

打造完美女人

不可不知

华阳◎编著

减肥瘦身法

生命不息，减肥不止

18 个减肥误区，让你少走弯路

13 种减肥食谱，让你越吃越瘦

18 种运动锻炼法，让减肥效果事半功倍

12 种消脂茶，助你快乐燃烧脂肪

8 种独特的减肥方法，让你轻松享“瘦”

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

打造完美女人

不可不知的减肥瘦身法

华阳◎编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的减肥瘦身法/华阳编著. —北京: 中国铁道出版社, 2010. 1

(打造完美女人)

ISBN 978-7-113-10699-7

I. 不… II. 华… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第200221号

书 名: 不可不知减肥瘦身法
作 者: 华 阳 编著

责任编辑: 石建英 电话: 010-83545974 电子信箱: tiedaoly@163.com

编辑助理: 田 军

版式设计: 一方设计

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市宣武区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 12.5 字数: 320千

印 数: 1~6000册

书 号: ISBN 978-7-113-10699-7/Z·638

定 价: 28.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010) 51873170, 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504, 路电(021) 73187

前言

爱美，是每一个女人的天性。追求完美，更是女人不懈的动力源泉，女人对美丽的追求犹如花朵对阳光雨露的依赖，没有了阳光雨露，花朵就会枯萎；相同地，停下了追求美丽的脚步，女人的人生就会黯然失色。

如果说女人的美丽是由内而外散发出来迷人的气质，学识、阅历、修养是美丽之本，那么体型、容貌、肤质、装扮等则是美丽之形。“美丽之本”固然重要，“美丽之形”亦不可少，因为一个人的“内在”是隐藏的，它不可能使你在瞬间就爆发出惊人的吸引力，也需要一定的时间才能为人所了解和认知。尤其在当今社会，以丰腴为美的年代一去不返，减肥瘦身大行其道，只有拥有曼妙身姿的女人“行走”在人海才是人们关注的焦点，也才拥有更多、更好的机会。况且，“女为悦己者容”，在男人眼里，谁又愿意去喜欢一个一身赘肉的女人？

其实，肥胖就是人体内脂肪积聚过多所致的一种现象，肥胖是一种病，它除了严重影响外在美，使一个女人在人际交往方面的影响力大打折扣外，还可能引发诸多身体疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、动脉粥样硬化等。此外，研究表明，体重超重的中年女性，患膀胱癌、乳腺癌、宫颈癌的死亡率也比正常人高。

综上所述，肥胖对心理、社会适应以及身体三方面都有很大的影响。因此，减肥就显得颇为重要了，女人应该把减肥作为一项需要用一生去经营的事业。

站到磅秤上，眼睁睁地看着自己的体重逐日逐月上升对所有女性来说都是一件极其痛苦的事情，但是，减肥是一个循序渐进的长期的过程，不可急功近利，不能采用“地狱式”的节食方法，不可盲目相信减肥药、减肥茶等等瘦身产品有奇效……科学的减肥方法是：避免进入减肥误区、适当的热量摄取、充足的营养、有效的运动方法和心理调节等，关于这些，本书将——为你阐述、解答。

