

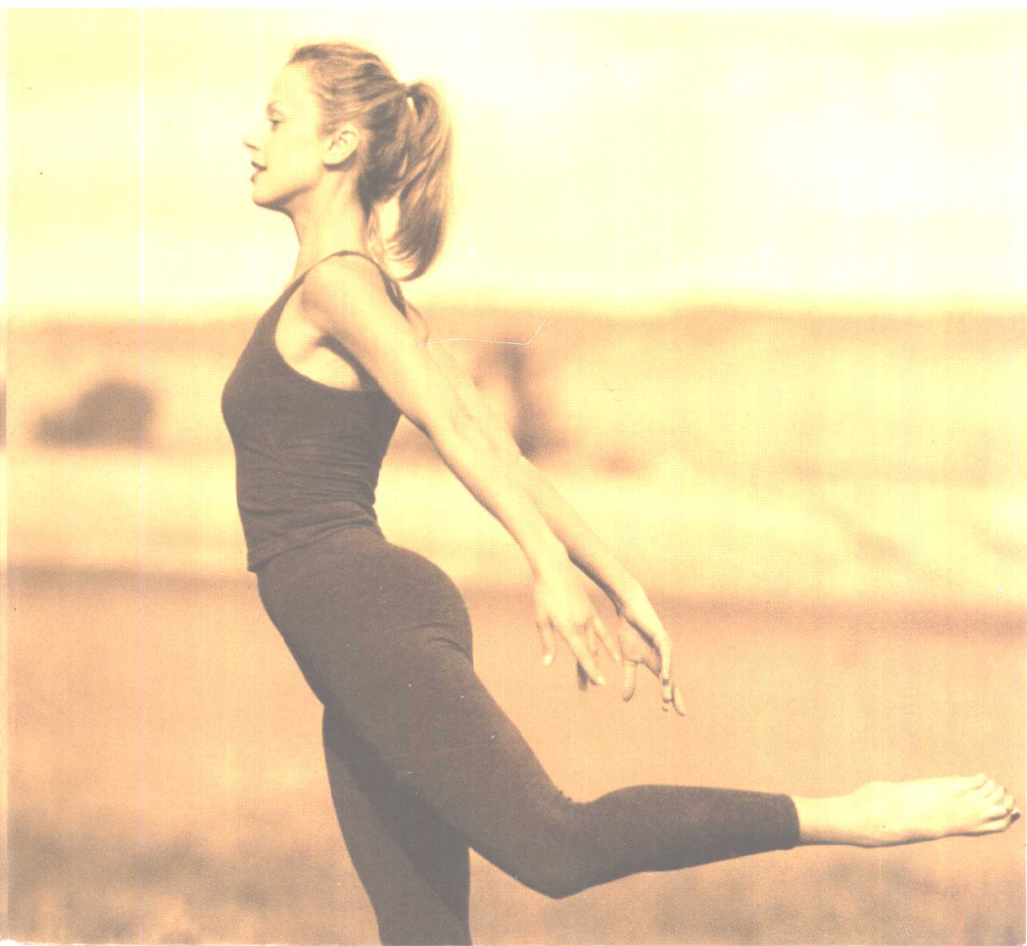
总主编 / 肖燕军

现代女性
保健丛书

于璟玲 杜杰慧 / 等编著

NUXINGJIANFEIYUJIANMEI

「女性减肥与健美」



现代

女性保健丛书

●

女性减肥与健美

●

编著

于璟玲 杜杰慧 刘长信 谢计格 李向华
于晓稚 刘焕文 秦世杰 刘长贵 杨 杰

人 民 卫 生 出 版 社

女性减肥与健美

编 著: 于璟玲 杜杰慧 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

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

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11.25

字 数: 190 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—6 000

标准书号: ISBN 7-117-04181-1/R·4182

定 价: 18.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

随着社会的发展，人类物质文化生活水平的提高，人们越来越注重生活质量，追求健康和美丽，女性更是如此。但是胖好？还是瘦好？胖健康？还是瘦健康？什么才是健康完善的美？怎样才能达到至善至美？这些非常实际的问题摆在人们面前。

