

轻松健康指南

瘦身好心情!

【日】井上修二 主编 刘颖 译

快快行动！
美丽潇洒看得见！

 中国轻工业出版社

时尚美容瘦身

瘦身

好！



中国美术学院美术考级教材

轻松健康指南

瘦身

好心情!

[日] 井上修二 主编
刘颖 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松健康指南 / (日)井上修二主编; 刘颖译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001. 1

ISBN 7-5019-3021-X

I. 轻… II. ①井… ②刘… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72950 号

版权声明: 井上修二

オモシロ健康ガイド

肥満サヨナテ!

日本保健同人社供稿

©保健同人社所有

责任编辑: 李菁 国帅 责任终审: 劳国强 封面设计: 张颖
版式设计: 刘静 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

制 作: 东远先行彩色图文中心

印 刷: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 16.5

字 数: 415 千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3021-X/TS·1836

定 价: 80.00 元(共 8 册), 本册 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-3929

目 录



第 1 章 要长胖是很容易的 (1)

漫画同期对比! 90 公斤的太田科长和

65 公斤的细田科长 (2)

这是一个造就肥胖的年代 (10)

为什么会胖, 看看肥胖的形成 (12)

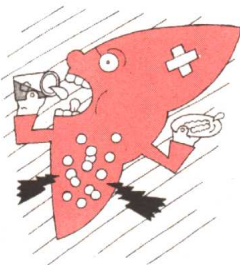
易胖型和难胖型的测验调查 (14)

第 2 章 胖为什么不好, 肥胖是一种

病吗? (18)

体重和寿命是成反比例的, 真的吗? (19)

肥胖的人要警惕一些可怕的病 (21)



第 3 章 你是真的肥胖吗? (25)

如何区分“肥胖”和“正常”? (26)

过于肥胖的人甚至需要住院 (28)

关键在于是肌肉多还是脂肪多 (30)

皮下脂肪和内脏脂肪哪个更危险? (32)

男性型肥胖和女性型肥胖有何不同? ... (34)



第4章 请认真考虑“饮食”(36)

肥胖从“滥饮滥食”开始(37)

稍一疏忽,能量就过剩了(39)

你一天的营养需求量是多少?(41)

不同嗜好须注意的要点(43)

不正常的饮食习惯是肥胖的根源(45)

导致肥胖的10种饮食方法(47)

第5章 让身体运动起来,消耗掉多余的

脂肪(49)

运动不足会让脂肪不断堆积(50)

一天运动量调查(52)

胖人和瘦人之间的区别(53)

仅靠每周一次的打乒乓球远远不够(54)

对不擅长运动者的八点建议(56)

有关肥胖的咨询(58)



第 1 章

要长胖 是很容易的



一直认为自己是决不会有肥胖烦恼的你是否每天运动？是否过着无规律的夜猫子式的生活？在这个饱食的年代，不管是谁都会有长胖的危险的。也许就是因为你的不在意，所以更容易让肥胖乘机而入。

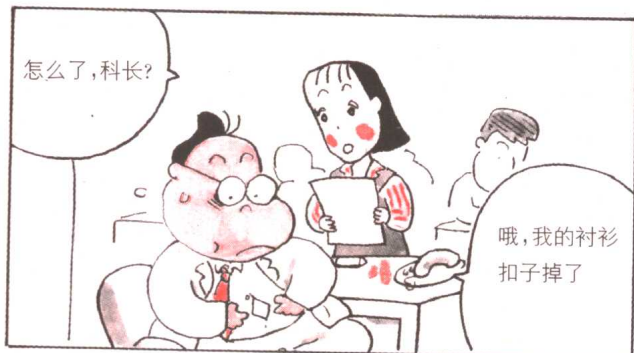
漫画同期对比!

