

阐述调理之法 为您生活增添活力

减肥瘦身风靡世界，有效的减肥瘦身方案是人人必求的。本书针对读者减肥瘦身中的误区，为读者排除迷信，建立正确观念。

减肥 瘦身宜忌



讲述养生之道 为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

解答肥胖者之疑难，分析各种减肥瘦身方法的宜与忌，介绍运动与减肥瘦身宜忌及合理减肥饮食宜忌。是肥胖者减肥瘦身、强身健体的良师益友，特别适于肥胖者阅读参考。

田洪江 / 编著

中国戏剧出版社

R161

84

家庭养生宜忌丛书



宜忌

减

肥

瘦

身



田洪江 〇 编著

中国戏剧出版社

讲述养生之道
 为您健康指引道路
 阐述调理之法
 为您生活增添活力



“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥瘦身宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I. 减... II. 田... 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 (2006) 第 146775 号

减肥瘦身宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 5 月北京第 1 版 第 5 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、存世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《保肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预防”的冲锋号，但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精

心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这些签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编 者

目 录

第一章 日常生活减肥瘦身宜忌

日常生活减肥瘦身 21 宜	1
宜知餐后吃点糖有助减肥	1
宜知饭后一杯咖啡能减肥	2
宜知听轻音乐用餐减肥	2
宜知醋也是瘦身佳品	3
宜知合理饮水真能减肥	4
宜知减肥不看日子可不行	5
宜知多出汗真能减肥吗	6
宜知疾病引起的肥胖不能盲目减	7
宜知减肥迷思不当方法导致反弹	8
宜知吸烟可以减肥吗	9
宜知新陈代谢可助你减肥成功	9
宜知吃米饭可以帮助你减肥	11
宜知绿茶美颜又瘦身	12
宜知别吃减肥的“回锅肉”	13
宜知减肥过程中补充的维生素	14
宜知喝白开水喝出纤纤水蛇腰	16
宜知香蕉当早餐也可以减肥吗	16
宜知吃饱了饭再减肥	17
宜知减肥不当会伤身	18
宜知过度减肥也会影响怀孕	20
宜知淡利于防肥减肥	20

日常生活减肥瘦身 28 忌	21
都市减肥一族忌不知三餐搭配	21
忌不知过度节食减肥伤害健康	22
男士减肥忌喝生啤酒	23
忌不知靠戒饭减肥不可取	25
忌不知瘦身产品承诺越好越没准	26
忌不知节食减肥带来诸多问题	27
忌认为不吃早餐就减肥	28
忌不知一月减 10 磅的冬季喝水方式	28
忌不知减肥早餐吃还是不吃	29
忌不知“蒸蔬菜”五日轻身饮食	30
忌不知瘦身要四少:汤烫糖躺	31
忌不知懒淑女的饮食瘦身法	32
忌不知咖啡瘦身的最佳时间	33
忌不知得心应手咖啡瘦身两部曲	34
忌不知减肥时候该吃什么样的肉	35
忌不知椰子油、棕榈油有助减肥	37
忌不知红茶姜水减肥方法	39
减肥者忌不知怎样吃饭才不易饿	40
忌不知减肥茶会让减肥出岔儿	41
忌不知调整不良饮食习惯	42
忌不知咀嚼可助减肥	43
忌不知婴儿奶粉是否也能减肥	43
忌不知哺乳、产后最佳的瘦身秘方	44
忌不知冬季火锅与瘦身	45
忌不知阴阳型肥胖需控制冷食	46
忌不知快吃甜食慢吃酸可减肥	46
减肥者禁食夜宵与美酒	47
忌不知怎么样保持婚后苗条	48

