

减肥

一步一步来

21种最热门的减肥大法
究竟哪个才有效，
哪个才是最适合你的？



判断减肥方法好坏的“53原则”
不被云山雾罩的减肥迷局困惑



减肥的大道理谁都懂
——少吃多运动有恒心
但为什么还是减不下去、
瘦下去又胖回来？



化学工业出版社

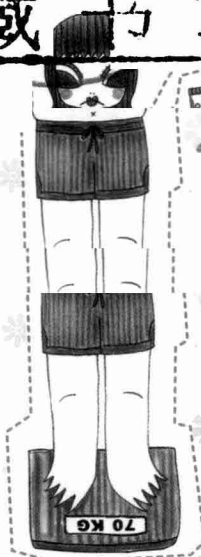
享“瘦”生活系列

萧敦仁/著

减肥

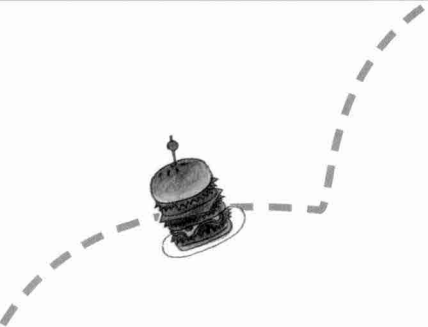
一步一步来

常州大学图书馆
藏书章



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

减肥一步一步来 / 萧敦仁著. —北京: 化学工业出版社, 2010.3

(享“瘦”生活系列)

ISBN 978-7-122-07715-8

I. 减… II. 萧… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第018060号

Where is my donut--减肥一步一步来, 作者: 萧敦仁

ISBN 9789867636720

本书中文简体字版由東觀國際文化股份有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-4987

责任编辑: 马 骄

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 王素琴

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张5 字数116千字 2010年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

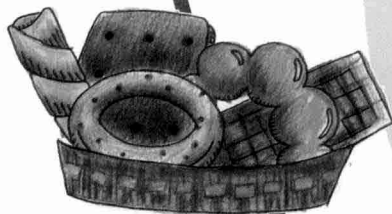
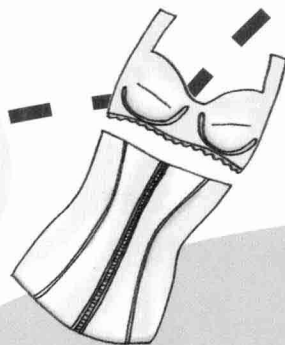
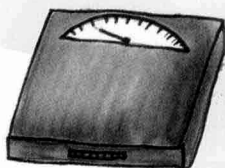
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

Contents

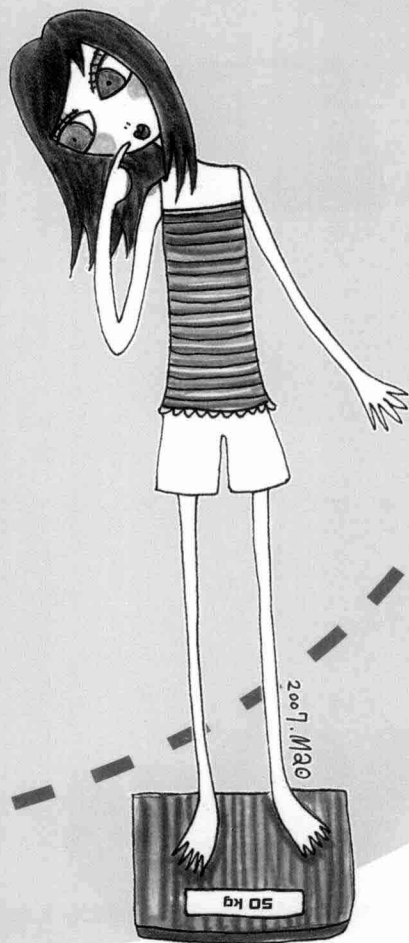
目录



- 1 第一篇 你为什么会长胖?
- 3 第一节 肥胖症的出现
- 5 第二节 胖吗? 来个测验吧!
- 8 第三节 到减肥门诊要个确定的答案

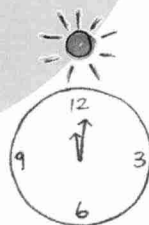
- 16 第二篇 为什么一定要减肥?
- 18 第一节 性感美女的BMI
- 22 第二节 内分泌异常、月经不调、不孕症
- 26 第三节 胖“死”你
- 29 第四节 万疾“肥”为首
百病“胖”当先