目录CONTENTS



第一章

我用一生去追寻：生命不息，减肥不止 /1

测试：你的体重正常吗？ /2

你的肥胖属于哪种类型？ /4

肥胖对健康的危害 /6

什么是体质指数？ /9

给自己的体质打打分 /11

保证体质健康之道也是减肥之道 /13

第二章

生活中，不要让“美丽的误会”重演 /15

误区 1：“地狱式”节食减肥 /16

误区 2：单纯吃水果可有效减肥 /20

误区 3：吃得越精细有营养，减肥效果越明显 /22

误区 4：生气、高兴的时候我就吃 /24

误区 5：“素食主义”让我瘦下来 /26

误区 6：辣椒有助于燃烧脂肪 /28

误区 7: Pass 早餐 /30

误区 8: 饿了就喝水 /32

误区 9: 总是难以抵制甜食的无限诱惑 /36

误区 10: 把垃圾食品当“最爱” /38

误区 11: 晚餐尽情吃 /41

误区 12: 拼命的无氧运动 /44

误区 13: 晚睡、熬夜可以让我瘦下来 /47

误区 14: 入夏, 减肥瘦身好时节 /50

误区 15: 过分追求“骨感” /52

误区 16: “抽脂手术”是立竿见影的减肥

方法 /57

误区 17: 减肥药——吃吧, 吃吧, 不是罪 /59

误区 18: 盲目相信各种“奇异”的瘦身

产品 /61

第三章

科学饮食, 吃出你的窈窕身材 /65

各种营养素对人体的作用 /66

食亦有度, 每顿七分饱 /71

让你少吃一点的 11 个小窍门 /73

水做的女子, 最爱的减肥食物 /76

形形色色的减肥食物 /84

减肥食谱精选 /89



CONTENTS



第四章

选择并坚持运动，你会得到丰厚的回报 / 91

科学的运动时间与运动量 / 92

6 个运动细节，让减肥效果事半功倍 / 95

有氧慢跑，跑出好身材 / 98

4 种骑车减肥法，减出健康好身材 / 100

游泳减肥，惊喜一夏天 / 102

跳舞毯，家里的开心减肥法 / 104

羽毛球，永远的瘦身“宠儿” / 106

春季的两种省时瘦身运动 / 108

适合冬季的瘦身运动 / 110

瘦身晨操，开启完美的一天 / 113

上班时的瘦身小动作 / 115

看电视时的瘦身动作 / 117

赖床时也能做的瘦身小动作 / 119

做家务时的瘦身运动 / 121

第五章

减肥路上，随身携带你的好心情/123

管理好自己的情绪，减肥好效果 /124

屡战屡败，也要屡败屡战 /126

欣赏音乐，愉悦心情，有助减肥 /129

沐浴疗法：舒缓心情，减肥瘦身 /132

充足的睡眠不可少 /134

自信的女人最美丽 /137

第六章

条条大路通罗马：尝试多种减肥方法/139

中医对肥胖的独到见解 /140

循经摩擦拍打去脂法 /144

穴位按摩减肥法 /147

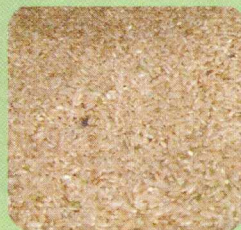
了解中医针灸减肥法 /149

消脂玲珑浴——促进新陈代谢的宫廷秘方 /152

瘦身小妙招：香薰精油 DIY/154

简单、实用的瘦身瑜伽 7 式 /156

饭后越坐越苗条的瑜伽练习 /159



CONTENTS



第七章

不骄傲，成功减肥贵保持 / 163

减肥成功了，为什么还会“反弹”？ / 164

良好的饮食习惯是防止“复胖”的

保障 / 166

良好的生活方式必不可少 / 169

“香蕉型”身材减肥成功后如何保持？ / 171

“梨型”身材减肥成功后如何保持？ / 173

“苹果型”身材减肥成功后如何保持？ / 175



附：

常见食物热量表 / 176

一周减肥套餐 / 186



1

我用一生去追寻：
生命不息
减肥不止

测试：你的体重正常吗？

你的肥胖属于哪种类型？

肥胖对健康的危害

什么是体质指数？

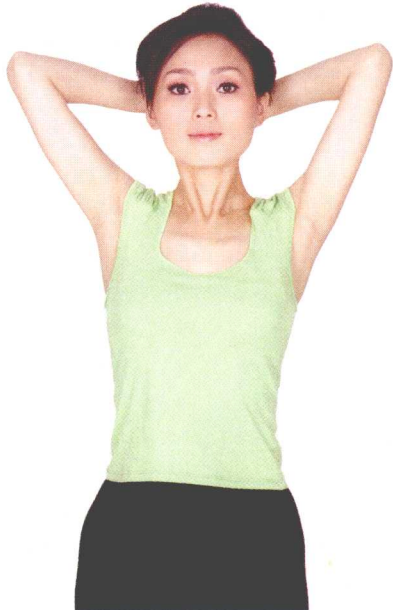
给自己的体质打打分

保证体质健康之道也是减肥之道



测试：你的体重正常吗？

测量自己的体重是我们在日常生活中经常遇到的事情，然而，绝大多数人并不了解如何测试自己的体重是否正常，也就是说，并不了解正常体重的标准是什么。因此也就有了“前仆后继”盲目减肥的人们，不经意间也对自己的健康造成了损害。下面就是几种国际上推荐和认可的适合东方人的体重测试方法，我们不妨来了解一下。



