

瘦身健美

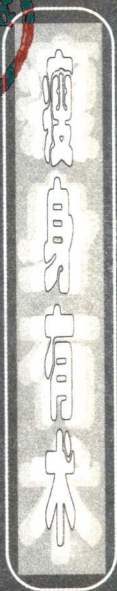
相建华 编著

人民体育出版社

瘦身有术



人民体育出版社



相建华 编著

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

瘦身有术/相建华编著. - 北京:人民体育出版社,
2000

ISBN 7-5009-1972-7

I. 瘦… II. ①相… III. ①减肥-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21148 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 毫米 32 开本 7.125 印张 150 千字
2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-1972-7/G·1871

定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



献给因为肥胖而 烦恼尴尬的人们

我身边的几个好朋友都曾为减肥经历几番折腾,包括吃昂贵的减肥药、痛苦节食及上“瘦身”院,但减肥成效都不大。日月交替,四季变换,却无法调节肥胖者的心情,改变肥胖者的体形。归根究底,是因为他们不明白减肥的道理,没有一套完善温和的减肥健美计划。而肥胖,就像一个冤家,老是纠缠不休,肥胖者却“瘦身”无门。

为了使欲减肥者能尽快摆脱烦恼尴尬的困境,消除身上的多余“油水”,我们特地为您编写了本书,它会让您梦想成真。下面,请翻看下去,它会带您走入减肥健美之门,尽情地享受减肥之乐。

相建华

2000年1月18日于并州学府



目 录

减肥好难呀

1. 为什么节食减肥屡减屡肥? (1)
2. 为什么吃低脂食品还会发胖? (2)
3. 为什么胖人束紧腹带不能使腹部变小? (3)
4. 为什么少吃或不吃含脂肪
的食物也可以发胖? (5)
5. 为什么营养缺乏也会导致肥胖? (6)
6. 为什么练仰卧起坐后腹部脂肪还多? (6)
7. 为什么有的胖人越练越胖? (7)
8. 为什么运动减肥健美效果不佳? (8)
9. 为什么减肥健美后体型又会发胖? (9)
10. 为什么减重有“停滞期”? (10)
11. 为什么说肥胖者并非都能减肥? (11)

饿肚子减肥可不干

12. 为什么要吃减肥食品? (12)
13. 为什么吃素能够抑制肥胖? (13)



14. 为什么肥胖者不要敬“甜”远之? (14)
15. 为什么经常进食高热量食物的
牧民肥胖发生率不高? (15)
16. 为什么节食减肥
过程中要获得饱腹感? (16)
17. 为什么单靠节食不能减肥健美? (17)
18. 为什么减肥健美不要“以脂肪为敌”? (18)
19. 为什么说吃肥肉不一定会长胖? (18)
20. 为什么高热量食物分食有利于减肥? (19)
21. 为什么食用高纤维食品
减肥健美效果好? (19)
22. 为什么蔬菜能帮助减肥健美? (20)
23. 为什么说常吃水果可以减肥健美? (21)
24. 为什么说兔肉是减肥佳品? (22)
25. 为什么说冬瓜是减肥妙品? (22)
26. 为什么说黄瓜有减肥功效? (23)
27. 为什么说不吃早餐的
减肥健美法不对? (25)
28. 为什么说减肥何时吃
比吃多少更重要? (26)
29. 为什么防止肥胖要适当控制晚餐? (27)
30. 为什么减肥健美不要限制饮水? (28)
31. 为什么盲目限制饮食
可以导致神经性厌食? (29)



错误的减**肥**观念很误事

32. 节食可以使体重下降吗?..... (32)
33. 少食多餐与吃零食都能减肥吗?..... (33)
34. 光喝开水可以消耗减少脂肪吗?..... (36)
35. 吃得愈少,体重愈轻吗?..... (36)
36. 无盐食品能减肥吗?..... (37)
37. 不油腻的食品能减肥吗?..... (37)
38. 深夜进食必定会肥胖吗?..... (37)
39. 体重骤减没问题吗?..... (38)
40. 胖人突然变瘦是好事吗?..... (38)
41. “遗传”是造成肥胖的根本吗?..... (40)
42. 反复减肥没关系吗?..... (40)
43. 男子肥胖是“福气”吗?..... (42)
44. 人到中年身体必“发福”吗?..... (42)
45. 该胖的人喝凉水也长膘吗?..... (44)
46. 吸烟可以减肥健美吗?..... (45)
47. 姑娘青春期丰满就是肥胖吗?..... (45)
48. 孩子长得越胖越健康吗?..... (47)
49. “豆芽菜”体型比“胖墩儿”好吗?..... (48)
50. 让孩子减肥要采取“饿治”的方法吗?..... (49)
51. 小儿肥胖就意味着..... (50)
长大后会成为大胖子吗?
52. 减肥后脂肪会向身体其他部位转移吗?..... (50)
53. 容易产生脂肪的部位不容易瘦吗?..... (51)



