

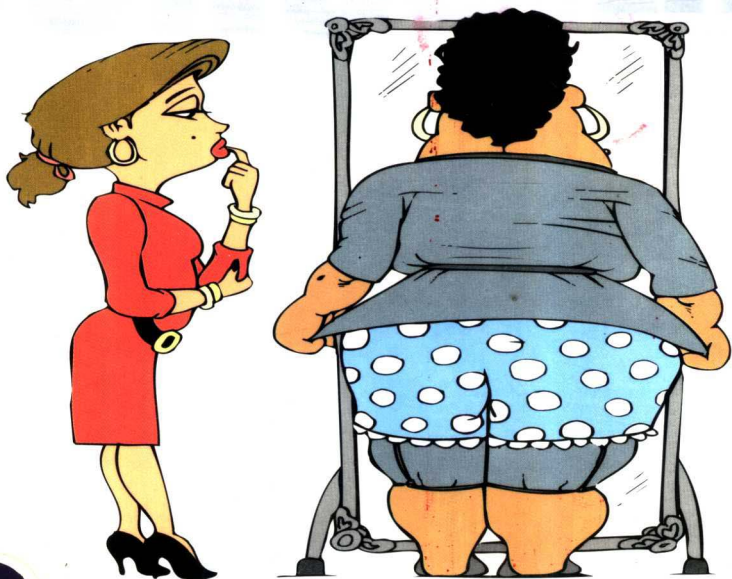
生活的革命丛书

减肥塑身新法

Jianfei Sushen Xinf

贺振泉 主编

广东经济出版社



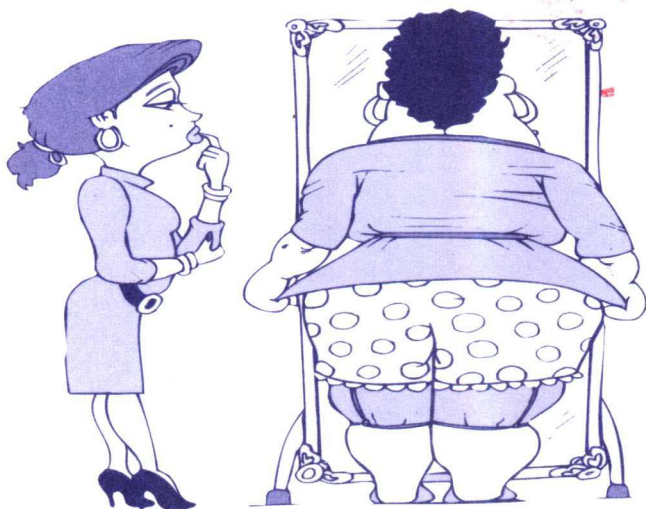
生活的革命丛书

减肥塑身新法

Jianfei Sushen Xinfu

贺振泉 主编

广东经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

减肥塑身新法/贺振泉主编. —广州: 广东经济出版社,
2000.7

(生活的革命丛书/贺振泉主编)

ISBN 7-80632-705-3

I. 减… II. 贺… III. 减肥-普及读物 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 31191 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	9.125 2 插页
字数	196 000 字
版次	2000 年 7 月第 1 版
印次	2000 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-705-3 / R·50
定价	16.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

(发行部地址: 广州市合群一路 111 号省图批 107 号)

• 版权所有 翻印必究 •

“生活的革命”丛书编委会

主 编	贺振泉		
副 主 编	刘 星	何德平	熊文生
编写成员	王东山	田仁夫	张 进
	刘 星	刘兴烈	刘文杰
	何德平	贺振泉	李 存
	李海容	周新玲	熊文生

目 录



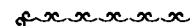
肥胖与减肥新知

一、肥胖，全球性卫生问题	(1)
(一) 肥胖：一个全球性的公共卫生问题	(1)
(二) 肥胖：新千年的挑战	(4)
(三) 胖死的比饿死的多 肥胖已成“世界公敌”	(5)
(四) 新千年的大课题：全球共讨肥胖症	(6)
二、肥胖起因新说	(9)
(一) 你是易胖难瘦的体质吗	(9)
(二) 单纯性肥胖的原因有哪些	(11)
(三) 肥胖与遗传有关吗	(12)
(四) 人脑的“满腹中枢”与“摄食中枢”	(13)
(五) 肥胖不是吃糖太多而是因运动过少	(14)
(六) 人体内有“饥饿开关”	(16)
(七) 肥胖的预防	(16)
(八) 肥胖可以分为哪几类	(17)
(九) 生理性肥胖	(18)
(十) 病理性肥胖	(19)



