质及热能的食物。瘦人的体重之所以不足，是因为身体所需要的各种营养素摄入不足。瘦人必须食用富含各种营养素的食物，如瘦肉、鱼、低脂牛乳制品、水果、蔬菜及豆类制品等。瘦人不要只吃甜品，应多吃些普通的食物。只要适合自己的口味，不论是要

咀嚼的、吸吮的，还是冷的、热的、奶油的，只要喜欢，就好好享用它。瘦人多吃点心，但亦要多注意口腔卫生，必须比平常更勤于刷牙和漱口。少吃黏的、甜的食物。

瘦人可以模仿减肥者的技巧，反其道而行之。譬如，将随时可吃的食物或零食放在家里、学校或办公室中。在玻璃罐里放些葡萄干、核桃或小点心；在冰箱中放些乳酪、冰淇淋；在餐桌上的果盘里放些随时能取食的水果；在随身携带的皮包中放些巧克力、核桃、马铃薯片、小饼干等，随时想吃就吃。

除了饮食调养外，瘦人还应注意精神调养、起居调养、药物调养和运动调养，这些内容在本书中均有阐述。在尝试了这些方法后，如果还是没有改变您消瘦的身材，建议您请医师来帮忙找出原因，采取健康的方式增肥！引起消瘦的原发疾病的治疗在本书也有述及，可供病理性消瘦者参考。胖与瘦是矛盾的统一体，减肥瘦身已成了一种时尚，但过分追求骨感美，也会使爱美者走入误区，本书作者对此也提出了有益的忠告。

最后衷心祝愿各位瘦人多“保重”，能有一副称心如意的好身材。

编 者





目录

CONTENTS

一、正确面对消瘦 (1)

- 如何区分胖与瘦 / 1
- 什么是消瘦 / 4
- 如何判断消瘦 / 5
- 如何给瘦人打分 / 8
- 消瘦有何危害 / 9
- 什么是单纯性消瘦 / 11
- 什么是继发性消瘦 / 13
- 瘦人人为何瘦 / 13
- 食物不足会不会引起消瘦 / 14
- 营养消耗过多容易引起消瘦吗 / 15
- 酶与内分泌失调会引起消瘦吗 / 16
- 人的大脑指挥失调容易引起消瘦吗 / 17
- 消瘦与疾病的关系 / 18





- 为何要警惕突然消瘦 / 19
- 不同疾病引起的消瘦 / 21
- 营养不良会引起消瘦吗 / 21
- 营养不良与蛋白质缺乏症 / 23
- 肠道寄生虫病为什么会引起消瘦 / 27
- 原因不明的消瘦不可等闲视之 / 28
- 糖尿病为何引起消瘦 / 30
- 慢性胃肠疾病为何引起消瘦 / 31
- 克罗恩病为何引起消瘦 / 33
- 肝炎、肝硬化为何引起消瘦 / 34
- 慢性心力衰竭为何引起消瘦 / 35
- 尿毒症为何引起消瘦 / 35
- 内分泌系统功能紊乱为何引起消瘦 / 36
- 结核病为何引起消瘦 / 37
- 脑垂体前叶功能减退症为何引起消瘦 / 38
- 癌症为何引起消瘦 / 38
- 神经性厌食症为何会引起消瘦 / 41



目录

C O N T E N T S

- 缺硒与消瘦 / 44
- 消瘦会遗传吗 / 45
- 酗酒会引起消瘦吗 / 45
- 消瘦患者具有高血压危险性 / 46
- 吸烟会引起消瘦吗 / 47
- 孩子消瘦的主要原因有哪些 / 47
- 消瘦性营养不良的预防 / 49
- 青少年易患哪些营养缺乏症 / 51
- 孩子缺乏微量元素锌怎么办 / 54
- 消瘦对月经有何影响 / 55
- 少女当心青春期消瘦症 / 57
- 为什么消瘦体型会影响女性生育 / 58
- 女性过于消瘦会减少性欲 / 61
- 突然消瘦要警惕 6 种病 / 63
- 过分消瘦可引起 10 种疾病 / 64
- 中年消瘦的喜与忧 / 67
- 老来消瘦查隐患 / 68





- 过度消瘦可能引起哪些健康问题 / 69
- 癌症引起消瘦的原因有哪些 / 70
- 中医如何认识消瘦 / 71
- 消瘦是浊毒的信号 / 71
- 消瘦是虚火的信号 / 72
- 瘦人如何增肥 / 73
- 瘦人增肥的十大要素是什么 / 74
- 瘦人增肥的方法 / 75

二、瘦人的精神调养 (77)

