

主 编 / 孟庆轩 陈国珍

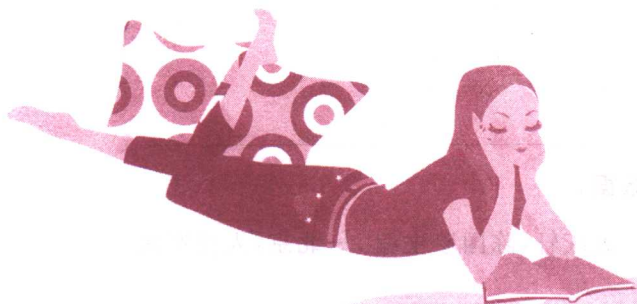
科学**减肥**瘦身

500 法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



科学减肥瘦身500法

KEXUE JIANFEI SHOUSHEN 500 FA

主 编 孟庆轩 陈国珍
编著者 穆丽霞 张素英 郭文豪
赵晓东 刘 娟 鲁东明
王晓铮 林 菲 师 进



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

科学减肥瘦身 500 法/孟庆轩,陈国珍主编. —北京:人民军医出版社,2006.7

ISBN 7-5091-0343-6

I. 科… II. ①孟… ②陈… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034548 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:张映柏 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:14.125 字数:350 千字

版、印次:2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

肥胖严重危害健康

(代前言一)

肥胖是体内脂肪堆积过多所致,分为单纯性肥胖和继发性肥胖两大类,一般所指的肥胖为单纯性肥胖,体重超过标准体重20%以上。

肥胖不仅影响工作、生活、美观,而且对健康有一定危害性。世界卫生组织已将肥胖定为疾病,是目前继心脑血管病和癌症之后威胁人类健康的第三大疾病。肥胖者易发生冠心病、高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病、痛风及胆石症等。单纯性肥胖患者绝大多数伴有内分泌紊乱,如高胰岛素血症、糖耐量异常、性激素水平紊乱、肾上腺皮质激素偏高、瘦素增高等等,青少年肥胖还易导致肥胖性生殖无能症;肥胖病的早期治疗,对预防上述疾病的发生具有重要意义。

肥胖具有以下危害:

1. 生活质量低,影响劳动能力,并易受到外伤 身体肥胖的人,往往怕热、多汗,易疲劳,下肢水肿,皮肤皱褶处易患皮炎、静脉曲张等。严重肥胖的人,行动迟缓,走动困难,稍微活动就会心慌、气短,以至影响正常生活,严重的甚至导致劳动力丧失。人体脂肪过多,影响性激素的平衡。男性表现为性功能低下、阳痿;女性表现为月经失调、不孕等。由于肥胖者行动及反应迟缓,也易遭受各种外伤、车祸,易引起骨折或扭伤。

2. 易患冠心病、高血压 肥胖者脂肪组织增多,耗氧量加大,心脏负担加重,心肌肥厚,久而久之发生高血压。脂肪沉积在动脉

管壁内,致使管腔狭窄、硬化,易发生冠心病、卒中。如果一位肥胖者同时伴有冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病及脑血管意外,则称为“死亡五重奏”,如不及时采取有效措施,死亡很快就会来临。

3. 对肺功能有不良影响 肺的功能是向全身供应氧及排出二氧化碳。肥胖者因体重增加,需要更多的氧,但肺功能不能随之而增加。同时,腹部脂肪堆积,腹腔内压力升高,横膈抬高,进而使胸腔压力增高,限制了肺的呼吸功能,故可加重缺氧。表现为嗜睡、发绀、呼吸困难、红细胞增多、右心肥大,最后导致心肺功能衰竭。这是一种特殊的肺心病,称为换气综合征或肺通气不良综合征,又称匹克维克尔综合征。若不及时治疗,病死率可达25%。肥胖者还由于颈部周围脂肪过度堆积,睡眠时引起周期性气管阻塞,形成失眠或剥夺睡眠综合征。

