

每天 苗条一点点

改变一生的“享瘦”经

周传林 著



中国国际广播出版社
电子书

目录

第一章 享“瘦”有理：美丽减肥新主张.....	1
一、女人不“瘦”不时尚.....	1
二、发现我的野蛮肥肉.....	8
三、健康不能承受之“重”.....	19
四、与肥胖说“拜拜”.....	29
五、会瘦才健康——伴你走出减肥误区.....	44
第二章 饮食享“瘦”：吃对食物才减肥.....	58
一、边吃边“瘦”的美食.....	58
二、享“瘦”就得这样吃.....	67
三、杜绝“胖”从口入.....	80
第三章 运动享“瘦”：健康减肥在于动.....	90
一、这样运动才享“瘦”.....	91
二、减肥运动大盘点.....	99
三、美体减肥操全攻略.....	110
第四章 医疗享“瘦”：保健减肥两相宜.....	122
一、减肥新趋势——中医减肥.....	123
二、药物减肥须谨慎.....	134
三、手术享“瘦”更速效.....	147
第五章 心理享“瘦”：成功减肥源于心.....	154
一、好心态，好身材.....	155
二、简单易行的心理减肥法.....	162
三、给减肥者的忠告.....	176
第六章 其他享“瘦”：简易减肥妙招多.....	183
一、洗浴享“瘦”：边洗边减肥.....	183
二、穿衣享“瘦”：让你瘦得立竿见影.....	190
三、装扮享“瘦”：这样打扮显苗条.....	197
四、奇招享“瘦”：妙法减肥招招灵.....	202

前言

健康是幸福人生的基本前提，美丽是灿烂人生的一大财富。古人云：爱美之心人皆有之。健与美自古以来就是人类追求的共同目标，尤其在当今社会，它显得更为重要，更为人们特别是广大女性朋友所关注，已经成为一种时尚。

然而，随着社会经济的发展和人们生活水平的不断提高，各类食物的摄入量都逐渐增加，而人们的活动量却相对减少。其结果，导致人体发胖，不仅影响了人们追求苗条身材的愿望，更严重危害着肥胖者的身体健康。国际肥胖症大会近来公布了令人震惊的报告：“全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥饿死亡人数的2倍。”肥胖，已经成为了全球性的公共卫生问题，它除了影响人类的进步、经济的发展之外，还为人类带来了疾病甚至死亡。国际肥胖特别工作组指出，肥胖将成为21世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。

因此，如何通过减肥，保持苗条身材，防治各种疾病，已经像爱情一样成为人们尤其是女性追求的永恒话题，成为时下流行的代名词。同时，各种减肥方法也应运而生。一些人在减肥征途中走进了很多误区，如完全节食减肥、盲目运动减肥、胡乱服用减肥药减肥等，结果减肥没多大成效，身体却越来越虚弱，有的人甚至得上了各种各样的疾病，实在是得不偿失。所以，减肥一定要掌握正确的方法，科学健康地拥有迷人的身段，因为减肥不仅仅是为了迎合别人的眼光或者所谓的潮流，而是为了变得更美丽、更健康、更快乐。所以我们的口号是：减肥不能减美，要瘦更要健康。这也正是我们编写《每天苗条一点点：改变一生的“享瘦”经》的初衷。

全书共分六个部分，包括享“瘦”有理：美丽减肥新主张；饮食享“瘦”：吃对食物才减肥；运动享“瘦”：健康减肥在于动；医疗享“瘦”：保健减肥两相宜；心理享“瘦”：成功减肥源于心；其他享“瘦”：简易减肥妙招多。书中不仅全面系统地介绍了肥胖的知识，而且介绍了行之有效的科学减肥的种种方法，并且为你指出了适合于普通大众的科学减肥之道。

该书内容丰富，阐述简明，方法科学，实用性强，是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让你找到适合自己的一种，让你摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形，快乐享“瘦”一辈子！

