

高手系列 丛书

减 肥 高 手

减肥 | 高手

Master

“魔鬼身材”是美的象征，
而拥有一身赘肉，
不仅让人产生迟钝、无效率的刻板印象，
还可能成为健康的一大障碍。
本书搜罗所有加速燃烧脂肪的瘦身方法，
坚决为您窈窕的身材把关，
让爱美的您实现减肥、塑身的梦想。

台湾◎楚以桓/宋盈◎著



高手系列 丛书

减 肥 高 手

减肥 | 高手

Master

台湾◎楚以桓/宋盈◎著



中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

减肥高手/楚以桓,宋盈著. - 北京:中国友谊出版公司,2001.7

ISBN 7-5057-1703-0

I. 减… II. ①楚…②宋… III. 减肥-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032534 号

书名	减肥高手
作者	台湾 楚以桓 宋盈
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 11.25 印张 234000 字
版次	2001 年 9 月第 1 版
印次	2001 年 9 月北京第 1 次印刷
印数	1-5000 册
书号	ISBN 7-5057-1703-0/C·229
定价	20.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号:图字 01-2001-1788

自序

楚以桓

当您早晨起床，发现不仅脸肿肿的，眼皮层也肿得几乎看不见双眼皮，而刚买时戴起来很合的戒指或手表，此时也变得紧紧的；本来穿起来相当合身的内衣，现在橡皮筋的痕迹却清楚地印在肉肉上——难道这些虚胖、水肿或脂肪过多等现象，不会让您感到恐慌吗？

本书深入探讨肥胖的真正原因，并且与您分享一些有效、实用之减肥方法。“瘦身”——其实是件非常容易而轻松的事，只要您懂得方法，全面执行，就一定能实现曲线玲珑的梦想。

形成肥胖的主要原因，不外乎以下四点：

- 饮食习惯问题——吃得太多，或过多热量的摄取。
- 活动形态问题——缺乏适当的活动量，造成过多热量之囤积。
- 心理因素问题——因烦躁、孤独、沮丧等心理状态，导致仰赖“吃”与“睡”来寻求自我慰藉（如：暴食症）。

·新陈代谢异常问题——体内甲状腺素减低，调慢新陈代谢和燃烧脂肪。有少数的肥胖者，确实是因为内分泌失调所致（如：甲状腺功能降低，会使基础代谢率减低）。

在上述四项造成肥胖的因素中，又以“饮食习惯问题”最值得肥哥胖妹们好好地反省——毕竟，肥胖的形成绝非一夕之间，大部分是累积不良的饮食习惯所造成的。

为了分析您的“肥胖指数”，进而达到“拯救肥胖”之目的，以下 20 道题，请依据自己惯性的行为，确实作答。

1. 我的正餐一向不会吃得过饱？
YES. ☐ NO. ☐
2. 我不会一边看电视一边吃零食？
YES. ☐ NO. ☐
3. 我吃东西时，一向不会狼吞虎咽？
YES. ☐ NO. ☐
4. 我不会在大半夜里刻意找东西吃？
YES. ☐ NO. ☐
5. 我没有尝试各种营养补助品的癖好？
YES. ☐ NO. ☐
6. 我在吃汤面时，汤绝对不会喝得一滴不剩？
YES. ☐ NO. ☐
7. 我通常不会随身携带口香糖或零食？
YES. ☐ NO. ☐
8. 我在坐公车时，站着的情况总是比坐着多？
YES. ☐ NO. ☐

9. 我有每星期量一次体重的习惯?
YES. ☐ NO. ☐
10. 我一天走路的时间, 至少超过 20 分钟?
YES. ☐ NO. ☐
11. 我即使爬四五层楼梯, 也能脸不红气不喘?
YES. ☐ NO. ☐
12. 我在就寝前三小时绝对不吃东西?
YES. ☐ NO. ☐
13. 我对于酒精类的饮料, 一向浅尝即止?
YES. ☐ NO. ☐
14. 我即使心情再怎么不好, 也不会借由大吃大喝来排遣愁绪?
YES. ☐ NO. ☐
15. 我喜欢白开水、乌龙茶的程度, 远胜于柳橙汁、奶茶、可乐等饮料?
YES. ☐ NO. ☐
16. 我的早餐就算再怎么没时间吃, 至少也会喝一杯牛奶?
YES. ☐ NO. ☐
17. 我在洗澡时, 除了冲澡外还有泡澡习惯?
YES. ☐ NO. ☐
18. 我平常很少上速食店?
YES. ☐ NO. ☐
19. 我的三餐一向定时定量, 很少出现这餐没吃下餐补的情况?
YES. ☐ NO. ☐

