

减肥与健身

小窍门

刘丹枫 孙利平 编著

JIANFEI YU JIANSHEN
XIAOQIAOMEN

香出版社

减肥与健身小窍门

刘丹枫 孙利平 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书从运动、饮食、药物、心理和自然等方面介绍了减肥常识,并分别介绍了面部、颈部、臂部、腹部、腰部、臀部、腿部等身体易胖部位的减肥小窍门,以及运动健身、身体局部健身及生活健身的方法。本书内容丰富,通俗易懂,操作简单,是广大减肥与健身者的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

减肥与健身小窍门/刘丹枫,孙利平编著. —北京:金盾出版社,2003.10

ISBN 7-5082-2674-7

I. 减… II. ①刘…②孙… III. ①减肥-基本知识②健身运动-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第082183号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882112

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207厂

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:123千字

2003年10月第1版第1次印刷

印数:1-13000册 定价:7.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

近年来,由于我国城乡居民生活水平不断提高,饮食结构改变,运动减少,使肥胖者越来越多,因此诱发多种疾病,如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、脑梗死、糖尿病等。调查结果表明,肥胖者上述疾病的发病率明显高于正常人。许多肥胖者一直苦于找不到良药、良方减下一身赘肉而无法变成身材匀称的标准体型。既要减肥又要健身,这是所有减肥者的愿望。但往往事与愿违,有些肥胖者急于求成,盲目节食、禁食、滥用减肥药,走入减肥的误区,以致造成营养不良,损害了身体健康。本书将减肥的小常识和简便方法收集、整理、归类,按照身体易肥胖的各个部位介绍一些减肥小窍门,希望能给需要减肥的朋友以启发,尽快走出减肥的误区。同时,对于那些身体处于亚健康状态,都希望自己能够拥有一个健康身体的人们,本书也介绍了一些健身小窍门,希望也能给大家一些启发。

本书前半部分先从肥胖的定义、科学测定的标准,以及因肥胖而引发的疾病谈起,阐明肥胖给人体带来的危害,详细地介绍一些科学减肥的方法,最后按人体易发胖的各个部位如何减肥来介绍一些小窍门。后半部分主要介绍了运动健身、局部健身、生活健身的方法。书中小窍门的内容丰富,短小精悍,操作简便,既可以减肥,又可以健身,可供肥胖者阅读,对于希望健美的人士也可参考。

作 者

2003年5月

目 录

一、概述.....	(1)
(一)什么是肥胖	(1)
(二)肥胖的判断公式	(1)
(三)肥胖的原因	(3)
(四)科学减肥	(5)
二、形体减肥小窍门.....	(6)
(一)运动减肥	(6)
(二)饮食减肥	(15)
(三)自然减肥	(36)
(四)药物减肥	(40)
(五)心理减肥	(45)
(六)其他减肥	(48)
(七)减肥禁忌	(50)
三、局部减肥小窍门.....	(56)
(一)面部减肥	(56)
(二)颈部减肥	(66)
(三)臂部减肥	(67)
(四)腹部减肥	(75)
(五)腰部减肥	(82)
(六)臀部减肥	(86)
(七)腿部减肥	(92)

四、健身小窍门.....	(95)
(一)运动健身	(95)
(二)局部健身.....	(122)
头部健身.....	(122)
胸部健身.....	(131)
腰部健身.....	(133)
腹部健身.....	(135)
背部健身.....	(137)
臀部健身.....	(140)
腿部健身.....	(140)
(三)生活健身.....	(142)
(四)健身注意事项.....	(166)

一、概 述

(一)什么是肥胖

从减肥角度来讲,人体分成两个组成部分。一部分为非脂肪组织,包括骨骼、肌肉、体液等;另一部分为脂肪组织。我们平时所称量出的身体重量,实际上是这两种组织的重量总和,单从体重的称量结果看不出这两种组织哪一种多或少。所以,一个人的体重超标,就可能存在两种情况,一种情况是非脂肪组织过多,引起体重超标;另一种是脂肪组织过多,而导致体重超标。非脂肪组织过多,是骨骼和肌肉发达,是健壮的标志;肥胖是指脂肪组织过多,而不是非脂肪组织过多。经常参加体力劳动和体育锻炼的人,如运动员、非机械化作业的农民及以体力劳动为主的工人等,体重超标的人很多。这些人是非脂肪组织多,是健壮而不是肥胖,这种人可称为超重,而不能称其为肥胖。