私房医语



估算方法1

男性标准体重（千克）= 身高 - 105

女性标准体重（千克）= 身高 - 100

估算方法2

根据国际标准的“身体质量指数”（Body Mass Index）体重测量法（下面的章节有详细介绍），人的正常身体质量指数应介于20~25点，计算法是以“体重除以双倍身高”，例如“60千克 ÷ (1.65米 × 1.65米) = 22.03”，就知道指数多少。

估算方法3

直接计算腰围：根据最新国际糖尿病联盟专家达成的共识，中国人，男性腰围超过90厘米

米，女性腰围超过 80 厘米，就属于向心性肥胖（腹型），提示心血管疾病发生或导致死亡的风险相对会高很多。

以上 3 种计算方法都是一种初步估算。除了数字指标外，还可用脂肪厚度检测、超声波检测、仪器测定、体质测定等方法来判定一个人是否肥胖。



有的时候不能光凭体重判断
一个人是否肥胖

健康“达人”

在决定减肥之前，你应该做的第一件事情就是要对自己的体重情况有一个全面的、科学的、准确的了解。如果你的体重在正常标准以内，就没有减肥的必要性了，过度追求苗条的身材，受一些潮流影响，讲究所谓的“骨感”都是不可取的。

你的肥胖属于哪种类型？

肥胖是人体内脂肪积聚过多所致的现象，并不是部分人所认为的“健康”的标志。鉴于肥胖可引发多种并发症，加速人的衰老和死亡，我们也可以视肥胖为疾病的信号。现代医学根据引起肥胖的原因，将肥胖分为单纯性肥胖、继发性肥胖和药源性肥胖，我们可以通过这个标准简单地判断一下自己属于哪种类型的肥胖。



私房密语

单纯性肥胖

单纯性肥胖的患者全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌紊乱现象，也无障碍性疾病，其家族往往有肥胖史，这是一种主要由遗传因素及营养过度引起的肥胖，肥胖人群中的大多数都属于此种类型的肥胖。

单纯性肥胖多发于40岁以上的中年人，俗话说“发福”了，即是指开始发胖了，本症多见于女性，显著的肥胖常造成身体的额外负担，患者畏热、多汗，动则大汗淋漓，呼吸短促，容易疲乏，并常有头晕、头痛、心悸、腹胀等症状，严重时可产生肺泡换气不足而出现二氧化碳潴留、嗜睡，甚至导致心肺功能衰竭。



单纯性肥胖患者的机体抗病能力较差，极易患感冒、感染等病症，并容易发生冠心病、高血压病、糖尿病、胆石症等，女性可见月经减少、闭经、不育等现象。



继发性肥胖

继发性肥胖是一种由内分泌紊乱或代谢障碍引起的肥胖，这类疾病主要包括多囊卵巢综合征、胰岛细胞瘤、皮质醇增多症、颅骨内板增生症、甲状腺功能减退症和性腺功能减退等。治疗时应首先治疗原发病，运动及控制饮食的方法不宜采用。继发性肥胖只占肥胖人群2%~5%。

医源性肥胖

在治疗身体其他疾病的过程

当中，某些药物也有可能导致身体的肥胖。比如，应用肾上腺皮质激素类药物治疗过敏性疾病、哮喘、风湿以及类风湿疾病时，就可以使患者产生性功能障碍及肥胖。一般情况下，只要停止使用这些药物，肥胖的症状可自行改善。遗憾的是，有些患者从此而成为“顽固性”肥胖患者。医源性肥胖患者约占肥胖人群的2%左右。

健康“达人”

值得注意的是，一般情况下，多数的肥胖者都属于单纯性肥胖，这是一种由于热能摄入过多、活动过少而引起的肥胖症，只要能有意识地控制热能摄入，并积极投身到体育锻炼中去，就可以避免过多的脂肪在体内积存。每个人都应根据自己的情况掌握活动的内容和时间，并持之以恒地执行。

