

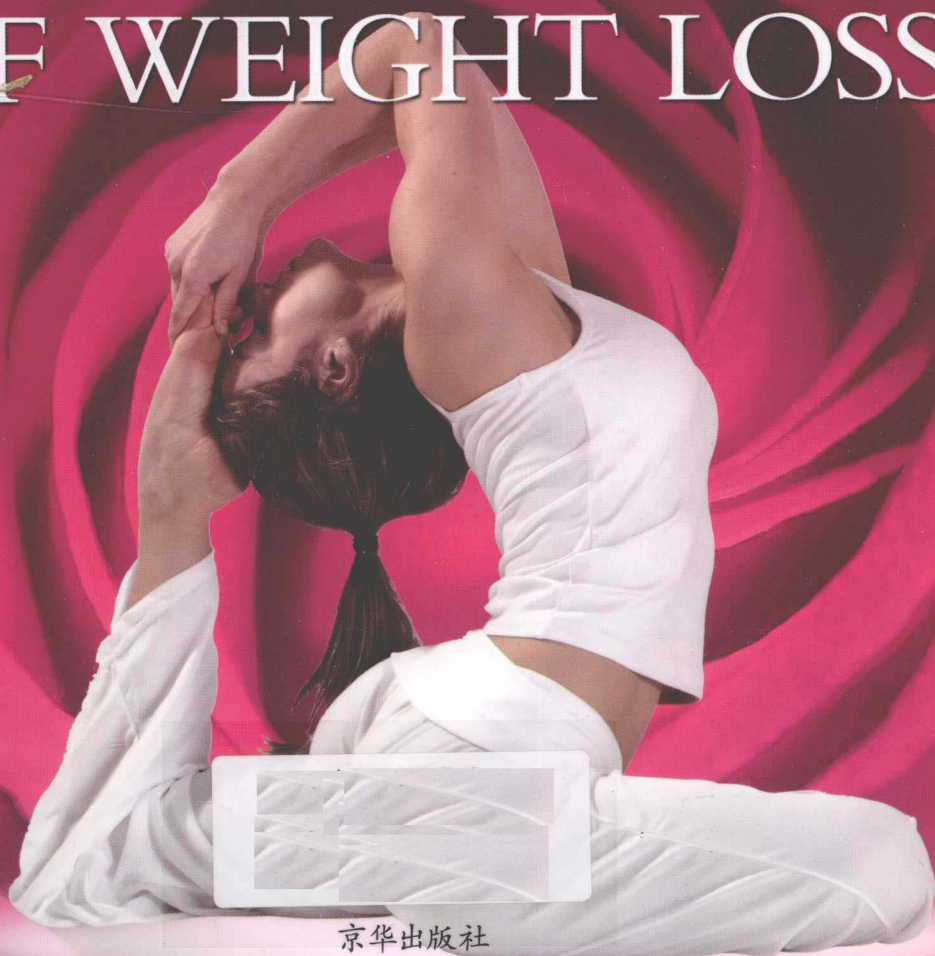


带您进入胖人的世界
为您揭示无处不在的减肥误区

《身边的科学·人体的奥秘》编委会 〇 编著

减肥的误区

WRONG BELIEF OF WEIGHT LOSS



身 边 的 科 学 · 人 体 的 奥 秘

减肥的误区

WRONG BELIEF OF WEIGHT LOSS

《身边的科学·人体的奥秘》编委会 编著

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥的误区 / 《身边的科学·人体的奥秘》编委会 编著.
—北京:京华出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80724-804-0

I. ①减… II. ①身… III. ①减肥—方法 IV.

① R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第237313号

减肥的误区

著 者 《身边的科学·人体的奥秘》编委会 编著

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京领先印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12.5印张