第一章 享“瘦”有理：美丽减肥新主张

随着生活水平的提高，人们的营养状况得到改善，“发福者”日渐增多。“肥胖大军”的迅速崛起，给人们带来了新的灾难。现今社会在求职、婚姻等方面都对外形提出严格要求，许多人因为肥胖而影响前途、婚姻等，使人生道路发生改变，抱憾终生，十分可惜。更为重要的是肥胖不单是好看与否的体态问题，它还严重影响着人类的健康，导致诸多疾病的高发病率。所以美丽减肥势在必行，刻不容缓。

一、女人不“瘦”不时尚

胖美在中国成为过去

从审美的角度讲，胖对中国古代人来说并不是什么问题，因为古人是以胖为美的，称胖为丰满、富态。就是上世纪五六十年代，人们心目中的美女形象也大都属于肩宽体胖的那一类，把瘦弱视为资产阶级小姐的病态。

肥胖，把它看成是社会问题，只是近十年的事情。原因大致有二：一个是社会逐渐富裕，人民生活水平提高，肉、糖随便吃，卡路里过剩，于是有了“胖”的忧虑。另外就是模特的示范作用。所有模特都瘦骨嶙峋，支支楞楞像个衣架。她们的出现对男人来说是视觉的冲击，对女人而言当然就是模仿的对象了。以至现在生活中很难碰到为“瘦而发愁”的女人啦。

不过现在减肥可不单单是一种时尚，因为越来越多的医学专家纷纷披露肥胖与众多疾病的关系，加之肥胖患者自身生活的诸多不便和尴尬，于是减肥成了天下肥胖者的头等大事，甚至连那些苗条的人也对肥胖充满了戒备。然而，不幸的是在不同的国家和地区，肥胖并没有因为人们的努力而销声匿迹，相反，它们还有逐年递增的趋势。

这种现象大概跟氧气遭到破坏一样，也应该归咎于物质文明的副作用吧。

温馨提示：减肥是我们的生活态度

不要一听到别人说要减肥就嗤之以鼻，男人或者女人减肥都不是单纯地“为悦己者减”，不要觉得这很愚蠢，减肥是一种积极的生活态度，是善待自己的表现，把自己的形象塑造得更加理想，于自己于他人都是视觉感官上的享受。

没有亘古不变的维纳斯

自古以来，不论在绘画或雕刻上，为艺术家所创造、所推崇的美的象征维纳斯像，随着时代的变迁也会发生种种变化。

希腊时代初期，在神殿侍奉的侍女是纯洁的少女，她们被视为最圣洁的美女。因此，那时代的维纳斯像体态纯洁如少女，是蓓蕾而不是已绽放的鲜花。

到了希腊时代后期，人们耽于享乐，于是维纳斯像变成丰满艳丽的成熟女性。由此证明人们追求美的对象已经发生了变化。

到了罗马时代，维纳斯已经成为颓废美的女性形象，这反映了当时的文化品味追求的是感官的刺激，而精神性、理想性皆渐褪色。这同时也侧面突显出当时社会风气奢靡腐败，大帝国表面上虽然仍国富民强，实则底层已蚀损殆尽的窘态。

进入中世纪天主教势力扩张的时代，“心灵是至上的美，把对肉体赞美视为罪恶”的流行意识，并渐渐普遍。这时已不时兴崇拜维纳斯了，因其系异教神祇，天主教禁止信徒崇拜偶像，但却无法禁止信徒崇拜偶像化的圣母玛利亚。玛丽亚身披宽松的衣袍，身形消瘦，在现代人的眼中看来，是远离肉体魅力的女神像。

然而，在十四世纪中叶，黑死病袭击欧洲大陆，死亡人数约二千五百万人（约为当时全欧洲人口的四分之一）。从此以后，女性美的重点又移至意味多产的健康强壮的肉体。维纳斯像也变成充满母性美的体形。文艺复兴之后，神学不再能支配审美，即艺术创作不再只为宗教服务，而象征“理想美女”的维纳斯的形象，自是人言言殊，各异其趣了。

从以上的叙述，我们可以看出，维纳斯处在不断地变化之中，她时而体态轻盈，时而丰腴肉感，这反映了人们审美观点具有时效性、思想性，美的标准随着时代的变迁而迁，并不陈年不变的。