32	第三篇 该怎么减?
35	第一节 Are you ready?
37	第二节 学习判断减肥方法的好坏
47	第三节 瘦身绝招
60	第四节 减重的迷思
91	第四篇 如何保持
93	第一节 初期成效显著、不易复胖
95	第二节 不屈不挠、巩固战果
98	第三节 看看别人、想想自己
112	附录
112	简易食物代换表
116	运动消耗一览表



第一篇

你为什么会胖？





骨感魔鬼身材当道，“胖”简直是种罪，

别说你没想过、讲过减肥这件事，

尤其是女性同胞，承认吧！

看着镜子，就觉得自己小腹凸了点儿、

大腿粗了些、

屁股大得离谱，更可怕的是，

脸圆得像面包超人，遮都没得遮。

既然如此，别再只想着要减重、

喊着要少吃，拿出实际行动吧！

甩掉多余赘肉，不仅为了美丽的外表，
更为了健康的身体，这篇便是告诉大家，

你为什么会长胖？

肥胖的起因，做个测验，测测自己的危险
程度，

并进一步得到确切答案。





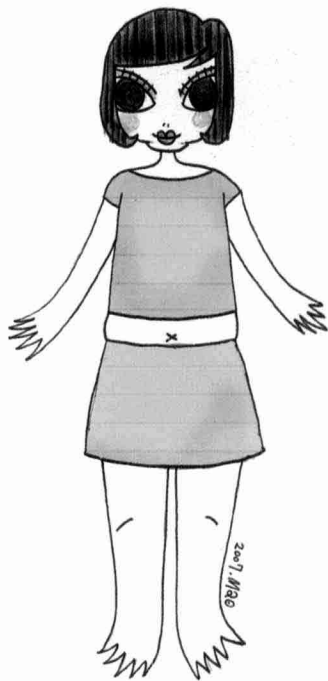
第一节 肥胖症的出现

大家都在问：“我为什么会胖？”具体答案可能因人而异，但整体而言，你恐怕无法想象，其实在这个地球上 $\frac{2}{3}$ 的人是易胖体质，或多或少带有600多种肥胖基因中的一些因子，只有 $\frac{1}{3}$ “幸运儿”是天生的瘦子，老天爷放任他们大吃大喝、不需运动，身材依旧窈窕，不公平，对吗？！但回头想想，怎么会有那么多人是易胖体质？

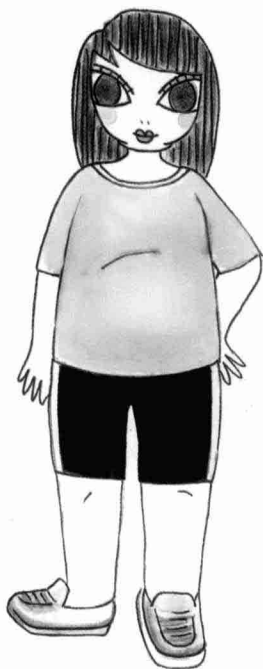
事实上，这得怪咱们祖先们的日子过得太苦，为了生存，练就出一身“节俭”好基因，凡能入得了口、吞得下肚的，全部吸收，看看几万年来，不管发生多少次的严重饥荒，我们依旧存在着，便可知个中缘由了。

直到20世纪后期，生活环境愈来愈富裕，住得舒服、吃到营养过剩，出门有车，上下楼搭电梯，成天坐在办公桌前动动手指头，薪水就直接入账，许多人更养成“能躺着绝不坐着、能坐着绝不站着”四体不动的坏习惯。

但别忘了“节俭”基因依旧在，这时它有了另一个名字，叫“易胖”基因，想不到吧！日子由艰辛困苦走向富足康乐，按理来说是件好事，但微妙的是环境变化（当然短短



50年人类基因变化并不会太大），当富裕环境碰上“易胖”基因时，肥胖症便很容易无声无息地在我们身上发作，闪都闪不掉，躲也无处躲，因为你、我的体内都带着先祖们传下的“节俭”（易胖）基因。



