

健康一生的瘦身计划

魅力 瘦身

三叶 编著



全书

Charming and Slender

量身定制全方位的瘦身美体计划，公开最新、最具权威的美体修身秘方，提供有关饮食、运动、医疗、排毒、休闲等一系列瘦身方案，倡导健康的生活方式和瘦身理念，塑造出健康完美的曼妙体态！

海潮出版社

健康一生的瘦身计划

魅力



瘦身

全书

三叶 编著

Charming and Slender

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力瘦身全书/三叶编著. —北京:海潮出版社,2006
ISBN 7-80213-218-5

I. 魅... II. 三... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 044189 号

魅力瘦身全书

三叶 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市兴凤印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:30 字数:600 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-218-5

定价:38.00 元



任何一种瘦身方法都可能有效，但是对于不同的瘦身人群，任何一种方法也都有其瓶颈。因此，认识和掌握各种瘦身减肥方法，对于瘦身者具有十分重要的意义。

本书精选各种减肥瘦身方法，不仅包括常有的饮食瘦身、运动减肥，还包括了不少另类瘦身法，并介绍了杰出佳丽的成功瘦身方法，男子减肥计划和瘦身案例，专家瘦身课堂，以及非常全面的个人瘦身方案，是一本时尚流行，健康有效，轻松瘦身的经典读本。

马上行动起来吧，一起来分享瘦身的秘密和乐趣！

瘦身方案随你挑,361°美丽出击!



责任编辑：魏秀芳

封面设计：飞鸟工作室
装帧设计

序言

2006年5月9日,世界各大媒体争相报道,美国加州人沃特于当日出现在纽约市的洛克菲勒广场,意味着此次横贯美国东西海岸的“减肥长征”告一段落。众多沃特的崇拜者已获悉偶像的到来,纷纷相约前往洛克菲勒广场,在那里和他同庆胜利。

沃特现年40岁,年轻时,他曾是一名美国海军陆战队特种兵,身材魁梧结实,但退役后不久,他的2名好友死于严重车祸,令沃特也陷入沮丧中,整天暴饮暴食寻求安慰,导致体重激增。随后,他在加州找了份汽车修理的工作,结婚并生下2个孩子。婚后他继续发胖,最终体重达190公斤。

为了减肥,沃特于2005年4月独自从美国西海岸加州启程,徒步向纽约进发,展开“减肥长征”。现代版阿甘走过4480公里,徒步穿越14州后,于2006年5月9日下午6点到达终点站纽约。

沃特称,一年多的努力令他成功减肥48公斤。尽管他仍是一名140多公斤的胖子,但沃特却对自己的成绩相当满意,称这个地狱式旅程让他重新肯定自己,他确信自己在不久的将来,通过各种科学有效的瘦身方法,能使自己的体重恢复到正常状态。

沃特接受采访时说:“如果我不开始旅程,我想10年内我就会见上帝。我是个蜕变了的人。以前,我连百货公司都逛不完,真不敢相信自己能徒步穿越全美。”

沃特事迹被曝光后,感动了全美数百万民众,俨然成为美国人的精神偶像,他的个人网站点击率突破数千万,沿路还有大批“粉丝”跟随长征。

沃特一个人的减肥长征之所以备受关注和令人震撼,是因为肥胖已经成为目前世界上最受关注的疾病。

早在1997年,世界卫生组织就把它列为仅次于吸烟和艾滋病的第三大慢性杀手。它不光是影响形体美,由它引发的各类疾病也不在少数,诸如糖尿病、心脏病、高血压、癌症等,严重者甚至会危害生命,引起早夭。

肥胖是脂肪增加的结果,而瘦身就是要消耗脂肪。因此,对肥胖一族而



言,“瘦”是潮流,是大势所趋,是健康美丽的关键。

近年来,有关美容瘦身的广告可谓铺天盖地,据统计,在一些西欧发达国家,平均每年花费在美容瘦身上的经费就多达 200 亿至 300 亿美元。在林林总总的广告中,想瘦身的人们感到彷徨,很难抉择,因为许多天花乱坠的广告将人们带进减肥的误区,推向使身体遭受严重摧残的陷阱。

肥胖是一个复杂而又顽固的问题,瘦身必须要有科学的知识来引导,盲目的瘦身只会让结果适得其反。因而,如何瘦身,用什么方法瘦身,如何有效地预防肥胖,是追求健康的人们不断寻思的生活课题。