- 面对消瘦如何保持心理健康 / 77
- 瘦人怎样保持心情舒畅 / 80
- 瘦人如何营造心理健康的良好环境 / 81





目录

CONTENTS

三、瘦人的起居调养 (83)

瘦人戒烟酒 / 83

瘦人吃饭时为何要戒除不良习惯 / 84

孩子消瘦怎么办 / 85

瘦人如何保养你的胃 / 87

瘦人怎样运用沐浴增肥 / 89

瘦人怎样选择服装 / 93

瘦人夏天如何穿衣服 / 95

四、瘦人的饮食调养 (96)

瘦人如何加强营养 / 96

瘦人如何健壮起来 / 98

如何增重不增肥 / 100





食物蛋白质的来源 / 102

脂肪的生理功能 / 103

碳水化合物摄入不足易消瘦 / 104

如何吃出丰满的体型 / 105

瘦人日常不宜吃哪些食品 / 107

瘦人增肥吃什么 / 108

如何进食助美体 / 108

消瘦老人的膳食调养 / 109

消瘦老人吃什么 / 111

消瘦的糖尿病患者如何调理饮食 / 113

瘦人增肥宜选用哪些粥 / 114

瘦人增肥宜选用哪些小吃 / 115

瘦人增肥宜选用哪些菜肴 / 116

瘦人增肥宜选用哪些羹汤 / 118



目录

CONTENTS

五、瘦人的药物调养 (120)

瘦人怎样选购中成药 / 120

瘦人如何服用人参 / 121

瘦人如何服用鹿茸 / 122

瘦人如何服用蜂王浆 / 123

瘦人如何进补 / 124

六、瘦人的运动调养 (126)

瘦人不运动危害大 / 126

单纯性消瘦怎样才能变得丰满强壮 / 127

瘦人如何增肥健美 / 128

如何改变豆芽菜体型 / 131

肌肉增长训练 / 134





瘦人器械健美应注意什么 / 135

锻炼能使瘦人健壮吗 / 137

俯卧撑帮助打造男人结实臂膀 / 139

怎样使瘦人脸部丰满红润 / 140

怎样使瘦人颈部柔润顺直 / 141

怎样使瘦人肩部宽阔圆滑 / 141

怎样使瘦人胸脯饱满结实 / 144

怎样使瘦人背部宽厚强劲 / 148

怎样使瘦人臂部结实有力 / 150

怎样使瘦人腹部平坦坚实 / 152

怎样使瘦人腰部轻盈苗条 / 153

怎样使瘦人臀部浑圆上翘 / 154

怎样使瘦人腿部丰美修长 / 155

骨感美人的健美方式 / 158

消瘦女性如何做徒手操 / 159

消瘦女性如何做器械练习 / 162

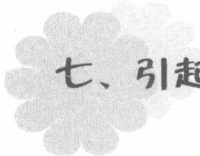
消瘦女性如何做美颈练习 / 165



目录

C O N T E N T S

- 消瘦女性如何做健臂练习 / 165
- 消瘦女性如何做丰胸练习 / 166
- 消瘦女性如何做健腰练习 / 167
- 消瘦女性如何做美腿练习 / 167
- 消瘦女性参加运动要注意什么 / 168
- 瘦人怎样预防家庭健身器械上的损伤 / 170
- 瘦人锻炼后会更瘦吗 / 170



七、引起消瘦的原发疾病的治疗 (172)

- 肠道寄生虫病如何治疗 / 172
- 糖尿病如何治疗 / 174
- 慢性胃肠疾病如何治疗 / 175
- 克罗恩病如何治疗 / 176
- 肝炎、肝硬化如何治疗 / 178
- 慢性心力衰竭如何治疗 / 179





慢性尿毒症如何治疗 / 180
甲状腺功能亢进如何治疗 / 181
结核病如何治疗 / 188
脑垂体前叶功能减退症如何治疗 / 190
癌症如何治疗 / 191
神经性厌食症如何治疗 / 192

八、走出瘦身的误区 (194)

瘦不是美的代名词 / 194
老年女性越瘦越好吗 / 195
胖瘦哪个危害大 / 196
追求“骨感”的后患 / 198
如何为提升体能状况而增重 / 199



一、正确面对消瘦

如何区分胖与瘦

年轻人常常会为日渐“丰满”的体形而发愁，走极端的人甚至会因肥胖而有轻生的念头。中老年人更是视肥胖如虎狼，它能直接或间接地引起冠状动脉硬化、高血压、糖尿病、脂肪肝、胆结石、子宫体癌、乳腺癌等疾病。如果根据世界卫生组织肥胖特别工作小组所宣布的调查结果，肥胖症可以合并大约 30 种疾病。小胖墩的不断增多，也成了家长们为之焦虑的热门话题。