20. 我不喜欢吃盐分高、酱油多或口味重的食物？

YES. ☐ NO. ☐

肥胖指数之综合研判：（答 YES 得一分，答 NO 不计分）

·16 至 20 分——生活饮食习惯极为正常，是不容易发胖的典型。

·11 至 15 分——生活饮食习惯还算正常，属于只要稍加运动便能远离肥胖的类型。

·6 至 10 分——由于生活饮食习惯欠佳，高脂肪率在所难免，但若循序渐进地调整饮食和加强运动，仍不至于成为大胖子。

·5 分以下——阁下已经明显脱离健康标准了！惟有痛定思痛地改善生活方式、饮食习惯，并且强迫自己动起来，才不会成为小象队的一员。

最后，希望本书的出版，除了带给读者“享瘦”的乐趣之外，笔者衷心的期盼是：每个瘦下来的肥哥胖妹都还能拥有健康的身体与快乐幸福的人生。

目 录

自序·····	(1)
我为什么超重·····	(1)
如何控制体重? ·····	(3)
肥胖与生命危机·····	(6)
您的体重是否合乎标准? ·····	(8)
男女肥胖部位的差异·····	(11)
切莫减肥过当·····	(13)
日常食物之热量简表·····	(16)
日常活动所需热量简表·····	(20)
体脂肪的自我检测·····	(22)
胖、中、瘦体质倾向测验·····	(26)
抗压饮食法·····	(31)
节食、禁食减肥法·····	(33)
婚前女性的瘦身饮食·····	(36)
妇女怀孕前后的减肥策略·····	(38)
运动减肥法·····	(40)

慢跑是最省钱的免费瘦身法·····	(42)
药物减肥法·····	(45)
抽脂塑身法·····	(48)
胃间隔减肥手术·····	(50)
水果餐减肥法·····	(52)
咖啡豆减肥法·····	(58)
拒绝痴肥的饮食原则·····	(61)
维他命的基本认知·····	(65)
如何维持血糖的正常平衡? ·····	(69)
避免胆固醇过高的食物·····	(70)
美眉瘦身穿衣美学·····	(74)
内衣裤式样的选择·····	(78)
借由穿着来衬饰你的美丽与性感·····	(81)
依照减肥菜单来瘦身·····	(87)
减肥塑身 MENU 大公开 ·····	(93)
最实用的瘦身操·····	(97)
瑜珈健美塑身操·····	(105)
如何消除脸部的浮肿·····	(115)
瘦颜营养补充品·····	(116)
瘦颜塑脸操·····	(117)
减重计划大扫描·····	(119)
姿态不良易造成肥胖·····	(147)
去除脂肪的七种食物·····	(149)
局部塑身按摩法和穴道指压法·····	(151)
骑单车可让你更苗条·····	(155)
跳绳运动是减重的好方法·····	(157)

直排轮鞋可溜出细腿纤腰·····	(159)
根据自己的实际年龄来选择运动项目·····	(161)
关于减肥的八种错误认知·····	(163)
明星瘦身妙法集锦·····	(166)
给四大宿命星座的瘦身叮咛·····	(170)

我为什么超重？

当身体吸收过多碳水化合物，包括粥、粉、面、饭、面包、蛋糕、饼干，经胃部消化后便转化为血糖。

血糖即身体动力之源，而过多的血糖若不为身体所用时，即轻易转为脂肪形式储存。

所以，若身体吸收过多糖分（糖分含量较高的食物包括：汽水、甜品、水果、奶茶、咖啡等等），身材便会不由自主地肥胖起来。更正确地说，人体中至少有 40 至 60 亿的脂肪细胞，而当摄取的热量增加、消耗量减少时，身体所消化吸收的养分，以及过多的葡萄糖，就会在肝脏合成“三酸甘油酯”，再经过血脂蛋白运送至脂肪细胞，储存于脂肪细胞之中。

于是，当脂肪细胞逐渐增大时，这些细胞便会开始分裂，增加更多的脂肪细胞。

肥胖就是因为身体脂肪细胞之增生或脂肪细胞之增大所造成。例如：吃了过量加工淀粉质，血糖急升，排出胰岛素，增加肥胖荷尔蒙，引致脂肪细胞增加和肥大。

又如：吃了引起敏感的食物，导至停止食欲细胞之失控。

此外，重口味的食物会让身材浮肿，而随着年龄的增长，新陈代谢随之减慢，脂肪也就更容易积聚了。

如何控制体重？

非生病所引起的自然肥胖，是因为“每日吃进的热量”超过“每日消耗的热量”而造成量的囤积。换言之，当热量囤积至一定的数量，就会转成体脂肪，形成一个人在外形上的肥胖。

一个正常成年男子每天所需热量为每公斤体重 30 至 40 卡，这样，对于一个体重达 60 公斤的男子来说，也就必须 2100 卡的热量。一个正常成年女子每天所需热量为每公斤体重 30 至 35 卡，这样，对于一个体重达 50 公斤的女子来说，也就必须准备约 1600 卡的热量方能供应生命机能。