在当今社会,女性比男性更受到肥胖的困扰和折磨,除由之带来的形体美缺陷和疾病之外,还会带来一系列心理问题和社会问题。如今,健美型的女性已经成为引领时代潮流的一道靓丽的风景。对追求美的女性而言,拥有健康苗条匀称的身段,散发无限的青春活力,再加上一张漂亮的脸蛋、弹指可破的皮肤、纤纤细腰、青葱玉手,是一种不可言喻的美。

瘦身是以“瘦”为友,有憧憬,有希望,有轻松,有快乐,瘦身是时尚流感,是一种心灵向往,崇尚瘦身的女性,也绝对是时尚虔诚的信徒。

任何一种瘦身方法都可能有效,但是对于不同的瘦身人群,任何一种方法也都有其瓶颈。因此,认识和掌握各种瘦身减肥方法,对于各类瘦身者具有十分重要的意义。

本书将形形色色的、科学的、行之有效的瘦身法进行了归纳整理,用简明扼要的文字,介绍了肥胖的成因、危害及预防,以及如何应用饮食、运动、医学、排毒、居家休闲、心理、服装搭配等各种方法科学瘦身,全书集可读性、科学性、实用性为一体,图文并茂,概括全面,针对性强,是追求健康瘦身者的良师益友。

千万别把瘦身看成是一个长期而痛苦的负担,从现在开始,你可以不需要疯狂地绝食,也不需要疯狂地运动,更不需要将大把的钞票,扔给华而不实的瘦身中心及名目繁多的减肥药物,翻开本书吧,轻松快乐的瘦身其实很容易,找准方法,瘦身可以很简单。

目 录

序言/1

第一章 健康瘦身常识

✧ 哎哟！我怎么胖了/2

什么是肥胖	2
标准体重的计算	3
算算你的肥胖度	4
怎样的体形才健美	5
动人曲线的标准	6
不同身体部位的肥胖表现	8
了解自己肥胖的原因	11
肥胖族群	14

✧ 健康容不得肥胖/16

肥胖,危险的信号	16
肥胖直接带来的不良影响	16
女性肥胖的合并疾病	17
肥胖者易气喘吁吁	18
肥胖者既怕冷又怕热	19
肥胖与高血压	19
肥胖与高脂血症	21
肥胖与冠心病	21
肥胖与糖尿病	22
肥胖与骨关节病	23
肥胖与脚肿	23

胖人易中风	24
肥胖与匹克威克综合症	24
肥胖引发肝胆疾病	25
肥胖引发癌症	26
肥胖与内分泌腺体的关系	26
肥胖会使男性不育	28
女性过度肥胖会引起不孕	28
肥胖影响儿童智力	29
中年发胖不是福	30
肥胖影响寿命	30

✧ 肥胖的预防及瘦身方案/31

发胖的先兆	31
预防肥胖五要素	32
女性易发胖的阶段	33
冬季易发胖	34
肥胖容易再次光顾的时期	35
易发胖的女性	35
男性更应注意预防肥胖	36
儿童肥胖的预防	37
青春期肥胖的预防	38
女性肥胖的预防	39
孕妇肥胖的预防	40
产后肥胖的预防	40
中老年期肥胖的预防	41
瘦身的健康意义	42



不宜瘦身的人	43	瘦身圣品——柠檬	77
不同肥胖类型的瘦身方案	44	其他几种瘦身水果	78
瘦身总原则	44	瘦身食物之海藻、蕈菇类	80
做好这些,准备开始吧	46	高纤维食品瘦身法	82

第二章 选择瘦身饮食

✧ 能使人瘦下来的食物/50

人体一天必需的热量	50	瘦身秘密武器:豆类与豆制品 ...	84
食物成分对瘦身的影响	51	豆腐渣瘦身法	86
温性食物有利于瘦身	54	上乘瘦身食品:牛奶	87
蓝色食物帮助瘦身	55	酸奶瘦身一举两得	88
饮水瘦身法	56	地瓜瘦身法	89
米饭的妙处	58	吃蛋也能瘦身	89
燕麦:最佳的瘦身食品	59	泡菜也可瘦身	90
蔬菜的瘦身作用	59	仙人掌瘦身正当时	91
瘦身妙品之冬瓜	61	黄豆粉瘦身法	92
美体瘦身的胡萝卜	62	茶疗瘦身好处多	92
食用莴苣瘦身	63	喝咖啡瘦身法	95
黄瓜瘦身效果佳	64	食醋:瘦身者的福音	97
番茄轻松瘦身法	65	高丽菜汤瘦身法	99
马铃薯瘦身法	66	鸡尾酒瘦身法	100
食魔芋有助于瘦身	67	可以瘦身的点心	101
食辣椒瘦身法	67	重新认识巧克力	102
可以塑身的牛蒡根	68	肥胖合并症的饮食需求	104
菱角既可瘦身又可美容	69		
其他有助于瘦身的蔬菜	70		
蔬菜汤瘦身法	72		
水果瘦身妙法	73		
3天苹果瘦身法	75		

