

减肥的奥秘 与妙法

郑霄阳

熊舒志

檀明山



JFDAM YMF

河南科学技术出版社

减肥的奥秘与妙法

郑霄阳 熊舒志 檀明山

河南科学技术出版社

减肥的奥秘与妙法

郑霄阳 熊舒志 檀明山

责任编辑 赵怀庆

河南科学技术出版社出版

河南省辉县市印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本7.75印张152千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数 1—5,000册

ISBN—5349—0527—3 / R · 526

定价 3.10 元

前 言

肥胖，是人类健康的大敌，它不仅影响人的体态，而且有损人的体质。肥胖者易患糖尿病、高血压、冠心病等疾病，影响劳动力及增加死亡率，因此，防治肥胖症已成为当前人们面临的重要课题。

近年来，随着生活水平的提高，我国的肥胖症患者有逐渐增多的趋势，他们迫切需要了解 and 掌握一些科学的减肥方法。为此，我们编写了《减肥的奥秘与妙法》一书，以满足国内肥胖症患者的需要。

《减肥的奥秘与妙法》一书，以问答的形式，解答了一些肥胖症患者十分关心的问题，并从节食、运动和药物治疗等多方面介绍了一些行之有效的肥胖症防治方法。读者可参照此书，从中选择适合个人情况的方法进行自我防治。全书共分8个部分，160多个问题，内容广泛，文字通俗，可供不同年龄、性别的肥胖症患者阅读参考。

限于水平，本书疏漏之处在所难免，恳望读者指正。

编 者

1988年10月

目 录

肥胖与健康

肥胖的原因是什么?	(2)
怎样才算肥胖?	(3)
测算我国人理想体重哪个公式好?	(4)
人体脂肪量的标准是什么?	(5)
除用体重外,还有什么方法判断肥胖?	(5)
人的一生中哪几个时期容易发胖?	(8)
哪些人容易发胖?	(10)
肥胖与年龄有何关系?	(11)
肥胖与性别有何关系?	(11)
肥胖与职业有何关系?	(12)
肥胖对寿命有何影响?	(12)
肥胖与高脂血症有什么关系?	(13)
肥胖与高血压有什么关系?	(14)
肥胖与糖尿病有什么关系?	(15)
为什么胖人易患心血管病?	(16)
什么样的胖子易得冠心病?	(17)
什么叫向心性肥胖?	(17)
直立性血压过低和发胖有关系吗?	(18)
为什么减肥过速易得胆结石?	(19)
肥胖对关节有什么危害?	(20)
脂肪分布与疾病有何关系?	(20)

脂肪细胞发生什么变化才引起肥胖?	(21)
肥胖与下丘脑疾病有何关系?	(22)
低能量代谢率是肥胖的主要原因吗?	(23)
为什么同是肥胖却表里有别?	(24)
人体胖瘦与减轻体重有何新说法?	(26)
减肥容易表现在身体哪些部位?	(27)
为什么说减肥的决定性条件是意志?	(28)
控制体重的基本要点是什么?	(30)

饮食与减肥

正常人每天需要多少卡路里的热量?	(33)
只控制热量就能减肥吗?	(33)
怎样检查自己的饮食生活情况?	(34)
为什么说脂类并非一无是处?	(37)
多食动物性脂肪为什么不好?	(39)
脂肪为何更易使人发胖?	(40)
多吃巧克力为何易发胖?	(41)
常闻油烟味会不会发胖?	(42)
减肥要不要限制饮水?	(43)
喝啤酒会大肚皮吗?	(45)
怎样度过食欲旺盛的秋季?	(46)
不吃早饭能减肥吗?	(46)
少吃饭而吃零食能减肥吗?	(47)
蔬菜为何能帮助减肥?	(48)

