



运动减肥 300问

运动减肥操作指南

巅峰减重 用心前行
中国减肥行业 国家标准制定单位

主 编 戴文涛

副主编 冯 磊

刘 敏

指 导 陈文鹤



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



运动减肥 300问

运动减肥操作指南

巅峰减重用
心前行
中国减肥行业国家标准制定单位

主 编 戴文涛

副主编 冯 磊

刘 敏

指 导 陈文鹤



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

运动减肥300问 / 戴文涛主编. —上海:上海教育出版社,2014.8

ISBN 978-7-5444-5557-2

I. ①运… II. ①戴… III. ①减肥—健身运动—问题解答
IV. ①R161-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第205800号

责任编辑 季陆生 公雯雯

封面设计 王 捷

运动减肥 300 问

戴文涛 主编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上海教育出版社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	昆山市亭林印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16 印张 14.5 插页 6
版 次	2014 年 9 月第 1 版
印 次	2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-5557-2/G·4486
定 价	39.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

巅峰减重核心价值观



三大追求

使命:

让更多人远离肥胖，重获健康、自信、快乐和美丽！

愿景:

引领中国减肥行业健康发展，成为国际著名的健康体重全管理集团！

旗帜:

稳步推进，逐步实现具有巅峰特色的集体所有制，让发展成果惠及每一个巅峰人。

客户

客户第一，时时为客户着想、处处为客户解决问题，提供专业、标准、速度、人性化的服务是巅峰的价值所在。

团队、个人和精神

用人原则:

任人唯贤，德才兼备，以德为先。

个人精神:

认真负责，诚实守信，勤奋好学，慎思笃行。

工作原则:

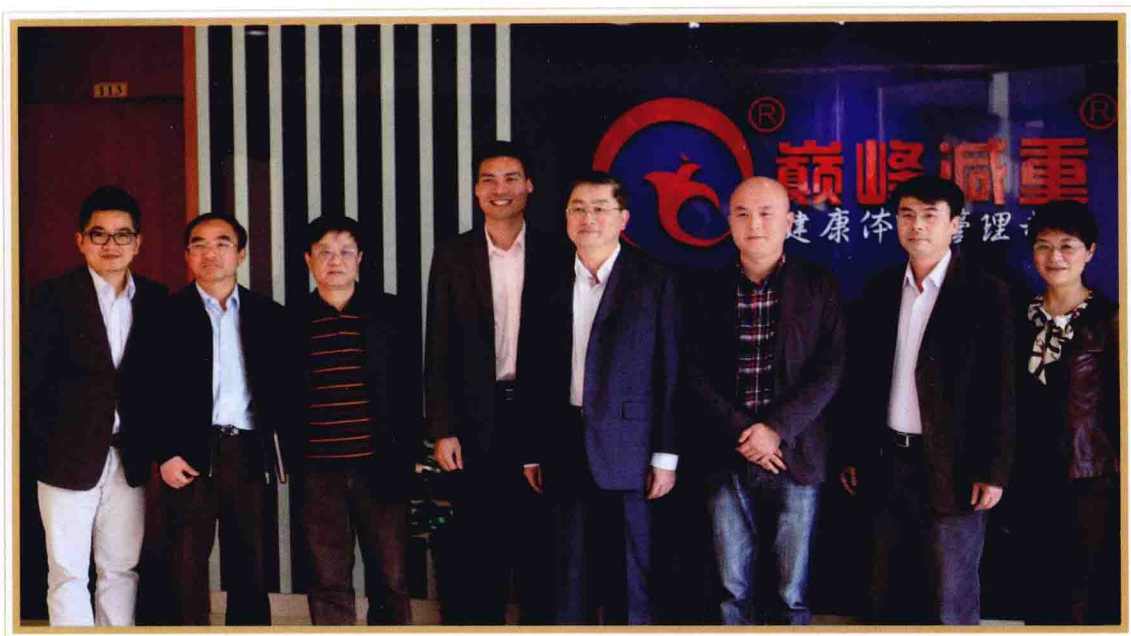
充分沟通，高效执行，及时反馈，协力共济。

团队文化:

实事求是，客户第一，艰苦奋斗，感恩共享。

四大自信

道路自信、行业自信、模式自信、团队自信，拥有四大自信的巅峰对未来充满信心。



中共上海市社会工作党委书记崔明华同志一行莅临上海体育国家大学科技园巅峰减重总部视察巅峰减重“两新”组织建设工作。中共巅峰减重支部书记、董事长余安奇同志和巅峰减重支部副书记、总经理袁文顺等同志热情接待了崔书记一行，并汇报工作。