(二)肥胖的判断公式

要想知道自己或某一个人是不是肥胖,该不该减肥,首先应掌握判断肥胖的方法。目前,判断肥胖的方法主要分为两大类,一类是身体测量方法,主要包括标准体重法和身体质量指数法等。前面已讲过,肥胖是体内脂肪过多,以体重判断肥胖

是不够科学的。但因为此法非常简单,不需要仪器设备,所以还在广泛应用。如果参考其劳动等级(从前和现在的职业),对于认定是否肥胖有一定的应用价值;另一类是根据人体脂肪含量进行判断,主要有水下称重法、总体水测定法和生物电阻抗法等。这一类方法是科学的,但需要比较复杂的仪器设备和一流的操作技术,有条件者应采用此类方法。一个人的体重怎样才算标准?下面介绍两种常用的方法,只要测量出你的身高,就可以根据公式计算出标准体重:

1. 标准体重计算方法 标准体重(千克)约等于身高(厘米)-100

如果身高在 155 厘米~165 厘米,应减去 100;身高在 166 厘米~175 厘米,应减去 105;身高在 176 厘米~185 厘米,应减去 110。例如身高 160 厘米,减去 100,标准体重应是 60 千克。身高 170 厘米,减去 105,标准体重应是 65 千克。

2. 标准体重指数法 人体标准体重的指数是 22。

标准体重(千克)=身高(米)²×22

例如:身高 1.70 米,标准体重=1.70²×22,为 63.58 千克。

肥胖与消瘦,不仅对健美有很大影响,而且会引起多种疾病。高血压病、冠心病、糖尿病、动脉硬化症都与肥胖有关。人体过于消瘦,皮下脂肪含量过少,会引起内脏下垂、月经不调等多种疾病。可通过以下计算法得知自己是否肥胖或消瘦。

肥胖度(%) = $\frac{\text{实际体重(千克)} - \text{标准体重(千克)}}{\text{标准体重(千克)}} \times 100\%$

如果肥胖度不大于或不小于 10%,体重属正常范围。大于 10%属轻度肥胖;大于 20%属中度肥胖;大于 30%属重度

肥胖；大于 40% 属极度肥胖。反之，小于 10% 属轻度消瘦；小于 20% 属中度消瘦；小于 30% 属重度消瘦；小于 40% 属极度消瘦。

3. 体重指数法 体重指数(BMI) = 实际体重(千克) ÷ 身高(米)²

体重指数在 20 以下，身体偏瘦；指数在 20~24，体重正常；指数在 24.1~26.5 时身体偏胖；指数在 26.6 以上时，则属于肥胖了。例如某女身高为 1.60 米，体重为 65 公斤，计算公式：

$$\text{BMI} = 65 \div 1.60^2 = 65 \div 2.56 = 25.39$$
，体重指数为 25.39，身体属于偏胖。

(三) 肥胖的原因

1. 热能摄入过多 人的一切活动都需要消耗热能，这些热能来自生热营养素，包括糖类、脂肪和蛋白质。含有生热营养素的食物在体内被消化吸收后，经酶的催化，进行一系列生化反应，能量从三大营养素中逐步释放出来，满足不同的生理需要，如果有剩余，即转化为脂肪储存起来。体内脂肪蓄积过多，则形成肥胖。热能摄入过多的原因主要有以下几个方面：

(1) 贪食：笔者在大量人群调研中发现，肥胖者的胃口都很好，似乎对食物有特殊的感情，看见食物就会有强烈的进食欲望，进食量明显多于一般人。进食速度比一般人快，进食速度快也会促进摄入过多的食物。一般进餐后 15~20 分钟，大脑里的饮食中枢才会发出停止进食的信号。贪食的人在饮食中枢发出停止进食信号前就已经摄入了大量食物，其热能明显超出了机体的正常需要。经常吃请赴宴的人，也会摄入过多

热能,所以这些人中肥胖者较多。

(2)零食:喜吃零食而导致肥胖,多见于儿童和女青年。现在我国的小食品及快餐的品种和数量极其可观,不论包装还是口感,大多数还是不错的。喜吃零食对身体无益。快餐大多是高脂肪、高盐、低纤维素的食物,其热能有40%来自脂肪,纤维素含量很低。水果罐头和饮料含有大量的蔗糖,有些罐头中的糖已经达到饱和或过饱和的程度。各种糕点和加工精细的某些坚果类小食品,也只能向机体提供大量的脂肪和糖。深受儿童欢迎的巧克力、冰淇淋等也具有较高的热能。所以,这些食品都是致胖食品。