✧ 改变不良的饮食习惯/106

你是哪种类型的食客	106
瘦身者营养要均衡	107
科学安排一日三餐	109
在烹调方式上下功夫	111
细嚼慢咽帮助瘦身	112
吃饭只吃七八分饱	113

饭前饭后协奏曲	114
改变食物的外形	114
盐分是瘦身者的大敌	115
进食时 also 需专心	116
尽早离开餐桌	116
科学吃素瘦身	117
忌与肥肉断交	119
面包并不比米饭好	119
洋快餐:必须舍弃的垃圾食品 ...	120
碳酸饮料的危害	121
抵制食品诱惑	121
远离烟酒	123
拒绝零食的诱惑	124
不可多吃冰淇淋	126
瘦身者的超市战略	127
瘦身者外出吃饭对策	128
瘦身者如何吃西餐	129
吃火锅不胖的秘诀	130
自助餐瘦身攻略	132
精明吃烧烤	133
锁定健康的美食咨询	134
睡前大吃是肥胖的敌人	134
切勿深夜进食	135
上班族外食瘦身战略	136
消除家中的致肥食品	137
勿食用单一食品瘦身	137
借鉴牧民的饮食习惯	138
节食不等于绝食	138
过度节食对健康的危害	139
儿童瘦身的饮食调护	140

自我饮食控制瘦身法	140
少吃多餐瘦身法	142
“辟谷”使人延年益寿	143
禁食半饥饿瘦身法	144
低 GI 值(葡萄糖)瘦身法 ...	145
低脂无脂和低糖无糖的饮食 ...	146
其他流行的饮食瘦身法	147

*** 精心打造瘦身食谱/150**

国外流行的瘦身调料	150
国外流行的瘦身沙拉	151
一周瘦身蔬菜汤	153
茶疗瘦身美饌	155
瘦身美肤蔬果汁	157
精选瘦身小菜	158
几款消脂瘦身羹	162

第三章 运动,瘦身的灵丹妙药

*** 运动瘦身基本常识/168**

运动为什么能迅速瘦身	168
运动瘦身的要诀	169
运动瘦身分哪几步	170
瘦身效果最佳运动时刻	170
有氧运动和无氧运动	171
适于瘦身的运动	172
低强度长时间运动最利瘦身 ...	173
选择适合自己的运动	174
选择适合自己的运动量	175
运动要循序渐进	176

儿童肥胖的运动调理	177	冲浪瘦身法	212
年轻肥胖者的运动方法	178	室内攀岩瘦身法	212
老年肥胖的运动方法	178	试用拳击瘦身	217
怎样在运动中瘦身	179	舍宾瘦身法	217
断断续续运动瘦身法	181	时下流行的瘦身运动	218
针对部位的瘦身锻炼	182	其他有助于瘦身的运动	220
改变形体缺陷的锻炼方法 ...	184	交叉运动瘦身法	221
消除腹部脂肪的运动	185		
瘦身者运动无效的原因	186	* 健美体操瘦身法/223	
越练越胖的原因	186	最有效的瘦身健美操	223
有关运动的几点忠告	187	运动专家的瘦身操	224
		女性全身美瘦操	225
* 日常瘦身运动/190		哑铃操瘦身法	225
游泳瘦身法	190	绳操瘦身法	228
慢跑瘦身法	192	有氧柔水操瘦身技巧	230
水中慢跑瘦身法	194	明模辛迪的美体操	232
变速跑瘦身法	195	女性颈部脂肪消除操	232
跳绳瘦身法	196	最有效的瘦手臂运动	233
骑自行车瘦身法	197	臀部提升运动	234
爬楼梯好处多	198	腹部减脂运动	235
做家务消耗卡路里	199	消除“双下巴”	236
家务活动瘦身操	200	最适合儿童的瘦身操	237
跳舞瘦身法	201	最适合老年人的瘦身操	237
步行瘦身法	201	产后瘦身操	238
针对上班族的步行瘦身	203	呼吸瘦身操	239
让步行持续有效	203	上班途中瘦身操	242
倒行运动瘦身法	205	洗浴瘦身操	243
拍打瘦身法	206	练瘦身操注意事项	244
溜旱冰瘦身法	207		
踏板瘦身法	210		

