

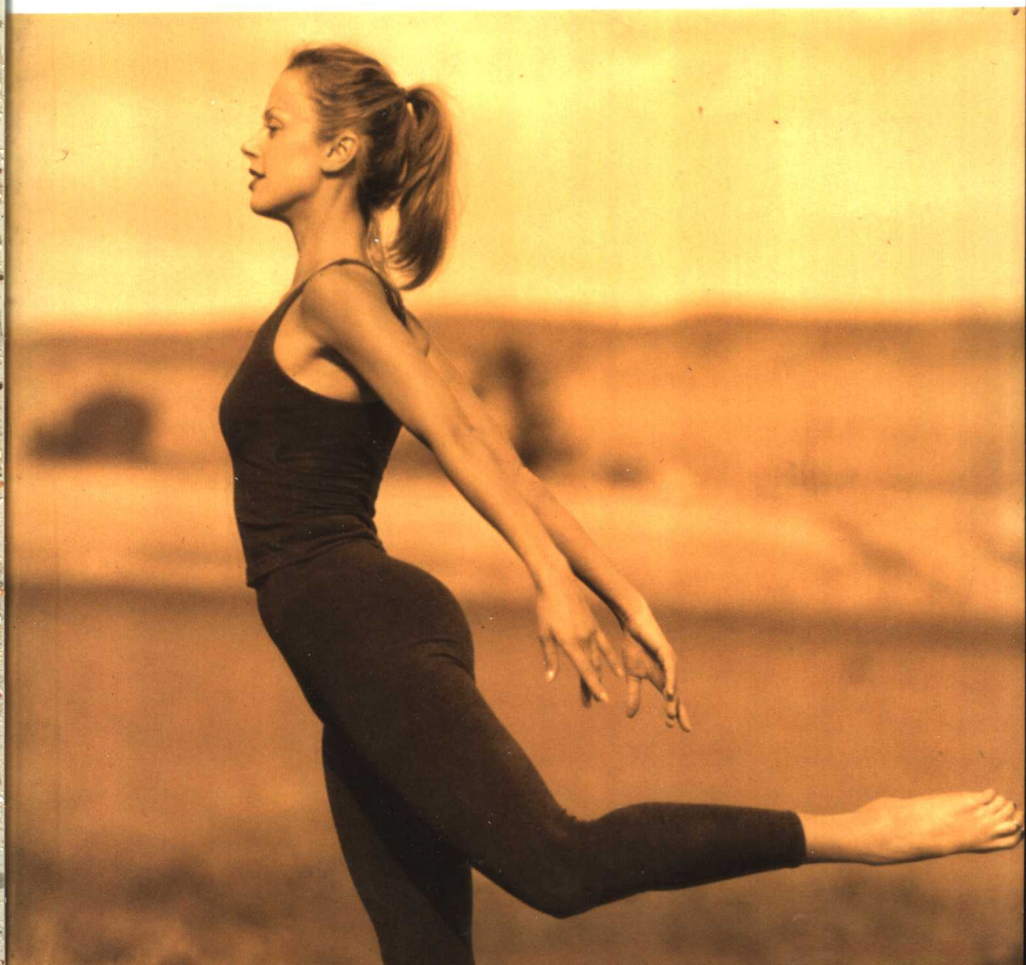
总主编 / 肖燕军

现代女性  
保健丛书

于璟玲 杜杰慧 / 等编著

NUXINGJIANFEIYUJIANMEI

# 「女性减肥与健美」



— 现 代 —

女性保健丛书

●

# 女性减肥与健美

●

编著

于璟玲 杜杰慧 刘长信 谢计格 李向华  
于晓稚 刘焕文 秦世杰 刘长贵 杨 杰

人 民 卫 生 出 版 社

## 女性减肥与健美

---

编 著:于璟玲 杜杰慧 等

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址:[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: pmph @ pmph. com

印 刷:北京人卫印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:11.25

字 数:190千字

版 次:2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数:00 001—6 000

标准书号:ISBN 7-117-04181-1/R·4182

定 价:18.00元

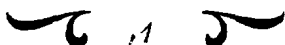
著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



现代社会，妇女担负着繁重的工作，负有相当责任。在家庭，她们是好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳；在社会上，与男性比较，她们面临更激烈的工作和竞争的压力。这些负担和压力，对身心健康的影响更大。又由于女性的独特的生理特点，更使女性产生独有的心理压力，罹患独有的疾病。为了提高现代女性的心理素质、自身修养，增强自我保健意识，以健康的身体轻松应付社会、家庭中的重负，我们编辑了这套现代女性保健丛书，为提高现代女性的自我保健意识、身心健康水平尽我们的一份力。