- 54. 标准体型的人不会发胖吗? (52)
- 55. 所谓“结实型”的人要瘦很容易吗? (52)
- 56. 减肥健美运动时间越长越好吗? (53)
- 57. 减肥健美运动能把脂肪变成肌肉吗? (53)
- 58. 穿厚衣服运动减肥效果好吗? (54)
- 59. 仰卧起坐可以使腹部平坦吗? (55)
- 60. 所有的运动项目都能减肥健美吗? (55)
- 61. 要想减肥只要多运动吗? (56)
- 62. 每次坚持 30 分钟慢跑即可减肥吗? (56)
- 63. 运动减肥有全面或局部的选择吗? (56)
- 64. 要减肥每周必须进行剧烈运动吗? (57)
- 65. 运动强度越大减肥效果越佳吗? (57)
- 66. 游泳可以减肥吗? (58)

减肥没有灵丹妙药

- 67. 有特效的减肥药物吗? (59)
- 68. 有哪些常用的减肥西药? (60)
- 69. 有哪些常用的减肥中药? (64)
- 70. 为什么不可以滥用利尿剂减肥? (67)
- 71. 为什么不可以滥用芬氟拉明减肥? (68)
- 72. 为什么不要擅自乱用减肥药物? (69)
- 73. 为什么不可滥用减肥偏方、秘方? (70)
- 74. 为什么要冷眼静观减肥潮? (70)
- 75. 为什么说减肥没有灵丹妙药? (72)



肥胖真会影响性爱生活呀

- 76. 为什么肥胖会引起性功能减退? (75)
- 77. 为什么肥胖者对性生活没“性”趣? (76)
- 78. 为什么肥胖者不能用
性行为的方法来减肥? (77)
- 79. 为什么身体肥胖会妨碍性生活? (77)
- 80. 为什么多次人流会使体型发胖? (79)
- 81. 为什么女性服用避孕药会引起肥胖? (79)
- 82. 为什么女性多次妊娠有损形体健美? (81)

肥胖者的心理困扰真不少呀

- 83. 为什么肥胖对心理、性格
会产生不良影响? (83)
- 84. 为什么胖人会出现
完美主义的减肥心态? (84)
- 85. 为什么胖人有不切实际的减肥想法? (86)
- 86. 为什么胖人常有嗜食心理? (88)
- 87. 为什么胖人绝食可导致精神障碍? (89)
- 88. 为什么胖人易患神经性贪食症? (90)
- 89. 为什么胖人对节食
减肥易产生恐惧感? (92)
- 90. 为什么胖人易造成心理应激? (92)



真想减肥呀

- 91. 一定要减肥 (94)
- 92. 减肥健美宜早不宜迟 (95)
- 93. 减肥健美要讲求科学 (96)
- 94. 减肥健美前应注意的问题 (98)
- 95. 减肥健美要遵守“国际原则” (101)
- 96. 减肥健美要有“主攻”部位 (102)
- 97. 一定要选择好减肥方法 (103)
- 98. 减肥健美要选择好季节 (106)

肥胖杀手——运动减肥处方

- 99. 少年减肥健美运动处方 (108)
- 100. 青年男子减肥健美运动处方 (108)
- 101. 青年女子减肥健美运动处方 (111)
- 102. 中年减肥健美运动处方 (111)
- 103. 老年减肥健美运动处方 (113)
- 104. 哑铃减肥健美运动处方 (114)
- 105. 拉力器减肥健美运动处方 (117)
- 106. 家用强力健美机减肥健美运动处方 (120)

减肥灵丹——运动减肥健美操

- 107. 双下巴消除健美操 (128)



108. 颈部减肥健美操 (130)
109. 肩部减肥健美操 (132)
110. 胸部减肥健美操 (133)
111. 臂部减肥健美操 (134)
112. 腹部减肥健美操 (135)
113. 腰部减肥健美操 (136)
114. 背部减肥健美操 (137)
115. 臀部减肥健美操 (138)
116. 腿部减肥健美操 (139)
117. 水中减肥健美操 (140)
118. 瑜伽减肥健美操 (142)
119. 女子产后减肥健美操 (143)
120. 中老年减肥健身操 (145)
121. 晨起 15 分钟减肥健美操 (146)
122. 弹力带减肥健美操 (148)
123. 哑铃减肥健美操 (154)