只吃蔬菜就可以减肥吗？	(49)
为什么说冬瓜是肥胖者的理想蔬菜？	(49)
为什么黄瓜有减肥功效？	(50)
食马铃薯会致肥吗？	(50)
对发胖食物的错误认识是什么？	(51)
哪些是能多吃而不胖的食物？	(53)
为何单靠节食不能减肥？	(54)
何谓循环饮食控制法？	(56)
何谓纤维饮食法？	(59)
何谓进餐时差减肥法？	(61)
何谓部分控制饮食减肥法？	(61)
何谓分食减肥法？	(63)
少餐多食为何易胖？	(63)
肥胖病人的减肥饮食有哪些？	(64)
节食减肥可用哪些辅助剂？	(66)
节食减肥需要准备什么物品？	(67)
为什么细嚼慢咽可以减肥？	(67)
节食过程中如何获得满腹感？	(68)
为什么肥胖者最好停止夜食？	(69)
如何实行 1000 卡路里 (4184 焦耳) 节食法？ ...	(70)
如何实行 1200 卡路里 (5020 焦耳) 节食法？ ...	(70)
如何实行 1500 卡路里 (6276 焦耳) 节食法？ ...	(71)
如何实行鱼减肥节食法？	(72)
如何实行流质减肥节食法？	(72)

如何实行交替减肥节食法?	(73)
如何实行无热量节食法?	(73)
如何实行波兰苹果牛奶减肥法?	(74)

运动与减肥

各种活动能消耗多少热量?	(77)
运动为何能减肥?	(77)
运动减肥无效是什么原因?	(80)
减肥锻炼要多长时间才见效?	(81)
对减肥运动容易产生什么误解?	(82)
健身跑是理想的减肥运动吗?	(84)
走路和跑步减肥哪个效果好?	(85)
跑完就睡会发胖吗?	(86)
胖人跑步锻炼须掌握什么要领?	(87)
练仰卧起坐后为何腹部脂肪还多?	(88)
饭后何时散步有利于减肥?	(89)
为何运动前喝点红茶或咖啡能减肥?	(90)
倒立能减肥吗?	(91)
跳舞能减肥吗?	(92)
腹肌练习能去掉“弥勒肚”吗?	(92)
揉腹为何能减肥?	(94)
为何坐立不安易消耗热量?	(94)
减肥为何要用低强度、长时间的锻炼法?	(95)
为何饭后运动减肥效果较显著?	(96)

为何饭后不要立刻躺下？	(97)
赤足沙滩步行为何可以减肥美腿？	(97)
减肥运动安排在什么时间好？	(98)
减肥运动时穿什么衣服合适？	(98)
为什么冬季运动有益于减肥？	(99)
停止运动后肌肉会变成脂肪吗？	(99)
减肥运动是否多多益善？	(100)
怎样进行有针对性的局部减肥锻炼？	(100)
怎样矫正下肢肥胖？	(102)
怎样进行臀部减肥练习？	(103)
怎样减小足踝的肥大？	(104)
怎样减少腰部脂肪？	(104)

医药与减肥

怎样针灸减肥？	(107)
针灸减肥有什么问题？	(110)
为什么耳针能减肥？	(113)
何谓耳穴贴压减肥法？	(114)
中医治疗肥胖有何药方？	(114)
减肥药主要分哪几类？	(116)
有哪些食欲抑制剂？	(117)
降体重药“消胖美”如何应用？	(122)
芬氟拉明片的减肥效果如何？	(122)
如何实行脂肪抽吸术？	(124)

女性与减肥

- 青年姑娘应如何看待“胖”? (127)
- 女性青春期正常发育与肥胖如何区分? (128)
- 女青年减肥是靠节食好还是靠运动好? (129)
- 减肥锻炼后为何月经停了? (131)
- 减食为何会引起闭经? (132)
- 妇女肥胖对身体有哪些危害? (133)
- 妇女节食的基本原则是什么? (134)
- 妇女孕期发胖好对好? (135)
- 产后如何防肥胖? (136)
- 为什么减少妊娠和人工流产能防止发胖? (137)
- 中年妇女如何减肥? (138)
- 更年期妇女为何易发胖? (139)
- 为什么更年期妇女不要把虚肿当作肥胖? (140)
- 脂肪摄入量的多少与乳腺癌有关吗? (141)
- 什么是妇女减肥十大秘诀? (142)

