

166 百味丛书

主编 程朝晖
谢英彪

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100个 调整体重方案

畅销
特惠版

第二辑



你不可不知的

100个

调整体重方案

100个

100个 调整体重方案



1688 百味丛书

你不可不知的 100个 调整体重方案

主编 程朝晖 谢英彪

编著 卢 岗 郑黎明 杨 珂 任莉莉

梁焕华 蒯容容 卞立霞 张坤生

程 刚 杨冰玉



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 个调整体重方案/程朝晖等主编. —南京:江苏科学技术出版社,2010.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-7023-0

I. 你... II. 程... III. ①肥胖病—防治—基本知识
②低体重—防治—基本知识 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215773 号

你不可不知的 100 个调整体重方案

主 编 程朝晖 谢英彪

责任编辑 沈 志

责任校对 刘 强

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 197 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7023-0

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

上篇 肥胖症调控方案

方案 1 均衡饮食减肥法	8	方案 27 芹菜减肥法	60
方案 2 适当节食减肥法	10	方案 28 杂粮麦麸减肥法	62
方案 3 流质低脂减肥法	12	方案 29 大豆减肥法	64
方案 4 降低食欲减肥法	14	方案 30 玉米减肥法	66
方案 5 低盐饮食减肥法	16	方案 31 魔芋减肥法	68
方案 6 合理烹饪减肥法	18	方案 32 冬瓜减肥法	70
方案 7 有氧运动减肥法	20	方案 33 大蒜减肥法	72
方案 8 跑步减肥法	22	方案 34 竹笋减肥法	74
方案 9 步行减肥法	24	方案 35 海带减肥法	76
方案 10 体操减肥法	26	方案 36 香菇减肥法	78
方案 11 户外器械减肥法	28	方案 37 蘑菇减肥法	80
方案 12 抑制食欲药物减肥法 ...	30	方案 38 山楂减肥法	82
方案 13 影响消化吸收药物减肥法	32	方案 39 兔肉减肥法	84
方案 14 西布曲明减肥法	34	方案 40 苹果减肥法	86
方案 15 奥利斯特减肥法	36	方案 41 食疗验方减肥法	88
方案 16 左旋肉碱减肥法	38	方案 42 药膳验方减肥法	90
方案 17 安全用药减肥法	40	方案 43 中医辨证减肥法	92
方案 18 首乌减肥法	42	方案 44 针灸减肥法	94
方案 19 荷叶减肥法	44	方案 45 耳针减肥法	96
方案 20 泽泻减肥法	46	方案 46 穴位埋线减肥法	98
方案 21 薏苡仁减肥法	48	方案 47 推拿减肥法	100
方案 22 陈皮减肥法	50	方案 48 综合调理减肥法	102
方案 23 决明子减肥法	52	方案 49 心理治疗减肥法	104
方案 24 大黄减肥法	54	方案 50 冬季减肥法	106
方案 25 姜黄减肥法	56	方案 51 夏季减肥法	108
方案 26 茶叶减肥法	58	方案 52 日常生活减肥法	110

方案 53	脸部减肥法	112	方案 60	妊娠期减肥法	126
方案 54	肩背部减肥法	114	方案 61	哺乳期减肥法	128
方案 55	腰腹部减肥法	116	方案 62	更年期减肥法	130
方案 56	臀部减肥法	118	方案 63	“啤酒肚”减肥法	132
方案 57	腿部减肥法	120	方案 64	胃减容手术减肥法	134
方案 58	婴幼儿减肥法	122	方案 65	吸脂术减肥法	135
方案 59	少年儿童减肥法	124			