现在全世界的人们生活水准都普遍提高。其次，先进国家的文化潮流，透过强烈的大众传播媒体之助，迅速地流入各国。从时装和家具的样式到女性的打扮、穿着流行传遍全球各地，正是所谓的“流行无国界”，同时，对于美女的品评——现代维纳斯的评定，也有了新的标准。

现代维纳斯的标准是以大众共同的尺寸来决定的。如众所周知，几乎每年举行的环球小姐、世界小姐选美会等各种国际性的选美竞赛，都是先从各国选出美女代表，然后将她们聚集在一起，再从其中选出美女之后。

这些国家级的美女的身材，也就是说，全世界共同喜爱的理想女性的身姿，都是苗条纤细，丰腴而不肥的。而且这些美女都拥有足以享受生活乐趣的完美肉体——胸部和臀部发达、曲线玲珑、具备吸引男性的魅力，而这也正是要成为现代维纳斯的必备条件。

不过，值得注意的是，任何一种选美标准都是以健康为基本条件的。

温馨提示：现代女性健美标准

健美首先要健，健是美的基础。

健美的标准应该是人体发育好，内脏器官功能正常，骨骼系统成比例发育；肌肉、脂肪比例适当；肤色美；动作协调。

世界健美女冠军比萨里昂说得好：“现代女性绝不是苗条、柔软、纤细和有病态，而应该是结实精干。区别于男子的曲线美，既不失女性的妩媚，又足以承受生活的负担，担得起社会责任。”

从体型来说以健美匀称为标准。主要有以下三方面：

（1）骨骼美：匀称、适度的骨骼。（女性为例）上下身之比是 5：8，若身高 160 公分，则体重 55 公斤左右，肩宽 36～38 公分。胸围 84～86 公分，腰围 60～62 公分，臀围 86～88 公分。

（2）肌肉美：应该富有弹性和显示人体强健协调的体态。过胖、过瘦，臃肿松软或肩、臂细而无力，胸部不丰满，都不能称为肌肉美。

（3）肤色美：肤色反映人的精神面貌，与人的气质有关，应该红润而有光泽。

借此机会，再一次奉劝并不肥胖的爱美女士，不要一味追求“人比黄花瘦”，而忘记了自己的体弱之躯。美的精灵只有附在健康之体上，才有价值，才更富有特殊的魅力。

时尚期待“瘦”女人

有些女人，一过三十，体重疯长，腰围一天比一天粗，偶尔有一天在镜前看到自己发福的身体时，心头才为之一震，我的体型怎么变成这样了呢？最为痛苦的是面对五彩时装，也想时髦一把，但系不上纽扣，扯不上拉链，其中的尴尬和遗憾是可想而知的。于是，面对穿衣镜里的自己只能叹惋“昨日黄花”了！只可惜跑错时空，要是生在以胖为美的唐朝或者遥远的太平洋汤加岛国该有多好！此时你也许仍没意识到这是缺少运动或时常放纵食欲的结果，而把日渐发福的原因归咎于年龄增长。

虽然人到中年，家事、公事繁忙，应酬多，新陈代谢会有所降低。但研究表明，妇女在 30~40 岁期间，每年体重会增加 0.5 公斤左右，主要与体力活动和肌肉日益减少有关。

减肥是每个人一生的事业。为了魅力，更为了健康，尤其是人到中年，更应重视预防肥胖，超重和肥胖者应及早开始减肥。女人在不同的年龄阶段，身体状况也不同，体型特征不同，自然，减肥方法不尽相同，应该注意的事项也就不同了。人到中年这一阶段适合长时间、低强度的有氧运动，如游泳、慢跑、单车、步行等。以有氧运动减肥为例，不需要太注重提升心率，反而要注意在运动中消耗多少能量。所以长时间、低强度的运动，极短时间、高强度的运动，只要能消耗相同的能量，理论上可带来同样的减肥效果。但对于这一阶段的女人来说，太高强度的运动会引起不必要的疲倦及受伤，所以应选择一些低强度运动，例如，每星期进行 5~6 次有氧运动，每次维持 30~45 分钟。