儿童、中老年人与减肥

- 怎样识别婴幼儿的异常肥胖? (144)
- 什么样的孩子长大容易胖? (145)
- 儿童腹部肥胖与血压有关吗? (146)
- 孕妇当年出生时胖，她的胎儿出生时也胖吗? ... (147)
- 为何用母乳喂养的小孩不易发胖? (147)

如何防止小儿单纯性肥胖?	(148)
“胖墩”如何减肥?	(149)
儿童服减肥药会不会影响身体发育?	(151)
如何预防中年发胖?	(152)
中年人如何防胖脖子?	(154)
为什么中老年人打鼾要减肥?	(155)
老年肥胖者运动锻炼须注意什么?	(156)

其 他

肥胖与微量元素有什么关系?	(159)
为什么胖人怕热?	(159)
胖人为什么容易气喘?	(160)
肥胖会不会遗传?	(160)
情绪与肥胖有关系吗?	(162)
心理因素是否对身体发胖起作用?	(163)
肥胖与不育有什么关系?	(164)
为什么肥胖者性欲会减弱?	(165)
如何用心身疗法治疗肥胖症?	(166)
什么是危险的减肥方法?	(167)
减肥 30 条要诀是什么?	(168)
有哪些控制体重的小经验?	(170)
为什么学习紧张还发胖?	(171)
脸胖怎么办?	(172)
体重正常为什么小腹突出?	(173)

洗热水澡能减肥吗?	(174)
吸烟能减肥吗?	(175)
催眠术能减肥吗?	(176)
速降体重法适用于减肥吗?	(176)
洗冷水澡会发胖吗?	(177)
餐具颜色与减肥有何关系?	(178)
肚子肥胖用腹带束紧好不好?	(179)
便秘会造成肥胖吗?	(180)
流汗能减肥吗?	(180)
献血后人会发胖吗?	(181)
为什么肥胖人容易秃顶?	(182)
国外有哪些减肥妙法?	(182)
国外有哪些新推出的减肥用品?	(187)

减肥操

实用减肥操	(193)
腹部减肥操	(199)
腰部减肥操	(203)
臀部减肥操	(208)
腿部减肥操	(215)
女子减肥操	(221)
儿童减肥操	(227)
中年男子减肥操	(230)
老年减肥操	(231)

肥胖与健康



肥胖的原因是什么？

内分泌异常和脑视区下部的损害，如脑炎、头部外伤、脑肿瘤等特殊疾病引起的，称为“症状性肥胖”的肥胖者是存在的，但并不常见。大部分(肥胖症的95%以上)是“单纯性肥胖”。

肥胖症是摄取能量超过消耗能量而引起的热量有所入超。即从食物所摄取的热量超出日常活动的消耗。摄取的食物不论是碳水化合物、脂肪，还是蛋白质，如有多余的部分，就要在体内发生积蓄。主要被合成人体的脂肪，所以，一旦吃得过多，就必定导致肥胖。

成年人每天所需要的热量随年龄、性别、体型、生活方式、劳动特点、生理和病理的情况而有所不同。同年龄组的妇女比男子所需的热量要少些。青年人所需的热量比中年、老年人要高。体力劳动者所需的热量要比脑力劳动者多。由于吃得多，活动少，热量超出本身需要，多余的热能就以脂肪形式贮存起来。天长日久，积少成多，人就胖起来了。肥胖者愈胖愈不爱活动，越不活动消耗就越少，入超就更多，如此便形成恶性循环，于是越来越胖。这是肥胖的饮食因素。

