

家庭保健养生手册

Jianfeishou Shen
Jianmeishouce

瘦身 健美 减肥 健美 手册

饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、针灸疗法等一系列的减肥妙法。让你从日常生活中轻松减肥、健康减肥。希望每一位想控制体重和减肥的人从中受益。

田鹏霞 陈永超◎编著

中医古籍出版社

家庭保健养生手册

Tianjiefishou
Tianmeishou

瘦身健美 减肥手册

田鹏霞 陈永超◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健养生手册/田鹏霞, 陈永超编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-80174-510-1

I. 家... II. ①田... ②陈... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050741 号

家庭保健养生手册
减肥瘦身健美手册

编 著: 田鹏霞 陈永超

责任编辑: 刘从明 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 21

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-510-1

定 价: 24.80 元 (全套 99.20 元)

前言

随着人们生活水平的提高,营养状况的不断改善,摄入高脂肪、高热量食物的增多,加上交通的便利,运动量的减少,造成了肥胖群体的逐年增多。

肥胖不仅影响人的形体美,而且严重威胁着人的身体健康。大量资料表明:肥胖者的高血压发病率为正常人的2~3倍,严重肥胖者的高血压发病率高达50%;糖尿病患者中,约有35%的人为肥胖者。肥胖除了易引起心脑血管疾病外,还是脂肪肝、肝硬化、胆结石、皮肤病等疾病的高危因素。另外,大腹便便的肥胖者还会给生活工作带来诸多的不便,例如走路困难、跑不动、蹲不下、无力气、气急、气喘等。

肥胖者面对生活中的种种困惑和对苗条身材的强烈愿望,迫切地加入到减肥的行列中。他们采取节食、吃减肥药、加大运动量等各种减肥瘦身的方法,以求改变现在的体形。然而很多人坚持一段时间后,却总是抱怨难以取得满意的效果,而最终放弃。还有些肥胖者减肥减掉了自身的健康,患上了厌食症、抑郁症等疾病,真可谓“赔了夫人又折兵”。以上种种不理想的结

果都是因为他们缺乏正确的减肥观念和科学的减肥知识所造成。

鉴于以上原因，我们组织有关人员精心策划，编写了这本《减肥瘦身健美手册》。作者在编著时从高深的医学领域深入浅出，首先阐述了减肥瘦身的一些基本常识，然后详细地介绍了各种有效、实用的减肥疗法，如饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、针灸疗法、药物疗法、手术疗法等，使全书内容系统全面且通俗易懂，相信本书不仅是肥胖患者的减肥瘦身指导图书，更是家庭必备的健美手册。

由于作者水平有限，在编写过程中难免出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教。提出宝贵的意见，以便再版时修正。

编 者



第一章 减肥瘦身小常识

1. 肥胖的标准如何界定? /1
2. 肥胖有哪些类型? /1
3. 肥胖有哪些危害? /4
4. 引起肥胖的主要原因是什么? /5
5. 什么是橘皮组织? /9
6. 哪些因素会导致橘皮组织出现? /10
7. 橘皮组织的形成分几个周期? /11
8. 如何消除橘皮组织? /12
9. 什么是热量基础代谢和基础代谢率? /13
10. 影响基础代谢和基础代谢率的因素有哪些? /14
11. 肥胖前有什么先兆? /15
12. 淤血型肥胖是怎样形成的? /16
13. 内脏型肥胖者为何更危险? /17
14. 继发性肥胖是由哪些疾病引起的? /18
15. 如何自我判断继发性肥胖? /18
16. 女性形体美包括哪些内容? /19
17. 决定形体美的要素是什么? /21
18. 女性在哪几个时期容易发胖? /24
19. 为什么说中年肥胖必须高度重视? /27
20. 肥胖儿童成年后患肥胖症的可能性较大吗? /27
21. 为什么青春期稍胖不必忧虑? /28



