



与健丛书

健

美
秘
诀

相建华 田振华 秦传松 编著

人民体育出版社



· 美与健丛书 ·

瘦人健美秘诀

相建华 田振华 秦传松 编著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

美与健丛书

瘦人健美秘诀

相建华 田振华 秦传松 编著

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 5.625 印张 120 千字

1994 年 9 月第 1 版 1998 年 6 月第 3 次印刷

印数:16,051—21,150 册

*

ISBN 7-5009-1115-7/G · 1025

定价:7.00 元

内 容 提 要

本书针对体型消瘦的朋友们普遍关注的各种问题，除简要论述了体型消瘦的概念、形成的原因、对人体身心健康的危害及体型消瘦易伴发的疾病外，又详细具体地介绍了目前国内外的最新情况，包括运动、饮食、药膳、药物、气功、按摩、沐浴、行为等使瘦人丰腴健美的秘诀。本书还介绍了人体丰腴健美的新观念和对丰腴健美锻炼效果的观察方法。此外，书中还有关于瘦人的趣闻轶事、漫画等内容。书中所述方法，大都一看就懂，一学就会，行之有效。故本书是各级健美辅导人员、医务工作者防治体型消瘦的实用参考书，同时也是瘦人家庭丰腴健美和大众防瘦健美的实用性科普读物。

重塑一个健美自我

前 言

世界上有什么比健美的人体更美呢？可是我经常见到一些面黄肌瘦、病态愁容的朋友，他们往往无可奈何地欣赏着身材健美者的风姿和活力，或许默默地幻想过有一天自己拥有结实的肌肉和丰腴柔美的体态。那么，何不行动起来，从今天开始，从现在开始努力呢？要知道，几个月的时间您就可以改变您的身心，重塑一个健美的自我，也许还会改变您的命运。这绝不是幻想。

您是仍旧不愿付出努力，甘心枯瘦还是想变得丰腴健美呢？全凭您自己选择。如果您选择了后者，就请照此书操练，只要坚持下去，您就会发生神奇的变化。

不过，在您选择了使自己丰美的同时，也选择了艰辛的苦练和意志的磨练，您可千万别输给自己的懒惰呀！

作者的话

我是一名健美教育工作者，十多年来，一直从事健美运动的研究、教学、训练、咨询工作。在教学中我发现，69%的学员不是为了减肥，而是为了增重、使自己的体态更加丰满而来的。他们非常羡慕我魁梧健美的身体，急切地想使自己丰腴起来。

亲爱的瘦朋友们，十几年前，我和你们一样，是一个“自惭形秽”的体型瘦弱者，1.72米的身高，体重才61公斤。为了使自我感觉能好些，我开始了健美锻炼。没想到一发而不可收，我不仅从中发现了无穷乐趣，还积累了许多宝贵经验。如今的我，体重保持在79公斤，并多次夺得山西省健美冠军。因此，我对体型消瘦的朋友有一份特殊的感情，急切地想把我的“秘诀”告诉更多的朋友，使你们再也不要为自己干瘪枯瘦的躯体而苦恼。

这个愿望经过多年的努力，在人民体育出版社编辑的热情帮助下，终于得以实现，我把它命名为《瘦人健美秘诀》。

本书在编著过程中，特别注意内容具有科学性、知识性、针对性、可读性和可操作性，并参阅了大量有关报刊、杂志和最新科研资料，跟踪收集了山西省健身健美院、山西大学健美中心、太原市工人文化宫健身厅等单位的1000余名学员

的有关素材和反馈信息，并得到了许多朋友的热情帮助和支持，其中不少就是体型消瘦的朋友，他们给我出主意，查找资料，一心希望这本书能早日问世。在本书出版之际，我谨向原作者、译者和关心我的朋友们致以深深的谢意。

限于作者的水平，加之国内尚无同类书籍可资借鉴，疏漏差错之处在所难免，望有识之士不吝斧正。

相建华

1994年2月20日于并州

目 录

第一章 现代健美的误区——人体消瘦·····	(1)
趣闻轶事：肥美小史·····	(5)
第二章 对人体消瘦的科学认识·····	(6)
第一节 消瘦的定义·····	(6)
一、什么是消瘦·····	(6)
二、如何科学地判断消瘦·····	(6)
第二节 消瘦的种类 ·····	(13)
一、单纯性消瘦 ·····	(13)
二、继发性消瘦 ·····	(13)
三、祖国医学对消瘦的分型 ·····	(14)
四、体型消瘦自测 ·····	(14)
趣闻轶事：瘦子比瘦大赛 ·····	(16)
第三节 消瘦的原因 ·····	(16)
一、饮食摄入量不足 ·····	(16)
二、饮食调配不合理 ·····	(17)
三、饮食生活习惯不良 ·····	(18)
四、消化吸收不良 ·····	(20)
五、营养消耗过多 ·····	(20)
六、酶的失调 ·····	(20)
七、内分泌系统紊乱 ·····	(21)