(3)偏食:肥胖人偏食属于习惯性偏食,这些人主要是偏甜食和高脂肪食物。糖和脂肪都是生热营养素,脂肪又是产热最高的营养素,因此贪食的结果,会使人体从饮食中摄入大量的热能,导致发胖。特别是喜欢高脂肪饮食的中老年人,其机体消耗热能随年龄增长而不断下降,如果不有意识地控制食物的摄入量,改变好吃油腻的不良饮食习惯,则更容易发胖。

(4)饮酒:有人认为饮酒与肥胖无关,其实有很多成年男性的肥胖是由饮酒引起的。酒精是一种产热能很高的物质,每毫升酒精产热能29千焦(7千卡),仅次于脂肪。酒精只能向机体提供热能,并无其他营养作用。啤酒含酒精虽然很低,一般在3%~5%,但啤酒产热能很高,1升12度的啤酒可以产生1380千焦(330千卡)的热能,素有“液体面包”之称。同时,啤酒中的啤酒花素可刺激胃粘膜,促进食欲,使人食量增加。所以,常喝啤酒很容易使人发胖。

2. 热能消耗减少 一个人只有当摄入的热能和消耗的热能相等时,机体才会维持正常的脂肪含量,假如摄入的热能比一般人并不多,但热能的消耗减少,也会造成热能相对过

剩,导致脂肪蓄积,使人肥胖。热能消耗减少的原因,主要有以下几方面:

(1)体力活动减少:随着社会的发展,机械化生产把人们从繁重的体力劳动中解放出来,使体力劳动的时间和强度大大减少。另外,从事轻体力劳动、脑力劳动的人逐渐增多,这些人的热能消耗显著小于中等劳动和重体力劳动者。所以,体力活动少是这类人群肥胖的主要原因。

(2)贪睡:睡眠时机体消耗热能很少,如果睡眠时间多,消耗热能必然减少,多余的热能只能变成脂肪在体内储存起来。贪睡往往使人肥胖,肥胖的人更容易贪睡。这样下去形成恶性循环,使人更胖。因此,贪睡是引起肥胖的一个重要因素。

(3)年龄变化:维持生命活动所消耗的热能随年龄增长而递减。16岁以后,由于生长停止,维持生命活动所消耗的热能逐渐下降,40岁时下降速度逐渐加快,到70岁时降低30%。人到中年以后,体力活动逐渐减少,热能消耗也随之减少,如不及时控制热能的摄入,则会出现肥胖。有的人30岁后明显发胖,就是这个原因。

(四)科学减肥

减肥应该减什么?前面已经讲过,肥胖是体内脂肪过多,无疑减肥应该减掉体内脂肪。而实际不是那么简单,无论哪种减肥方法都不可能只减脂肪而不减肌肉。也就是说,脂肪和肌肉一块儿减,关键看两者各占多大比例。应该说多减脂肪少减肌肉的方法,是科学的减肥方法。国外大量研究表明,这样的减肥效果为每月减1千克左右。所以,减肥者应以这个速度减肥,以保证多减脂肪,少减肌肉。

二、形体减肥小窍门

(一)运动减肥

1. 接电话瘦身 如果你要接一会儿电话,你可用那只闲着的手做一些举重练习。你可以举举电话机、电话簿或小哑铃。

2. 等人时瘦身 从脚开始,先收紧而后放松身体的不适部位,再延伸到全身,保持5秒钟。在放松时要集中精力并想着不适部位,这样能促进全身各处脂肪燃烧,既可健体瘦身,又可消除等人之苦。具体做法有摇头、反复握拳、旋转手腕关节、旋转腰胯等。可增强血液循环,促进新陈代谢。

3. 付账时减肥 当你在超市购物排队等候付账时,你可以将双手放在推车的手柄上,一只手用力推,一只手用力拉,彼此方向相反,可减掉上肢的多余脂肪。

4. 慢跑 这是最省钱的瘦身法。慢跑速度不宜过快,且最好自始至终维持固定的速度,长期坚持会收到良好的减肥效果。

5. 滑旱冰 这种运动效果仅次于游泳,而且是全身运动。每天只要滑30~40分钟,体内热能可迅速燃烧。

6. 做健身操 伴随音乐做健身操,10分钟即消耗418千焦(100千卡)热能。每天坚持20~30分钟,就可增加肌肉力量,促进血液循环,提高心肺功能,改变臃肿的体态。其节奏强