肥胖对健康的危害

在生活中，多数人尤其是女士们都是从美学的角度关心自己的体重的。其实，肥胖不仅影响形体美，也会给生活带来不便，更主要是容易引起多种并发症，加速衰老和死亡。对此，国际肥胖特别工作组指出：“肥胖是21世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。”医学界也清楚地认识到，肥胖可以对人的生命和健康构成很大的威胁。难怪有人说肥胖是疾病的先兆、衰老的信号。那么，撇开肥胖对形体美的影响，我们来细数肥胖对健康的具体危害！



私房医语

女性肥胖易合并一些妇科疾病，如月经异常、不孕症以及乳腺癌等。单纯性肥胖女性的月经异常，有些在体重减轻以后，就可以恢复正常；女性不孕皆与月经不调有关，而储存在皮下的脂肪刺激子宫内膜，可以造成月经不调，同时，患有内分泌紊乱、甲状腺功能低下的肥胖患者也易造成不孕。乳腺癌的发生、发展与雌激素有关，肥胖女性体内雌激素除卵巢分泌的一部分之外，还可由脂肪组织生成相当可观的雌激素，雌激素水平越高越易患乳腺癌。

女性多以中部肥胖最为突出，也称“苹果型”肥胖，中部肥胖使人体的腰椎负荷加重，易引起颈、腰椎病以及椎间盘突出等病症。

同时，“苹果型”的人腿部较细，而身体又过重，所有重量都压在双腿上，容易引起骨关节病变，如膝关节、髋关节、足关节等，需要注意。

肥胖易导致心脑血管疾病

众所周知，大量摄入的脂肪、蛋白质不能被机体有效利用，就会大量贮存起来，造成营养过剩，引起糖尿病、高脂血症、动脉硬化、冠心病等心脑血管疾病。

肥胖者易患内分泌及代谢性疾病

伴随肥胖而来的代谢、内分泌异常等情况，常可引起多种疾病。糖代谢异常可引发糖尿病；脂肪代谢异常可引发高脂血症；核酸代谢异常可引发高尿酸血症等。

肥胖者易患肝胆疾病

由于肥胖者所患的高胰岛素血症容易使甘油三酯合成亢进，就会造成甘油三酯在肝脏中的蓄积，从而形成脂肪肝。



肥胖对肺的功能有不良影响

响

我们都知道，肺的作用是吸入氧气、排出二氧化碳。肥胖者因体重增加，需要更多的氧气，这就造成了肺的负担。同时，肥胖者腹部的脂肪堆积也会限制肺的呼吸运动，所以，肥胖可导致缺氧和呼吸困难，甚至是心肺功能衰竭。

肥胖可引起关节病变

随着体重的增加，许多关节如脊椎、肩、肘、髋、足关节等都会磨损、撕裂，导致疼痛。

肥胖会增加手术难度

术后易感染。肥胖会增加麻醉时的危险，手术后伤口易裂开，

感染坠积性肺炎等并发症的机会均较正常体重者大。

严重肥胖易导致行动不便，易遭受外伤

身体肥胖的人往往怕热、多汗、易疲劳，易患下肢浮肿、静脉曲张，皮肤褶皱处易患皮炎。严重肥胖的人，行动迟缓，稍微活动就心慌气短，以致影响了正常生活，甚至可以导致劳动能力的丧失。由于肥胖者行动、反应都很迟缓，也易遭受各种外伤、车祸、骨折及扭伤等。

国内外科学家研究发现，长期肥胖还会使人的智商降低。而且，脂肪分泌的激素对小脑细胞有破坏作用，会导致脑功能衰退。

健康“达人”

总而言之，肥胖是健康长寿的“大敌”。据统计，肥胖者并发脑栓塞与心衰的发生率比正常体重者要高出1倍；患冠心病的几率比正常体重者要高出2倍；患高血压的几率比正常体重者要高出2~6倍；合并糖尿病的几率要比正常体重者高出4倍；合并胆石症的几率要比正常体重者高出4~6倍。为此，专家建议，女性最好将体重控制在标准体重正负10%的范围之内。