八、大脑指挥失控	(22)
九、遗传性消瘦	(22)
十、心理习惯性消瘦	(23)
十一、疾病性消瘦	(24)
十二、药物性消瘦	(31)
十三、人生各阶段容易消瘦的原因	(31)
十四、祖国医学论述消瘦的原因	(32)
第四节 消瘦的危害	(34)
一、消瘦对孩子身心的危害	(34)
二、消瘦对成人身心的危害	(35)
三、消瘦对人类寿命的影响	(35)
四、消瘦对人类免疫功能的影响	(36)
五、消瘦对妇女妊娠与分娩的影响	(36)
六、消瘦对美容及性格心理的影响	(37)
七、消瘦对日常生活的影响	(37)
趣闻轶事：节食濒死又复生	(38)
第五节 消瘦的信号	(39)
一、在日常生活中细观察	(39)
二、在日常生活中勤检查	(40)
第三章 人体丰腴健美的新观念	(51)
第一节 要改变“瘦比胖好”的错误健康观	(51)
第二节 要树立正确的丰腴健美观	(53)
一、健康——人体丰腴健美的基石	(53)
二、健、力、美——人体丰腴健美的标准	(55)
第三节 综合治理——瘦人丰腴健美的最佳途径	(57)
趣闻轶事：“瘦美”成风	(58)
第四章 使瘦人丰腴健美的科学方法	(60)

第一节 运动丰腴健美法	(60)
一、运动使瘦人丰腴健美的原理	(60)
二、瘦人丰腴健美锻炼的注意事项	(62)
三、瘦人丰腴健美锻炼的动作	(65)
四、瘦人丰腴健美锻炼的程序	(88)
第二节 饮食丰腴健美法	(101)
一、营养——使瘦人丰腴健美的物质基础	(101)
二、合理的膳食培养丰腴健美的体型	(106)
三、瘦人丰腴健美食谱	(109)
四、瘦人日常就餐应注意的问题	(117)
趣闻轶事：病夫登上领奖台	(119)
第三节 药膳丰腴健美法	(119)
一、丰腴健美药膳所用食物精品	(120)
二、丰腴健美药膳所用食物应用实例	(123)
三、古人食梨丰腴健美实例	(124)
四、丰腴健美药膳方	(125)
第四节 药物丰腴健美法	(130)
一、现代医学药物丰腴健美法	(130)
二、传统医学药物丰腴健美法	(136)
趣闻轶事：世界瘦人之最	(140)
第五节 气功丰腴健美法	(140)
一、美乳丰胸功	(141)
二、美腿肥健功	(144)
第六节 按摩丰腴健美法	(145)
一、丰乳美胸法	(145)
二、腹部按摩肥健法	(146)
三、美臀肥健法	(147)

四、美腿强健法.....	(147)
五、经络健身美形法.....	(148)
第七节 沐浴丰腴健美法.....	(149)
一、肥健沐浴法.....	(149)
二、防治胃酸过多症沐浴法.....	(151)
三、防治胃酸过低症沐浴法.....	(151)
第八节 行为丰腴健美法.....	(151)
一、环境气氛丰腴健美法.....	(152)
二、情绪丰腴健美法.....	(152)
三、音乐丰腴健美法.....	(153)
四、气味丰腴健美法.....	(153)
五、“人体生物钟”丰腴健美法	(153)
第五章 瘦人丰腴健美效果的观察方法.....	(158)
第一节 观察瘦人丰腴健美效果的五种方法.....	(158)
一、拍照法.....	(158)
二、测量法.....	(159)
三、计算法.....	(163)
四、感觉法.....	(163)
五、其它观察方法.....	(164)
第二节 瘦人丰腴健美实例介绍.....	(166)
例一：欢迎你参加健美的行列.....	(166)
例二：我尝到了“瘦人健美秘诀”的甜头.....	(167)
例三：“健美秘诀”给我带来了幸福	(167)
趣闻轶事：2000 年以后肥胖为美	(169)