4. 易患内分泌及代谢性疾病 糖代谢异常可引起糖尿病,脂肪代谢异常可引起高脂血症,核酸代谢异常可引起高尿酸血症等。肥胖妇女因卵巢功能障碍可引起月经失调。

5. 易引起肝胆疾病 由于肥胖者的高胰岛素血症可使三酰甘油合成增加,造成肝内脂肪蓄积,从而形成脂肪肝。大约50%肥胖者有肝内脂肪浸润。肥胖者与正常人相比,胆汁酸中的胆固醇含量增多,超过了胆汁中的溶解限度,因此肥胖者容易并发胆固醇结石。有报道患胆结石症的女性中有50%~80%是肥胖者。肥胖者与正常体重的妇女相比,胆结石的发病率高6倍。

6. 易患某些癌症 如结肠癌、直肠癌、乳腺癌、子宫癌等。

7. 可引起骨关节病变 体重过度增加能使许多关节(如脊椎、肩、肘、髌、膝等关节)磨损、退化而致疼痛。

8. 其他 如增加手术难度、术后易感染;并发疝气,以食管裂孔疝最常见;寿命缩短,英年早逝等。

美国生命保险协会进行调查后得出如下结果:以标准病死率为100%,超重25%的肥胖者病死率为128%,超重35%~40%的病死率为151%,表明随着肥胖程度的增加,病死率也相应增加

(摘自中国药学会网站)。据报道成人体重如超过他应有体重的14%，就有早夭的危险性。

因此，保健专家呼吁：立即重视减肥吧！



减肥瘦身的90条理由 (代前言二)

- (1) 有腰身的漂亮衣服可以随便穿。
- (2) 乘公车和地铁的时候,游刃有余。
- (3) 搭车的时候别人愿意带你。
- (4) 在他人羡慕的目光中,目不斜视地昂首迈步,走进挤了10个人的电梯,不必担心警铃突然响起。
- (5) 照相的时候不会郁闷。
- (6) 瘦出一张小脸,省了不少化妆品。
- (7) 浪漫出游时,不会把男朋友自行车的后胎压平。
- (8) 散步时,男朋友可以搂住你的腰。
- (9) 将客人引领到沙发前时,不会因为上面的两个大坑顾左右而言他。
- (10) 不妨在身上、腿上绑三五个沙袋试试,负重逛街的滋味如何?
- (11) 可以穿迷你裙和渔网袜。
- (12) 不过是想玩玩水而已,怎么会被游泳圈卡住呢?
- (13) 在沙滩上亲密接触,本来是一件浪漫的事,但如果最后要把对方从沙堆里刨出来就是另外一回事了。
- (14) 有些地方乘坐热气球时,称重的员工会将你的体重写在手背上!
- (15) 坐在酒吧小巧的桌椅里,不会和周围人有玩碰碰车的感觉。

(16)学潜水时,无论四肢怎么发力都漂在水面上,气得想钻河底却发现还是沉不下去……

(17)夏天和男友一同逛街时,他不会老想走在你后面乘阴凉。

(18)要知道,对售货小姐说“有没有特大号的衣服”时,是一件很丢脸的事情;但是“这里的衣服都太肥了”却可以理直气壮地说出口。

(19)现在吸烟已经要多缴环保费了,谁敢说20年之后不会规定:买人寿保险时因为超重要多缴钱呢?

(20)帕瓦罗蒂把琴凳压塌是轶事,到朋友家做客时把椅子压得散架,可就是段子了。

(21)住在14楼的你,发现电梯门口贴出检修三天的通知时,不会生出想要躲到朋友家去的念头。

(22)虽然是皇马的球迷,但还是要和罗纳尔多划清界限的!

(23)迎面走来的男士,擦肩而过、回头赞许——是因为欣赏而不是好奇。

(24)节约粮食。

(25)不用老是一身黑色。不过买了一件披风而已,就被人称为:Matrix!