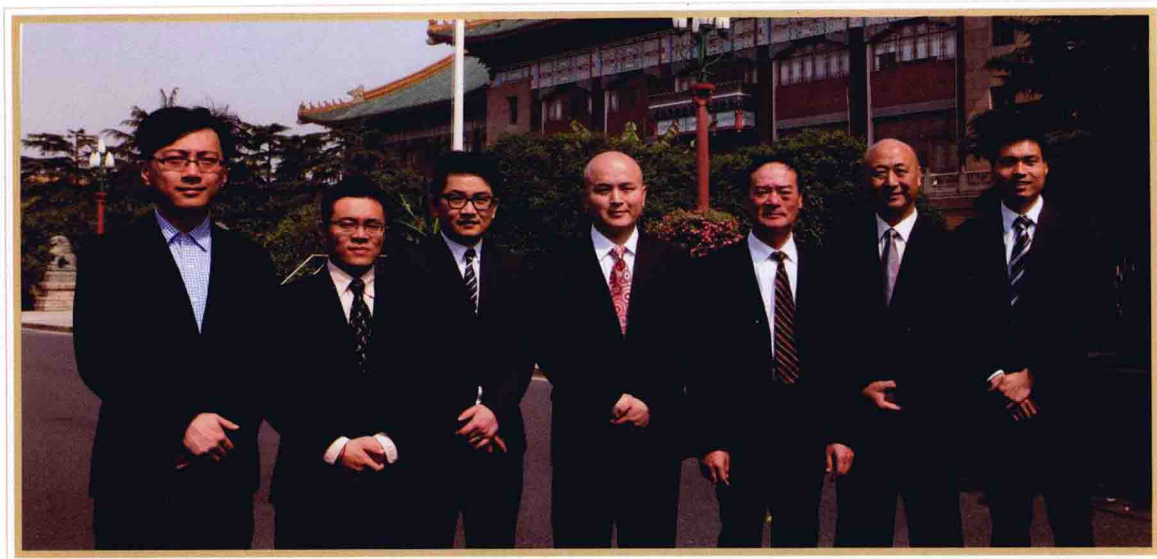
国家教育部、国家科技部、国家体育总局、上海市教委、上海市科委、杨浦区政府等部门领导和专家组在上海体育学院党委书记戴健教授、章建成教授等同志的带领下莅临巅峰减重，视察指导工作。



国家体育总局群体司司长刘国永、原司长盛志国、现任上海体育学院院长陈佩杰教授等领导视察巅峰减重总部。



上海市杨浦区区委书记陈寅、副区长唐海东和上海体育学院党委书记戴健及上海体育国家大学科技园园区领导等一行十人莅临巅峰减重调研。



左起：彭伟青、戴文涛、冯磊、余安奇、陈文鹤、张政、袁文顺

陈文鹤：上海体育学院教授、博士生导师
 巅峰减重科学技术创始人
 巅峰减重首席专家
 体重控制国家标准工作组首席专家
 上海市第九届生理学会理事

张政：曾任上海体育学院球类系党总支书记
 上海体育学院继续教育学院院长
 上海体育学院附属竞技体校校长
 巅峰减重首席管理顾问

余安奇：巅峰减重董事长、创始人、党支部书记
 中共上海市杨浦区第九次代表大会代表

袁文顺：巅峰减重董事、总经理

冯磊：巅峰减重董事、副总经理

戴文涛：巅峰减重董事、副总经理

彭伟青：巅峰减重董事、IT部总监

十载风华，弹指一挥；
 遥想负笈，犹似历历；
 须慨荏苒，忽然而立；
 十年波澜，伟业已势；
 彼时星火，始逐燎原；
 此刻峰巅，皆因众贤；
 对酒当歌，人生几何？
 共襄盛举，以为同乐！

——《巅峰十年》余安奇作



余安奇书记参加上海“两新”组织党员井冈山培训



陈文鹤

上海体育学院教授、博士生导师
巅峰减重科学技术创始人
巅峰减重首席专家
体重控制国家标准工作组首席专家
上海市第九届生理学会理事

陈文鹤教授早年毕业于复旦大学医学院，曾多年担任临床外科医师，后赴美国萨卡拉门托大学研读运动生理学；1980年至今在上海体育学院从事体育运动对肥胖症的治疗效果研究；发表学术论文一百多篇，主编和参与编写的著作十多部。陈文鹤教授带领巅峰减重技术团队在运动减肥领域的研究成果被载入《中国运动生理学发展史》，被业内誉为“中国运动减肥第一人”。