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-804-0

定 价 28.00元

WRONG BELIEF OF WEIGHT LOSS

减肥的误区



目录

CONTENTS

第1章 认识肥胖 / 1

古人眼中的喜腴厌瘦 / 2

掀起了你的盖头来——揭开肥胖之谜 / 10

第2章 肥胖之祸 / 25

人体的定时炸弹 / 26

摧残心灵的隐形匕首 / 47

第3章 减肥史话 / 61

中国历史上的瘦身运动 / 62

一个世纪的减肥潮 / 77





目录

CONTENTS

第4章 将减肥进行到底 / 91

看减肥秘籍的72变 / 92

第1001种减肥方法 / 104

第5章 减肥路上陷阱多 / 121

观念上的误区 / 122

减肥的陷阱 / 141

第6章 减肥时代的360° 减肥法 / 159

减肥先减压，胖并快乐着 / 160

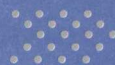
健康减肥，内外兼修 / 178

古人对肥胖的喜爱

1

认识肥胖

所谓知己知彼方能百“减”不殆，要想拥有凹凸有致的热辣身材先得从认识肥胖入手，清楚自己是否应该加入减肥的大本营，一味地盲目蛮干往往只会事倍功半、得不偿失。



古人眼中的喜腴厌瘦



世界知名画家鲁本斯作品——《玛丽皇后在马赛港登陆》

玛丽莲·梦露早期的怀旧照片

假如让你穿越时空回到我国唐朝或者世界知名的画家鲁本斯的那个时代，你一定会被当时的美女雷倒。即便不用回去那么久远的历史中，只把近代的玛丽莲·梦露或邓丽君等明星拿来与当今的模特们比一比，就会感觉出现在的模特如同一些营养不良的小鸡。究竟是从什么时候开始，胖与瘦成为了衡量美与丑的标准了呢？最早的胖人也要像当代的人们一样绞尽脑汁、奋不顾身、不遗余力地把减肥当成时尚吗？迄今为止，谁也没有发现过脂肪类的化石，很难断定那些干瘪的骨架生前是胖还是瘦。睿智的古人早已预见到后人的疑惑，于是通过壁画、诗句、雕像等各种手段告诉了后人他们当时对胖与瘦的推崇和界定标准。特别是崇尚“肥硕之美”的文化观念占据了人类发展很长的历史时期，并一度达到了鼎盛状态，让许多当代胖人为自己的生不逢时感到郁闷。

古人崇胖还是尚瘦？对于这一话题非要追本溯源的话，想必从原始社会开始，人类萌芽的文化意识里就已经产生了





倾向性。社会生产力极端低下的原始先民们为了追求部落或氏族的人丁兴旺、体格强健，对繁衍能力强的人充满赞美和向往之情，更是把硕大肥美的生殖器官当作神物来顶礼膜拜。原始先民不仅仅对生殖崇拜赋予了很神圣的礼遇，更是升华到审美情趣的精神领域并灌输以文化的形式：到野外给妇女分娩举行祝祷仪式，祈求丰肥的产妇传递给大地肥沃的好运。

随着奴隶社会出现了剥削与被剥削阶级之后，社会分工更加细致，致使一些劳动少、吃饭多或专职生育的“贵族”们有了肥胖的社会基础。这部分人成为当时财富、健康、权利、地位等综合价值很高的象征，是人们崇拜和追捧的对象。社会生产力日渐提高以后，没有冰箱来保存剩余食物，所以最好的储存办法就是吃掉，把食物转化成脂肪储存在身体里。当人们的身材逐渐丰腴起来，开心的祖先们在墙壁、碗罐、兽皮、甲骨等上面刻画出部落或氏族的众多活动仪式，并创造了躯干肥大、肚子圆润、乳房丰盈、四肢粗壮等特点的偶像来满足人类最初的信仰。古代许多民族的生殖之神都符合这些特点，而以送子观音、送子娘娘等女性形象作为生殖之神的中国，更是彰显了珠圆玉润的富态。

关于赏识肥胖美的文献，我国的古人早已有了记载。《诗经·泽陂》中表述“有美一人，硕大且俨”，即在周朝时期人们就赞吟“好胖大的美女哟！”还有《礼运》中的“肤革充盈，人之肥也”；以及出自《大学》中的“心广体胖”……这些描写肥胖的古籍篇章距今已有2000多年的漫长历史了。然而，在春秋战国，已经出现了楚王的“好细腰，宫人多饿死”的极端案例。因此，当时的社会学家就已隐隐感觉到，民族习俗以及社会文化对“丰乳肥臀”具有极强的影响力：当历史上特定时期或特定民族把丰满肥硕作为流行趋势的时候，那么在这个时期或者这个地区就会到处充斥着时尚身材的肥胖达人。

历史上，肥胖达人的时代不得不提到隋唐，这一时期可谓是中国封建社会的鼎盛时期。三国时期著名玄学家荀粲曾说：“妇女德不足称，当以色为主。”有了“美德”这个理论依据之后，再加上当时社会