第二章 减肥瘦身饮食宜忌

减肥瘦身饮食 28 宜	49
宜知喝蜂蜜可减肥	49
宜知辛辣食品能减肥	50
宜知多吃萝卜土豆可减肥	50
宜知生菜沙拉是减肥良方	51
宜知吃菠萝可减肥	52
宜知吃红萝卜可美容瘦身	53
宜知小米粒中的瘦身反应	53
宜知生吃六种蔬菜可极速瘦身	54
宜知减肥期间的营养帮手	56
宜知黄豆粉减肥法	57
宜知饮茶减肥效果佳	58
宜知豆浆神奇瘦身法	59
宜知吃青木瓜瘦身美肤又丰胸	60
宜知柠檬减肥养颜美容小秘诀	61
宜知食菱角让你既轻身又美容	62
宜知常食绿豆芽能减肥通便	62
宜知吃冻豆腐也能减肥	64
宜知让粗腿变修长美腿的方法	64
宜知聪明的女人吃“荤”则瘦身	66
宜知红颜色水果最具减肥效果	67
宜知魔芋是超级健康减肥食品	68
宜知苦瓜对抗秋膘的减肥秘方	69
宜知吃莴笋能减肥	70
宜知吃芹菜能减肥	71
宜知吃全麦面包真的减肥吗	71
宜知几款简单易做的减肥汤	72
宜知菜篮子里的一些减肥食物	72

宜知山楂,美味又减肥	73
减肥瘦身饮食 23 忌	74
中老年人忌不知饮食减肥的原则	74
忌不知穿越瘦身饮食禁行线	76
忌不知有助于减肥的饮食措施	77
忌不知吃不胖的 20 个秘密	78
忌不知胖人吃哪些蔬菜好	79
减肥忌管不好你的那张嘴	80
忌不知多吃豆腐预防臀部下垂	81
忌不知这 5 种吃法会越减越肥	82
忌不知减肥不要减掉了免疫力	83
忌不知吃素为减肥不是好方法	84
忌不知三款果汁掉脂计	85
忌不知春季减肥应从粗粮开始	86
忌不知辣椒减肥不着边际	86
忌不知纳豆能瘦身	87
忌不知吃温性食物有利减肥	87
忌不知减肥餐桌上的主角苋菜	88
忌不知竹笋也能够减肥	90
忌不知黑木耳有利于老人减肥	91
忌不知喝乳酸菌,可瘦肚腩	91
忌不知打败赘肉的饮食细节法	92
忌不知火锅的苗条吃法	93
忌不知怎样吃水果才能减肥	94
忌不知水果帮上瘦身多少忙	95

第三章 药物减肥瘦身宜与忌

药物减肥瘦身 22 宜	97
宜知十大降脂中草药	97
宜知“安眠药”能帮助人减肥	99

宜知肥胖女性如何选择减肥药物	100
宜知药物减肥法	100
宜知减肥中药配方	102
宜知天然减肥中药集中营	103
宜知按体质选择中药减肥良方	104
宜知 25 种花草茶五彩缤纷减肥	105
宜知减肥含片,既轻松又方便	107
宜知让小腹在药浴中瘦下去	108
宜知药物外敷真能减肥吗	109
宜知减肥小药膳及食谱几则	110
宜知不应只青睐特效减肥药	111
宜知维生素胶囊瘦身科学	111
宜知服用减肥药要配合节食	112
宜知减肥药要合理使用	113
宜知应用减肥药物的注意事项	114
宜小心减肥药品不利成分	118
宜知不要同时服用两种减肥药	118
宜知药物治疗中老年肥胖	119
宜知夏季慎选减肥品	119
宜知药物减肥步步小心	120
药物减肥瘦身 15 忌	122
吃减肥药忌什么	122
忌不知儿童不宜药物减肥	122
忌不知月经期能否服用减肥药品	124
忌不知服药减肥害处多	124
忌不知竹盐瘦身两部曲	125
忌不知四种常用药可能会吃上瘾	126
忌不知速效减肥药吃不得	126
忌不知药物减肥权威观点	127
忌不知四类减肥品不适宜服用	128
忌不知减肥药是怎样减肥的	129

