

[韩] 沈庆媛 杨尹俊 / 著
张娜 沈英华 / 译

먹으면서
살 빼기 15분

내 몸이 원하는

健康瘦身
15分钟美体秘笈

当代世界出版社

먹으면서
살 빼기 15분



健康瘦身

—— 15 分钟美体秘笈

【韩】沈庆媛 杨尹俊 / 著

张 娜 沈英华 / 译

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康瘦身——15分钟美体秘笈 / (韩) 沈庆媛, (韩) 杨尹俊著; 张娜, 沈英华译.
—北京: 当代世界出版社, 2006.6

ISBN 7-5090-0088-2

I. 健… II. ①沈…②杨… ③张… ④沈… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 047433 号

著作权合同登记号: 图字 01-2006-3039 号

Copyright©2003 Hakwon Publishing Co. Ltd.

Chinese Translation Copyright©2006 The Contemporary World Publishing House

All rights reserved

中文简体字版权由杭州博客版权咨询服务有限公司引进

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

健康瘦身——15分钟美体秘笈

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真) (010)83908408 (010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂印刷

开 本: 670 × 940 毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 96 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000 册

书 号: ISBN 7-5090-0088-2/R · 004

定 价: 28.00 元

如果发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



沈庆媛

梨花女子大学家庭医学系教授

梨大睦童医院家庭医学科肥胖门诊所长

杨尹俊

仁世大学日山白医院运动健康医学中心所长

仁世大学日山白医院家庭医学科科长

仁世大学医学院副教授

大韩运动医学学会监察



WWW.TIANZEBOOK.COM.CN

责任编辑 / 紫 裴
封面设计 / 1点印象
hailine@sina.com



prologue 前言

肥胖不仅仅指体重的增加，更重要的是过多的脂肪在身体各个角落的堆积。在韩国就有很多人体重正常但脂肪率偏高。

有报告显示，腹部肥胖时，脑溢血的发病率比正常人高2倍，心脏病的发病率比正常人高3倍，末梢血管疾病的发病率比正常人高4倍左右。可以说，肥胖并不是单纯的外貌问题，也是严重的疾病。

肥胖不仅会带来身体上的并发症，还会造成精神负担，引起人们的自卑感，从而心情忧郁，影响正常的社会生活。而为了减轻体重，投资商业性的减肥项目或者盲目地服用各种减肥药物时，又会造成经济损失或引发严重的并发症。

盲目地节食减肥也是很难成功的，即便一时成功了，也会丧失健康或者因为反弹更加肥胖，很容易陷入恶性循环。

要想健康减肥，让自己更加靓丽，就要均衡饮食，有效运动，这比什么都重要。既然如此，最好在符合自身生活习惯和体型要求的前提下，坚持不

懈地进行科学运动、合理进食、有效按摩等活动。

从这个意义上看，本书可以说是健康减肥的绝佳指南。本书帮助分析肥胖的原因后，耐心地指导人们进行有氧运动和增加肌肉弹性的训练，甚至教给人们“不长肉”的饮食方法和健健康康变漂亮的按摩法，帮助人们健康、聪明地减肥。

因为臃肿的赘肉而苦闷的胖人们，不要再盲目地节食，不要再痴迷于简单拙劣的减肥方法，希望你们全方位地均衡饮食、科学运动，聪明地、实实在在地甩掉赘肉！

沈庆媛 杨尹俊

目 录

第一章

减肥的基本准备工作

聪明减肥必知	2
从饮食习惯看肥胖原因	5
不同体型的肥胖类型及应对方案	7
减肥的生活守则	11
不同年龄段的健康减肥运动	14



第二章

打造健美身材的 15 分钟运动

不同部位肌肉的 15 分钟锻炼	20
颈部运动	21
颈部伸展运动 / 颈部肌肉耐力锻炼	
肩部运动	23
肩部伸展运动 / 肩部运动带运动 / 肩部哑铃运动	
胳膊运动	32
胳膊伸展运动 / 胳膊运动带运动 / 胳膊哑铃运动	
上身运动	37
上身伸展运动 / 上身运动带运动 / 上身哑铃运动	
大腿运动	41
大腿伸展运动 / 大腿运动带运动	
大腿哑铃运动 / 大腿肌肉耐力锻炼	
小腿运动	55