目

录



(十一) 雌激素会使人发胖吗	(19)
(十二) 什么时候易发生肥胖	(21)
(十三) 单纯性肥胖	(22)

三、肥胖自测新说

(一) 标准体重和肥胖	(24)
(二) 亚洲人肥胖症标准重新界定	(25)
(三) 衡量胖与瘦的其他方法	(26)
(四) 肥胖自测	(26)
(五) 肥胖报警信号	(28)
(六) 诊断肥胖新知	(29)

四、肥胖的危害

(一) 我们的身体能够承受肥胖吗	(30)
(二) 肥胖对人体的危害	(32)
(三) 肥胖对寿命有影响吗	(33)
(四) 肥胖是心血管病独立危险因素	(33)
(五) 肥胖对心脏的影响	(34)
(六) 肥胖与高血压的关系	(34)
(七) 肥胖与高脂血症的关系	(35)
(八) 肥胖会引起性功能减退	(36)
(九) 肥胖与糖尿病的关系	(37)
(十) 肥胖与脂肪肝的关系	(38)
(十一) 肥胖会引起男性不育	(39)
(十二) 肥胖病人易患胆结石症	(40)

(十三) 肥胖与癌症	(40)
五、儿童肥胖新说	(41)
(一) 我国儿童肥胖日益增多	(41)
(二) 儿童肥胖发生的危险因素	(42)
(三) 小儿不宜太胖	(43)
(四) 肥胖儿易患性发育障碍	(46)
(五) 孩子要发胖五岁是个坎	(46)
(六) 莘莘学子切勿盲目减肥	(47)
(七) “十个肥仔九个虚”	(50)
(八) 肥胖儿的减肥法	(51)
(九) 为什么肥胖的孩子容易饿	(53)
(十) 为什么肥胖儿吃饭要放慢速度	(54)
六、女性肥胖	(55)
(一) 女人为何比男人胖	(55)
(二) 妇女肥胖对身体有哪些危害	(55)
(三) 肥胖孕妇应注意什么	(56)
(四) 产后为什么会发胖	(57)
(五) 产后如何避免肥胖	(58)
(六) 断奶后怎样预防身体发胖	(60)
(七) 产后怎样恢复体形	(61)
(八) 女子产后健美法	(63)
(九) 产后束腰紧腹能健美吗	(64)



目

录



七、减肥新知	(65)
(一) 减肥也要巧安排	(65)
(二) 减肥新说	(69)
(三) 减肥也要“高科技”	(71)
(四) 生物医学减肥瘦身	(73)
(五) 减肥的得与失	(75)
(六) 减肥不当小心车祸	(78)
(七) 减肥不当影响生育	(79)
(八) 减肥过五关	(80)
(九) 减肥常识考考你	(81)
(十) 夏季好减肥	(82)



饮食减肥新法

一、饮食减肥新论	(84)
(一) 膳食减肥的基本原则	(84)
(二) 饮食减肥新法 30 招	(85)
(三) 日常饮食减肥妙计	(88)
(四) 控制体重小秘方	(89)
(五) 为什么长胖容易减肥难	(91)
(六) 限制脂肪“四法”	(91)
(七) 如何进行补充维生素减肥	(92)
(八) 早餐减肥有何窍门	(92)
(九) 提前进餐减肥法	(93)