- 22. 为什么经期前体重会增加? /28
- 23. 为什么男性结婚后容易肥胖? /28
- 24. 如何拯救已婚男子发胖? /29
- 25. 为什么男性肥胖都先从肚子开始? /29
- 26. 为什么女性肥胖要多于男性? /30
- 27. 为什么女性肥胖的危害要大于男性? /31
- 28. 哪一种体形的肥胖对人体危害最大? /31
- 29. 为什么男性性功能低下会引起肥胖? /32
- 30. 为什么说女性盲目减肥会影响性功能? /32
- 31. 肥胖对男性生育有什么影响? /33
- 32. 肥胖对女性生育有什么影响? /33
- 33. 肥胖为什么会导致月经失调? /34
- 34. 为什么肥胖者突然消瘦并非是件好事? /35
- 35. 怎样预防肥胖的发生? /36
- 36. 预防肥胖要从儿童抓起吗? /37
- 37. 婴儿喂母乳可以避免将来得肥胖症吗? /38
- 38. 管教肥胖儿有什么学问? /38
- 39. 儿童肥胖应如何预防? /38
- 40. 青春期肥胖应如何预防? /39
- 41. 妊娠期肥胖应如何预防? /40
- 42. 产后肥胖应如何预防? /41
- 43. 中年后肥胖如何预防? /42
- 44. 母亲给孩子断奶后如何预防肥胖? /43
- 45. 什么是脂肪? /44



46. 脂肪与肥胖之间有什么关系? /45
47. 脂肪常分布在人体内的哪些地方? /46
48. 脂肪摄取法则是什么? /46
49. 脂肪共有哪些类型? /46
50. 最佳的脂肪摄取量是多少? /47
51. 油脂摄取健康原则是什么? /47
52. 外食族控制脂肪有哪些方法? /48
53. 减肥减的是脂肪还是肥肉? /49
54. 减肥要把身上的脂肪细胞全部减除吗? /49
55. 为什么大部分热量都被脂肪细胞摄取? /50
56. 新陈代谢的减缓会使体内热量变成脂肪吗? /51
57. 戒烟为什么会使人增肥? /51
58. 吸烟会形成苹果形身材吗? /52
59. 为什么肥胖是营养障碍? /53
60. 为什么肥胖者容易打鼾? /53
61. 束腰减肥对健康有什么影响? /55
62. 反复减肥有损健康吗? /56
63. 儿童能使用成人的减肥方法减肥吗? /57
64. 肥胖对大脑功能有什么影响? /57
65. 肥胖对儿童的智力发育有什么影响? /58
66. 肥胖小孩为什么易患哮喘? /59
67. 肥胖儿童为什么抵抗力差? /59
68. 儿童肥胖对血浆黏度有什么影响? /60
69. 肥胖对呼吸系统有什么影响? /61



- 70. 肥胖对性生活有什么影响? /61
- 71. 肥胖为什么容易引发高血压病? /62
- 72. 肥胖为什么容易引发血脂异常症? /63
- 73. 肥胖为什么容易引发冠心病? /63
- 74. 肥胖为什么容易引发胆结石? /64
- 75. 肥胖为什么容易引发便秘? /64
- 76. 肥胖为什么容易引发脂肪肝? /65
- 77. 肥胖为什么容易引发脑中风? /66
- 78. 肥胖为什么容易引发癌症? /66
- 79. 肥胖为什么容易引发男孩“乳房”增大? /67
- 80. 肥胖为什么容易被感染? /67
- 81. 不适当的减肥会使人长暗疮吗? /68
- 82. 哪种减肥法不利于健康? /69
- 83. 减肥后如何保持美好的身材? /70
- 84. 安全有效的减肥方法有哪些? /71
- 85. 成功减肥有哪些小窍门? /72

第二章 减肥瘦身饮食疗法

- 1. 饮食减肥应注意哪些问题? /76
- 2. 饮食减肥要遵循什么原则? /77
- 3. 为什么有些人吃的不多也肥胖? /78
 - 4. 怎样计算食物的卡路里? /79
- 5. 怎样计算人体一天必需的热量? /80



6. 饮食减肥时如何保证体内必需的营养成分? /81
7. 为什么有些人常年吃素也不能减肥呢? /85
8. 怎样进行科学的吃素瘦身? /86
9. 为什么饮食减肥不必拒绝荤食? /87
10. 荤素搭配更加有利减肥吗? /88
11. 吃饭只吃八分饱能够减肥吗? /89
12. 为什么要避免晚上吃夜宵? /89
13. 为什么饮食减肥要提倡“四少”? /90
14. 儿童减肥如何调护? /91
15. 进餐热量对瘦身有何影响? /92
16. 进餐快慢对瘦身有何影响? /92
17. 进餐时间对瘦身有何影响? /93
18. 进餐次数对瘦身有何影响? /94
19. 肥胖者吃中餐有何策略? /94
20. 肥胖者吃西餐有何策略? /95
21. 吃火锅不发胖的秘诀是什么? /96
22. 吃烧烤要注意什么? /97
23. 过节减肥要遵循什么原则? /99
24. 仅靠节食能够减肥吗? /100
25. 节食减肥会刺激脂肪细胞增长吗? /101
26. 节食减肥会减慢新陈代谢的速度吗? /102
27. 单纯节食减肥对人的健康有何影响? /102
28. 节食为什么会引起闭经? /103
29. 少女节食减肥会影响乳房发育吗? /103