肥硕彪悍的女性形象是远古人类推崇的



唐代女子丰腴的体态，内衣半露，袒胸露臂，云鬓蓬松，性感的装扮在中国古代可谓空前绝后

身体丰腴壮硕的圣母玛利亚怀抱胖胖的婴儿耶稣



的国力强盛、文化繁荣、对内宽松、对外开放，致使束缚妇女的枷锁相对较少，因此女性自觉自愿地追求肥美，城池内外呈现出一片雍荣华贵的景象。唐代女子丰腴的体态，高耸的发髻，飘扬的披帛，浓妆艳抹的打扮都是中国历代女性中最为大胆和性感的，淋漓尽致地体现出“丰肥浓丽、热烈放姿”的盛唐气象。世人都有“事死如生”的观念，即按照“生人”的模样打造内心向往的完美形象，诸如佛祖、菩萨外貌都符合亚洲人的特质；而耶稣、圣母玛利亚则迎合欧洲人的特质。唐代名画《簪花仕女图》中所画的女子就印证了唐代女性的特质：袒胸露臂，着轻薄花纱，佩彩绘披帛，云鬓蓬松，戴硕枝花朵，簪上步摇钗，性感的装扮在中国古代可谓空前绝后。大量的唐代陶俑、绘画、雕塑以及各类艺术作品都充分复原了那个时期女性腰肢浑圆、丰乳肥臀的形象，使得当时整个社会都处于强烈的视觉冲击力之中，极富感染力。尽管整个唐代三百年历史中人们的审美经历了由清秀到丰腴、由拘谨到开放的渐变过程，但令后人瞠目结舌的依旧是盛唐时期袒胸露背、仪态万千、自信张扬的胖美人形象。

从富贵大唐脱颖而出的叱咤佳人当属女主武则天和贵妃杨玉环了，这两位胖美人堪称“丰肥浓丽、热烈放姿”的典型代表。集智慧、美貌和胆识于一身的中国历史上唯一的女皇帝武则天究竟有着怎样倾国倾城的容貌，以至于竟然能把李氏家族的两代皇帝弄得神魂颠



CC 中国历史上最牛最叱咤朝野的美女恐怕就是这位武媚娘了

G 杨贵妃雕像（贵妃出浴），身高164cm，体重69kg，给后人留下了尺幅春光

你知道吗：杨贵妃到底有多胖？

据野史考证称：杨贵妃身高1.64米，体重138斤；另有一说是杨贵妃身高1.55米，体重120斤。但杨贵妃究竟有多胖，人们只能从唐代诗词、雕塑、书画、陶俑及各类艺术作品中寻得一丝痕迹。

白居易的《长恨歌》中，一句“温泉水滑洗凝脂”，足以让人从字里行间体会到杨贵妃的丰腴。据苏轼的《孙莘老求墨妙言诗》说：“杜陵评书贵瘦硬，此论未公吾不凭，短长肥瘦各有态，玉环飞燕谁敢憎。”美人的胖瘦本与书法隔着十万八千里，居然也被苏老先生联系到了一起，真是匠心独具。此后，“环肥燕瘦”这一成语也就流传开来，渐渐跟书法毫无瓜葛了，而是回归到它最本真的含义，说的就是女人的身材。

倒？遗憾的是照相机问世的太晚，没能捕捉到如此的可人儿，但是根据史书中“方额、广颧、凤颈”的描述，后人可以联想出她有着宽额头、大脸盘、浑圆重叠的颈部以及富态丰满的身形，从而博得了“媚娘”的雅号。而千古流传、家喻户晓的中国古代四大美女之一的杨玉环跟女皇武则天一样无法留下玉照，后人也只能根据诗歌、史料等的描绘去想象她那“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的国色天香，更是在“从此君王不早朝”的史实中猜测她那醉人的魅力。

其实，唐代崇尚的丰肥之美丝毫没有逊色于传统审美观所提倡的窈窕淑女形象，而大唐的这种另类审美观念正是如日中天、朝气蓬勃的时代的真实写照。曾有人质疑唐朝以胖为美是因为生活水平低下，瘦人多，胖人少，因此物以稀为贵。然而诗圣杜甫的“稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实”真实地反映了大唐丰衣足食繁荣昌盛的景象。不单是物质资源丰富，高度开放的体制以及发达的文明更使唐朝人自信满满。俗话说，心宽自然体胖，历