有些妇女在婚后会不自觉地变得与丈夫口味相投，并且饭量也与之不相上下。而事实上，男人的体格相对高大，所以他们进食量大；就女人而言，婚后与丈夫同吃同住，潜移默化中胃口大增。作为女士，首先应做到心中有数，时时自我节制。首先不要一道菜接一道菜地与丈夫比高低，如若外出就餐，来一份凉拌菜及开胃菜即可，不必鸡鸭鱼肉一应俱全。在家时，也应少吃为好？有位 36 岁的妇女，尽管婚后在饮食花样上比单身时讲究得多，但因平时注意饮食方法，婚后头两年反而减掉了 4 公斤体重。她说：“结婚前，我经常不吃晚饭，有时只吃点玉米花。如今，我和丈夫都郑重其事地准备晚餐，当他下厨房时，我就留意自己应吃多少，因为他总是喜欢做猪肉炖土豆那样好吃却难消化的饭菜。当轮到我不下厨房时，我就做一些新鲜蔬菜和凉拌菜，以补丈夫做菜时的不足。”

幸福美满的婚姻，抚养下一代的责任，亲朋好友的应酬，以及前程无量的事业等都有待你去关照时，哪儿还有时间从事锻炼及享受个人的生活？或许从这开始，你衣服的尺码便逐日见长。如果你同往常一样吸收同样多的热量，而活动量却不足，那么体重就会增加。倘若每日运动消耗的热量不足 150 千卡，一年之内

你的体重会增加约 5 公斤。而且这个年龄的女人更应把健身活动与社交活动结合起来，从而使锻炼融入自己的生活中。改变自己的生活，不再请朋友大吃大喝，而是安排时间一道去远足或骑车同游。

温馨提示：女人为什么比男人胖些？

一般来讲，女人往往比男人更胖些。女人身体脂肪含量比男人多是有其多种因素促成的。从生物学的角度来看，标准体重下的女人身体脂肪含量为 25%，而男人只有 15%。在年龄相仿、锻炼方式相同的情况下，女人每磅体重日消耗热量比男人要少得多。另外，避孕药片有使女人身体产生过量脂肪和水分的可能。雌激素本身就有增加脂肪沉积的作用。过了 40 岁的女人，减肥方法应该是控制脂肪热量摄入，增加体育锻炼。到了 50 至 60 的女人减肥可就困难了，但如果需要减肥，可根据自己的感觉和精神状态有的放矢地参加一些锻炼。

需要减肥的女性

现代女性都希望自己拥有苗条的身材。然而需要强调一点，苗条并不是瘦，特别是很多都市少女都以瘦为美。一些本来就是体形适中的姑娘，也盲目地进行减“肥”，非要弄到走起路来轻飘飘，甚至能被风吹倒才是最“佳”状态。倘若真到这种程度，皮下脂肪奇少，不能填补骨骼的凹陷处。表现出双眼塌陷，两颊突出，胸部平坦，锁骨和肋骨突出，女性特有的曲线美消失，根本无美可言，故过瘦也不可取。而且，一旦进入中年，她们的容颜将会比肥胖的女性容易衰老。因为女性进入中年以后，面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。消瘦的女性面部皮肤出现松弛现象，容易出现皱纹，显得衰老。而肥胖的女性，由于面部皮下脂肪较厚对皮肤具有垫衬作用。可以使皮肤紧绷，因此仍然比较细腻，看起来比实际年龄年轻。

因此，“肥瘦”适中的女性并不要减肥，盲目的减肥是错误，反而会将“美”减掉了。

但是，如果过分肥胖，导致行动不方便，甚至引发多种疾病，那就应该减肥了。那么什么样的女性才需要减肥呢？特别是腰、腹、胸、颈部肥胖的女性将比臀、髋和大腿肥胖的女性易患心脏病、糖尿病和高血压。一位瑞典医学专家经过 20 多年对腰围、臀围与心脏病之间的关系研究也证明，女性腰围若达到臀围的 80%，患心脏病的比例就会大大增加。因此，身体上部肥胖的女性必须及时进行减肥。