参与编写的教材与专著：

- ▶ 《运动减肥》（主编）
- 《明明白白健身》（主编）
- 《运动与健康》（编委）
- 《成年人健身与健康》（参与编写）
- 《科学锻炼，抗击“非典”》（参与编写）
- 《运动生理学》（参与编写）
- 《中国运动生理学发展史》（参与编写）

- ▶ 撰写有关运动训练生物学基础、体育健身活动对健康的促进作用、运动减肥的生理生化原理及运动减肥效果评价等学术论文近八十篇。

参与的课题：

- ▶ 上海市教委自然科学基金课题：足球运动员机能状态的生物学监控（课题负责人）
- 上海市体育局攻关课题：重竞技运动员体重控制的研究（课题负责人）
- 百姓健身房运动风险评估的研究（课题负责人）
- “十一五”国家科技支撑计划课题：中国国民运动健身科学指导与效果评价关键技术研究：“肥胖儿童青少年运动减肥指导与效果评价关键技术研究”（课题负责人）



2014年1月4日至5日，全国保健服务标准化技术委员会第一届七次会议在北京隆重召开。本次大会正式通过中国国家标准化管理委员会、全国保健服务标准化技术委员会审议并立项建立“体重控制国家标准工作组”。

刘玲秘书长正式宣读了中国国家标准化管理委员会、全国保健服务标准化技术委员会关于批准成立“体重控制国家标准工作组”的决议，潘成田主任为巅峰减重代表颁发“全国保健服务标准化技术委员会‘体重控制国家标准工作组’成员单位”铭牌。巅峰减重作为运动减肥领域的唯一代表企业，将承担运动减肥国家标准的起草工作。

大会还宣布首批“全国保健服务标准化技术委员会”首席专家名单，巅峰减重首席专家陈文鹤教授作为运动医学界唯一代表成为首批20位专家之一。大会的成功召开，对中国体重控制管理行业健康发展具有里程碑的意义，标志着中国体重控制管理行业进入“国家服务标准”时代。



2014年5月9日上午，上海巅峰减肥科学研究所成立揭牌仪式暨第二期国家体重管理师培训班开班典礼于上海体育学院运动健身科学馆隆重举行。作为面向社会和公众独立运作的非营利学术交流团体，上海巅峰减肥科学研究所的成立对于推动我国减肥科技的研发和创新，规范我国减肥行业的健康发展具有里程碑式的意义。



2014年5月9日，巅峰减重十年庆典暨上海巅峰减肥科学研究所答谢晚宴成功举办。

在走过的这十年中，巅峰减重凝聚了所有巅峰人的共同努力，不断探索，向前迈进，终于走出了一条属于自己的路，成为中国运动减肥的领导品牌！

当晚，巅峰减重举行专家受聘仪式，研究所所长陈文鹤教授为各位专家颁发了聘书。多位行业内资深学者和教授的加盟，为研究所注入了新的能量。

巅峰团队是在十年科学实践和锐意创新的基础上锤炼出来的一支专业队伍。团队成员80%以上拥有本科及以上学历，其中教授5名、博士3名、硕士12名，专业背景分别是临床医学、运动医学、运动人体科学、营养学、教育学、体育教育训练学等。

巅峰团队以“让更多人远离肥胖”为己任，秉持“专业、严谨的科学态度，为客户健康负责”的职业精神，为公众提供全方位的“健康体适能测评”、“运动与营养解决方案”、“营养代餐减脂解决方案”及“运动促进健康解决方案”等一站式健康体重管理服务。

《运动减肥 300 问》编委会成员

主 编 戴文涛

副主编 冯 磊 刘 敏

编委会：(按姓氏汉语拼音顺序)

陈千红	硕士	上海巅峰体育管理有限公司
陈文鹤	教授 博士生导师 首席专家 所长	上海体育学院运动科学学院 上海巅峰体育管理有限公司 上海巅峰减肥科学研究所
戴文涛	硕士	技术部总监 上海巅峰体育管理有限公司 副理事长 上海巅峰减肥科学研究所
冯 磊	硕士	常务理事 上海巅峰减肥科学研究所
郭 吟	博士	湖南师范大学体育学院 技术部专家 上海巅峰减肥科学研究所
黄 亮	博士	研究顾问 新西兰意外伤害赔偿局(ACC)
晋 娜	硕士	上海巅峰体育管理有限公司 上海巅峰减肥科学研究所
刘 敏	博士	助理研究员 上海体育学院附属竞技体育学校
马婵婵	硕士	上海体育学院体育教育训练学院
王晓慧	博士	教授 上海体育学院运动科学学院 医学专家 上海巅峰体育管理有限公司 上海巅峰减肥科学研究所
王业玲	硕士	技术部主管 上海巅峰体育管理有限公司
许汪宇	硕士	助理研究员 上海市宝山区体育局
余安奇	支部书记 董事长 理事长	中共上海巅峰体育管理有限公司支部委员会 上海巅峰体育管理有限公司 上海巅峰减肥科学研究所
殷 亮	硕士	上海巅峰体育管理有限公司
袁文顺	支部副书记 总经理	中共上海巅峰体育管理有限公司支部委员会 上海巅峰体育管理有限公司