劲,比较适合年轻人。

7. 散步 散步较为缓和,尤其适合老年人减肥。1~2 个小时的散步,能有效减少体内脂肪,甚至比剧烈的运动效果更明显。

8. 游泳 游泳是一种全身运动,所消耗的热能多,游泳对于增强消化、排泄,促进减肥效果明显。

9. 梳头发 手臂过粗的女子,最理想的运动莫过于梳理头发,那些理发师的手臂之所以比一般人细,正是这个道理。

10. 蒸汽浴 蒸汽浴除了可借助由流汗将体内的废物排除,也可以将蓄存于皮下的脂肪消耗掉,因此勤做蒸汽浴有利于减肥。

11. 夹手指 用多余的晒衣夹来夹手指,能达到瘦身的目的,但最好是夹在拇指的第一关节和食指的第二关节。

12. 站立 你想大幅度的减肥,那就选择站立,每天站立 1~2 小时。即使是不活动的站立,也比坐着好。

13. 步行瘦身法 优点是运动量较小,简便易行。不会因为运动过度而对人体造成伤害。步行与一般散步不同的是抬头挺胸,手摆动的幅度要大,步伐跨度大,全身放松,脚跟先着地。每日 1 次,每次 30 分钟以上。

14. 产后瘦身法 女性在分娩之后,只要能在 6 个月内彻底执行塑身计划,便能逐渐恢复怀孕前的健美体态。而防止产后发胖最有效、最重要的方法便是运动,持续不断的运动。

(1)产褥体操:产褥体操是一种轻松、没有负担的运动,对于刚生完宝宝、身体尚未康复的女性而言,是再适合不过了。勤做产褥体操可以促进全身血液循环,泌乳充足,亦可消除疲劳,帮助腹肌和骨盆肌肉的复原,但要注意的是,产妇必须根据身体状况,以缓慢的速度进行,千万不可操之过急,以免影

响身体康复。

(2)适量运动:产后2周就可以进行局部性的瘦身运动。产妇产后必养成运动习惯,并将运动融入日常生活中,不仅能消除其腰、腹、臀及大腿的赘肉,还能有效解除产后的焦虑与不安。

(3)美胸体操:怀孕期间由于激素的作用,促使乳腺生长,乳房内的血管也变得较为粗大,再加上腹部的隆起,使得乳房不仅向前推高,同时也向两腋扩大。分娩之后,乳房虽然具有自我复原的能力,但支撑乳房的韧带和皮肤因为长时间的拉扯,致使弹性不复以往,乳房因而下垂。每天利用一点点时间进行美胸体操,除了可使你的胸部更为健美外,还可以刺激乳腺分泌乳汁。

15. 丰胸减脂法 要想拥有健美的胸部,只有合理锻炼方是上策。以下是减少胸部脂肪,使胸部丰满的可行方法:

(1)分腿俯卧撑

①预备姿势。俯撑,两腿分开,略比肩宽。

②练习方法。上体下压,两臂弯曲置于体侧,使上臂与地面平行。然后吸气,两臂用力撑地,将肘关节伸直,同时抬头挺胸,还原成预备姿势,呼气。

③功效分析。减缩胸部脂肪,可令胸部丰满挺拔。

(2)跪姿俯卧撑

①预备姿势。跪立,上体前俯,两手直臂撑地,使上体与地面平行。提起小腿,脚尖伸直。

②练习方法。屈肘,上体下压,使上臂与地面平行,胸部贴近地面。然后两臂用力撑起,同时抬头挺胸,还原。注意屈臂时吸气,撑起时呼气。

③功效分析。减缩胸部脂肪,可使胸部丰满。

(3) 双臂屈伸

①预备姿势。面向椅面，两臂伸直同肩宽，两手掌撑在椅座两边，两脚着地，两腿伸直并拢，俯撑。

②练习方法。身体挺直，上半身前屈，下压，屈臂，两肘靠近体侧，使身体缓慢下降，同时呼气，然后吸气，将臂撑直，还原，同时抬头，挺身。

③功效分析：有助于丰满乳房，防止乳腺萎缩，可使乳房饱满、坚挺不下垂且富有曲线美。

(4) 含胸挺胸

①预备姿势。跪立，两臂自然下垂。

②练习方法。上体后移，臀部坐在脚跟上，同时呼气。两臂胸前平屈，手背相对，手指触胸，含胸低头。然后重心向前移，挺髋，上体立起，同时呼气，两臂肩侧屈（手心向前，五指张开），抬头挺胸。