忌不知减肥药的原理	129
忌不知怎样选择减肥外用药	130
忌认为减肥药都能减肥	131
忌不知中医减肥方法	132
忌不知为什么放弃吃减肥药	135

第四章 中医减肥瘦身宜与忌

中医减肥瘦身 18 宜	136
宜知中医减肥:常用减肥方药	136
宜知气功减肥的方法	138
宜知减肥新趋势——中医减肥	143
宜知怎样掌握腹部按摩减肥方法	144
宜知什么是按摩减肥法	144
宜知中医推拿减肥法	145
宜知八款中医减肥自制药方	146
宜知中医减肥:如何辨证治疗肥胖	147
宜知中医瘦身:2 类体质方法不同	148
宜知具有减肥效果的一些中药	149
宜知中医说刺激耳廓也能减肥	152
宜知刺激手部穴位,抑制食欲	153
宜知中医减肥	154
宜知点穴推拿,减肥有奇效	155
宜知什么是经络按摩减肥法	156
宜知穴位埋线减肥有奇效吗	157
宜知中医治肥胖病独到之处	158
宜知中医的瘦身药方	158
中医减肥瘦身 6 忌	159
忌不知肥胖症的中医辨证分型	159
忌不知“循经推拿”帮助减肥	161
忌不知中西医结合治疗肥胖病	163

忌不知耳针减肥应注意什么	164
忌不知中医磁力线减肥的原理	164
忌不知中医减肥方法要因人而异	165

第五章 运动减肥瘦身宜与忌

运动减肥瘦身 23 宜	166
宜知抱腹习惯阻遏肚臍	166
宜知走出优雅身材,另类瘦身法	166
宜知脚后跟走路巧瘦身	167
宜知呼啦圈一月塑形没问题	168
宜知怎样的运动量减肥最有效	170
宜知坐椅健身,简单有奇效	170
宜知边洗澡边瘦身	171
宜知淑女春季的瘦身十大健康行动	172
宜知吹气球能瘦身,减肥不减胸	173
宜知爬山减肥,边玩边减	174
宜知作息不定人群的减肥法	175
宜知跳绳减肥	176
宜引导小胖子进行运动锻炼	177
宜知微肥男士的减肥操	178
宜知走路减肥时间上的安排	179
宜知减肥从呼吸开始	180
宜知冬季减肥,选点儿激烈运动	181
宜知芭蕾小动作,美体又减肥	182
宜知剧烈运动减肥效果更好吗	184
宜知练仰卧起坐减肥别图速度快	185
宜知暴走暴减肥	186
宜知减肥关键在于运动	187
宜知散步有方才减肥	188

运动减肥瘦身 19 忌	189
运动减肥忌操之过急	189
忌不知运动减肥的五大误区	190
忌不知儿童肥胖是否能用气功减肥	191
忌不知为什么越运动越胖	192
忌不知减肥应每周进行剧烈活动	194
忌不知女子跆拳道瘦身新选择	194
忌不知办公室午休减肥运动	195
忌不知晨跑前吃根香蕉助减肥	196
忌不知睡眠前的瘦身功夫	196
忌不知日常健身避开误区	197
忌不知运动减肥有哪些优点	198
忌不知游泳减肥运动方法	199
忌不知适合血型的减肥运动法	201
忌不知做家务最好的减肥运动	202
忌不知洗衣夹子夹手指减肥法	203
忌不知运动与节食结合效果好	203
忌不知月经期的运动减肥	204
忌不知仰卧起坐减不了肥	205
忌不知运动减肥要坚持小强度	205

第六章 减肥瘦身食疗药膳

燕麦片粥	207
红焖萝卜海带	207
青鸭羹	207
赤豆鲤鱼	208
什锦乌龙粥	208
绿豆粥	208
薏苡仁山楂红豆粥	208
乌龙茶	209

山楂根茶	209
赤豆白茯苓粥	209
荷叶茯苓粥	209
冬瓜粥	210
素蒸饺	210
山楂粥	210
芹菜汁	211
黄瓜拌蜚丝	211
芹菜炒香菇	211
清蒸凤尾菇	212
赤豆炖鹌鹑	212
黄瓜拌肉丝	212
三鲜冬瓜	213
豆尖豆腐	213
荷叶肉	213
芦笋扒冬瓜	214
茼蒿炒萝卜	214
山楂蜜汁黄瓜	214
松子烩香菇	214
凉拌发菜	215
盐渍三皮	215
醋拌黄瓜	215
赤小豆粥	215
燕麦片粥	216
茯苓饼	216
鲜拌三皮	216
麻辣莴笋叶	216
白菜拌荷鲜	217
马蹄木耳	217
清蒸茄子	217
荷葱粥	218