一些病患者也应该减肥，比如心、脑血管疾病患者、糖尿病患者，因为肥胖会加重疾病，对治疗无益。此外，准备开刀的病人，如果很肥胖也应该减肥，这样，可以减少手术的难度，减少危险性。

另外，一些特殊职业的女性由于工作的需要，即使她的体重没有超出正常体重的 20%，有的甚至是正常水平的体重，也需要减“肥”。例如演员、时装模特、体操运动员、外交人员、公关小姐、空中小姐、礼仪小姐、巡警、交警、营业员、服务员、纺织女工等。

温馨提示：不适宜减肥的人

为了了解你是否为不适宜或不可以减肥的人，请检视以下所列举的项目。

(1) 易厌倦的人：世上有一种无论做什么事都无法持久的人。但减肥是和自己的战斗，并且也是为了使自己拥有自信，凡事请多忍耐多努力。

(2) 对食物挑剔的人：挑食的人在营养方面一定不能获得均衡，这不仅对健康有害，同时也是造成肥胖的因素。为了能健康地减肥成功，请做好不挑食的心理准备。

(3) 易疲倦的人：正在求学的你，对各方面都有极大的期待，据此可能会因压力或紧张而容易感到疲劳。此时减肥可能会对身体产生不良影响，因此需要充分的休养以便恢复体力。

(4) 身体不适的人：不论身体哪一部分感到不适时，都不可以开始减肥，需先从调养着手，因为身体的不适将有碍健康。

(5) 不胖的人：虽然周围的人不觉得你胖，但自认为胖而想减肥者不在少数，你的理想体重可以简单地计算出，如果低于理想体重则绝对不可以减肥。

如果你是属于上述任何一种类型，请先治好你的症状，成为适宜减肥的人之后再开始减肥。

要苗条更要健康

如今，不仅仅是杂志、电视等各类传媒通过不断展示“排骨美人”、“太平公主”来诱导人们产生“瘦即是美，越瘦越美”的观念，服装厂家也是大力推波助澜。衣服的型号越做越小，这就从外界环境给胖的女性形成一种压力：你胖，

我让你连衣服都买不到！这下，你总要减肥了吧？于是，爱美的女性们不得不屈服了。她们在美食与窈窕之间苦苦挣扎，她们发誓：终其一生，与肚皮作战！冲在减肥阵线最前沿的自然是女明星们，她们是时尚的代言人，也是众多平凡女子们心中的减肥偶像。你看，郑秀文纤瘦的风情红透了半边天；你看，李玟的天使脸蛋魔鬼身材迷倒了无数的男子；你看，你看……是的，这些是你看到的。可是，你看不到的是郑秀文虚弱到连上台领奖都需要保姆的搀扶；你看不到的是李玟卸下妆后灰暗的面孔和毫无血色的双唇。如果这些并不能令你节食的意志产生动摇，那么再请你记住两点事实：一、过度节食可能导致女性不孕，丧失做母亲的权力；二、一旦患上厌食症，死亡率高达 10%。

不吃，意味着你在减少热量摄入的同时也减掉了人体必需的各类营养元素，且易患上各种疾病，如胆结石、脱发等。更糟糕的是，摄入热量的大量减少会导致人体自动调节降低新陈代谢律，使脂肪易于合成而不易分解。运动则不仅可以消耗热量，燃烧脂肪，还可以有效地提高新陈代谢律，增强体质。

有人说，这是一个全民减肥的时代。在这个时代中身为一个胖人，尤其是一个胖女人，真的是一种不幸。即使夜夜“梦回唐朝”，白日里却还是不得不面对现实中的压力。是的，我们要减肥，但减肥不仅仅是为了迎合别人的眼光或所谓的潮流，而是为了变得更美丽、更健康、更快乐。我们的口号是：减肥不能减美，要瘦更要健康。