近年来，由于肥胖者逐渐增多，肥胖对健康的不良影响已为全世界瞩目。肥胖者执著地试用各种方法减肥，医生也在努力攻克这一医学难题，商家更是积极“配合”，于是减肥商品应运而生，充斥市场。在减肥浪潮的冲击下，形成了另一种时尚，即以瘦为健、以瘦为美，甚至一些年轻女性觉得越瘦越美。为使广大女性从健康的角度正视胖瘦的问题，本书从理论上深入浅出地介绍了胖与瘦的原因及对身体健康的影响。如果从健康的角度而言，太胖或太瘦都不

好，从美学的角度来看，太胖或太瘦都不美，既健又美才是每一位当代女性应当追求的目标。为使肥胖女性摆脱困境，使消瘦女性解除烦恼，本书介绍了一些简便易行，行之有效，科学安全的减肥、增胖方法。并对目前流行的一些减肥、增胖法，进行分析评价，指导各种不同体质、不同健康状况、不同年龄的女性针对自己的情况选用各种方法，这样就在很大程度上避免了盲目性。

对于医学知识很少或没有医学知识的大部分女性而言，在减肥、增胖、健美过程中会遇到很多实际问题，甚至是非常微小的问题，翻翻本书都会给您最实际的帮助。什么是正确的、有利于健康的；什么是不正确、不利于健康的，本书都将给您具体指导和明确答复。

限于水平，书中不妥、疏漏之处，还望读者批评指正。

编 者

2000年11月



现代社会，妇女担负着繁重的工作，负有相当责任。在家庭，她们是好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳；在社会上，与男性比较，她们面临更激烈的工作和竞争的压力。这些负担和压力，对身心健康的影响更大。又由于女性的独特的生理特点，更使女性产生独有的心理压力，罹患独有的疾病。为了提高现代女性的心理素质、自身修养，增强自我保健意识，以健康的身体轻松应付社会、家庭中的重负，我们编辑了这套现代女性保健丛书，为提高现代女性的自我保健意识、身心健康水平尽我们的一份力。

本套丛书共 10 本：《女性——了解自己的身体》、《女性养颜美容》、《女性减肥与健美》、《产前产后保健》、《避孕与避孕失败补救》、《愉快度过更年期》、《和谐性爱》、《女性常见病自我识别》、

《女性传播疾病自我识别》、《女性心理与健康》。从书名即可看出，其内容都是紧贴现代女性生活、工作的，都是针对现代女性衣、食、住、行所必须的。本书的作者有临床医学家、公共卫生学家、心理学家和计划生育技术服务工作者，他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情，详细通俗地介绍了当今国内外最新的科学技术成果，各种简便、易行、有效的自我保健措施。若姊妹们能潜心体验、认真实践，肯定是大大有利于提高自我保健意识和身心健康的。

本套丛书的编写原则是“实用、简便、通俗”。凡对现代女性生活、工作中不实用的，使用起来很繁杂的内容统统舍弃，只留下使用有益，用起来又很简便的知识和技术。而这些高深的医学理论和技术知识又以通俗、浅显的语言阐述，力求言简意赅。每本书的内容丰富，文字简练，可谓精中之精、重中之重了。

基于上述，本套丛书适于有一般文化水平的妇女阅读使用。当然也适于男士们阅读使用，因为现代家庭的主要组成成员是夫妇，家庭生活、生殖保健都是夫妇双方的共同责任。只有夫妇双方身心健康，相互体贴，相互关怀，相互支持，家庭才能和谐、美满、幸福。故望夫妇们认真阅读、体验、实践，以提高健康水平。也正因为这是一套科普丛书，所以，广大人口与计划生育工作者、健康教育工作者读后也会有所

启迪，从而更好地开展计划生育宣传和健康教育工作。

本套丛书从策划、编写，到出版，只用了一年的时间。而每位作者又有繁重的本职工作，只是由于深感现代女性急需这些科学知识，从而牺牲几乎所有的业余时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。在此，借本书出版之际，向作者们表示谢意，对本书的出版表示祝贺。也正因为时间紧、任务重，书中的疏漏之处，盼请专家、读者批评指正。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '俞', '燕', and '军'.