(十) 减肥要不要限制饮水	(93)
(十一) 减肥者应避免喝酒	(94)
(十二) 高碳水化合物低热量均衡减肥餐	(95)
(十三) “低热量糖类均衡饮食” 减肥法	(95)
(十四) 绝食减肥法	(96)
(十五) 节食过程中如何获得满腹感	(97)
(十六) 流食减肥法	(98)
(十七) “一日一快食” 减肥法	(98)
(十八) 分食减肥法	(99)
(十九) 慢食减肥法	(99)
(二十) “羊吃草” 进餐减肥法	(99)
(二十一) 低热量饮食	(100)
(二十二) 蛋白质饮料减肥法	(100)
(二十三) 素食减肥法	(101)
(二十四) 比欧美减肥法	(101)
(二十五) 圣牛减肥法	(101)
(二十六) 饮水减肥法	(102)
(二十七) 即席减肥法	(102)
(二十八) 饮食时间差减肥法	(102)
二、食物减肥集锦	(103)
(一) 日常减肥食物有哪些	(103)
(二) 胖人宜吃哪些肉类	(105)
(三) 主食怎样制作有利于减肥	(106)





(四) 减肥食谱 1	(107)
(五) 减肥食谱 2	(108)
(六) 减肥食谱 3	(108)
(七) 辣椒减肥成为时尚	(109)
(八) 吃高纤维饮食减肥的窍门	(110)
(九) 食醋可减肥	(110)
(十) 吃鱼减肥节食法	(111)
(十一) 喝脱脂牛奶减肥	(111)
(十二) 豆腐是减肥圣品	(111)
(十三) 世界性的减肥食品——土豆	(112)
(十四) 风靡日本的食盐美容法	(112)
(十五) 蔬果餐减肥法	(113)
(十六) 喝茶减肥三法	(113)
(十七) 咖啡减肥法	(115)
(十八) 吃杏仁助减肥	(116)
(十九) 花粉减肥法	(116)
(二十) 吃醉苹果汁节食法	(117)
(二十一) 减肥糖	(118)
三、药膳减肥新方	(118)
(一) 药膳如何减肥	(118)
(二) 药膳减肥有何妙方	(119)
(三) 中药粥疗减肥法	(125)
(四) 中药茶饮减肥有哪些	(127)

四、盲目节食减肥的危害	(129)
(一) 不吃主食是否能够减肥	(129)
(二) 过分节食减肥影响智力	(132)
(三) 盲目减肥的危害	(132)



中医减肥新法

一、中药减肥	(135)
(一) 中医减肥方法要因人而异	(135)
(二) 中医如何辨证治疗肥胖	(135)
(三) 哪些中草药能预防肥胖	(138)
(四) 常用减肥方药	(139)
(五) 著名老中医治疗肥胖症的临床验方	(144)
(六) 中药减肥有无副作用	(145)
二、气功减肥	(146)
(一) 气功减肥的机理	(146)
(二) 动功	(148)
(三) 龙游功	(149)
(四) 松身功	(151)
(五) 气功减肥易出现的偏差	(151)
三、针灸减肥	(152)
(一) 针灸减肥机理	(152)
(二) 常用针灸减肥方法	(153)
(三) 针灸减肥注意事项	(154)



录



- (四) 耳针减肥的原理 (155)
- (五) 耳针减肥的穴位及处方 (156)
- (六) 耳针减肥注意事项 (157)

四、按摩减肥 (157)

- (一) 局部按摩推拿减肥 (157)
- (二) 穴位按摩美容治疗肥胖 (159)
- (三) 拍打按摩减肥法 (159)
- (四) 循经推拿减肥 (160)
- (五) 腹部按摩减肥法 (161)
- (六) 腹部减肥经穴按摩的方法 (162)
- (七) 消除下腹部脂肪的方法 (163)
- (八) 消除臀部脂肪的方法 (163)
- (九) 消除大腿脂肪的方法 (163)



西药减肥新法

- (一) 正确认识减肥药 (164)
- (二) 常用减肥药介绍 (165)
- (三) 服用减肥药要配合节食 (168)
- (四) 减肥无灵药 滥服不可取 (169)
- (五) 红牌, 举向减肥药“大哥大” (171)
- (六) 服用减肥药小心上瘾 (173)
- (七) 爱恨交织减肥品 (174)



手术减肥新法

- (一) 手术减肥法 (175)
- (二) 手术减肥的注意事项 (175)
- (三) 腹壁减肥术利弊谈 (176)
- (四) 什么样的腹部肥胖者需要手术减肥 (177)
- (五) 哪些人不宜进行腹壁减肥手术 (177)
- (六) 腹壁减肥术后要注意的事项 (178)
- (七) 超声脂肪塑形仪减肥 (179)
- (八) 什么是吸脂减肥法 (180)
- (九) 防治吸脂减肥术常见并发症的方法 (182)
- (十) 吸脂减肥术也要慎重选择 (183)
- (十一) 吸脂问题答疑 (184)
- (十二) 脂肪剖吸术后脂肪还会再生吗 (187)