轻松减肥小妙方

124. “步行”减肥健美法 (164)
125. “跑步”减肥健美法 (166)
126. “跳绳”减肥健美法 (169)
127. “登梯”减肥健美法 (171)
128. “拍打”减肥健身法 (172)
129. “冬季锻炼”减肥健美法 (173)
130. “空腹适量运动”减肥健美法 (174)



- 131. “饭后运动”减肥健美法…………… (175)
- 132. “节食”减肥健美法…………… (176)
- 133. “控制饥饿感”减肥健美法…………… (177)
- 134. “细嚼慢咽”减肥健美法…………… (180)
- 135. “缩小胃”减肥健美法…………… (181)
- 136. “喝红茶或咖啡”减肥健美法…………… (184)
- 137. “分食”减肥健美法…………… (184)
- 138. “低脂、无脂饮食”减肥健美法 …… (185)
- 139. “禁食、半饥饿”减肥健美法 …… (186)
- 140. “3R”减肥健美法…………… (187)
- 141. “毛刷”减肥健美法…………… (188)
- 142. “催眠术”减肥健美法…………… (189)
- 143. “手术”减肥健美法…………… (190)
- 144. “脂肪抽吸术”减肥健美法…………… (191)
- 145. “腹部手术”减肥健美法…………… (191)
- 146. “超声祛脂”减肥健美法…………… (192)

试试中国古老的**减**肥**术**

- 147. 针灸减肥健美法…………… (194)
- 148. 耳穴贴压减肥健美法…………… (195)
- 149. 推拿减肥健美法…………… (197)
- 150. 全身按摩减肥健美法…………… (198)
- 151. 捏脊减肥健美法…………… (199)
- 152. 循环摩擦拍打祛脂减肥健美法…………… (199)
- 153. 转腰甩胯减肥健美功法…………… (200)



- 154. 叫化功减肥健美功法 (201)
- 155. 摇身减肥健美功法 (202)
- 156. 爬龙功减肥健美功法 (203)
- 157. 腹部减肥健美功法 (204)

用“心”减**肥**才能成功

- 158. 坚持良好的减肥心理暗示 (205)
- 159. 树立健康的责任心 (206)
- 160. 设立切实可行的减肥目标和计划 (207)
- 161. 矫正不良的饮食行为 (208)
- 162. 对减肥要持乐观态度 (210)
- 163. 要重视心理调整 (211)

主要参考文献



减肥好难呀

1. 为什么节食减肥屡减屡肥？

近几年来，为了探索节食减肥失败的奥秘，医学家对人体脂肪细胞生物学行为作了研究，发现每个人的脂肪细胞数目是不同的，不过脂肪细胞一经生成就永远不会消失，但它们体积大小却可以发生变化。实验研究证明，在自然状态下，对小鼠的进食不加干涉，它体内的脂肪细胞大小则保持不变。若将小鼠脑内控制饮食行为的那部分破坏，小鼠就变得臃肿肥胖，脂肪细胞比正常大4~5倍。这表明中枢神经对脂肪细胞的行为有一定的调控作用。如果让小鼠交替着多吃少吃，发现小鼠对食物的利用率越来越高，脂肪细胞增大的速度也越来越快。对小鼠进行减肥试验还发现，在所吃食物热量相同的情况下，第二次减肥试验中体重降低的速度只有第一次的一半；而体重回增，则第二次的速度为第一次的3倍。

人体的反应也与此相似。美国某研究小组观察了一批经过5~7次节食减肥的大胖子，每次减肥时测量，体



重减轻的速度都比前一次慢；随着节食次数增加，身体对食物吸收效率却越来越高。难怪常听到肥胖者们叫苦：我吃得很少，却越来越胖！日本科学家发现，因过食而发胖，又以节食来减肥，如此交替，胃肠一伸一缩，受到如同“按摩”样的刺激，肠系膜和腹壁脂肪细胞就越来越膨大，最终肚皮当然是越来越大。所以节食减肥者越减越胖，道理就在于此。