医生TIPS

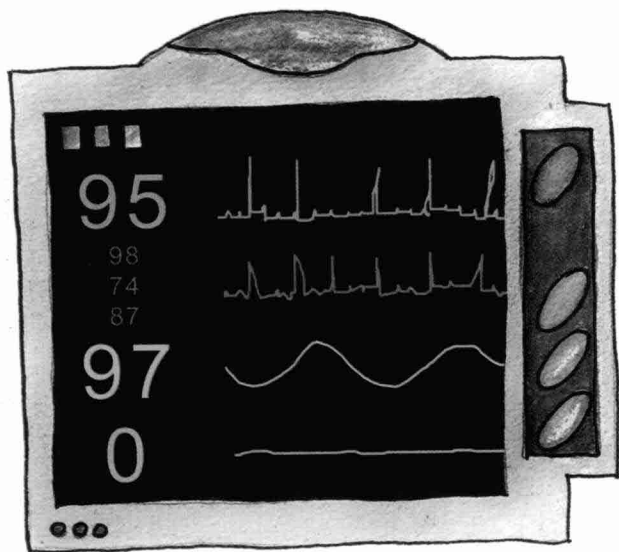
有2/3的人都是易胖体质，千万别心存侥幸！





第二节 胖吗？来个测验吧！

既然绝大多数的人都是易胖体质，腰好像游泳圈、手臂也颇强壮的你，究竟有多少肥胖因子呢？先做个小小的测验，简单地填写以下25个问题，让你立即得到一个初步答案。



请自我评估以下25个题目,并写下✓或×

一、 因选择的食物而肥胖

- () 1. 经常在外进食?
- () 2. 喜欢喝含糖饮料, 吃蛋糕、零食或其他甜点?



二、 因用餐方式不当而肥胖

- () 3. 吃东西的速度比别人快?
- () 4. 即使肚子不饿, 可是看到别人吃东西, 自己也想吃?
- () 5. 习惯把剩菜吃完?
- () 6. 吃饭总是吃到肚子胀为止?
- () 7. 偶尔会暴饮暴食?



三、 因生活习惯不良而肥胖

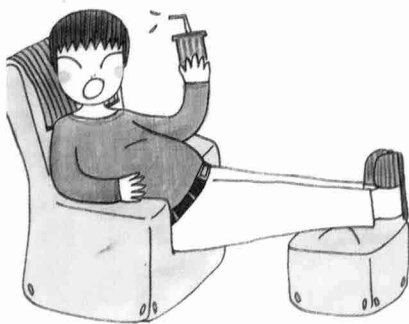
- () 8. 早餐或晚餐不吃?
- () 9. 晚餐时间常常延后或超过晚上八点?
- () 10. 经常熬夜?
- () 11. 喜欢吃各种宵夜?
- () 12. 工作需要上夜班或轮班?





四、因为不爱运动而肥胖

- () 13. 如果有电梯或手扶梯，即使只到二楼也不走路？
- () 14. 放假躲在家里做静态活动，不喜欢外出？
- () 15. 不爱流汗及运动？
- () 16. 工作形态以坐着居多？
- () 17. 很少从事户外活动？



五、因为疾病或其他健康原因而肥胖

- () 18. 因为骨折、住院或开刀而使活动量减少？
- () 19. 因病而服用某些药物（类固醇、避孕药、血糖药……）
- () 20. 正在戒烟？
- () 21. 压力较大，经常无精打采或提不起劲？
- () 22. 刚生产完？



六、因为遗传或年龄而肥胖

- () 23. 父母两人中至少有一人为胖子？
- () 24. 兄弟姐妹中有人是胖子？
- () 25. 年龄已超过40岁？

解析：以上每一项都是肥胖之因素，答✓的越多，肥胖的几率越大。





第三节

到减肥门诊要个确定的答案

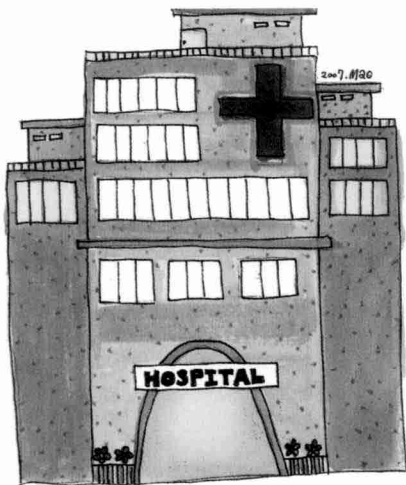
得到几个✓？5个、10个，还是20个？不管多少个，我们还是必须到减肥门诊要个确切答案。

其实100位走进减肥门诊的人，100%都是劈头就问：“我能减几公斤？”通常医生也会反问：“你想减几公斤？”但得到的回答千篇一律：“越多越好。”甚至还有人会再补一句：“越快越好。”

记住，肥胖医学专科医师是有本事协助大家甩肉去油的，但医生是人不是仙，没法子手一挥或给颗仙丹，就让胖哥、胖妹们摇身一变成为型男、靓妹。

回头想想你花了多少时间把自己吃得圆滚滚的？都不是一朝一夕吧！所以减肥心急不来，就如同爬山一般，既然上山是一步一个脚印，下山总不能跳崖吧！

因此，踏进减肥门诊后，得先知道三个关于身体的密码数字，一是以体脂仪量得的“体脂率”，二是体重除以身高平方（体重的单位是公斤，身高的单位是米，即单位为 kg/m^2 ）得到的“BMI”值，三是“腰围”。这三个数字可让你清清楚楚知道，自己是否已正式加入肥胖一族。当然，其中最重要的是体脂率，因为脂肪过多才是危害健康的元凶。