✧ 瑜伽瘦身法/264

瑜伽瘦身简介	246
瑜伽经典 6 式	247
两种瑜伽瘦身方法	249
瑜伽瘦腰运动	250
练习瑜伽的注意事项	252

第四章 医疗瘦出好身材

✧ 医疗瘦身常识/254

中医看肥胖	254
中医瘦身常识	256
中医瘦身的注意事项	257
西医看肥胖	257
现代医学肥胖病发病机理 ...	258
现代医学瘦身简介	259

✧ 值得信赖的瘦身中药/260

常用有效的瘦身中药	260
根据体质选择瘦身中药	263
健康瘦身好帮手:山药	265
古时常用瘦身中药方剂	267
临床常用瘦身中药制剂	269
常用瘦身中药汤方	270
中药瘦身茶	272
不可忽视的瘦身药膳	274

✧ 按摩瘦身/277

按摩瘦身的原理及特点	277
推拿按摩常用基本手法	279

点穴按摩瘦身	281
穴位按摩瘦身法	283
腹腰背臀部经穴瘦身按摩 ...	283
循经摩擦拍打去脂法	284
俯卧位全身按摩瘦身法	285
仰卧位全身按摩瘦身法	290
杨氏自我按摩瘦身法	295
捏脊瘦身法	297
淋巴美容瘦身法	298
刺激穴位控制食欲	299
按摩瘦身注意事项	300

✧ 现代医学之药物瘦身/302

现代医药瘦身的作用原理 ...	302
现代瘦身药物的类型	302
常用的现代瘦身药物	304
肥胖女性如何选择瘦身药物 ...	307
儿童肥胖的药物选择	307
瘦素的发现	308
现代用于瘦身的新药	309
至今没有瘦身特效药	310
泻药瘦身百害而无一利	311
利尿剂没有任何瘦身效果 ...	311
勿使用抗生素瘦身	312
药物瘦身的注意事项	313

✧ 手术瘦身/314

什么是手术瘦身	314
吸脂瘦身手术法	315
吸脂手术注意事项	317

胃部缩小和改造手术	319
削骨整形手术	320
其他瘦身手术	321

第五章 健康排毒,有效瘦身

✱ 排毒瘦身基本知识/324

毒素与肥胖	324
排毒与美体密不可分	324
排毒的瘦身机理	325
排毒的具体方法	326
健康饮食是排毒首选	327
排毒瘦身的四个阶段	328

✱ 排毒净化/330

清除宿便才有好身体	330
对付宿便的策略	331
剖析大肠水疗法	332
禁食排毒	333
腹部按摩法	334
饮水可以使肠清洁	335
肠体操	336
通便排毒的生活习惯	337
食粥粥有助于清除宿便	338
杂粮有利于消除宿便	338
海藻类有益于消除宿便	339
苹果可清洁肠道	339
酸奶有利于消除宿便	340
富含寡糖食物可除便秘	340
其他有利于肠健康的疗法 ...	341

✱ 释放体内废气/342

体内废气的产生	342
体内废气的害处	342
除掉有害气体的对策	343
红薯可促进排气	343
消除体内废气的疗法	344

✱ 清除淤血/345

淤血型肥胖的成因	345
穴位按摩治淤血型肥胖	345
精油芳香疗法	346
改善血液循环的疗法	348
中药瘦身茶祛淤血	349
祛除淤血的养生法	350

✱ 清除水毒/352

水毒型肥胖的成因	352
浮肿形成的原因	353
足部保健法	353
简易瑜伽排毒操	354
足浴祛除水毒	357
穴位按摩除水毒	358
祛水毒的中药瘦身茶	359

✱ 断食排毒/360

断食排毒很流行	360
断食的作用	360
断食排毒法一	362
断食排毒法二	362
断食排毒法三	363

一日断食法	365
其他断食排毒瘦身疗法	365
断食排毒应注意事项	367

✱ 其他排毒瘦身疗法/368

素食排毒瘦身法	368
生食排毒瘦身法	369
主动咳嗽,给肺减负	369
耳烛排毒瘦身法	370
简易居家 SPA 水疗排毒法 ...	371
发汗使排毒管道畅通	372