下篇 消瘦症调控方案

方案 66	蛋白质增重法	138	方案 84	沐浴增重法	174
方案 67	脂肪增重法	140	方案 85	“豆芽菜”体型增重法 ...	176
方案 68	碳水化合物增重法	142	方案 86	面颈丰润运动法	178
方案 69	少吃粗纤维增重法	144	方案 87	臂膀健壮运动法	180
方案 70	改善膳食结构增重法 ...	146	方案 88	胸部丰满运动法	182
方案 71	美味小吃增重法	148	方案 89	背部宽厚运动法	184
方案 72	药粥增重法	150	方案 90	腰腹匀称运动法	186
方案 73	菜肴增重法	152	方案 91	臀腿健美运动法	188
方案 74	汤饮增重法	154	方案 92	徒手体操运动法	190
方案 75	羹剂增重法	156	方案 93	健身器械运动法	192
方案 76	人参增重法	158	方案 94	糖尿病消瘦调治法	194
方案 77	鹿茸增重法	160	方案 95	甲亢消瘦调治法	195
方案 78	蜂王浆增重法	162	方案 96	肝硬化消瘦调治法	196
方案 79	健脾养胃增重法	164	方案 97	神经性厌食症调治法 ...	197
方案 80	温阳益气增重法	166	方案 98	肺结核消瘦调治法	198
方案 81	滋阴补液增重法	168	方案 99	癌症消瘦调治法	199
方案 82	消除忧虑增重法	170	方案 100	胃肠疾病消瘦调治法 ...	200
方案 83	改变不良习惯增重法 ...	172			

上篇

肥胖症调控方案



肥胖症对寿命的影响

有专家对引起人类死亡的常见病作统计,发现肥胖者和正常体重者的死亡率有明显的差别。肥胖症容易导致高血压病、糖尿病等多种疾病的发生,是加速人体衰老的重要因素之一。单纯性肥胖者的平均寿命比正常体重者明显缩短。研究表明:45岁以上的男子,当体重超过正常体重的10%之后,体重每超重1磅(1磅=0.454千克),寿命就要缩短29日。

肥胖症对心脑血管的影响

肥胖症患者心脑血管疾病的发病率明显高于体重正常人。过多的脂肪组织容易沉积于心包膜,影响心脏的舒张和收缩活动。由于全身皮下脂肪沉积量增加,为维持末梢血液供应,心脏排血量增加,从而加重了负担。日久可引起心脏肥大,最终发生心绞痛、心力衰竭等。肥胖容易引起高脂血症、动脉粥样硬化、高血压病以及糖尿病等疾病,而这些都是冠心病、中风的危险因素。

肥胖症对呼吸系统的影响

身体脂肪含量过多,人体的耗氧量必然增加。严重肥胖症患者,由于其胸壁与腹部脂肪过多,呼吸活动受限,肺泡通气不足,可出现呼吸困难、四肢乏力、大脑缺氧、继发性红细胞增多、血液黏度升高、心脏负荷加重等表现,易导致肺心综合征。

肥胖者在睡眠中“鼾声如雷”,是因为熟睡时咽后壁肌肉及舌根阻塞后咽部,气流通过时摩擦而产生响声。这类肥胖者容易出现缺氧现象。

肥胖症对抵抗力的影响

体重正常的人免疫功能较强,抵抗力较强,就不容易生病。肥胖症患者机体内的微量元素(如血清铁、锌)的含量比体重正常的人低,影响免疫功能。所以,肥胖症患者较体重正常的人更容易患感染性疾病。

肥胖症导致多种疾病

男性肥胖者的胆石症、胆囊炎发病率较正常人高2倍,女性肥胖者较正常人高了近3倍。体重负荷增加易引起腰椎前弯、椎间盘损伤等。中年以上肥胖,各个关节易较早发生退行性改变,经常有腰痛、背痛和关节疼痛等症状。肥胖症可加重已有的骨关节炎、扁平足、下肢静脉曲张、腹疝和膈疝等疾病,还可并发增生性脊柱炎、髋关节炎、膝关节炎等。肥胖者痛风和某些肿瘤的发病率也比体重正常的人高。子宫内膜癌与肥胖的关系更为密切。肥胖还可引起脂肪肝、胰腺炎。