小腿伸展运动 / 小腿运动带运动	
小腿哑铃运动 / 小腿肌肉耐力锻炼	
踝部运动	62
踝部运动带运动	
躯干运动	67
躯干肌肉耐力锻炼 / 躯干哑铃运动	
腰部运动	70
腰部肌肉耐力锻炼 / 腰腿部哑铃运动	
保持全身均衡的 15 分钟瑜伽	78
保持上身均衡的动作	80
保持下身均衡的动作	84
保持腹部均衡的动作	88
保持全身均衡的动作	92



第三章

步行 & 慢跑对整体减肥效果百分百

步行的本质	102
适合自己的步行方式	106
不同时间和地点的步行方式	110
享受步行的秘诀	113
初练者的慢跑方式	115
运动前认真做伸展运动	120

第四章

按摩，让全身光洁漂亮



自我经络按摩让全身都变漂亮	128
塑造美丽的面容	129
塑造美丽的颈部	131
颈部按摩 / 颈部经络运动	
塑造娇小的脸庞	133
去除脸部赘肉的按摩 / 脸部经络运动	
去除耳朵下方和下颌赘肉的按摩 / 去除下颌赘肉的经络运动	
让颧骨降低的按摩 / 颧骨的经络运动	
让下颌骨变美的按摩 / 下颌骨经络运动	
塑造挺拔秀气的上身	139
去除上臂赘肉的按摩 / 上臂经络运动	
去除腹部赘肉的按摩 / 去除腹部赘肉的经络运动	
塑造完美的胸部	145
让胸部变美的按摩 / 胸部经络运动	
塑造苗条的下身	147
去除大腿赘肉的按摩 / 大腿经络运动	
让小腿纤细的按摩 / 小腿经络运动	
让脚踝变细的按摩 / 脚踝经络运动	
解除疲劳的运动按摩	157
针对不同部位的按摩	159
头部 / 肩部 / 腰部 / 背部 / 手腕	
大腿肌肉 / 小腿肌肉 / 膝盖 / 脚踝	



分解脂肪的按摩 171

胳膊 / 肋下 / 腹部

治疗疼痛的按摩 173

头痛时 / 肩部疼痛时



第五章

边吃美味边减肥

健康减肥的正确饮食习惯 178

轻松烹饪秘诀 181

聪明的外出就餐方法 184

每天摄取 1300~1400 千卡热量的一周食谱 186

注意！增肥的危险食品 194

减肥的天敌——便秘 195

了解不同食品的含热量 198

15 分钟 小贴士



关于减肥的真与假 16

下身肥胖的“特效药”——骑自行车 39

打造完美身材的水中运动——游泳 40

塑造迷人曲线的爵士舞运动 54

热量消耗最大的壁球 64

减肥、防身、集中注意力，一举数得的剑术 65

充满活力的拳击增氧运动 66

各种活动 & 运动的热量消耗量 77

自然的力量——生食 100

演艺圈人士对步行和慢跑效果的经验谈 124

家庭减肥器械 125

不同体质的不同减肥方法 155

去除排泄废物的洗浴减肥法 175

食物减肥，让你边吃边瘦 204

第一章

1

减肥的基本准备工作

减肥必须先制定计划。用什么方法、减哪个部位、减多少，都需要“彻底”准备。这种准备因人而异，首先要分析自身的肥胖状态，找到适合自己的运动并配以食疗法同时进行。现在就让我们了解一下为健康减肥应做哪些基本准备工作。