(26)做一个最美的新娘!

(27)50年后,向你的孙儿展示自己已经微微发黄的婚纱:当初奶奶的腰,只这么一把!

(28)永别了,双下巴!

(29)科学家说,超重越多,寿命越短!

(30)证明自己的能力:这件事能干成,什么事干不了!

(31)多种妇科疾病与肥胖有关。

(32)浴盆里可以多放些水。

(33)肥胖不利于未来宝宝的健康。

(34)就算现在不减肥,省下来的钱将来还要买药吃:心脏病,脑卒中,高血压,糖尿病……左算右算,还是不划算。

(35)说什么心宽体胖，一想起自己的体重就郁闷！

(36)居然有两个小孩子拿你捉迷藏！

(37)不必担心穿高跟鞋时会崴脚。

(38)想想那些绰号……

(39)加菲和机器猫只是卡通人物，我们活在现实中。

(40)连汤加国王都命令全国减肥了。

(41)找一份自己喜欢的工作，不会因为体形而被拒绝。

(42)不会到男装店找适合自己的“女装”。

(43)胖人睡觉的时候，可能忽然停住呼吸！

(44)与前任男友街头偶遇，双方都有面子。

(45)高兴时可以蹦蹦跳跳地走路。

(46)每年被美国总统特赦的那只火鸡，都会很快死于肥胖：
“它们的心脏、骨头和其他器官根本无法承受这种肥胖！”

(47)身体过重，会累得腿痛脚酸。

(48)十个痛风患者，八个超重。

(49)“能完美一点就完美一点。”

(50)只见减肥品请“纤体皇后”做代言，谁见餐馆请出“胖阿妈”来招徕生意。

(51)外科医师都腻给胖人做手术！

(52)特型演员毕竟是少数。

(53)坐在经济舱里就像受刑。

(54)就算晒成全身黑色，也不会有人说你是奥尼尔的表妹。

(55)可以拍全裸写真集。

(56)玩野战游戏时，靶子太大。

(57)想起 Kiss 时肚腩抵着肚腩多寒碜！

(58)让现任男友体面，让过去男友遗憾，让未来男友惊艳。

(59)虽然会用 photoshop，但每张照片都要 PS 后才能存档，也很麻烦。

(60)发现小偷偷了自己的钱包，奋力追去，小偷却不快跑——

知道你追不上!

(61)节省布料。

(62)够不到背后的拉链。

(63)坐在酒吧里等朋友,发现几个帅哥注视你好久。忽然其中最帅的一个向你走来,芳心狂跳不已之际,却听见他说:“小姐,我们几个在打赌,请问你有××磅吗?”

(64)兽医说,连你养的宠物猫都因为过胖,只能实施剖宫产了。

(65)不用听老妈在耳边唠叨:“再不减肥就嫁不出去啦!”

(66)心灵美比外在美重要,但两全其美岂不更好。

(67)想想看,当你以婀娜的身姿,亭亭玉立地站在 KTV 包房里,对着爱人唱一首“为爱瘦一次”……

(68)可以穿比基尼,而不是一件修身式游泳衣。

(69)可以对去香港的朋友公开自己的三围,好带衣服回来。

(70)大卖场的衣服不用试就敢买。

(71)夏天不会一走路就出汗。

(72)省下买零食的钱。

(73)回顾过去百年,时尚=瘦 or 很瘦 or 非常瘦!

(74)展望新的世纪,时尚=瘦 or 很瘦 or 非常瘦!

(75)在剧场看节目时,不会因为自己的体态招来后面人的私语。

(76)夏天睡水床舒服惬意吧,可如果在梦见和歹徒奋力搏斗醒来后,发现自己躺在一滩水里……

(77)不会再为是否赴中学同学的聚会而两难。

(78)让宝宝觉得自己的妈妈最漂亮!