第六章 休闲生活也瘦身

✱ 洗浴瘦身/376

洗浴瘦身原理	376
热水浴瘦身	376
桑拿浴瘦身法	378
药浴瘦身法	379
盐疗瘦身法	379
几种时尚的洗浴瘦身法	380
热敷瘦身	382

✱ 日常生活瘦身法/383

脑力活动瘦身法	383
睡眠充足能瘦身	383
空气浴瘦身法	384
唱歌瘦身法	385
束发瘦身法	385
刷牙瘦身法	386
嗅吸芳香精油减少食欲	387

其他休闲瘦身法	388
---------------	-----

✱ 瘦身有奇招/391

恋爱瘦身法	391
生物钟瘦身法	391
耳穴瘦身法	392
绷带瘦身法	394
热石瘦身法	395
仪器瘦身法	397
脐疗瘦身法	399
石蜡瘦身法	400
泥土瘦身法	401
胶布瘦身法	402
皮肤干刷瘦身法	403
保鲜膜瘦身法	403
热风、热能水晶垫及冰敷瘦身	404
3R 瘦身法	404
松花粉瘦身法	405
减压瘦身法	405
血型瘦身法	406
利用生理周期瘦身法	407

✱ 前卫时尚瘦身法/408

如何用瘦身用品减肥	408
以油攻油瘦身法	409
香味瘦身法	409
生长激素瘦身法	411
远红外线瘦身法	412
旋磁瘦身法	412
免疫瘦身法	413

国外瘦身新法 414

* 打造“魔鬼身材”/416

“魔鬼身材”的标准 416

塑造优美的肩 416

塑造挺拔的背 417

塑造圆润的双臂 419

塑造纤美的腰 420

塑造平坦的腹 422

塑造迷人的臀 423

塑造修长的腿 424

丰胸三原则 427

自然丰胸的方法 428

丰胸又瘦身的技巧 430

女性的乳房保养 430

* 修饰装扮瘦窈窕/434

调整型内衣塑造性感曲线 ... 434

美体内衣的最佳穿着组合 ... 436

不同体型的人如何装扮 436

丰满型女性着衣风韵 438

脸部修饰法 439

脖颈修饰法 440

手臂修饰法 441

腰部修饰法 442

腹部修饰法 442

臀部修饰法 443

腿部修饰法 444

女性穿鞋守则 445

第七章 心态,成功瘦身的关键

* 好心态是瘦身的基础/448

从心理学的角度看肥胖 448

肥胖对心理健康的危害 449

瘦身者常见的心理障碍 449

瘦身者不应有的心态 451

使瘦身成为愉快的事情 453

心理瘦身好疗效 453

* 简单易行的心理瘦身法/454

暗示法帮助肥胖者瘦身 454

几种常用的心理瘦身疗法 ... 455

儿童肥胖的心理疗法 457

几种心理瘦身训练法 458

如何保持毅力常有 460

* 给瘦身者的忠告/462

盲目瘦身有碍健康 462

欲速则不达 463

速成瘦身法不可信 464

怎样健康瘦身 465

无法变瘦的原因 466

打破体重僵局的办法 467

瘦身后如何不反弹 467

知己知彼是瘦身的关键 468

第一章

健康瘦身常识



魅力瘦身全书



哎哟！我怎么胖了



什么是肥胖

脂肪是人体必需的营养素,对人体起着巨大的作用。它可以供给人体活动消耗所需的能量,保护内部器官免受外力撞击,使人体体温保持相对平稳,促使女性性成熟。

此外,脂肪还是女性生育的能量来源。女性体内脂肪必须超过 23%,才能保证妊娠成功和婴孩健康。

而且,脂肪还可以增添女性体态曲线美。脂肪与女性的体态美有着密切的关系,女性美在曲线,而脂肪又是支撑乳房发育良好、富有弹性的关键,女性一旦缺乏体脂,就会导致乳房发育不良,乳房扁平或萎缩。

但是,脂肪过多对身体却是无益的。世界卫生组织(WHO)认为,体内的脂肪在体重中所占的比率(体内脂肪率)超过了正常范围时,就称之为肥胖。正常人体有大约 300~350 亿个脂肪细胞,当脂肪细胞的数量和体积增多,以致超出正常比例时,会使人的健康、形体和正常生活受到影响,因此,肥胖是脂肪过多的一种慢性疾病。

脂肪过量了,那么,脂肪都囤积在人们身体的什么部位呢?

一般来讲,体内脂肪存在于皮下,比如吃炸鸡块时,可以看见皮下面黄色的物质,那就是脂肪。人也是如此,身体周围或者脸上一旦剥开一层皮就是脂肪,也是通常所说的“皮下脂肪”。

人类体内也有脂肪。胃肠等脏器的周围有空间,而这空间就被脂肪填满着。是这些脂肪在支撑着肝脏等脏器,就是所谓的“内脏脂肪”。

头颈、背脊、乳房、腹部、臀部、大腿以及上臂等,都是较容易囤积脂肪的部位。但又不可一概而论,因为男女有别。