方案

1

均衡饮食减肥法



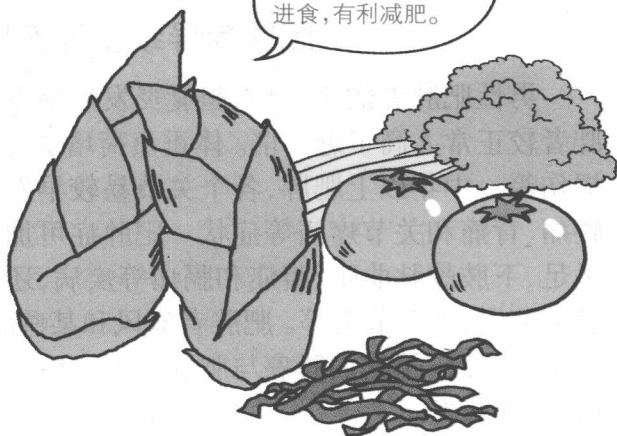
多吃富含水分的食物

人体所需水分的来源,一是直接饮水,二是吃粥、汤、水果、蔬菜等含水量多的食物。每人每天至少要摄入水分 2 500 毫升左右,肥胖者还要增加水的摄入量。人体如果缺水,就会导致脂肪代谢减慢,造成脂肪堆积。水分能促进体内脂肪代谢,抑制食欲,利尿排液。



多吃富含纤维素的的食物

纤维素又称植物纤维、粗纤维,其减肥作用主要表现为:满足饱腹感;减少脂肪吸收;起天然缓泻作用。当纤维素随食物进入人体后,在胃里吸水而腹胀,产生饱腹感,缠裹部分脂肪并带出体外,同时形成缓泻,达到减肥目的。动物性食品和植物油中不含纤维素,唯有粗粮、蔬菜、水果等植物性食品中才含纤维素。海带、竹笋、魔芋等食品中所含食物纤维在胃里停留时间较长,可减轻饥饿感,减少进食,有利减肥。





多吃促进排便的食物

人体如果大便通畅,粪便在肠道内停留的时间缩短,可增加粪便中类固醇的排出。很多含纤维和水分的蔬菜、水果就有增强肠蠕动、伸直排便的作用。



多吃利尿耗热的食物

人体水分是以小便和出汗为主要排泄途径的。虽然小便不能减去体内脂肪,但能带走一部分热量。利尿食物有绿豆、冬瓜、萝卜等。具有出汗耗热功能的食物主要有辣椒、大蒜等,食用这类食物后,可通过蒸发热量来消耗一部分脂肪,有一定减肥功效。



减少糖类摄入

糖类易被吸收,迅速进入血液使血糖浓度升高,胰岛素分泌增加。而胰岛素的急剧大量分泌又使,人出现饥饿感,必须依靠进食来充饥,这样就形成了恶性循环。高糖食物既含有大量热能,又使人多食,所以使人发胖。采用持续低热量饮食法来减肥,主要是限制糖的摄入,减肥效果较好。



减少脂肪摄入

脂肪所含的热量双倍于蛋白质或碳水化合物。动物脂肪中的饱和脂肪酸含量很高,它不仅会使人体发胖,而且会提高动脉粥样硬化、冠心病的发病率。所以一切肥肉、肥禽、重油糕点、全脂牛奶、巧克力、奶油甜食、油炸食品和牛排等均应少吃。植物油也含有一定量的脂肪,也不可过多食用。有一些从事脑力劳动和中等体力劳动的肥胖者,采用节食减肥法,选择低热量正常食谱,对保持营养均衡、减轻体重有一定效果。

此外,少吃或不吃零食,不要暴饮暴食,进食应细嚼慢咽。注意饮食的种类和营养成分的合理比例,减少盐的摄入。

方案

2

适当节食减肥法



医生的话

在大多数人的观念里,所谓节食就是减少进食量,其实这一说法太过笼统,真正的节食是指“节制饮食”,包括进食时间、次数、品种等多个方面的控制。



控制进食时间

控制进食时间的要点就是:在正餐前不等到饥饿的时候就提早吃点东西,防止饥不择食,过度进食,导致营养过剩。这是一位法国医学家发明的节食减肥法。每当饥饿之前吃些东西,就可以控制胰岛素过多分泌,这样有利于减慢对糖、淀粉类的分解,减少脂肪的产生。另外,餐前适当进食,正餐时的食欲就不会那么旺盛,也就不会过度进食导致体重暴涨了。