④ 捣练图，是盛唐一幅重要的风俗画。画面表现宫女加工绢丝的场面，生活气息甚浓，妇女形象均为丰颊硕体，服饰艳丽



⑤ 牧马图，唐韩绘制。从画风来看，牧马人两腮胡须，体格高大肥壮，是为胡人相貌；马匹神骏雄健，属来自西域之品种。在造形上，黑马健硕丰满，生动逼真，但在线条的描绘上却是细致流畅

史上千里饿殍、骨瘦如柴的时代很多，也没见得物以稀为贵而流行肥胖之美。另外，兼容并包的大唐与当时的西域、大食（阿拉伯帝国）等 130 多个国家交往，唐朝人受不同文化的影响和熏陶，见识了波斯等人高马大种族的奔放之美，使得唐人眼界开阔，不拘泥于传统，积极热情地与各民族融合。透过唐人独特的时代背景和文化视野，我们可以清楚地洞察到唐人的审美理念不仅仅局限于体态上的肥与瘦，衣着上的遮与露，而是一种广义的，全方位的博美倾向。这种倾向渗透在唐人热衷的浑厚肥硕的颜体书法中；渗透在饲养膘肥臀圆的骏马中；渗透在建造宽阔峻伟的都城中；渗透在高贵丰满的牡丹中……

让国人骄傲和自豪的大唐，实际上是汉族与鲜卑族共同创造的一个伟大王朝，是华夏文明精粹与草原狼图腾的完美结合，犹如“汉承秦制”，唐王朝则是传承了隋朝皇族女系母统的强悍鲜卑性格。统治者的血统决定了唐人对健硕的体魄特别青睐，李唐王朝的开国皇帝以及初期君主都是胡化了的汉人和鲜卑贵族女性的混血儿。开国皇帝唐高祖李渊的生母、皇后、一个儿媳都是鲜卑人，也就是说李唐皇室的血统中至少有一半是鲜卑血统，而鲜卑族的



游牧生活需要也造就了彪悍、健硕的体魄。所以，唐朝几代国君皆宠爱丰肥的女性并举国宣扬肥硕之美也就合情合理，不难理解了。

其实世界各地早期的文明中，都有跟肥胖息息相关的各种文献和艺术作品。四大文明古国之一的印度，从公元前三世纪的佛教雕像直至公元八世纪的印度教雕像都存在一个共同的突出特点：女性臀部丰满，四肢粗壮，乳房硕大而夸张，彰显了印度崇尚的女性肥美之风；而在奥地利的摩拉维亚附近的威冷道夫洞穴中出土的一尊旧石器时代软质石灰石刻成的女性小圆雕，与印度宗教雕像非常相似：这尊女性雕像同样是腹部宽大，腰粗腿壮，乳房突出。这不仅折射出母权制社会中对女性的崇拜，也反映了当时实际生产生活中，已出现了肥胖的女性。更为传奇的是，早在公元前500年左右，古希腊的医圣希波克拉底，就已系统而全面地阐述了肥胖，并且深刻体会到肥胖所带来的灾难，潜心研究出迄今为止仍旧流行的诸多减肥方法。他建议胖人们甩开腮帮子吃肥肉，等吃腻之后自然就与肉绝缘了，可以说他是“吃肉减肥法”的开山鼻祖；他还主张减肥要经常裸体行走，这种大胆的“裸奔减肥法”几千年之后依旧无人敢尝试更谈不上效果了。



唐高祖李渊，身材魁硕壮实，体现出鲜卑族彪悍的一面

唐朝男人的肥硕 绝不逊色于女人

唐朝不仅女人肥，男人也肥，杨贵妃的千儿子安禄山就是其中的一个。据《旧唐书·安禄山传》记载：“禄山晚年益肥胖，腹垂过膝，重三百三十斤……至玄宗前作《胡旋舞》，疾如风焉。”三百三十斤，居然跳《胡旋舞》还能疾如风，真不可思议。