肥胖的另一个因素是与遗传有关。

乳幼儿期给予过多的营养，也会引起肥胖。

精神因素也是肥胖的一个因素。俗话说：心宽体胖。心

情好，休息好，没有思想负担，吃得香，吃得多，吃进的食物就容易消化吸收。另一种是“借酒消愁”。喝酒必须有下酒菜，这样喝得多，吃得也多，这些都可使热量大大增加而导致肥胖。

食物过多也是肥胖的因素之一。食物一多，就容易吃得多，吸收的热量就很可能超过消耗的热量。欧美各国生活水平高，食物较丰富，肥胖者大增。美国近几十年来，人们对减轻体重的问题已由一般的关心变成压倒一切的忧虑。

活动少也是肥胖的一个因素，现代人优裕舒适的生活环境也会造成肥胖。出入以车代步，登楼则乘电梯，整个晚上坐在电视机前，很少参加体育锻炼等等都是引起肥胖的原因。

怎样才算肥胖？

现在世界公认，实际体重超过理想体重 20% 以下者不能算肥胖，只能算作过重。超过 20~30% 者，算作轻度肥胖；超过 30~50% 者，算作中度肥胖；超过 50% 以上者，算作重度肥胖。

给肥胖划等级，是因为等级不同，症状不同，治疗措施也不同。

近年来，我国军事医学科学院制定出一个测算肥胖度的公式，这个公式是和他们制定的测算理想体重的公式配

套使用的。其公式如下：

肥胖度(千克)=(实际体重-理想体重)÷理想体重×100%。

如：一位身高 170 厘米的北方成年人，他的理想体重应是 62 千克，而实际体重是 71 千克，那么，他的肥胖度则为 14.52%。但还不能算作肥胖，只能算作过重。

肥胖的等级不同，症状也不一样，采取治疗措施，不能只看体重，不看症状。

轻度肥胖者，一般无任何症状。中度、重度肥胖者，轻则劳动时感到心慌、气短、多汗，容易疲倦。重则行动不便，生活自理困难。男性常有性欲减退，女性常有月经稀少、闭经不育。不论男女，重度肥胖极易发生并发症，如高血压、冠心病、糖尿病等。

测算我国人理想体重哪个公式好？

测算人理想体重(或叫标准体重)的公式很多，一些外国公式不大适合我国人，有些公式又显得复杂，不大好记。有一种最新、最简便、最适合测算当前我国成年人理想体重的公式。这个公式是我国军事医学科学院近年来经过大量人口体检而制定出来的。其公式如下：

$[\text{身高(厘米)}-150] \times 0.6 + 50 = \text{北方成年人理想体重(千克)}$ 。

$[\text{身高(厘米)}-150] \times 0.6 + 48 = \text{南方成年人理想体重(千}$

克)。

如：一位身高 170 厘米的北方成年人，他的理想体重应该是 62 千克。

每个人均可按照这个公式，用自己的身高来测算自己的理想体重应该是多少。然后，再称自己的实际体重，用自己的实际体重和理想体重相比，就知道自己是否正常了。

称体重时，最好在排尿后，进食前，穿最少的衣服，不穿鞋子，不戴帽子，以减少误差。

人体脂肪量的标准是什么？

专家的意见是，男不得少于体重的 5%，女不得少于体重的 8%。从维持身体的健康角度说，理想的体脂含量男为 10~25%，女为 18~30%。若想具备良好的身体素质，男子的体脂应为 12~18%，女子应为 16~25%。体脂含量男超过 25%，女超过 30%时，属于肥胖。由于体脂含量随年龄增长而增多，故确定肥胖标准时，应考虑到年龄。在 20~60 岁(60 岁后脂肪含量逐渐减少)这段时间，每增 10 岁允许脂肪量增加 1%，即 40 岁的男、女体脂量分别超过 27% 和 32%时，则为肥胖。

除用体重外，还有什么方法判断肥胖？