本套丛书共 10 本：《女性——了解自己的身体》、《女性养颜美容》、《女性减肥与健美》、《产前产后保健》、《避孕与避孕失败补救》、《愉快度过更年期》、《和谐性爱》、《女性常见病自我识别》、



《女性传播疾病自我识别》、《女性心理与健康》。从书名即可看出，其内容都是紧贴现代女性生活、工作的，都是针对现代女性衣、食、住、行所必须的。本书的作者有临床医学家、公共卫生学家、心理学家和计划生育技术服务工作者，他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情，详细通俗地介绍了当今国内外最新的科学技术成果，各种简便、易行、有效的自我保健措施。若姊妹们能潜心体验、认真实践，肯定是大大有利于提高自我保健意识和身心健康的。

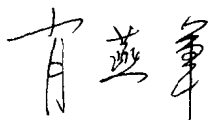
本套丛书的编写原则是“实用、简便、通俗”。凡对现代女性生活、工作中不实用的，使用起来很繁杂的内容统统舍弃，只留下使用有益，用起来又很简便的知识和技术。而这些高深的医学理论和技术知识又以通俗、浅显的语言阐述，力求言简意赅。每本书的内容丰富，文字简练，可谓精中之精、重中之重了。

基于上述，本套丛书适于有一般文化水平的妇女阅读使用。当然也适于男士们阅读使用，因为现代家庭的主要组成成员是夫妇，家庭生活、生殖保健都是夫妇双方的共同责任。只有夫妇双方身心健康，相互体贴，相互关怀，相互支持，家庭才能和谐、美满、幸福。故望夫妇们认真阅读、体验、实践，以提高健康水平。也正因为这是一套科普丛书，所以，广大人口与计划生育工作者、健康教育工作者读后也会有所



启迪，从而更好地开展计划生育宣传和健康教育工作。

本套丛书从策划、编写，到出版，只用了一年的时间。而每位作者又有繁重的本职工作，只是由于深感现代女性急需这些科学知识，从而牺牲几乎所有的业余时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。在此，借本书出版之际，向作者们表示谢意，对本书的出版表示祝贺。也正因为时间紧、任务重，书中的疏漏之处，盼请专家、读者批评指正。

A handwritten signature in black ink, consisting of three stylized Chinese characters: '俞燕' (Yu Yan).

2000年12月

随着社会的发展，人类物质文化生活水平的提高，人们越来越注重生活质量，追求健康和美丽，女性更是如此。但是胖好？还是瘦好？胖健康？还是瘦健康？什么才是健康完善的美？怎样才能达到至善至美？这些非常实际的问题摆在人们面前。

近年来，由于肥胖者逐渐增多，肥胖对健康的不良影响已为全世界瞩目。肥胖者执著地试用各种方法减肥，医生也在努力攻克这一医学难题，商家更是积极“配合”，于是减肥商品应运而生，充斥市场。在减肥浪潮的冲击下，形成了另一种时尚，即以瘦为健、以瘦为美，甚至一些年轻女性觉得越瘦越美。为使广大女性从健康的角度正视胖瘦的问题，本书从理论上深入浅出地介绍了胖与瘦的原因及对身体健康的影响。如果从健康的角度而言，太胖或太瘦都不

好，从美学的角度来看，太胖或太瘦都不美，既健又美才是每一位当代女性应当追求的目标。为使肥胖女性摆脱困境，使消瘦女性解除烦恼，本书介绍了一些简便易行，行之有效，科学安全的减肥、增胖方法。并对目前流行的一些减肥、增胖法，进行分析评价，指导各种不同体质、不同健康状况、不同年龄的女性针对自己的情况选用各种方法，这样就在很大程度上避免了盲目性。

对于医学知识很少或没有医学知识的大部分女性而言，在减肥、增胖、健美过程中会遇到很多实际问题，甚至是非常微小的问题，翻翻本书都会给您最实际的帮助。什么是正确的、有利于健康的；什么是不正确、不利于健康的，本书都将给您具体指导和明确答复。