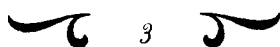
2000年12月

目录

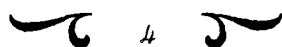
话说胖与瘦	1
1. 人体的重量是怎样组成的	1
2. 女性为什么会胖瘦不均	2
3. 怎样判断女性肥胖或消瘦	3
一、肥胖篇	7
(一) 女性肥胖的概念与误解	7
4. 女性身体超重等于肥胖吗	7
5. 女性怎样才算肥胖	8
6. 肥胖与肥胖病的区别是什么	8
7. 怎样判断女性肥胖的	

程度	9
8. 肥胖是女性健康的表	
现吗	11
9. 女性瘦比胖健康吗	12
10. 女性瘦比胖美吗	12
11. 为什么女性更容易发胖	13
(二) 肥胖的原因及分类	14
12. 母亲肥胖会遗传给女儿吗	14
13. 女性肥胖与饮食有什么关系	14
14. 女性肥胖与运动有什么关系	16
15. 女性肥胖与精神因素有什么关系	17
16. 生理因素与肥胖有什么关系	18
17. 环境与女性肥胖有什么关系	19
18. 女性饮酒与肥胖有关系吗	20
19. 女性戒烟会发胖吗	21
20. 哪些疾病容易导致女性肥胖	22
21. 女性脂肪常分布在哪些地方	23
22. 女性肥胖有哪几种体型	24
23. 哪种肥胖体型最危险	25
(三) 肥胖对健康的影响	26
24. 女性肥胖会影响心理健康吗	26
25. 女性肥胖影响寿命吗	27
26. 女性肥胖与高血压有什么关系	29

27. 女性肥胖与高脂血症有什么 关系	30
28. 女性肥胖对心脏有什么影响	31
29. 肥胖与糖尿病有什么关系	32
30. 女性肥胖与恶性肿瘤有什么关系	33
31. 女性肥胖与胆结石有什么关系	34
32. 肥胖对肝脏有什么影响	35
33. 为什么女性脑中风患者中肥胖 人多	36
34. 女性肥胖会影响性功能吗	37
35. 为什么肥胖女性易患腰腿痛	38
36. 为什么肥胖的女性爱睡觉	38
37. 为什么肥胖女性大多毛发稀疏	39
38. 女童肥胖有什么危害	39
(四) 肥胖的预防	40
39. 女性发胖有预感吗	40
40. 女性如何从饮食方面预防肥 胖的发生	41
41. 女性如何用运动的方法预防发胖	46
42. 如何预防女童肥胖	46
43. 如何预防女孩青春期肥胖	47
44. 如何预防中年女性肥胖	48
45. 如何预防老年女性肥胖	49



46. 如何预防妊娠肥胖	49
47. 如何预防产后肥胖	51
(五) 减肥的好处	51
48. 女性减肥有哪些好处	51
(六) 常用的减肥方法	52
49. 目前常用的减肥方法有哪些	52
(七) 错误的减肥方法	54
50. 女性为何不宜盲目减肥	54
51. 为什么饥饿减肥常以失败告终	55
52. 女性不吃早餐可以减肥吗	56
53. 女性不吃脂肪可以减肥吗	57
54. 女性只吃零食能减肥吗	59
55. 女性多吃水果可以减肥吗	59
56. 少饮水可以减肥吗	60
57. 为什么节食会引起闭经	60
58. 女性饮酒可以减肥吗	61
59. 女性节食减肥后为什么又发胖	62
60. 为什么有的女性运动减肥无效	63
61. 女性运动强度越大减肥效果越 好吗	64
62. 女性运动减肥每次时间越长越 好吗	65
63. 女性劳动代替运动减肥为什么	



效果不好	65
64. 女性减肥运动时多穿衣服效果 好吗	66
65. 为什么有人减肥运动过度会出现 闭经	67
66. 为什么有的女性越练越胖	67
67. 女性少睡觉少休息是减肥的好 办法吗	68
68. 女性穿紧身衣服可以减肥吗	69
69. 女性吸烟是减肥的好办法吗	70
70. 女性泻下通便减肥可取吗	70
71. 为什么女性沐浴减肥的效果有 时不理想	71
72. 为什么不提倡女性用药物减肥	72
73. 为什么有的女性减肥后又会发胖	72
74. 减肥速度越快越好吗	73
75. 女性都需要减肥吗	73
76. 女性减肥减得越多越好吗	74
77. 为什么女性减肥要慎重选择方法	74
78. 为什么女性盲目减肥妨碍性功能	75
(八) 健康的减肥方法	75
79. 为什么女性减肥要节食	75
80. 女性饮食减肥的原则是什么	76