温馨提示：女性不必谈“脂”色变

对发育期的少女来说，脂肪是促使女性发育成熟的重要物质，体内脂肪要占体重的 17% 才会出现月经初潮，而要维持正常的月经周期，体内脂肪需要占体重的 22% 以上。这是作为女性将来能够行经、怀孕及哺乳的最低脂肪水平。所以，处于生长发育期的少女，不要盲目节食和拒绝吃含脂肪的食物，以防止脂肪摄入过少。少女每天能量供给的 25%~30% 应该来自于脂肪，其中动物性脂肪和植物性脂肪的比例为 1:2 最好。许多少女为了减肥，一日三餐滴荤不沾，以为不吃脂肪类食物就能达到苗条的目的，但结果事与愿违，仍然长得很胖。这是因为淀粉和糖类也能转变为脂肪。人吃了较多的脂肪后，容易有饱腹感，就不会再吃更多别的食物。不吃肉和脂肪，就总会有没饱的感觉，多吃的淀粉和糖类也会转变成脂肪，仍然使人长胖。另外，如果长期吃素，由于脂肪酸在素食中含量比肉类、乳类、乳加工品、蛋类等食品低的多。人体所需的脂肪酸就会供应不足，这会促使人体很快把糖类转变为脂肪。所以，无论年轻女孩还是成年女性，从长远看来，积聚一些脂肪是必需的。

二、发现我的野蛮肥肉

看看你的体重标准吗？

肥胖是人体内脂肪堆积过多或分布异常，体重增加到一定程度，是营养过剩的表现。医学家给“肥胖”下了这样的定义：肥胖是指当人体摄取食物过多，而消耗热量的体力活动减少，摄入的热量超过了机体所消耗的热量，过多的热量在体内转变为脂肪大量蓄积起来，使脂肪组织的量异常增加，体重超过正常值 20% 以上，有损于身体健康的一种超体重状态。

不过，要想判断自己到底胖不胖，应该有个客观标准，除了现在比过去胖，或者是以前比现在胖的自我比较外，还可以从以下几方面来测定：

1.按体重来测定胖与瘦

体重并不是恒定不变的，它随着年龄、性别、种族、季节、环境和昼夜的不同而各异。一般情况下，从婴儿→少年→青年→中年→老年会逐渐变重。

男性比女性重，黑种人比白种人重，白种人又比黄种人重。中国的北方人比南方人重。

同一个人，在冬季比夏季重，空气湿度大时比干燥时要重，晚上又比白天要重。

在一定的条件下，年龄和身高与体重的关系最为密切。按国际法规定，人体的标准体重有一个公式：

$$(1) \text{成年男子标准体重 (公斤)} = \text{身高 (公分)} - 100$$

$$\text{女子标准体重 (公斤)} = \text{身高 (公分)} - 105$$

例如：男子身高 183 公分，按公式 $183 - 100 = 83$ 公斤

女子身高 165 公分，则 $165 - 105 = 60$ 公斤

$$(2) \text{儿童 (2 岁以上) 标准体重 (公斤)} = \text{年龄} \times 2 + 8$$

例如：3 岁的儿童 $3 \times 2 + 8 = 14$ 公斤

(3) 新生儿平均体重约 3.2 公斤。

(4) 3~5 月的婴儿体重是出生时的 2 倍，约 6.4 公斤。

(5) 一岁的孩子为新生儿时的 3 倍，约 9~10 公斤。人的体重波动在标准体重的 10% 上下范围内，均属于正常。

如女子身高 165 公分的标准体重是 60 公斤，若在 66 公斤，又不到 72 公斤者，即超过 10%，又不到 20% 的，称为“过重”或“超重”，还不算肥胖。

只有超过 72 公斤（超过标准体重 20% 时）才称为“肥胖”。

有的姑娘身高 165 公分，体重只有 55 公斤。其实已低于标准体重，根本不属于肥胖范围。如果再减 1 公斤的话则属于“过瘦”范围，这就完全没有必要再减什么“肥”了。