聪明减肥必知——2

从饮食习惯看肥胖原因——5

不同体型的肥胖类型及应对方案——7

减肥的生活守则——11

不同年龄段的健康减肥运动——14

聪明减肥必知

肥胖是一种疾病。不仅外表难看，而且会引发心脏病、高血压、糖尿病等各种疾病，所以为了健康也应该减肥。而且一定要知道如何正确减肥，我们认为最关键的是健康减肥、避免反弹。

肥胖的“祸根”就是脂肪

如今“以瘦为美”，一些实际上并不胖的人却去减肥，以至于到肥胖门诊就诊的人多得出人意料。另外，还有很多人以体重为标准，认为体重增加了就要减肥。其实，和肥胖相关的不仅是体重，更重要的是脂肪。



我们身体的各部分器官持续协调地工作着，为了应付生病或者营养供给不足，也要储备能量。体内存储的预备能量就是脂肪。也就是说即便体重稍有减轻，脂肪多的话，也会造成肥胖。

肥胖度测定法

我们通过饮食摄取能量，如果摄取的能量大于消耗的能量，多余的部分便会成为脂肪不断地堆积下来，即在腹部、

臀部、腰窝、大腿等部位堆积下来，成为赘肉。

那么，要想知道摄取热量和消耗热量的比率，即热量剩余多少，转化为脂肪会长多少肉，该怎么算？这时，通常使用的方法是肥胖度测定法。

*BMI（体重指数）肥胖度测定法

BMI (Body Mass Index) 指数是当今应用最广的肥胖度测定法。适用于运动员和健美运动者以外的普通人。

$$\frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}} = \text{BMI 指数}$$

用上述公式算出指数后，对照评定表，检查自己的肥胖度。不过，单纯运用BMI指数并不能准确地区分肥胖与否，还要结合脂肪率来评判。

测定全部体重中脂肪含有量的数值就是脂肪率。通常，成年男性脂肪率达到25%以上属于肥胖，成年女性达到

30%以上可视为肥胖。

BMI 肥胖度评定表

BMI	评价
23 以上	超重
25 以上	肥胖
30 以上	高度肥胖

根据附着的位置不同,脂肪可分为皮下脂肪和内脏脂肪。

内脏脂肪通过运动及食疗等方法相对容易去除。关键是皮下脂肪,它会诱发各种成人疾病,严重威胁健康,因此一定要去除它。

腹部肥胖诊断

腹部肥胖看起来与体重无关,尤其是在包括韩国人在内的亚洲人中,体重即使正常,也存在着很多腹部肥胖的现象。这也是诱发疾病的直接原因,一定要从腹部肥胖中摆脱出来。

*腰围敲响健康警钟

男性:腰围 90 厘米以上

女性:腰围 80 厘米以上

必须快乐减肥

无论是为了健康,还是为了美丽的容颜,一旦决定减肥,就应该找到健康愉快的减肥途径。因为背负着必须要减

肥的沉重压力去减肥的话,反而会产生负面的恶果。

而且,减肥一定要循序渐进,轻松健康地进行,勉强去减肥的话必然会产生副作用。尤其是靠节食减肥的话,短时间内是减轻了体重,但是减少的不是脂肪,而是水分和蛋白质。结果当再次进食的时候,会吃得更多,久而久之,身体就会逐渐转变为不易减肥的类型。

摆脱“悠悠”现象

“悠悠”现象是指在减肥的过程中,体重减轻之后又重新反弹的现象。

如果为了减肥在一段时间内不进食,我们的身体就会本能地爱惜能量,以便在饥饿状态下生存。几天以后,当恢复正常饮食后,身体仍然会本能地将食物转变为脂肪储备起来。这种现象一般会出现现在减肥后一个月内,这时如果不注意,就会造成“悠悠”现象,从而使减肥失败,还可能出现比以前更肥胖的后果。