- 30. 小孩发胖是营养过剩吗? /104
- 31. 贪食心理对瘦身有何影响? /105
- 32. 蔬菜餐为什么能够减肥? /106
- 33. 低脂饮食为什么能够减肥? /107
- 34. 蛋白质瘦身法可行吗? /107
- 35. 不吃脂肪可以减肥吗? /108
- 36. 减肥就要拒绝糖的摄入吗? /108
- 37. 减肥时的热量摄入如何安排? /109
- 38. 经常做饭的人会发胖是油烟造成的吗? /110
- 39. 不吃早饭能够减肥吗? /110
- 40. 减肥时要限制饮水吗? /111
- 41. 适当饮水能减少脂肪吗? /111
- 42. 喝酸奶能够减肥吗? /112
- 43. 食醋能够减肥吗? /113
- 44. 喝蜂蜜能够减肥吗? /113
- 45. 喝咖啡能够减肥吗? /114
- 46. 喝酒为什么容易发胖? /115
- 47. 吃口香糖能够减肥吗? /116
- 48. 奶粉减肥法怎样减肥? /117
- 49. 为什么爱吃冰淇淋会发胖? /118
- 50. 为什么说兔肉是理想的减肥食品? /119
- 51. 肥胖者应该多吃海产类食物吗? /119
- 52. 山楂为什么可以减肥益寿? /120
- 53. 香蕉为什么可以减肥? /121



54. 苹果为什么可以减肥? /122
55. 黄瓜为什么可以减肥? /123
56. 冬瓜为什么能够减肥? /124
57. 吃红薯能够减肥吗? /125
58. 胡萝卜怎样减肥? /125
59. 西红柿怎样减肥? /126
60. 土豆为什么可以减肥? /127
61. 大蒜为什么可以减肥? /128
62. 饮茶可以减肥吗? /129
63. 普洱茶可以加快脂肪燃烧吗? /130
64. 乌龙茶为什么能减肥? /131
65. 荷叶茶有减肥作用吗? /131
66. 减肥常用的茶疗药膳有哪些? /132
67. 减肥常用的食疗药膳有哪些? /135
68. 如何按照肥胖的程度安排食谱? /141
69. 减肥过程中补充的维生素来自哪些食物? /142
70. 用于排瘀血的食物有哪些? /143
71. 摄入的盐量过多会招致肥胖吗? /145
72. 喝汤很容易使人发胖吗? /146
73. 食用过烫的食物会招致肥胖吗? /147
74. 豆腐吃多了也会招致肥胖吗? /147
75. 为什么酸性食物不能多吃? /148
76. 为什么蔬菜并非越新鲜越好? /148