2. 按体脂来测定肥胖

严格地说，体重并不是测定肥胖的唯一标准。正确判断肥胖与否，应该根据体内脂肪的多少，即“体脂”是否过量来决定。

也就是体重超过标准体重 20%、体内脂肪超过全身重量的 30% 时，方可确诊为“肥胖症”。

其中又按程度不同，分为 3 种：

(1) 轻度肥胖：体重超过 20%，体脂含量超过 30%。

(2) 中度肥胖：体重超过 30%~50%，体脂含量超过 35%~45%。

(3) 重度肥胖：体重超过 50% 以上，体脂含量超过了 45% 以上。

此外，还有一种简单测定体脂的方法：

在脐旁选受试者 3 公分腹部皮肤，用食指两指轻轻抓起，（抓到皮下脂肪层深度）测定食指两个手指间的宽度若超过 1 公分以上者为皮下脂肪过多。再参考体重测定，若超过标准体重 20% 以上者，可以列为“肥胖”之列。

温馨提示：最佳腰臀比例

用一个卷尺，测量你的腰围，然后再测量你的臀围（一定要是臀部最宽的部分）。最后，用你的腰围除以你的臀围，就得到了你的腰臀比例。例如：如果你是女性，腰围是 38 英寸，臀围是 46 英寸，那么腰臀比例就是 $38/46$ 等于 0.82。

理想的腰臀比例最小值应该是多少，目前还没有定论。但是，理想的腰臀比例最大值是多少，已经得到了众多专家的确认。如果是女性，理想的腰臀比例大约在 0.67~0.80 之间。如果是男性，这一比例大约在 0.85~0.95 之间。

导致肥胖的常见原因

为什么人会变胖呢？以下就是医学报告所指出的原因，我们可得好好想一想，是哪个因素造成了身上的野蛮肥肉呢？

1. 饮食过量

我们都知道，如果人体要维持正常的生命活动，需要糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质五大物质。

维生素和矿物质是人体不可少的重要元素，但并非致胖的物质。

人体内生理机能和工作、学习、活动都需要消耗能源，也就是热量。在糖、蛋白质、脂肪三类物质所供应的热量中，脂肪提供的热量最多，1 克就可供应 9.3 卡的热量，而糖和蛋白质每克只能提供热量 4.1 卡。若吃得过多，超过一天的热量需求，就会造成脂肪的货源累积，而变成肥胖。

2. 热量消耗过少

每个人因为性别、年龄、职业的不同，需要的热量也不同。一个 20 岁的男人，每天需要 2500 卡热量。到 35 岁时，降到 2000 卡，50 岁时又降到 1800 卡。

如果这位男人步入老年，工作量仍不变，食量也相同，但因为能量消耗得少，就会发福变胖。这是因为老年人活动减少造成热量过度积累的缘故。

3. 酶的失调

脂肪的合成与分解应该相对平衡，只有这样，才能保持人体重量的稳定性。

而这种平衡需要透过酶来调剂，因为酶是生物的催化剂，脂肪合成和分解的每一个步骤都少不了它。

酶可分成三类，分别是合成酶、脂肪酶、三磷酸腺苷酶（ATP）。合成酶负责合成增加脂肪，脂肪酶负责分解脂肪，而三磷酸腺苷酶负责储存多余的脂肪。如果这三种酶配合得不协调，就会形成脂肪堆积，变得肥胖。