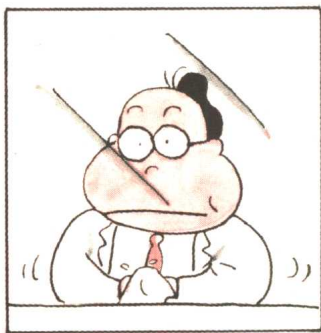
90 公斤的太田科长和 65 公斤的细田科长

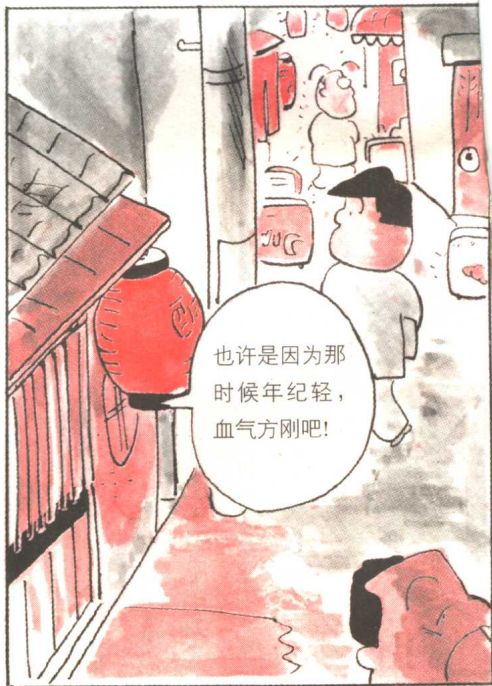
VS

进公司时两人体重一样,之后,不知为什么,两人的
体型有了很大的差别。是什么原因让他们变成这样呢?

太田科长 和 细田科长

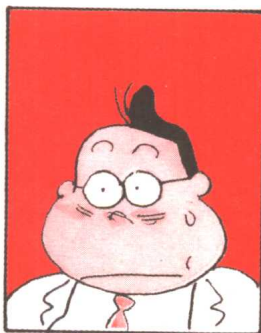


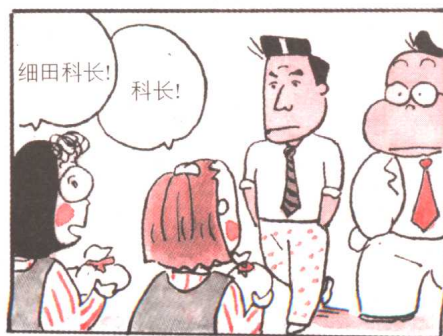


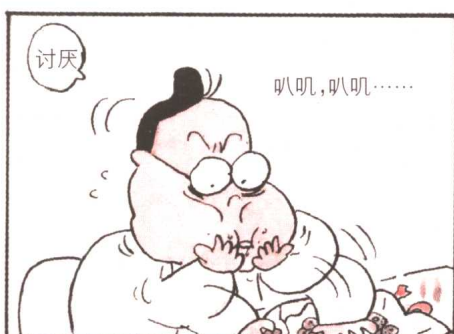
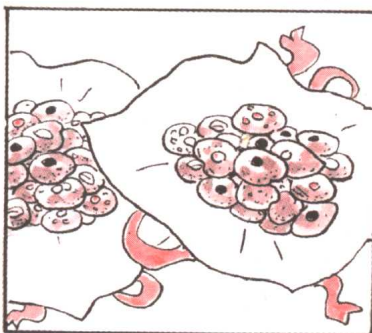
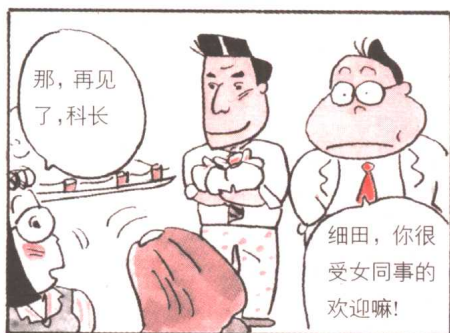












这是一个造就肥胖的年代

肥胖是一种文明病。丰富的物质生活,极少的体力活动,不断增加的生存压力,这些现代社会的特征,都是导致肥胖的原因。也正因为如此,现代人和肥胖毗邻而居。

● 肥胖产生于丰富的物质生活中

如今被称为“饱食的年代”,街上摆满了各种食物,不管在什么时候,您都可以买到想要的东西。而且,饮食生活越来越欧美化,美食的倾向也越来越大,其结果,导致了营养过剩。这是导致肥胖最重要的原因之一。

而且,如今是一个轻体力劳动的年代。家中摆满了家电,办公室也都是电气化了,小汽车也逐渐进入家庭,这在给生活带来方便的同时,也减少了人们的运动量。而且,对于正当壮年干工作的人来说,几乎没有时间来运动。

● 因为压力太大而暴饮暴食也是一大问题

大家也许都知道,压力太大容易长胖;有很多人认识到了由于不安和焦虑,也容易导致暴饮暴食。

现代社会似乎有些压力过大。为了使自己和社会这个大齿轮吻合,会产生很大的压力。这样的压力,更加快了现代人向肥胖方向的发展。



● 肥胖已不再提倡

据说现在欧美的许多国家，肥胖是极不提倡的。事实上，社会地位低的人群中肥胖者更多，这一点通过数据可以看出。肥胖者容易使人怀疑他的自我管理能力和更容易引发成人病。

可以说，不仅在健康方面，而且从社会方面来说，肥胖者受限制的时代已经到来了。