健美锻炼减肥新法

- 一、运动减肥 (189)
- (一) 什么运动最减肥 (189)
- (二) 选择运动减肥项目 (190)
- (三) 运动给你好身材 (191)
- (四) 减肥先制定“运动处方” (193)
- (五) 如何减肥才有效 (195)
- (六) 爬山所做的功最大 (197)



目

录



(七) 减肥有氧运动	(197)
(八) 运动不能过量	(198)
(九) 运动的时间长短	(198)
(十) 有氧运动有助于减肥	(199)
(十一) 爆发性运动对减肥无益	(200)
(十二) 各种运动所消耗的热量	(200)
(十三) “走路”塑身减肥	(202)
二、健美锻炼	(203)
(一) 女性健美标准	(203)
(二) 曲线 柔美与健身	(204)
(三) 塑造健美的体形	(205)
(四) 初学健美应注意的事项	(207)
(五) 最优的健身运动	(208)
(六) 简便有效的女性健美方法——跳绳	(209)
(七) 少女形体美的锻炼技巧	(210)
(八) 练健美操一旦停下来马上发胖必有原因	(212)
(九) 健美训练影响身高吗	(212)
(十) 注重训练后的恢复	(215)
三、局部减肥健美方案	(217)
(一) 腹部健美法	(217)
(二) 除掉“啤酒肚”	(218)
(三) 如何防止腹部脂肪堆积	(220)
(四) 腹部健美小窍门	(221)

(五) 腰腹健美操	(221)
(六) 瘦腰方案	(223)
(七) 美臀方案	(225)
(八) 如何塑造美丽的双腿	(227)
(九) 女子腿部健美方法	(229)
四、其他减肥新法	(230)
(一) 瘦身新法——梦幻睡眠减肥	(230)
(二) 脑指向型肥胖调整体系	(231)
(三) 星座减肥法	(234)
(四) 最省钱的减肥方法	(236)
(五) 电子减肥仪法	(238)
(六) 基因疗法可望用于治疗肥胖症	(239)
(七) “日记”可帮儿童减肥	(239)
(八) 体质减肥疗法	(239)
(九) 震动式电脑推脂减肥	(242)
(十) 最新热能抽脂减肥 (脂肪燃烧法)	(243)
(十一) 石蜡敷身减肥法	(244)
(十二) 低周波减肥法	(244)
(十三) 盐液绷带减肥法	(244)
(十四) 泥土减肥法	(245)
(十五) 搓盐减肥法	(245)
(十六) 减肥化妆品	(245)
(十七) 沐浴及药浴减肥疗法	(246)



(十八) 热水浴与桑拿浴减肥	(247)
(十九) 机械减肥	(248)
(二十) 减肥心理疗法	(249)
(二十一) 减肥的心理训练	(249)
(二十二) 用脑可以减肥	(252)
(二十三) 擦舌减肥法	(252)

走出减肥误区

一、走出肥胖与减肥的误区	(254)
(一) 宝宝肥胖也要紧	(254)
(二) 小儿胖就等于健康吗	(255)
(三) 男人也不能太胖	(256)
(四) 误把女子曲线美当做肥胖	(257)
(五) 肥胖者营养好不容易患癌症	(258)
(六) 减肥就是减体重	(260)
(七) 中断器械健美训练会发胖吗	(261)
(八) 减肥食品治标不治本	(261)
二、饮食减肥误区	(262)
(一) 减肥膳食的误区	(262)
(二) 节食减肥正误答	(263)
(三) 挨饿就能减肥吗	(266)
(四) 无限量肉食减肥法不科学	(266)
(五) 脂肪是健美的大敌	(268)

(六) 迷信“减肥食品”	(270)
(七) 健美莫入膳食误区	(270)
三、运动减肥误区	(271)
(一) 健身运动似是而非的八种说法	(271)
(二) 初练健美的注意事项	(274)



录