↑ 古印度雕像，突显四肢粗壮、圆润丰满、方面大耳等特点

欧洲文艺复兴时期，人们逐渐把高产量的土豆和玉米作为餐桌上的主食，致使他们的饮食结构发生了很大的变化，加上咖啡和巧克力的引入，彻底迎来了欧洲人的肥胖时代。从这一时期的画作和雕塑上看，裸体美女的体态都是臃肿丰腴的；而男性的体格也极其健硕魁梧。尽管比神雕大侠杨过还少一个臂膀，维纳斯却因体态丰盈健美，成为世界公认的美神。传说公元前4世纪的雅典，有一位叫芙丽涅的极品美女，每当祭祀海神的洗礼仪式时，她才赤身裸体地从海水中跳出，暴露给圣境的人们一副完美的躯体，可是却因此背上亵渎神灵的罪名被传唤到法庭。审讯中，辩护律师要求她面对在场的陪审团及公众，于众目睽睽之下脱去衣服，而当芙丽涅赤裸全身呈现在所有人面前时，法庭终究抵不住压力和诱惑，不忍让如此的尤物消失于人类的视线，判她无罪。后来19世纪浪漫的法国画家热罗姆凭借这个传说创作了油画《法庭上的芙丽涅》，生动形象地塑造了丰腴饱满的极品女人。中世纪以后，席卷了大半个欧洲的文艺复兴运动影响了一批艺术家的审美情趣。特别是这个时期杰出的画家拉斐尔笔下的女性，无论是圣洁的圣母、清纯的少女，还是暧昧的《披纱的夫人》几乎都是丰乳肥臀。这从一个侧面反映出中世纪的欧洲社会喜腴厌瘦，推崇女性丰肥之美。直至18世纪，人类逐渐意识到肥胖的潜在隐患，开始推崇平衡饮食、肥瘦适中的理念，并出现了世界上第一本中规中矩阐述肥胖以及节食的著作。那时的绿菜红肉、干稀混搭的饮食结构以及通过发汗、利尿、拉肚子等排“油”的减肥方法跟当今的已无两样。

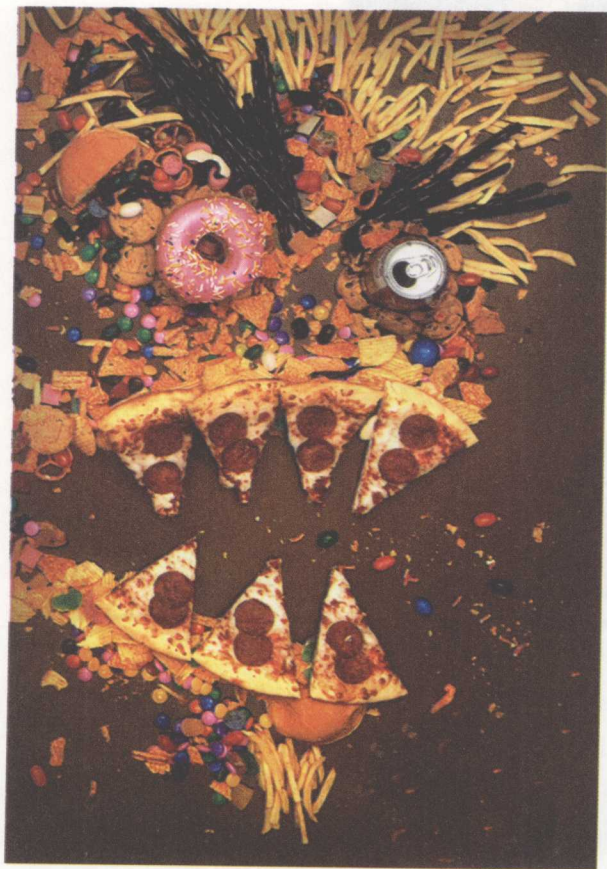


《披纱的夫人》又名《冬娜·薇拉塔》，是拉斐尔笔下著名的丰乳肥硕女性之一

纵观古今中外，无论是历史悠久的文明古国，还是花样年华的新兴国家都对不同时代赋予了不同的美的标准。所谓“一白遮百丑”、“樱桃唇，杏儿眼”都是男人眼中美女必备的条件，但这并不是备受推崇的唯一标准。近些年，人类的审美观念逐渐开放，允许“百家斗艳”的各种美共同绽放：小麦色的肌肤是野性、奔放的象征；厚大的红唇是性感的寓意；细长的小眼是迷人的标志……对于身材的追求也不仅限于细可盈握的腰肢、骨瘦如柴的躯干，而是向着丰腴结实、肉感四射、凹凸有致的多元化发展。极端的喜腴厌瘦或是重瘦轻肥都是落伍的旧观念，读史使人明智，透视了古人眼中的肥瘦观之后，想必爱美人士对自己的身材要求将会产生新的规划吧。