冬笋蒜烧鲤	218
红烧冬瓜	218
薏米粥	219
凤菇豆腐汤	219
荷叶粥	219
鲤鱼汤	220
双瓜菜窝头	220
竹荪莲孙汤	220
蟹肉烧冬瓜	221
砂锅豆腐	221
莲子百合汤	222
三色糯米饭	222
茯苓粉	222
双菇凉瓜丝	222
香菇豆腐	223
腐竹鲜蘑	223
章鱼绿豆煲酿莲藕	223
金银豆腐	224
核桃豆腐丸	224
琵琶豆腐	224
雪菜豆腐汤	225
鳗鱼沙拉	225
海鲜沙拉	225
当归蒸鲤鱼	226
红烧猪腿	226
枸杞烧鲫鱼	226

第一章 日常生活减肥瘦身宜忌



日常生活减肥瘦身21宜

宜知餐后吃点糖有助减肥

糖类虽然是造成肥胖的元凶之一,但身体对糖的需求仍是不容忽视,想吃糖、又不想因吃糖而肥胖带来烦恼,不妨在餐后吃点糖,还可以让身体赘肉少一些。

单独吃糖很容易马上形成脂肪,因为糖类摄取过多,容易造成热量过剩,而多余热量就会在体内累积形成脂肪,尤其是臀部、腹部与下巴等容易囤积脂肪的部位,更容易显示出肥胖的效力。营养专家指出,爱吃糖但不想留下肥胖的痕迹的人,不妨在餐后吃一点糖,可以减少脂肪的累积。

专家说,餐后吃一点甜点比午茶吃下大量巧克力要来得好,因为先前摄取的纤维素可使糖吸收变慢,减少对糖的吸收。不过糖还是要适量摄取即可。

最新研究指出,同时进食纤维食物及糖分有减肥效果。研究人员称,糖分一般在小肠分解后,会转化为血糖及脂肪。但当吃下纤维时,纤维中的阿拉伯糖会阻止酵素分解糖分,这些未分解的葡萄糖随后会送到大肠由微生物分解,此过程将制造出大量有机酸。由于有机酸能减慢肝脏中的脂肪制造,可达到减肥的效果。这种进食方法不但能减肥,而且有助于对抗痼肥现象,预防糖尿病及高血压。

除此之外,专家还建议,空腹时最好不要摄取太多糖,以免引起胃酸多,造成胃部不适。而如果爱吃糖,最好少吃巧克力、糖果

这类的单糖,尽可能吃水果或淀粉类的多糖,一方面可减少身体的负担,另一方面也达到摄取糖类的目的。

宜知饭后一杯咖啡能减肥

咖啡因对减轻体重有帮助的理由之一是利尿作用,理由之二则是燃烧脂肪的作用。

在燃烧脂肪的作用上,首先是使基础代谢亢进,使热量能代谢完全,咖啡就像运动一样,具有将热量消耗掉的作用。吃完食物后再摄取咖啡,咖啡因会促进胃部活动、分泌胃液,而胃液一旦分泌就可促进脾液的分泌,进而促使脂肪燃烧。

此外,咖啡因还可促进中枢神经的活动,影响自律神经,所以与胃液分泌等有间接作用。

由上可知,咖啡对于促进胃的里面蠕动与胃液的分泌有直接和间接的关系。

培养饭后喝咖啡的习惯,就可综合咖啡的益处:利尿,基础代谢亢进和促进胃液分泌作用,对于体重的减轻自然而然就有所帮助了,故以适量的咖啡保持体重稳定或减轻体重,即可达减肥效果!

想要以喝咖啡减肥的人,请记住在饭后享用,尤其是在摄取脂肪多的食物后,一杯咖啡下肚,会带来清爽的感觉。

由于咖啡会促进胃液分泌,同时促进胃酸增加,故有胃溃疡的患者在喝咖啡时,要多加注意,切勿过量。此外,空腹喝咖啡也是伤害胃部的主要原因之一。

宜知听轻音乐用餐减肥

许多的减肥方法,终究离不开毅力二字。唉,心想如果能够轻松达到减肥效果该有多好!根据美国保健专家研究发表,进食时