第一章 现代健美的误区——人体消瘦

瘦者，肌肉、脂肪少也。它常跟“胖”或“肥”相对，而又常跟“小”或“薄”等相近。所以，对于矮小的禾苗常称“瘦小”；对于不肥沃的土地常称“瘦瘠”；对于身材细长的个儿常称“瘦溜”、“豆芽菜”；对于脸上肌肉不丰满的面庞常称“瘦削”；对于浑身肌肉软弱无力者常称“瘦弱”；对于干瘪灰黯的面容和躯体常称“黑瘦”、“骨瘦如柴”、“瘦骨嶙嶙”、“瘦猴儿”、“瘦得跟鬼一样”等等。总之，瘦在人们的印象中并不是作为一个褒义词来用的，它大多含有干瘪、丑陋、窄小、枯朽之义。

然而，在国内外一片“减肥热中”，瘦的身价似乎比“胖”高了。好像“瘦”就是“苗条、健美”的代名词，有的甚至用“千金难买老来瘦”来炫耀“瘦”。这么一来，“瘦”倒高贵起来了。其实这是一种误解，是人们步入了现代健美的误区。“瘦”和“苗条”、“健美”之间是不能划等号的；“老来瘦”也仅是对过胖的老年人而言的。“瘦”毕竟不是人体健美的标志，这一点《红楼梦》中的林黛玉，可以说是体型瘦弱的典型了。她身长肩狭，骨骼单薄，四肢修长，躯体狭窄，全身肌肉不发达。书中对林黛玉作了这样一段描述：“两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭

一身之病。泪光点点，娇喘微微。闲静似娇花照水，行动如弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西子胜三分。”再比如，美国作家马格丽泰·密西尔在《飘》中描写的媚兰也是个很好的证明：“她愈来愈瘦，仿佛每一根小骨头都要戳穿她那雪白的皮肤了。……她的腰是细到快要没有了，身段又本来不高，她前面没有胸脯，后面的臀部跟小坡一样平，她又从来不肯在胸口上或是后腰上垫一点丝绵，因而越见瘦嶙嶙了。”这样的姑娘是无美可言的。宋代女词人李清照的“人比黄花瘦”名句，是世上瘦人自我愁苦的写照。的确，体型消瘦是令人担心的严重问题。特别是有的人瘦得双肩缩垂，胸廓扁平，脸面无肉，活象鲁迅笔下的“瘪三”，完全是一副病态。“心有余而力不足”，体型瘦弱的人常常会发出这样的感叹，然而更主要的是过瘦会失健。瘦弱瘦弱，“瘦”与“弱”是紧密相连的。所谓“弱不禁风”就是对“瘦”的一种绝妙注释。体型过瘦的人抵抗力弱，免疫力弱。日本国一家保险公司的调查材料表明，在比平均体重少百分之二十五的范围内，体重越少，其死亡率越高。《美国医学会杂志》上曾登过一篇文章，是国立心、肺和血液研究所的索利和戈登，波士顿大学医学中心的凯内尔等人所作，文章分析了5209名男、女的身长、体重和死亡情况，研究结果表明，一般体重的人死亡率最低，而死亡率最高的是最瘦的人。

十九世纪英国有位颇具名望的医生凯莱曾说过：“瘦为病之窗。”病往往使人消瘦，瘦又往往证实人有病。有些消瘦者常常伴有某种不适，如：发烧、心慌、恶心、出虚汗、精神异常，或某个部位疼痛等等。一经检查，就可发现患了某种疾病。有些体型消瘦的朋友则是由于劳累、少食、忧郁、失眠、遗传等等原因引起的。

总而言之，消瘦对于一个人的生活、学习和工作都会带来不利，对于人的一生都没有什么好处。虽然人们目前受到一些似是而非的理论或流行说法的误导和影响，陷入了体型消瘦这个自我设置的健美误区，却并未引起整个社会大众的高度重视。一个体型丰腴健美的人，也许并没意识到自己健康的可贵，然而对一个体型瘦弱因而经不起风霜雨雪的人来说，羡慕丰腴健美体型的心情却是别人难以体会的。的确，没有瘦过的朋友不知道瘦人的苦楚，真是难说难描！不信？下面请你看看吕国利先生在《瘦人的风景》一文中的描述：“小时候，尚不知道这世上有‘不自殒灭、祸延某某’这类浑话，可也总看出父母为自己受的累。家里有个胖小子或是胖丫头，是养育成功的表现，荣耀理所当然的归于双亲。而若是手上牵了个瘦脊脊的孩子，家长就象做错了事似的，老是得提出种种辩解，诸如，妊娠期间不幸感染疾病、身体虚弱、孩子过分挑嘴屡教不听等等。总之，亲生亲养，绝无虚待云云。等到孩子上了学，大人才算松了口气。功课太紧，怎么胖得起来？由此急转直下，把话题岔进当前教育问题，处境就从容多了。谈话结束时不忘捎带上句：‘成绩倒挺好，将来升学大概不成问题吧。’这话好象说过不久，升学即告一段落，当事人已长得定型定款，这时也只有瘦黄自负，事态也随之严重起来了。瘦得实在太离奇，太引人注意了，周围的人先是惊诧，等发现你并无疾病，关注的重点就渐渐朝生性俭吝和生活荒唐等方面展开，于是委婉的劝勉和严正的告诫接踵而来。面对舆论的未审先判，你只好且战且走，敝家族中人向来是过了中年以后才发福，届时决不辜负厚望云云。这话说过不长，转眼中年已到，你还是铁梅一株，骨节上都是长着刺似的，这可怎么说才好？只好恶语相对：‘怎么样？瘦子命长！’