控制进食次数

近年来,在欧美国家流行一种少吃多餐法,就是要随意进食,不是一日三餐似的固定进餐时间。频繁地进食可使空腹时间缩短,既不伤肠胃又有益健康。因为神经中枢一直有“饱”的感觉,进餐时便不会狼吞虎咽,因而能防止过度进食。这种看起来失控的进食方法,却能实实在在地控制着三餐的食量,也不失为一种“节食”的新方法。



控制进食品种

从减肥的角度可以把食物分为三类:第一类食物是自由选择不限量的食物,包括鱼类、海产类、蛋类、大部分蔬菜及饮用水等,这类食物以吃饱吃好为原则,但必须完全脱去脂肪,不加油不加糖。第二类食物是自由选择限种限量的食物,分别为含钙食物和含纤维素食物,前者主要包括奶制品,后者主要包括粗粮和部分低糖水果。第三类是按危险系数选择的食物,这类食物容易引起肥胖,少吃为妙,包括干果类、肉制品(加油、糖制成)、各种甜食、饮料等。



专家提示

控制饮食的过程很辛苦,很多人发现通过种种方法减肥后,一不注意就又胖回来了。唯一长期有效地方法就是改变饮食习惯。

一些人节食喜欢不吃早饭,这是错误的。早上肝脏和肌肉内储存了一定的糖分,如果你什么都不吃,机体就会首先消耗这部分糖分供给机体活动所需。到了11点左右,这些糖分消耗殆尽,人就开始疲惫。为了支撑下去,机体就会消耗身上的肌肉,而不是脂肪,以期立即得到体力的补充。长此以往,肌肉组织逐渐消失,脂肪组织却逐渐累积。

有些人的减肥观念存在误区,追求短期快速减肥,希望在几周甚至几天就能看见明显的效果。于是就开始实行严格的节食计划,每天进食的热量还不够正常生理需要量。有些人甚至不吃主食,只吃蔬菜水果。过分节食对人体的危害是很大的,如果引起各种营养素的缺乏及厌食症等,对生理和心理都会造成很大的伤害。

方案

3

流质低脂减肥法



流质饮食减肥法

基本知识:流质饮食减肥法又称“低热量减肥法”。这是一种不完全的饥饿节食减肥法或低蛋白无脂肪饮食减肥法。

适宜人群:此方法适用于那些想尽快减肥的一般健康者。采用此法需要安静卧床休息。

禁忌人群:孕妇、哺乳期妇女、儿童,以及精神病、肝肾功能不全、心脏病及代谢性疾病患者。

常用食谱:早餐,番茄汁 200 毫升;午餐,橘子汁 200 毫升;晚餐,胡萝卜汁 200 毫升。如此方法坚持一周。每年可进行 2 次。一周内可减轻体重 3~4 千克。

注意事项:由于食谱单调,食物的热量达到最低限度,减肥者有饥肠辘辘感,所以要多卧床休息。因为这种减肥法对神经系统、血液系统的刺激很大,所以每年至多只能 2 次。每次使用 1~2 周后,慢慢恢复到正常饮食。





低脂、无脂饮食减肥法

基本知识:低脂、无脂饮食减肥法,顾名思义就是减少含脂肪食物的摄入量,从而达到减肥的效果。

适宜人群:此方法适用于所有肥胖症患者及正常健康人群。

常用食谱:可供选择的低脂食物有:①肉类:牛肉、羊肉、鸡肉、鱼类及其他水产品(如鲤鱼、蛤肉、虾、牡蛎)。②蔬菜:芦笋、茄子、莴苣、豌豆、菠菜、番茄、花椰菜、黄瓜、胡萝卜。③水果:所有的水果及果汁。④乳制品:脱脂牛奶(鲜奶或奶粉)、家用奶酪。⑤谷类:大米、面包、各种粗粮。⑥调味类:蜂蜜、果酱、生姜、芥末、茶。此方法可以长期坚持。肥胖症患者采用这种方法,每周可减轻1~2千克。