(79)下雨天,可以与心仪已久的男孩子共撑一把伞,而不是把伞借给他。

(80)自己看着就舒服。

(81)时装店的模特衣架的腰仅为 50 厘米。

(82)让办公室的小姐们羡慕吧。

(83)林黛玉是我的偶像。

(84)工作中树立精明能干,高效敏捷的形象。

(85)希望能长命百岁:超出理想体重越多,寿命越短。

(86)为了可以肆无忌惮地享受美食。

(87)我们可以想像:瘦了之后很多事情变得可能……

(88)冬天有借口躲到男友大衣里取暖。

(89)单位组织体检时,在众目睽睽下踩坏体重秤多尴尬呀。

(90)胖人当然一样可以自信,但如果你耿耿于体重不能释怀,那么还是减肥吧。

目 录



一、减肥瘦身概论

- (一)树立正确的减肥观念 / (1)
 - 十大正确减肥观念 / (1)
 - 正确减肥需遵循的四点要求 / (2)
 - 正确减肥的四项忠告 / (4)
 - 减肥的五个新观点 / (4)
 - 减肥战略 ABC / (11)
 - 减肥成败九因素 / (12)
 - 塑身的五大偏见 / (14)
 - 减肥失败的四大坏习惯 / (15)
 - 六大错误的减肥观念 / (17)
 - 减肥观念中的六则误区 / (18)
 - 健康减肥去脂七误区 / (20)
 - 令你发胖的十大真凶 / (22)
 - 减肥不可不知的五个真相 / (24)
 - 白领女性减肥的五大误区 / (25)
 - 太太减肥五忌 / (27)
 - 产后瘦身四个误区 / (28)



如何避免坠入纤体陷阱 / (28)

减肥的四大禁忌 / (30)

不当减肥八大忧 / (30)

(二) 减肥瘦身要诀 / (32)

上班族办公室瘦身攻略 / (32)

肥胖者纤体三绝招 / (33)

女性六大体形瘦身要点 / (34)

做骨感美女的四大妙招 / (36)

外食美味的减肥秘笈 / (38)

产后妈咪苗条四“懒招” / (39)

美丽主妇的瘦身秘诀 / (41)

生活不固定者的减肥方式 / (42)

完美减肥攻略 20 招 / (43)

窈窕塑身 12 法 / (45)

想塑身就用 12 大狠招 / (46)

六个减肥瘦身小窍门 / (50)

成功减肥的 20 个小窍门 / (51)

帮你塑身的十条“军规” / (54)

增肌减脂九大秘诀 / (56)

消耗热卡十招 / (58)

脂肪燃烧大提速 21 招 / (58)

瘦身法则 30 例 / (63)

九种最经济的瘦身方法 / (65)

十招让你成为瘦美人 / (66)

主妇瘦身六大非常法则 / (67)

20 岁美女的窈窕术 / (68)

一定要遵守的 12 条减肥生活公约 / (68)

不节食的 4 个减肥鲜招 / (71)

科学减肥 20 条 / (72)

- 搞定魔鬼三围九招 / (75)
绿色减肥小妙方六则 / (78)
懒惰不动族的减肥秘诀 / (79)
慵懒电视族的减肥秘诀 / (79)
节俭剩菜族的减肥秘诀 / (80)
生意应酬族的减肥秘诀 / (81)
嗜吃零食族的减肥秘诀 / (81)
晨昏颠倒夜猫族的减肥秘诀 / (82)
下厨不便外食族的减肥秘诀 / (83)



二、综合减肥瘦身法

- 生理周期减肥法 / (84)
新陈代谢瘦身法 / (85)
八大缺陷减肥法 / (89)
以“油”攻“油”瘦身法 / (90)
“四群点数”减肥法 / (91)
五种泡澡瘦身法 / (92)
七日快速减肥法 / (94)
膳食纤维快速减肥法 / (95)
家务活动减肥法 / (96)
反向行进减肥法 / (97)
梦幻睡眠减肥法 / (98)
低热量密度减肥法 / (99)
低GI值瘦身法 / (101)
“三合一”科学减肥法 / (104)
卡拉OK减肥法 / (105)
半身浴减赘肉法 / (106)
绝对窈窕泡澡术 / (107)