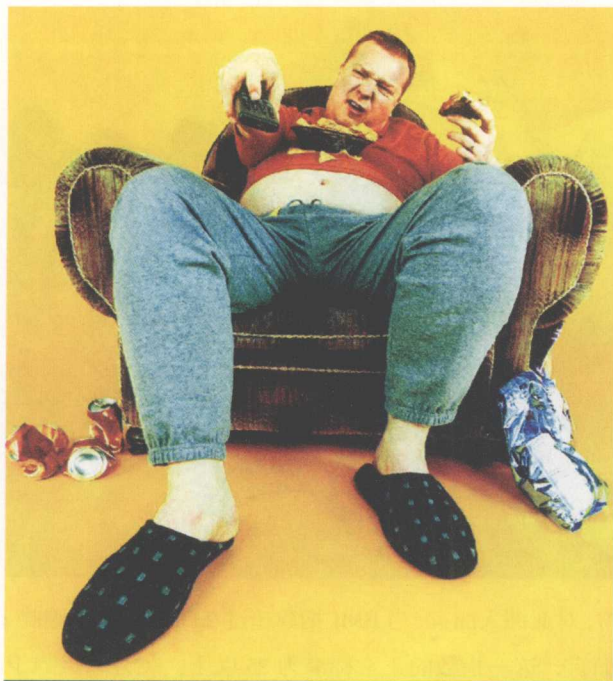
掀起了你的盖头来 ——揭开肥胖之谜



色彩诱人的食物，极易导致暴饮暴食，就像是一头猛兽，正在慢慢侵蚀人们的健康

当代的时尚潮人们一听到肥胖二字，都惊恐万分，生怕它与自己产生任何瓜葛，尽管他们欣赏丰乳肥臀、珠圆玉润时代的艺术作品，但若真要让他们拥有作品里“风姿绰约”的身形，怕是万万不肯的，毕竟那个时代已经离今人远去。历史的车轮又一次轮回到了“楚王好细腰，宫人多饿死”的时代，可是今人比楚王的确聪颖得多，至少不会为了细可盈握的腰肢而愚蠢地毁掉自己的身家性命。相反，人们厌恶肥胖不仅仅是因为恼人的身材更是为了追求健康和高品质的生活，可惜肥胖并不以人的意志为转移，暴饮暴食、天生遗传、缺乏锻炼……都会让无处不在的肥油肆虐人们的身体。

早在 1997 年，世界卫生组织就已经把肥胖列为继吸烟、艾滋病之后的第三大慢性杀手。伴随着物质的极大丰富、享受生活理念的深入人心，肥胖的同化趋势正以触目惊心的速度和广度在全球蔓延。与 20 世纪 80 年代相比，全世界超重人数已超过 12 亿，尤其是美国、英



中国古人形容能吃的家伙叫“饕餮”，它是贪吃贪婪的怪兽

国等欧美发达国家体重超标的比例分别占到总人口数近 $\frac{2}{3}$ 和 $\frac{1}{2}$ ，每年花费在肥胖症上的支出占医疗总支出的 2% 至 5% 左右。中国赶超英美的速度也毫不逊色，国内调查数据显示，14.7% 的中国人体重超标，其中城市人口中的肥胖者占 17%，而北京市的肥胖人口高居总人口的 30% 多，更为触目惊心的是中国的儿童肥胖者已经超过一半，全球近 $\frac{1}{5}$ 的体重超标者或肥胖者更是挂在中国人的名下，专家预测，未来十年中国肥胖人群将会超过 2 亿。

这样庞大的肥胖基数确实叫人不寒而栗，新的形势告诉人们肥胖已经不再是单纯的脂肪超标，而是借助过量脂肪的隐形衣吞并、联合各种疾患的慢性病，所以祛除身体冗余的脂肪并防患它再生的观念应该逐渐转换为抑制“肥胖身体机能”产生或将“肥胖身体机能”向“正常身体机能”调整为上策。

长期以来，国际上惯用的体重指数（BMI 指数）法是：体重指数 = 体重（公斤） $\div$ 身高（米）的平方，得出的数值在 18.5~24.9