③功效分析：减少胸部脂肪，可使胸部丰满挺拔。

(5) 反支撑挺身

①预备姿势。坐在椅子上，两手撑于椅面两侧。

②练习方法。上体后靠，重心移至手臂上，同时两腿伸直，臀部紧缩向前挺髋，抬头挺胸，使身体成一直线，持续5秒钟，然后还原。注意自然呼吸，两臂和身体均伸直。

③功效分析。有助于胸部丰满、挺拔，并能增强肌力。使练习者形体健美，防止乳房下垂。

16. 健身车减肥法

(1) 强度骑行法：要进行强度骑行减肥锻炼，一定要经过一个阶段的一般性训练后方可进行。因为强度骑车对心血管系统刺激很大，心脏病患者和中老年人更要慎重。

(2) 力度骑行法：主要是模拟山路骑行环境，如丘陵、缓

坡、斜坡等,骑车时要增加腿部力量。主要是锻炼腿部肌肉,提高腿部的力量和耐力。

(3)有氧运动骑行法:骑车是一种非常好的有氧运动,对防治肥胖更为明显。每天骑车时间最好不要少于 20 分钟,骑行中速度可以自由变化,以不让呼吸节奏有明显的变化为主。

(4)间歇式骑行法:间歇骑行是强度骑行一段时间后主动地休息一下,当心率下降到一定水平时,再开始骑行。

17. 跳绳健身法 跳绳能在短时间收到减肥与健身的双重功效。跳绳的技巧:用脚掌的前端着地,离地不过只有 3.5 厘米,对身体的冲击是相当小的。而且坚持跳绳,不但能强化心肺功能与身体各主要部分的肌肉,还可训练平衡感和身体的敏捷度,只要能保持每分钟 120~140 次的速度,1 个小时就可以燃烧掉 2.5~4.2 千焦(0.6~1 千卡)的热能。

18. 有氧运动减肥 有氧运动是最好的减肥运动。它能直接地消耗脂肪,使脂肪转化成能量被机体组织消耗掉。有氧代谢也称有氧运动,是指糖类、脂肪、蛋白质在氧的参与下分解为二氧化碳和水,同时释放大量的能量,供二磷酸腺苷(ADP)再合成三磷酸腺苷(ATP),然后由三磷酸腺苷分解释放出供生命活动所需要的能量。由于脂肪代谢的特点必须是有氧代谢,因此减肥必须做有氧运动。有氧运动具备的条件是有充足的氧气参与运动;运动时间 30~60 分钟;有效心率小于 150 次/分钟。有氧运动的功效如下:

(1)能改善心血管系统功能,促进心脏血液输出量和肺通气量,提高人体耐乳酸能力,改善身体素质,增进健康。

(2)使人体肌肉获得比平常高出 10 倍的氧气,从而使血液中的蛋白质增多,供应全身营养物质充足,使体内免疫细胞增多。促进人体新陈代谢,使致癌物及其他有害物质、毒素等

及时排除体外,减少了机体的致癌因素和致病因素,促进健康。

(3)可明显提高大脑皮质和心肺系统的功能,促使周围神经系统保持充沛的活力,并使体内具有抗衰老功能的物质数量增加。推迟肌肉、心脏及其他各器官生理功能的衰老和退化,从而延缓了机体组织的衰老进程。

(4)可以提高人体耐力,发展锻炼者的柔韧、力量等身体素质。有氧运动的目的是减肥、美体、健身、休闲、娱乐等,同时运动前后给人轻松愉快感,运动还可使人出汗,缓解心理压力,保持良好的心态,有很好的减肥功能。

有氧运动关键在于循序渐进、坚持不懈、持之以恒,在控制饮食方面也要持之以恒,不能急于求成。肥胖会使你失去美丽、失去魅力,还能引起多种疾病,因此有氧运动对减肥是非常重要的。

19. 骑自行车运动 自行车是克服心脏功能疾病的最佳工具之一。世界上有半数以上的人是死于心脏病的,骑自行车不仅能促进腿部的运动,促使血液流动,而且把血液从血管末梢送回心脏,同时强化了微血管组织,这叫“附带循环”。强化血管可以不受年龄的限制,使青春永驻。

骑自行车是需要大量氧气的运动,曾经有位老年人用6天时间,完成了460公里的自行车旅行。他说:“老年人1周至少要有3次运动,使心脏强化起来,恢复正常功能。你要使心脏激烈跳动,但不可过久。如此它将能适应紧急状况,如赶车或抵抗困境。”自行车运动还能预防高血压、肥胖、血管硬化、骨质疏松等,有时比药物更有效。根据统计,75千克重的人,每小时以14.4公里(9.5英里)的速度,骑116.8公里(73英里)时,可减少0.5千克体重,但必须持之以恒。骑车运动不仅