近来深入研究还发现，人体脂肪细胞表面存在着两种叫做受体的物质，一种是 α 受体，其功能是蓄积脂肪，使脂肪细胞增大；另一种是 β 受体，其功能是易与氧化物质结合，使脂肪分解。女性的臀部和腿部脂肪细胞一般 α 受体数量远多于 β 受体，这就是为什么很多妇女臀部和腿部特别肥胖臃肿的缘故。有的妇女节食减肥，身体其他部位瘦下去了，而臀部和腿部减肥不明显，结果体型变得更糟，这也是那里脂肪细胞表面 α 受体数量多、聚集脂肪的功能特别强的原因。

2. 为什么吃低脂食品还会发胖？

目前不少为了保持苗条和健美身材的男女老少，虽然坚持选用低脂食品，可减肥效果非但不尽如人意，体重反倒有增无减。于是，困惑不解的人们便抱怨自己那不争气的身体“喝凉水也长肉”。原因何在呢？科学家们发现，其原因正是人们经常摄入的经过加工的低脂肪食品。

加拿大学者发现，食用经过加工的低脂或去脂食品，因为只含有极少的自然脂肪或自然油，使机体的新



陈代谢变得更加缓慢,成为发胖的原因。吃天然脂肪却不然。天然脂肪不仅可以减少心脏病的发生,还因为它所包含的化学物质——天然脂肪酸可以提高人体内的“温度自动调节器”,因而还能促进机体消耗更多的热能。这些天然脂肪酸可以迅速地把食物转化为供人体细胞消耗的热能,因而不会变成脂肪在人体内积存下来。

经过商家加工的低脂食品,为延长保存期,便尽可能地把可能促使食品变腐的脂肪酸除去。因为缺少脂肪酸使机体代谢大大减慢,其他营养物质如糖、蛋白质便转化为脂肪聚积在体内。这就是经过去脂处理的食物,如蛋糕、饼干、油酥饼等低脂食品易于让人发胖的缘故。

这项研究是加拿大温哥华生物化学家、营养学专家奥多·伊拉玛斯经过17年研究得出的结果。研究者告诫说:“女士们、先生们想要苗条的话。最好常吃鱼油、花生油、橄榄油和其他植物油,而不要吃所谓的有助于减肥的低脂油类食品。”这一研究目前已经引起世界食品业主和营养学家的高度关注,也有助于减肥者在饮食选择时走出“肥胖——吃低脂食品——更肥胖”的误区。

3. 为什么胖人束紧腹带不能使腹部变小?

腰腹的围度,在女性形体线条美中占很重要的位置。正因为这样,所以有些女性特别是胖人,为了减少腰腹的围度,无论何时总是用腹带把腰腹部勒得紧紧的,



以为这样就可以达到腰细的目的。其实,这对身体健康极为有害。腰带勒得过紧,把腰腹部的肌肉捆绑起来,必然影响肌肉的正常收缩和舒张运动,使局部血液循环和代谢发生障碍,致使肌肉松弛无力,粘连变性。不仅引起腰痛,还会使胃壁平滑肌和周围韧带松弛,胃肠道平滑肌紧张度下降,由此胃肠蠕动减弱,食物经胃排空时间延长,使大量食物、消化液和气体潴留于胃内,进而胃体扩大,加上重力作用,便会引起胃下垂。另外,腰带勒得太紧,使胃肠道狭窄,影响血液循环,抑制消化腺的分泌,妨碍胃肠的正常蠕动,引起胃肠功能失调,出现腹胀、腹痛、嗝气、便秘、食欲不振、消化不良等症状,还会造成腹腔内的瘀血以及淋巴回流的困难,产生痔疮、下肢静脉曲张、足肿等现象。女性还会产生月经不调,甚至影响顺利分娩。特别是在饭后勒紧腰带,不仅影响胃肠的消化吸收,还会使膨胀的胃肠上顶横膈,影响呼吸,而且使肝、胆、脾、胰、肾、膀胱、子宫等器官受到压迫,流通各个脏器的血液就发生障碍,使整个腹腔脏器的功能受到影响,长此以往很容易发病。

女子要想使腰围变细,最好的办法就是做腰腹部健美运动,这样不仅可以健美体型,还可以防治某些疾病。因为运动使松弛的腰腹部肌肉变得紧而富有弹性,可以把肌肉中的脂肪体积压缩,从而减小了腰腹围。而且运动身体任何部位,都能起到消耗全身脂肪的作用。所以腰腹运动,不仅可以优先消减腰腹部肌肉附近的脂肪堆积,对消耗全身多余脂肪也能起到作用,脂肪的消减,腰腹肌的增强,使腰腹变得细而苗条了。腰腹运动不仅能增加腰腹部的肌肉力量,提高该部的运动能力,减