81. 女性饮食减肥时一日摄入总量 如何计算	77
82. 饮食减肥如何保证女性体内必需 的营养物质	79
83. 肥胖女性适合用绿色减肥法吗	82
84. 哪些饮食习惯有助于女性减肥	82
85. 女性减肥与进餐时间有什么关系	84
86. 如何减少饥饿感	85
87. 女性减肥为什么不必限饮水	86
88. 女性饮茶可以减肥吗	87
89. 女性饮食减肥如何能坚持下去	88
90. 有益于女性减肥的食物有哪些	88
91. 女性多吃哪些食物而不致发胖	90
92. 女性饮食减肥常用哪些方法	92
93. 女性节食减肥后身体不舒服怎么办 ...	93
94. 女性饮食减肥要注意什么	93
95. 女性运动减肥有什么意义	94
96. 为什么运动能减肥	95
97. 女性运动减肥的原则是什么	96
98. 哪些运动适合女性减肥	97
99. 女性如何选择运动减肥的项目	98
100. 女性怎样选择减肥运动量	100
101. 运动减肥安排在什么时间合适	102

102. 女性运动减肥时应穿什么衣服	103
103. 女性运动减肥每次多少时间效 果好	103
104. 女性减肥要坚持到什么时候	104
105. 女性局部肥胖运动减肥有效吗	105
106. 为什么步行能够减肥	106
107. 女性怎样跑步有利于减肥	107
108. 为什么女性游泳是最好的运动 减肥方法	108
109. 女性跳舞能减肥吗	109
110. 女性跳绳可以减肥吗	110
111. 女性进行拳操及运动器械减肥 应注意什么	111
112. 瑜珈减肥是怎么回事	112
113. 为什么气功能够减肥	112
114. 女性旅游可以减肥吗	113
115. 女性运动减肥要注意什么	113
116. 中医怎样认识肥胖症	114
117. 中医减肥有哪些特点	116
118. 常用中药减肥的方法有哪些	117
119. 为什么针灸能够减肥	118
120. 针灸减肥适合哪些女性	119
121. 女性针刺减肥的常用穴位有哪些 ...	120

122. 女性针灸减肥选择什么时间好	121
123. 针刺减肥会导致女性皮肤松弛吗 ...	121
124. 为什么有的女性针灸减肥时腹围 减少较快而体重下降较慢	122
125. 女性针刺减肥后有异常感觉怎 么办	123
126. 针刺减肥的效果能巩固吗	124
127. 女性针刺减肥要注意什么	124
128. 女性用艾灸能减肥吗	125
129. 为什么耳穴能减肥	125
130. 耳针减肥常用的穴位及操作方法 有哪些	126
131. 女性耳穴减肥要注意什么	127
132. 按摩为什么能减肥	128
133. 女性按摩减肥的方法有哪些	129
134. 女性怎样进行入浴全身按摩减肥 ...	130
135. 女性怎样进行自我按摩减肥	131
136. 女性怎样进行经穴按摩减肥	132
137. 女性怎样进行捏脊减肥	132
138. 女性怎样进行手穴指压的减肥	133
139. 女性怎样进行足底按摩减肥	134
140. 女性穿小鞋可以减肥吗	134
141. 怎样沐浴能减肥	135

142. 女性怎样选择西药减肥	137
143. 手术减肥适合哪些人	137
144. 怎样进行心理减肥	138
145. 如何选择减肥保健品	140
(九) 肥胖者关心的话题	142
146. 女性便秘会发胖吗	142
147. 为什么手术后容易发胖	143
148. 为什么有的女性工作紧张还会 发胖	143
149. 女性多吃红薯会发胖吗	144
150. 女性常做饭会发胖吗	145
151. 有的女性吃得不多为什么也肥胖 ...	145
152. 女性减肥为什么越早越好	146
153. 女性减肥需要看医生吗	147
154. 女性减肥的关键是什么	148
155. 女性如何选择减肥方法	149
156. 女性什么季节减肥好	151
157. 女性臀胖腿粗的人减肥有效吗	152
158. 女性脸胖减肥有效吗	152
159. 哪些女性适合减肥	153
160. 女性减肥前应注意什么	154
161. 减肥过程中应注意什么	154
162. 女性怎样估计减肥效果	155