造成“悠悠”现象的另一个原因是,我们的身体倘若不摄取食物,体内的肌肉量就会减少,基础代谢量降低,那么,恢复正



常饮食后，就会出现能量过剩，这种能量很容易转变为脂肪，结果身体就会变为很容易长肉的体质。“悠悠”现象反复出现的话，久而久之，即使采取了减肥措施，赘肉也不会减少。

健康减肥的理想方法

脂肪彻底分解，只需要3周以上的时间。最有效的方法就是有氧运动和食疗法同时进行。尤其是有氧运动，开始后10分钟之内，碳水化合物作为主能量源发挥作用，只有运动30分钟以上脂肪才会成为主能量源发挥作用，脂肪也会随之减少。

去除脂肪，不需要特别的运动技巧。无论在任何何地，无论是谁，只要按照自己的身体状态调节好运动强度，就能达到减肥的目的。

适宜减肥的运动不同于竞技运动，它关键在于必须长期地、习惯性地坚持下去，因此那些给精神上、身体上带来负担的激烈运动是不适宜的。

最简单的运动方式就是散步，对于那

些很少运动的人而言，要慢慢找到适合自己的步调。我们身体的肌肉中，大腿内侧肌肉是运动后容易燃烧脂肪的部位，散步对于这一部位的减肥效果相当好。但是，要记住不能从一开始运动就急于求成，那样的话，很难坚持下去。

防止“悠悠”现象的肌肉训练

很多人认为身体有肌肉，会像健美运动员那样，看起来臃肿不协调。但是，肌肉会给身体带来漂亮而富有弹性的曲线。锻炼肌肉去除脂肪，即使体重没有减轻，体形也会变好，气质也会不同。并且提高基础代谢量，轻松燃烧脂肪，从而让身体转变为不易长肉的体质。

特别是在有氧运动的过程中，如果同时进行肌肉训练，会更有效地燃烧脂肪。

正确的脂肪率测定法

想要准确地测量脂肪率，在午饭后2~3小时，也就是下午3~4点左右测量为宜。我们的身体深受水分影响，如果在站立式脂肪计上测量，脂肪显示的数值在早晨要比夜间大。

另外，运动出汗后和饭后，体内的水分减少，脂肪率显示的数值要高出实际数值，因此，要尽可能避开这些情形。



从饮食习惯看肥胖原因

想减肥首先要知道肥胖的原因。

原因有很多，但最重要的原因是饮食方法不当。

让我们通过下面的列表，核对饮食习惯，找出肥胖的原因。

为什么会肥胖？

下面 36 个问题中，在与你相符的选项后标上 yes。

- 1、过量进食 ☐
- 2、菜肴中，没有油炸食品或者大鱼大肉就觉得没吃饱。 ☐
- 3、每餐饮食中，没有蔬菜、菌类或者海藻类菜肴也无妨。 ☐
- 4、喜欢吃水果，但是想吃多少就吃多少。 ☐
- 5、米饭、馒头、面条中喜欢某一种，过量食用。 ☐
- 6、沙拉中撒满蛋黄酱或者调味品后食用。 ☐
- 7、经常在餐馆就餐或者吃快餐。 ☐
- 8、不会做菜，几乎只会一种烹调方法。 ☐
- 9、喝了酒以后还吃饭。 ☐
- 10、经常一个人吃饭。 ☐
- 11、看电视或看书的时候，边看边吃东西。 ☐
- 12、舍不得浪费食物，经常吃光为止。 ☐
- 13、有时吃完饭后还要吃别的东西。 ☐
- 14、目光所及的范围内，只要有可吃的东西当即吃下。 ☐
- 15、看到喜欢吃的东西或者打折的食品，当即买下。 ☐
- 16、明明只需要 1 个，却要多买 2~3 个。 ☐
- 17、喜欢吃甜食，饭可以偶尔不吃，但零食一点都不能少。 ☐
- 18、买了点心或者小吃，经常无所顾忌地吃下去。 ☐
- 19、参加聚会的时候，想吃就吃，想喝就喝。 ☐
- 20、有时在电视里看到好吃的东西，受到诱惑就去买来吃。 ☐
- 21、有人请你吃饭，即便肚子饱了还要再来一餐。 ☐
- 22、吃饭时间不规律，经常在 9 点以后吃晚饭。 ☐
- 23、回家时间晚，晚饭也非得在家吃。 ☐
- 24、属于晚睡型，有时夜里吃东西或喝饮料。 ☐
- 25、早晨只喝一点饮料或者有时不喝。 ☐
- 26、休息日，闲着没事做，只吃一两顿饭。 ☐
- 27、有时吃饭速度太快，不咀嚼直接吞下去。 ☐
- 28、比起坚硬的食物，更喜欢柔软的食物。 ☐
- 29、肚子不饱就觉得自己没吃东西。 ☐
- 30、有时吃得不多，就觉得什么地方空荡荡的。 ☐
- 31、生气或急躁的时候，为了发泄暴饮暴食。 ☐
- 32、有时吃多了之后，讨厌自己。 ☐
- 33、无聊的时候，拿食物打牙祭。 ☐
- 34、减少食量后，体重仍未减轻。 ☐
- 35、连喝水都长肉。 ☐
- 36、认为体型是遗传的，正要放弃减肥。 ☐