77. 为什么精细食物助长肥胖? /149

78. 坚果类食物会致肥吗? /149

第三章 减肥瘦身运动疗法

1. 运动减肥有什么好处? /150

2. 怎样运动才能减肥? /151

3. 运动为什么能减肥? /152

4. 何时进行运动减肥效果最好? /153

5. 运动减肥有哪三个重要阶段? /153

6. 运动减肥应遵循什么原则? /154

7. 运动减肥时如何选择衣服? /154

8. 运动减肥有什么意义? /155

9. 运动减肥无效是怎么回事? /156

10. 哪些运动不利于减肥? /156

11. 如何提高运动减肥的效率? /157

12. 减肥运动有全身与局部之分吗? /159

13. 为什么运动减肥要量力而行? /159

14. 为什么运动减肥要因人而异? /160

15. 为什么运动减肥要保持良好的心境? /161

16. 如何选择减肥项目? /161

17. 如何监测运动量? /162

18. 儿童肥胖者如何选择合适的运动方法? /162

19. 青年肥胖如何选择合适的运动方法? /163



20. 老年肥胖者如何选择合适的运动方法? /164
21. 最适合白领族的运动减肥法是什么? /164
22. 步行能够减肥吗? /165
23. 步行减肥时要注意什么? /166
24. 白领族如何进行步行减肥? /167
25. 倒行走运动能够减肥吗? /167
26. 跑步减肥时应掌握哪些要领? /168
27. 如何制定跑步计划? /169
28. 水中慢跑为什么能够减肥? /170
29. 为什么说游泳是最好的运动减肥方法? /171
30. 女性在游泳减肥时应注意什么? /171
31. 如何用跳绳运动减肥? /172
32. 爬楼梯减肥法有什么好处? /173
33. 饭后散步减肥适宜吗? /174
34. 家务劳动能代替健身运动吗? /175
35. 运动强度越大越好吗? /176
36. 空腹运动有损健康吗? /177
37. 运动减肥是早晨好还是晚上好? /177
38. 运动减肥在每个季节效果都相同吗? /178
39. 慢跑减肥比走路减肥效果好吗? /178
40. 少睡觉少休息是减肥的好办法吗? /179
41. 老年人和肥胖者为什么不宜睡午觉? /180
42. 多做锻炼能把多吃热量消耗掉吗? /180
43. 为什么运动减肥时体重会出现“僵持状态”? /181



- 44. 肌肉酸痛说明运动过量了吗? /181
- 45. 偶尔健身等于暴饮暴食吗? /182
- 46. 孕妇怎样进行健美锻炼? /182
- 47. 产后女性怎样进行健美锻炼? /183
- 48. 产后怎样锻炼可以恢复体形? /184
- 49. 月经期如何进行运动减肥? /185
- 50. 为什么有些女性运动后会出现闭经? /186
- 51. 肥胖型女性要重点锻炼什么? /186
- 52. 收紧腰部的动作有哪些? /188
- 53. 腰腹塑形的动作有哪些? /191
- 54. 怎样运动能使原本肥胖的手臂纤细起来? /192
- 55. 如何健美臀部? /198
- 56. 如何消除腿部赘肉? /199
- 57. 怎样在厨房做瘦身运动? /204
- 58. 如何做韩式瘦身操? /207

第四章 减肥瘦身按摩疗法

- 1. 什么是自我按摩? /211
- 2. 按摩为什么可以减肥? /211
- 3. 减肥按摩常用手法有哪些? /212
- 4. 肥胖者怎样进行自我按摩? /219
- 5. 穴位按摩法怎样减肥? /220
- 6. 怎样用摩擦拍打法消除脂肪? /220



7. 怎样进行面部按摩减肥? /221
8. 怎样进行颈部按摩减肥? /222
9. 怎样进行胸部按摩减肥? /222
10. 怎样进行上肢按摩减肥? /223
11. 怎样进行腰臀部按摩减肥? /223
12. 怎样进行腿部按摩减肥? /224
13. 怎样进行膝部按摩减肥? /225
14. 怎样进行足部按摩减肥? /225
15. 足底按摩为什么能够减肥? /226
16. 什么是耳穴减肥法? /226
17. 耳穴疗法减肥有什么优点? /227
18. 怎样用耳穴疗法进行减肥? /227
19. 怎样进行入浴按摩? /228
20. 怎样用指压法减肥? /229
21. 常用的热疗减肥法有哪些? /231
22. 热疗减肥法要注意哪些事项? /232
23. 怎样用沐浴法减肥? /232
24. 怎样用花洒按摩法进行减肥? /233
25. 怎样用软刷按摩法进行减肥? /233
26. 如何用石蜡法减肥? /234
27. 如何用搓盐法减肥? /235
28. 如何用泥土法减肥? /236
29. 如何采用腹式呼吸法减肥? /236
30. 如何使用擦舌头法减肥? /237



- 31. 减去男士大肚子的按摩法有哪些? /238
- 32. 怎样用点穴法控制食欲? /239
- 33. 按摩完毕后如何保养? /240
- 34. 减肥按摩有哪些注意事项? /240
- 35. 减肥按摩时有什么禁忌? /242

第五章 减肥瘦身针灸疗法

- 1. 针灸治疗有什么作用特点? /243
- 2. 为什么针灸能够减肥? /245
- 3. 针灸减肥的原理功效有哪些? /246
- 4. 如何选择针灸减肥时的体位? /247
- 5. 针灸减肥常用的进针法有哪些? /248
- 6. 针灸减肥会使皮肤变的松弛吗? /248
- 7. 什么时间进行针灸减肥效果较好? /249
- 8. 哪些人适合针灸减肥? /250
- 9. 哪个年龄段的人适合针灸减肥? /250
- 10. 肥胖程度过轻或过重都不宜针灸
减肥吗? /251
- 11. 针灸减肥在扎针时会感觉到疼痛吗? /251
- 12. 针灸减肥有副作用吗? /251
- 13. 针灸减肥需要控制饮食吗? /252
- 14. 针灸减肥会不会出现厌食现象? /252
- 15. 针灸减肥是不是减的都是水分? /252