注意事项:减肥者可以选择上述食品,但不宜食用过多,最好在饥饿时才吃,而且最好是少吃多餐,一旦不再饥饿就立即停止进食。在用此方法减肥的同时,需口服维生素片,以补充所需营养的不足。



一日两餐饮食减肥法

基本知识:一日两餐饮食减肥法是一种控制很严格的饮食减肥法。该方法一日两餐,食物选择必须在规定的范围内进行。

适宜人群:此方法适用于所有肥胖症患者及正常健康人群。

禁忌人群:孕妇、哺乳期妇女,存在全身性慢性疾病不能耐受者。

常用食谱:每餐包括:100克瘦肉或家禽或鱼或海产品,1小盘白菜,半片薄烤面包,1个苹果或橘子或香蕉。可以加无热量的调味品,如柠檬汁或醋等,加中等量的盐或胡椒,饮适量咖啡或茶。此方法一般坚持21天,如果已达到理想体重,可提前停止该方法。用此方法一周可减肥0.9~1.4千克。

注意事项:不能用别的食物代替上述的食物。不管进餐相隔多长时间,一天只能吃两餐。采用此法减肥,由于消化食物不足,肠蠕动会降低,可借助缓泻保持大便通畅,3~4天后会转为正常,要特别注意大量饮水,每日饮水量不少于2000毫升。

方案

4

降低食欲减肥法



高纤维食物

营养学专家认为:食用高纤维食物不仅能降低食欲,还令人有饱感,同时能推迟饥饿周期。

在每天的食谱中添加些高纤维食物(如水果、蔬菜)的比例,同时以这些食物来取代那些油炸的、甜腻的高热量食品。长期坚持后,你将会惊喜的发现:体重不仅减轻了,人也精神了。



大体积食物

我们在日常生活中发现,大体积的食物往往更容易让人产生饱腹感,例如植物类食品或其制成品。虽然肉类也算大体积食物,但如果不是低脂肪的瘦肉,最好还是不要食用。

在日常食谱中如果植物类食物占很大的比例,就会感到不仅摄入了足够的营养,而且也很有饱腹感。想减肥成功且不挨饿的话,不妨在每天的食谱中多添加这些水果、蔬菜类的大体积食物。



美味食物

很多食物的口感味同嚼蜡、难以下咽,怎样吃起来更美味呢?那就是加一些你喜欢的调味品!准备些美味的调味品是十分必要的,把它放在低脂肪、低热量的食物上,会使一些平淡无味的食物变得鲜美可口,满足肥胖症患者对色香味的要求。例如,在烤马铃薯上放些喜欢的调味品,如

一些辣椒面或一些番茄汁等。又如在自制的水果沙拉中放几滴甜酒或柠檬汁等,这样调制出的味道也许会更好。



汤羹食物

一些营养学家认为,食用流质食物比固体食物更能令人产生饱腹感,例如饮用美味的汤羹及各种炖品就会令人产生很饱的感觉,尽管没吃什么东西,但胃很快就被汤撑满了,自然吃不下更多的东西。

在日常食谱中,坚持饭前饮用一碗汤,可以减少每餐的进食量。专家认为,饭前饮汤是可以减肥的。因为饭前饮汤可使胃的容积增大,胃壁受到刺激,经神经传至中枢,从而产生饱胀的感觉。



少吃多餐

少吃多餐又被形象地称为“羊吃草”式进餐法。营养学家认为,少吃多餐不仅不挨饿,而且节省时间,由于空腹时间缩短,可防止脂肪聚积,有利于防病保健,增进人体健康。

研究证实,每天3餐的学生与每天5~6餐的学生相比,前者皮下脂肪要厚得多。这表明空腹时间越长,造成脂肪聚积的可能就越大,更容易使人发胖。少吃多餐使人不觉得饿,这样就不会狼吞虎咽了。

有些人会有疑问:数餐加起来的食品可能比正常3餐还要多,这样也不会胖吗?有证据表明,少吃多餐确实能使血糖保持在一定水平,从而降低食欲,减轻体重。