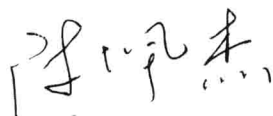
序

经济条件落后的年代,人们普遍为营养不足导致的消瘦而苦恼。改革开放以来,随着经济条件的迅速改善,物质供应的日渐丰富,生活习惯发生变化,饮食丰盛,体力活动减少,肥胖症的发病率迅速上升,人们又为肥胖而感到烦恼。肥胖已是全世界范围内受到高度重视的棘手问题之一。

肥胖是一种疾病,肥胖容易合并代谢障碍、2型糖尿病、癌症、动脉粥样硬化、高血压病等一系列慢性疾病,肥胖是当前危害健康最重要的疾病之一。2000年至2010年三次国民体质监测结果显示,从儿童少年至老年人,各年龄段肥胖和超重的发生率正在快速上升。预防肥胖和治疗肥胖是当前人们普遍关心的问题。宣传肥胖病的发病原因,判断肥胖的指标和方法,肥胖病对健康的危害,预防和治疗肥胖病的方法,是目前科学知识普及的重要内容。

上海巅峰体育管理有限公司是上海体育学院学生创办的从事运动减肥理论研究和科学健身实践的体育健身服务性企业。近十年的运动减肥实践已经为上万名肥胖症患者摆脱了肥胖的困扰。大量的研究成果显示,适量运动结合合理饮食是目前最为安全、有效、经济、健康的减肥方法。

《运动减肥300问》将告诉我们许多有关肥胖与减肥的科学知识,消除人们对肥胖的无知和恐惧等错误认识,是一本通俗易懂的科普读物。《运动减肥300问》的问世,将在一定程度上推动科学减肥的热潮。



(上海体育学院院长、教授、博士生导师)

前 言

肥胖是由于脂肪过度堆积而引起代谢紊乱的一种慢性疾病,肥胖是2型糖尿病、动脉粥样硬化症、高血压病等慢性疾病的重要危险因素。控制体重的增长、降低脂肪的堆积有很多方法和措施,目前一致认为,中小强度长时间有氧运动结合适当的饮食控制是安全、有效、经济、简易、没有明显副作用、容易被接受的减肥方法。上海巅峰体育管理有限公司十年的运动减肥工作经历,为近万名肥胖症患者解除了肥胖的困扰,缓解了肥胖合并高血压、Ⅱ型糖尿病、高脂血症、脂肪肝等慢性疾病的病情;自主开发的帮瘦网和手机软件减肥小秘书为百万名用户提供了科学健身和运动减肥的指导。运动减肥对增强肥胖症患者的体质、促进健康具有良好作用。

许多肥胖症患者在运动减肥过程中对运动减肥的基本理论、基本知识和具体操作方法尚不十分明确,他们迫切需要掌握运动减肥科学理论知识,运用运动减肥科学理论知识进行减肥,巩固运动减肥效果。广大体育运动健身指导者和体重管理师也需要进一步掌握运动减肥基本理论知识,以开展肥胖病的预防和运动减肥指导工作。我们总结了在运动减肥实践中的科研成果,总结了在运动减肥工作实践中所获得的经验,汇总了大量肥胖症患者遇到的各种有关肥胖和运动减肥的问题,以问答的形式编写了《运动减肥300问》,以满足各类人群尤其是肥胖症患者对运动减肥理论知识的需求。

有关肥胖症与科学减肥的理论知识体系内容非常丰富,涉及生理学、生物化学、病理生理学、病理学、内分泌学、营养学、诊断学、运动科学、社会学以及心理学等多学科理论知识。本书仅涉及肥胖与运动减肥领域的内容,毫无疑问尚有许多有关理论知识并未包含。参加本书编写的人员都是在运动减肥领域有多年研究和实际工作经验的同行。限于我们的水平,书中一定存在不足和缺陷,恳请同行和读者提出宝贵意见。

戴文涛

目 录

	序	1
	前言	1
	第一部分 肥胖与疾病	1
	第二部分 肥胖与营养	30
	第三部分 运动减肥	61
	第四部分 其他减肥方法	90
	第五部分 运动减肥对健康的促进作用	105
	第六部分 代餐与减肥	128



第七部分 运动损伤的预防和处理

134



第八部分 科学健身基础理论

140



第九部分 运动减肥的基础理论

173



第十部分 肥胖与减肥的心理问题

182



第十一部分 运动减肥模式与管理

190



第十二部分 运动减肥企业的管理

194



第十三部分 特殊人群的运动减肥

202



第十四部分 成功案例

213

第一部分

肥胖与疾病



?

