

How about your health

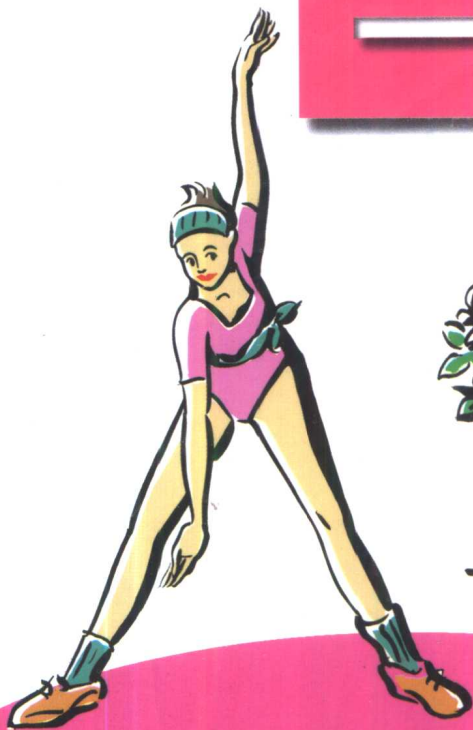


减肥

Go diet right now

一身轻

曹兵 主编



天津科技翻译出版公司

How about your health



减肥

Go diet right now

——身轻

主 编 曹 兵
郭 强 高 芳 王月兰
曹 兵 白建国 董艳丽
宋青梅 王晋源 安 祥
贾亚萍 李 娜 倪 莹



版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

减肥一身轻/曹兵主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2001.9
(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1352-9

I. 减… II. 曹… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047423号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 廊坊人民印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 8.625印张 213千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:17.20元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
了无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

随着人类生活水平和物质条件的不断提高和改善，肥胖病必将成为一种全球性的灾难。这是因为肥胖病是诱发多种疾病的温床，以心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病等为例，肥胖病人的发病率比正常人要高一倍以上，为了预防这些疾病给人类带来灾害，本书向读者特别是上班族介绍一些行之有效的减肥方法及日常生活中应该了解的预防知识。如果您想减肥，或者您希望保持身体健康、体形优美，那么本书的出版定会为您提供一种健康的食粮。

编者

目 录

第一章 对肥胖的认识

人的标准体重是多少	3
肥胖有哪些表现	5
肥胖对健康的危害	7
肥胖类型	10
自测易胖难瘦的原因	12
吃得不多为何还胖	15
生理性肥胖	18
减肥的原理	19
人为何发胖	20
营养素缺乏导致肥胖	24
细说肥胖原因	26

第二章 肥胖的饮食疗法

主食怎样制作有利于减肥	39
-------------	----

牛奶轻松瘦你身	41
豆腐是减肥佳品	43
苹果是重要的减肥食物	44
鱼肉减肥节食法	46
“瘦身汤”快速减肥	47
低热量糖类均衡饮食减肥法	50
合理饮水是成功减肥的关键	52
降血脂的食物	54

第三章 肥胖的运动疗法

运动减肥的必要性	61
运动减肥有哪些优点	61
运动锻炼为何能减肥	63
每天什么时间运动减肥最合适	64
最适合减肥的运动	66
步行减肥的技巧	66
跳绳减肥健美好处多	75
游泳是最好的减肥运动	78
哑铃是减肥的伙伴	80
家庭健身法	82
电脑前的保健操	85

跳舞减肥	86
热水浴与桑拿浴减肥法	87
健美操减肥	89
办公室减肥操	146
呼吸减肥操	147

第四章 减肥小秘方

腿粗臀肥怎么办	151
臀部三部分锻炼方法	155
怎样减少腿部脂肪	156
花粉减肥法	166
空气减肥法	167
马歇尔减肥法	168
香味减肥膏	169
梦幻睡眠减肥法	171
希奥夫减肥法	173
细嚼慢咽减肥法	174
自然柠檬水减肥法	175
白领男性如何减肥	176
25岁以后的苗条秘诀	179
20天养成健康减肥好习惯	183

男士减肥从肚子开始	187
断奶后怎样预防发胖	190
白领瘦腹速成法	192
心理疗法减肥	194
不节食也能减肥	198
懒人减肥秘诀	201
减肥新观念：一日一美餐	203
减肥小窍门	205