按照选项核对 YES 数，找到原因。

* 1~9 中 yes 有 3 个以上

原因在于无所顾忌地进食

继续如此吃下去的话，很快就会“轻而易举”地长肉。特别是喜欢高脂肪的肉类或者油炸食品，摄取的热量就会非常之多。正确的饮食方法是，要养成吃饭前先喝汤再配上两个低热量的小菜的习惯。因为水果中含有果糖，所以不要无所顾忌地大吃水果。

* 10~21 中 yes 有 3 个以上

原因在于不分三七二十一吃下眼前的食物

“扔掉可惜，应该吃下去”的想法是错误的。不明确什么时候“不能再吃了”的话，就会不断地吃下去。所以要养成饭后马上收拾饭桌然后刷牙的习惯。另外，吃东西的时候放松警惕，觉得“这样没有什么问题吧”，也会让以往的减肥成效最终化为乌有。需要有拒绝食物的意志。

* 22~25 中 yes 有 2 个以上

原因在于饮食没有规律

减肥过程中，尤其成为问题的是晚饭时间偏晚。因为工作原因，晚饭可能需要很晚才吃的话，应该在6点左右稍微吃点东西，9点以后吃饭的时候，只吃蔬菜、小菜和一半的饭。

* 26~29 中 yes 有 2 个以上

原因在于吃得快

吃得快且多而导致肥胖的人，改变咀嚼方式就能奏效。为此，在做青菜的时候，要做得稍硬一些，并做成大块放在餐桌上切着吃，通过这种方法逐渐改变咀嚼方式。另外，要细细咀嚼纤维质丰富或者有点硬的食物，使自己有满足感和饱腹感。

* 30~33 中 yes 有 2 个以上

原因在于压力型暴饮暴食

如果为了摆脱压力需要吃东西，那就食用一些乳制品和蔬菜吧。即便如此，仍不能满足需要的时候，那就按照汤、蔬菜、小菜、谷物的顺序吃吃看。如果过多食用点心、油炸食品，就会因为缺少维生素和矿物质营养素而加重焦躁和疲劳感。嘴巴无聊的时候，可以嚼嚼口香糖、喝杯绿茶，还可以通过其他一些健康的方式解决问题。

* 34~36 中 yes 有 2 个以上

原因在于认为自己是肥胖体质，干脆放弃

虽然有人携带基础代谢量低的基因，但是少吃多运动自然就会减肥。只喝水体重就增加的人中，有很多是盐分摄取过多或者因为疲劳而浮肿。这种情况下，需要进食蔬菜、土豆、地瓜等食物以使钠元素排出体外。体型受基因的影响虽然大，但是通过运动和饮食是可以控制的。