1. 什么是原发性高血压?



高血压是体循环动脉收缩压和(或)舒张压的持续升高的慢性病症,血压的升高使心脏推动血液在血管内循环时的负担增加。在高血压患者中,约90%~95%为“原发性高血压”(primary hypertension),即没有明显病因的高血压。目前,我国采用国际上统一的标准,即收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg即诊断为高血压。根据血压增高的水平,可进一步分为高血压第1、第2、第3级。

血压水平的定义和分类(mmHg)

类别	收缩压	舒张压
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压	140~159	90~99
2级高血压	160~179	100~109
3级高血压	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	<90

以上诊断标准适用于成人,目前尚无公认的儿童高血压诊断标准,但通常低于成人高血压诊断的水平。

目前认为,原发性高血压是在一定的遗传背景下由于多种环境因素共同作用引起的疾病。流行病学调查和对同胞的研究均表明,原发性高血压有明显的遗传倾向,很可能与多

遗传因素有关。高血压有家族聚集现象,近亲比远亲更明显;研究显示单卵孪生子比双卵孪生子间的血压水平更接近;约有20%~40%的血压变异由遗传决定。

膳食也影响高血压的形成和发展。每日摄入盐3g以下的人群很少发生高血压,成年后其血压不随年龄增长而明显增加。目前研究证实,肥胖是引起高血压的重要因素。肥胖症患者容易合并高血压,而经过有效的减肥措施干预后,随着肥胖程度的减轻,高血压可以得到不同程度的缓解。针对肥胖人群的调查研究报道,体重、体脂率增加可使血压升高,降低肥胖程度可使血压下降。高血压也可能和饮酒过量及某些微量元素的摄入增加有关。

不良的精神刺激、紧张、创伤等与高血压的发生有一定关系。高血压的基础是调节动脉压平衡的高级神经中枢功能紊乱。此外,性别、年龄、地区、职业、文化素质、经济条件以及吸烟都可能与高血压的发生有一定关系。压力和承受压力时的心理状态也是高血压发生的重要影响因素。

以上因素综合作用,导致高血压患者的重要脏器如脑、心、肾的血液供应相对和(或)绝对不足,为了满足以上脏器尤其是肾脏的血供,从而引发血压调节机制的调节,调节性的导致血压升高。所以,并非血压调节机制失代偿,而是代偿性调节性升高。

原发性高血压通常起病缓慢,早期常无明显症状,可以多年自觉良好而偶然体格检查时发现血压升高,少数患者则在发生心、脑、肾等并发症后才被发现。

原发性高血压病常引起重要脏器的病理变化,如肾动脉硬化使肾脏实质血液供应量降低,肾小球毛细血管血浆流量下降,球旁细胞分泌肾素增加,肾素将肝脏分泌的血管紧张素原转变成血管紧张素I,后者在肺血管内皮细胞表面血管紧张素转换酶作用下转变成血管紧张素II,血管紧张素II直接作用于小动脉平滑肌,引起小动脉收缩,口径变小,外周阻力增大,使血压继续升高。血管紧张素III引起体内水钠滞留,血容量增加。这种恶性循环和一系列的连锁反应使高血压病越发严重。到高血压病后期,也的确无法分辨究竟是高血压引起肾脏病变,还是肾脏病变引起的继发性高血压。因此,高血压病必须早期发现,早期诊断和早期治疗。

针对不同病程和不同病情的高血压病患者,采用个体化的综合干预治疗措施,药物治疗的同时,进行必要的心理疏导,参加适宜的体育健身活动以及养成良好的生活习惯和方式,可获得很好的治疗效果。

(郭吟)

?

2. 什么叫继发性高血压?

继发性高血压不同于原发性高血压,它是指某些疾病过程中并发血压升高,而血压升高只是该种疾病的一种临床表现。继发性高血压病因复杂,在高血压中所占比例<10%。由于受调查对象、样本量大小和诊断条件不同等因素影响,这一数值仅仅为粗略估计。

近年来,随着研究的不断深入,部分继发性高血压的病因已明确,有可能从病因上解决