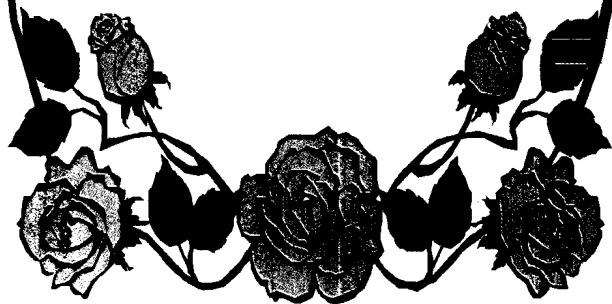
第五章 减肥须知

减肥怎样不反弹	213
什么是最省钱的减肥法	214
女性减肥答疑	217
中年妇女不要乱减肥	223
减肥不等于不需要脂肪	224
不利于减肥的运动	226
减肥者一天应喝多少水	228
儿童应如何进行减肥	229
运动减肥的十大误区	231
长期营养不足会得癌症	237
减肥者的饮食习惯	238

多饮酒会导致肥胖吗	239
饮食减肥的对策	240
减肥需要快乐的信心	242
小心！偷着吃长得更胖	244
消除减肥者的错误心态	246
注意营养有益减肥	249
减肥不当引发的疾病	253
附录	255

第一章

对肥胖 的认识



人的标准体重是多少

体脂测定法虽然能比较真实、准确地反映人体的肥胖程度，但其测定方法比较复杂。目前，一个人的标准体重通常是根据身高和体重来计算；或者根据性别、年龄和体形，查阅标准体重而得出的。具体方法如下。

【标准体重公式】

$$\text{标准体重(千克)} = \text{身高(厘米)} - 105$$

也有人采用一个经过改良的公式：

$$\text{标准体重(千克)} = [\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9$$

第二个公式比第一个公式更适合中国人。

【体质指数】

体质指数的英文代号为BMI，其计算公式如下：

$$\text{体质指数(BMI)} = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$$

标准体重公式使用起来虽然很方便，但它们只考虑了人的长度，把人看成是一个长





条，而实际人是立体的，而体质指数就较好地弥补了这一不足。

【儿童标准体重公式】

儿童的标准体重可根据下述公式计算。

1~6 个月婴儿：

$$\text{标准体重(克)} = \text{出生体重(克)} + \text{月龄} \times 700(\text{克})$$

7~12 个月婴儿：

$$\text{标准体重(克)} = 6000 \text{ 克} + \text{月龄} \times 250(\text{克})$$

1~12 岁儿童：

$$\text{标准体重(千克)} = \text{实足年龄} \times 2 + 8$$



[illegible]

随着肥胖程度的加重以及时间的延长，可能会出现各种临床异常表现。一般而言可分为以下三类。

心理表现

由于社会习俗认为肥胖不美，有的人拿肥胖者开心，所以肥胖者往往存在悲观心理，甚至产生自我厌弃的感觉，因而可导致焦虑、抑郁、负疚感等不良心态，对他人也产生敌



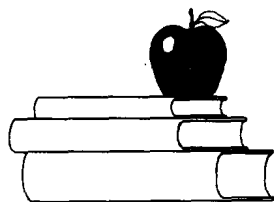
意。有些肥胖者心理负担还表现为某些躯体症状，如头痛、胃痛、失眠等等。其实他们并没有精神或者身体上的毛病。

体重超重引起的症状

气短、肌肉疲乏、关节痛以及水肿等表现，这时还没有并发症出现。

并发症的表现

不同的并发症各有其相应的临床表现。如，糖尿病会出现三多一少的症状，即多尿、多饮、多食以及体力和体重的下降。有高血压则常伴有头痛、眩晕、心慌等症状。有痛风则感到关节，特别是足部关节疼痛等。由前面的介绍可以看出，肥胖引起的并发症可以遍布全身各处，所以，肥胖者应随时注意并发症的出现，及时就医。



肥胖对健康的危害

肥胖病给各年龄层的人都会带来危害。目前，在世界各地，儿童发胖相当普遍。很多父母处于旧的传统观念，认为孩子胖才是健康的标志。其实，这种看法带有一定的盲目性，很大程度上是一种偏见。因为，在一定身高的情况下，不同年龄，有不同的体重标准，超过这个标准10%就是肥胖。幼年肥胖多是由于父母填鸭式喂养的结果。好心的父母常常采用劝食、诱食，甚至逼食等手段，加上孩子又养成好吃零食的习惯，这样不用多久，他们就会营养过剩，体内储存的脂肪越来越多，因而导致肥胖。儿童肥胖，长大后90%会变成大胖子。不仅易患消化道和呼吸