高温入浴减肥法 / (108)
大肠清洁减肥法 / (110)
进餐时差减肥法 / (112)
盐液绷带减肥法 / (112)
低周波减肥法 / (112)
石蜡敷身减肥法 / (113)
细嚼慢咽减肥法 / (113)
BOOCS 减肥法 / (113)
激光减肥法 / (114)
香味减肥法 / (114)
快热减肥法 / (115)
90/10 减肥法 / (117)
DNA 减肥法 / (117)
排毒减肥法 / (118)
微生物减肥法 / (118)
“基督”减肥法 / (119)
意念减肥法 / (119)
冰敷减肥法 / (119)
远红外线瘦身法 / (120)
灌肠水疗减肥法 / (120)
“轻松”减肥法 / (120)
温差减肥法 / (122)
热疗减肥法 / (123)
终极减肥法 / (123)
擦舌减肥法 / (124)
沙浴减肥法 / (125)
搓盐减肥法 / (126)
念力瘦身法 / (126)
舒适减肥法 / (127)

- 蒸气减肥法 / (128)
- 空气减肥法 / (128)
- 30 秒减肥法 / (129)
- “极低热量”减肥法 / (129)
- 橄榄油减肥法 / (129)
- “慢慢来”减肥法 / (130)
- 旋转器减肥法 / (132)
- 简易减肥法七则 / (133)
- 控制肥胖新招三则 / (135)
- 快乐减肥新法四则 / (137)
- 四大“人不知”减肥新招 / (139)
- 不花钱的减肥新招 / (140)
- “30-20-10 减肥方案” / (140)
- 简单易行指压减肥法 / (141)
- 10 种不知不觉瘦身法 / (142)
- 全球最简单的瘦身法 / (144)
- 最狠毒的五大减肥术 / (144)
- 最容易成功减重法 / (147)
- 最佳减肥的 10 种方法 / (147)
- 秋季减肥的秘诀 / (149)
- 冬季减肥总策略 / (151)
- 收拾冬膘的 15 日减肥法 / (155)
- 不同个性者适合哪种减肥方法 / (156)



三、饮食减肥瘦身法

- 什么是饮食减肥法 / (160)
- 瘦身饮食八大原则 / (161)
- 饮食减肥两大原则 / (164)



中老年人饮食减肥的八个原则 / (165)
节食的五大原则 / (166)
健康早餐的饮食原则 / (168)
过年减肥吃法 13 种 / (169)
中式会餐饮食原则 / (170)
西式宴会饮食原则 / (171)
日本料理饮食原则 / (172)
吃火锅的饮食原则 / (173)
老来不胖的饮食原则 / (175)
热量消耗五原则 / (176)
饮食减肥的调配原则 / (178)
女性瘦身饮食的七个原则 / (180)
吃中餐减肥 8 条策略 / (181)
快乐减肥秘诀 / (182)
哪些人不适合节食减肥 / (183)
如何正确节食减肥 / (183)
饮食减肥的五招新探索 / (184)
饮食减肥的四大损招 / (186)
给素食者的四个提醒 / (187)
均衡营养饮食减肥法 / (189)
巧做主食助减肥法 / (190)
零食得当助减肥法 / (190)
男性饮食减肥法 / (191)
使你越吃越瘦的方法 / (191)
拒绝美食发福的三个技巧 / (196)
让你又瘦又美的饮食策略 / (196)
不同社交场合不同的减肥饮食法 / (197)
均衡饮食自然减肥法 / (198)
低脂、无脂饮食减肥法 / (200)