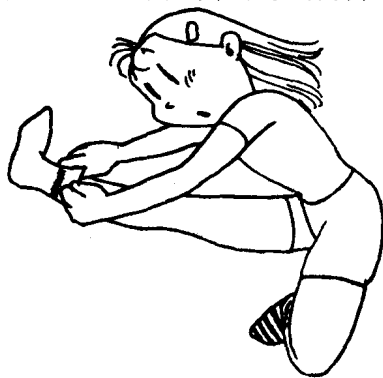
假设，小明体重为 70 公斤，每天约需消耗 2500 卡的热量，可是他每天却吃进了 3500 卡的热量，结果，这多余的 1000 卡热量，便会囤积下来，而当一个星期之后，体内便会囤积 7000 卡的热量，然后转变成一公斤的体脂肪，使体重多了一公斤（ $70 + 1 = 71$ 公斤）。反之，如果小明每天只吃进 1500 卡的热量，便无法满足每天所需消

耗的 2500 卡热量，这样，必然也得从体脂肪释放出 1000 卡热量供应所需，而一周之后，体内便少了一公斤的体脂肪，等于 69 公斤。

当然，除了节食减重法之外，适度的运动更可加速热量的消耗，使体重下降得更多，所以，在一周之内利用饮食热量或运动来控制体重，减个一至三公斤其实并不困难。

有人认为，吃进的热量少，相对地营养会不够，但这个观念并不正确——因为，营养和热量并非成正比，就以一包盐酥鸡来说，其营养并不高，但热量却高得离谱呢！因此，如何吃得营养健康，又不会吃进太多的热量使体重增加，正是控重的学问所在。

有人利用饮食热量控重的方式，将三餐缩为一餐，甚至断食，以为这样就能将热量控制到最低，但这是相当疯狂而危险的做法，毕竟，人体每天都需要吸收基本的营养，才不会对身体造成伤害，那些不吃不喝的人，虽然可以在短时间内达到减重的效果，但更容易伤身。



如何控制体重？

所以，减重不是一天两天就能达成的事，必须施以持续性（长时间）的控重方法，才能达到瘦身但不伤身的成果。

减肥成功后的朋友，至少可以得到以下好处：

1. 提高自我形象。
2. 强化自信心。
3. 拓展人际关系，觉得自己更易被他人所接受。

肥胖与生命危机

体重一旦增加，肺部就必须输送更多的氧气供给所需，然而，肺却并没有因为体重的增加而相应变大，所以，肥胖不仅让个人的青春指数遽降，各种病症也会因应而生。

1. 肥胖将导致高血压——血压高大都发生在肥胖者身上，高血压可能会导致脑部中风、肾脏退化与心脏器官等不同程度的损伤。所以，体重过重且血压高的病人，尤其必须进行适当的控重计划。

2. 肥胖将导致心脏病——当一个人的体重增加时，其心脏就必须更辛勤地工作，以彻底供应营养到身体内的所有器官。所以，体重越重，心脏的负荷量也就越大，肥胖者罹患心脏病的比率自然也比一般人高。

3. 肥胖将导致中风或动脉粥样硬化——过多的血胆固醇、血脂堆积于动脉管壁上，将使血管变小，甚至造成血管破裂，进而导致中风或心脏病突发。研究显示，肥胖者发生动脉粥样硬化的机率非常高。

4. 肥胖将导致恶性肿瘤——居于死亡榜首的恶性肿瘤，其中 35% 就是因为不良的饮食习惯所引起。摄取过

多高热量、高脂肪含量的食物，将引发过多的自由基产生，导致正常细胞病变成癌细胞。

5. 肥胖将导致肝硬化——肝脏是身体中相当重要的器官之一，长期酗酒或患有糖尿病的人，若过度肥胖，将导致脂肪肝的形成。换言之，过度肥胖者若持续酗酒的恶习，长期下来，势必引起肝细胞坏死，导致肝硬化。

6. 肥胖将导致糖尿病——糖尿病几乎是所有肥胖者的专利，研究指出，糖尿病历中，几乎都是因高糖类、高热量的饮食摄取所引起。事实上，有 70% 至 85% 的糖尿病患者，体重一旦减轻，其病症将随之改善。

7. 肥胖将导致生产困难——肥胖的孕妇，易造成生产困难或延长生产时间，进而影响胎儿的健康。事实上，过胖的孕妇在生产过程中，由于过多肥厚肌肉组织的阻碍，将使分娩进行更加困难，而孕妇本身及胎儿的死亡率也就自然较高。

8. 肥胖将导致手术困难——肥胖者若进行麻醉性手术，其危险性亦将相对提高。至于哮喘病人，如果过度肥胖，施行麻醉性手术的危险程度那就更严重了。

9. 肥胖将导致关节炎——体重过重者，将使身体骨骼无法承受庞大重量，进而引起关节肿胀而发炎。

10. 肥胖将导致意外事故的发生——肥胖者由于身体体积较为笨重，往往需要付出更多的体力才能完成一定量的工作，若再加上反应迟缓，动作不够灵活敏捷的话，发生意外的机率将比常人高出许多。

总的来说，惟有维持理想体重，配合医师及营养师的指示，才能杜绝因肥胖所带来的生命危机。