4.内分泌失调

甲状腺素、肾上腺素、性激素和胰岛素、前列腺素等内分泌素，对脂肪的分解和合成都有控制调节作用。

胰岛素可以促成糖转化成脂肪、抑制脂肪分解，而肾上腺素与性激素正好相反，有加强脂肪分解的作用。

所以一旦胰岛素分泌过多，脂肪就会出现，或是老年期性激素减退，削弱了分解的功能，体重也会增加。这些发胖现象都和内分泌调节不当有关。

5.中枢系统的失控

内分泌系统受到中枢系统的支配，如果中枢系统指挥失控，就会引起内分泌功能紊乱，脂肪合成增多，造成肥胖。

6.遗传性肥胖

医学报告曾指出，脂肪细胞有遗传性，当父母脂肪细胞中的肥胖基因遗传给子女后，子女也容易发胖。

7.心理习惯性肥胖

肥胖者一向吃得多，他们心理上认为吃得少会影响营养和健康，所以不肯少吃，甚至稍微少吃一些，就会感觉自己好像生病，要赶快补充食物。在如此循环下，便造就了肥胖。

8.体力活动突降性肥胖

一些运动员或体力劳动者，一旦停止运动或体力劳动时，由于饮食习惯未变，食量却依旧，但活动量减少，于是就会造成热量过多，而堆积成脂肪。

9.病后营养过度性肥胖

很多病人在手术后进补，由于营养过多，活动减少，尤其是糖分摄食过量，便容易造成肥胖。

10.长期饮酒性肥胖

酒精易在体内氧化成热量，尤其是啤酒，刺激食欲，导致热量过剩、脂肪堆积。

11.违反生理时钟而产生肥胖

人体的生命活动如肺的呼吸、体温、睡眠、情绪等，会自然地交替改变，有准确的时间性。这种周期性的改变，是生命系统的特性，也就是生理时钟。

从生理时钟可以发现一些特点：

晚上 10 点到早上 6 点，身体在合成代谢，晚餐进食多，就会促成能量过多而肥胖。

早上 7 点到下午 1 点，是人体活力最旺盛的时间，吃得多也不会胖。

下午 1 点到 3 点，是人体第二次睡眠高潮，但是午餐吃得过饱，不活动而马上入睡，也会造成肥胖。

下午 3 点到晚上 9 点，是最佳工作时间，不过下午 4 点血糖升高，容易转为脂肪，晚上 8 点胰岛素大量分泌，是体重最重的时间，这两个时间吃得太多也可能造成肥胖。

从生理时钟来看，早餐和午餐可以多吃，晚餐要吃得少，尤其是晚上八点后不该进食。

12.药物性肥胖

有些药物，像是皮质激素类、抗精神病类、避孕药，久服后会产生肥胖的副作用，只要消除致病原因，肥胖症状就能获得控制。

从这些原因来看，人会发胖其实不会超过这十二个因素，排行在前五名更是造成肥胖的主要原因，平日一定要谨慎了。

温馨提示：吃得太快易发胖

要知道，有没有吃饱并不是肠胃告诉你的，而是大脑向你发出信号，已经吃了足够的食物了。不幸的是，大脑和身体之间的联系有 20 分钟的延时。也就是说，只有在你事实上已经吃饱了 20 分钟后，你才会感觉到这一点。吃得越快就会吃得越多，因为你根本没有给大脑一个机会告诉你已经饱了。所以，吃饭还是应该细嚼慢咽。

你是易胖难瘦的体质吗？

很多减肥者最痛苦烦恼的经验，就是好不容易才减肥成功，不久就又胖了回去！你可知道，“复胖”不单单只是恢复原体重而已，忽胖忽瘦很容易造成体内脂肪比例增加，最后变成易胖难瘦的体质，这可是十分可怕的事！

由平常的生活习惯，可以检测你是否属于体重容易回升的体质。请在下列问题中回答“YES”或“NO”：

1. 一天三餐不正常。
2. 大多在外用餐。
3. 常吃点心、宵夜。
4. 很挑食。
5. 常常一边吃东西，一边工作或看电视。
6. 常喝果汁。
7. 喝咖啡或红茶时一定加糖。
8. 喜欢且常喝酒。

9. 会以吃零食来减低焦虑。
10. 吃东西的速度很快。
11. 常和朋友在一起吃吃喝喝。
12. 经常睡眠不足。
13. 不经常运动。
14. 不喜欢走路。
15. 在家时总是闲着不做事。
16. 外出时常以车代步。
17. 肩膀常酸痛。
18. 容易便秘。
19. 抽烟。
20. 家中有胖子。
21. 神经质。
22. 没有特别的嗜好。
23. 人际关系不好。

请你统计“YES”的数目。

3 以下者：目前的生活方式大致没有问题。

4~8 者：必须改善一下生活方式，否则体重容易回升。

9~15 者：属于体重容易回升者，要注意喔！

16 以上者：现在的生活方式不改变的话，非常容易变成易胖难瘦的体质，且容易罹患各种疾病。