大致而言，男性的体脂率超过25%、BMI大于25，腰围宽过90公分；女性的体脂率超过30%、BMI大于25，腰围宽过80公分，都会算作是肥胖了。

接着，必须一五一十交代，肥胖相关病史、过去曾如何减肥、有没有生过孩子、有无用药习惯，以及排便、运动、饮食习惯，就可窥知日积月累的体重究竟从何而来。另外，若是因内分泌异常而发胖，如甲状腺功能低下症，则必须通过抽血得知。

当然，一些必要的健康检查还是不可免的，用以确定是否有合并症。如胆固醇是否过高、有无糖尿病、高血压、高尿酸血症、贫血、蛋白尿，以及检查有没有脂肪肝或胆结石。用心电图确定增加运动量是没有危险的，因为要是心脏负荷不了，肉没甩成，先把小命丢了，那可就不偿失。

当一切搞定后，不仅可清楚知道自己是否过胖，更能了解因何而胖，这时就得扪心自问：“我为什么要减肥？”因为动机越强，成功几率越高，若不幸是被女（男）朋友威胁利诱而来的，那就只能看健康检查结果异常能不能成为减肥动力了。



医生TIPS

你不可不知的3个身体密码数字：体脂率、BMI及腰围！



	BMI ≥ 25	BMI < 25
体脂率 ≥ 25 (男) ≥ 30 (女)	面龟族	泡芙族
体脂率 < 25 (男) < 30 (女)	阿诺族	想瘦族



- “面龟族”，外观上大多臃肿庞大，通常对运动的耐受性较差，有时稍微动一下，便容易喘气如牛，是肥胖真的比较严重的族群。
- “泡芙族”，特色在于就像“泡芙”一样，体重正常但含油量很高。现在都市白领很多都属于泡芙族。
- “阿诺族”，顾名思义就是身材、体质像阿诺·施瓦辛格那样魁梧健硕、满身肌肉的人啦，他们多半也不会想要减肥。
- “想瘦族”，则是对减肥痴迷的人群，本来已经很瘦了，却无论怎么减都永远不满足。





如何测量体脂率？

光 有身高和体重数据并无法正确测量出体脂率，而腰围、臀围的测量或以测径规（caliper）测量上手臂及肩胛骨下部的皮下脂肪厚度也有准确度不高的缺点。因此，在众多科学家的努力下，终于得出了以下几种方法。

最古老的水中称重法（hydrostatic weighing）虽然准确度高，但测量过程麻烦，每次受测者都需要潜入水中，因此临床上运用不易。其他准确的方法有电脑断层仪（CT）、双能量X光光子吸收法（Dual-Energy X-ray Absorptiometry, DEXA）及核磁共振仪（MRI）来测量，这些方法最大的问题是价格昂贵，无法普及使用。

现在，市面上出现一种体脂肪计，是利用身体电阻大小的测量来换算体脂率的一种方法，称之为生物电阻测量法（bioelectric impedance analysis, BIA）。此法一出，由于其方便质优，价格低廉，且准确度高，终于成为市场主流而被普遍使用。这种方法原理大致如下：将身体分为导电与不导电两部分，能导电的是肌肉、血液及其他软组织，而不导电的是脂肪组织；将微弱电流通过人体，由于脂肪不导电，肌肉中水分导电的特性测出身体的电阻，再利用回归公式算出体脂率；原则上：脂肪愈高电阻愈高，反之脂肪少电阻也会较低。

测量时，必须脱去鞋袜，双脚平稳站于4个电极片上，很快即可测出体脂率，这种方法非常方便，目前广为各大医院减肥门诊及瘦身中心所使用。有许多厂商更推出简便家用型体脂仪，对于减肥者是很好的辅助工具，建议选购以东方人体质为参考标准的产品。



BIA体脂仪测量时应注意事项（这样测量才准）

1. 测量前先排尿。
2. 至少空腹3小时。
3. 尽可能每日在固定的时间测量。
4. 避免刚洗完澡即测量。
5. 测量前12小时内勿饮酒。
6. 测量前12小时内勿运动过度。
7. 过度肥胖者测量时,虽两脚稍微张开, 但大腿根部皮肉仍有可能相接触, 此时请在两大腿间夹一张纸成绝缘片测量。
8. 生理期女性测量时有可能出现误差, 请避免测量。

以下人群不宜使用BIA体脂仪测量

1. 体内有骨钉。
2. 体内有心脏起搏器。
3. 怀孕妇女。