你见过九十岁的大胖子？’理不直而气壮，倒也能让对方一时语塞。话又说回来，气虽壮，心却是虚的，瘦子的头一个坏处就是穿衣服不好看，尤以男子为甚。女人倒是流行苗条身材，清肌无脂，稍显盈态者最称性感。瘦男人就从来没有走过运。自古以来男子的仪态一如雄鸡公牛，以壮硕者为上选，服装的设计也一概以此为前提，很少为瘦子着想。过去流行的长袍倒还好，直统统一裹到底，什么也看不出来，不过这样一来更显得脖子细长。西服上下身分穿，是进一步的考验。穿上后，躯干瘪瘪的，且四肢空荡荡，好象还是挂在衣架上，就看见一颗小脑袋在晃荡。既然整个布局如此，倒是露哪一截好？有个同命的朋友，比我多少带点碎肉，可是怎么也不肯穿短袖上衣。热死事小，露骨事大。瘦子的外形和内涵都象竹子，很注重气节的。夏天怕出丑，冬天又特别怕冷。人瘦，象没有内胆的热水瓶，通过导温，外界的冷气温穿壳而入，直透骨髓。那冷，冷得发人深省，冷得令人自卑。最后还是得不到别人的同情。痛苦的人毕竟没有悲观的权利。在各种无形和有形的困扰折磨下，凡是自以为万‘瘦’无疆的人，大都能逐渐摸索出一套秘而不宣的生存之道来，诸如冬天少出门，夏天不游泳之类。瘦子天生悲剧性的造型虽不说引起许多人的讪笑，但同时也得到自家人的怜悯。多数父母对子女的爱是平等的，不过对那最瘦小的一个总不免要多出一份关怀。不振的胃口是瘦孩子用之不尽的政治资本，鸭肝鸡腿手到擒来，兄弟姐妹无不望风披靡，一阵半真半假的咳嗽，可以闹得母亲衣不解带。成人之后，这些个特权自然大幅缩水，可是无论是到哪里，多少还是能占点便宜的，谁愿意跟一副弱不禁风的骨架子计较呢？胖子喝水都能长肉，瘦子吃东西只会化为智慧，因此毫无节制的必要。甜食、肥肉

和一切高卡路里的食物几乎成了现代人类的公敌，却成了瘦子的密友。据营养专家研究发现，中国人嗜食的许多食物如海鲜、内脏、蛋黄中，其美味来自同一种化学物质——胆固醇。这已是胖子的克星，而瘦子无不乐于接纳。瘦子的血管隔着表皮都能看得清楚，即使阻塞了也很容易发现。这种说法也许不科学，但科学能使瘦子变胖吗？……。”

俗话说：“瘦马盼膘，瘦人求胖。”过瘦的需求适当的“胖”，瘦弱的应该设法丰腴健美起来。那么，消瘦的科学定义是什么？如何科学地认识人体消瘦呢？

趣闻轶事：肥美小史

今天的妇女，以体型修长苗条为美，因而各种各样的减肥运动应运而生。不过，在原始时代的农耕社会，却以女性肥胖、丰硕为美的象征。

在非洲一些原始部落，就有专门为少女而设的增肥屋。这种增肥屋很小，仅可供一人居住，居住时间由七个星期到两年的都有。少女在增肥屋里只吃不下干活，使身体不断肥胖起来。

少女肥胖不仅是美的标志，而且也是价值的代表，越肥则越值钱。少女出嫁时，以体重的轻重计算聘礼的贵贱，因此父母把女儿养肥视为“投资”。