限于水平，书中不妥、疏漏之处，还望读者批评指正。

编 者

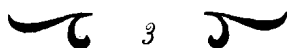
2000 年 11 月

# 目录

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 话说胖与瘦.....            | 1 |
| 1. 人体的重量是怎样组成的 .....  | 1 |
| 2. 女性为什么会胖瘦不均 .....   | 2 |
| 3. 怎样判断女性肥胖或消瘦 .....  | 3 |
| 一、肥胖篇.....            | 7 |
| (一) 女性肥胖的概念与误解 .....  | 7 |
| 4. 女性身体超重等于肥胖吗 .....  | 7 |
| 5. 女性怎样才算肥胖 .....     | 8 |
| 6. 肥胖与肥胖病的区别是什么 ..... | 8 |
| 7. 怎样判断女性肥胖的          |   |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 程度 .....                 | 9  |
| 8. 肥胖是女性健康的表             |    |
| 现吗 .....                 | 11 |
| 9. 女性瘦比胖健康吗 .....        | 12 |
| 10. 女性瘦比胖美吗 .....        | 12 |
| 11. 为什么女性更容易发胖 .....     | 13 |
| (二) 肥胖的原因及分类 .....       | 14 |
| 12. 母亲肥胖会遗传给女儿吗 .....    | 14 |
| 13. 女性肥胖与饮食有什么关系 .....   | 14 |
| 14. 女性肥胖与运动有什么关系 .....   | 16 |
| 15. 女性肥胖与精神因素有什么关系 ..... | 17 |
| 16. 生理因素与肥胖有什么关系 .....   | 18 |
| 17. 环境与女性肥胖有什么关系 .....   | 19 |
| 18. 女性饮酒与肥胖有关系吗 .....    | 20 |
| 19. 女性戒烟会发胖吗 .....       | 21 |
| 20. 哪些疾病容易导致女性肥胖 .....   | 22 |
| 21. 女性脂肪常分布在哪些地方 .....   | 23 |
| 22. 女性肥胖有哪几种体型 .....     | 24 |
| 23. 哪种肥胖体型最危险 .....      | 25 |
| (三) 肥胖对健康的影响 .....       | 26 |
| 24. 女性肥胖会影响心理健康吗 .....   | 26 |
| 25. 女性肥胖影响寿命吗 .....      | 27 |
| 26. 女性肥胖与高血压有什么关系 .....  | 29 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 27. 女性肥胖与高脂血症有什么         |    |
| 关系 .....                 | 30 |
| 28. 女性肥胖对心脏有什么影响 .....   | 31 |
| 29. 肥胖与糖尿病有什么关系 .....    | 32 |
| 30. 女性肥胖与恶性肿瘤有什么关系 ..... | 33 |
| 31. 女性肥胖与胆结石有什么关系 .....  | 34 |
| 32. 肥胖对肝脏有什么影响 .....     | 35 |
| 33. 为什么女性脑中风患者中肥胖        |    |
| 人多 .....                 | 36 |
| 34. 女性肥胖会影响性功能吗 .....    | 37 |
| 35. 为什么肥胖女性易患腰腿痛 .....   | 38 |
| 36. 为什么肥胖的女性爱睡觉 .....    | 38 |
| 37. 为什么肥胖女性大多毛发稀疏 .....  | 39 |
| 38. 女童肥胖有什么危害 .....      | 39 |
| (四) 肥胖的预防 .....          | 40 |
| 39. 女性发胖有预感吗 .....       | 40 |
| 40. 女性如何从饮食方面预防肥         |    |
| 胖的发生 .....               | 41 |
| 41. 女性如何用运动的方法预防发胖 ..... | 46 |
| 42. 如何预防女童肥胖 .....       | 46 |
| 43. 如何预防女孩青春期肥胖 .....    | 47 |
| 44. 如何预防中年女性肥胖 .....     | 48 |
| 45. 如何预防老年女性肥胖 .....     | 49 |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 46. 如何预防妊娠肥胖 .....            | 49 |
| 47. 如何预防产后肥胖 .....            | 51 |
| (五) 减肥的好处 .....               | 51 |
| 48. 女性减肥有哪些好处 .....           | 51 |
| (六) 常用的减肥方法 .....             | 52 |
| 49. 目前常用的减肥方法有哪些 .....        | 52 |
| (七) 错误的减肥方法 .....             | 54 |
| 50. 女性为何不宜盲目减肥 .....          | 54 |
| 51. 为什么饥饿减肥常以失败告终 .....       | 55 |
| 52. 女性不吃早餐可以减肥吗 .....         | 56 |
| 53. 女性不吃脂肪可以减肥吗 .....         | 57 |
| 54. 女性只吃零食能减肥吗 .....          | 59 |
| 55. 女性多吃水果可以减肥吗 .....         | 59 |
| 56. 少饮水可以减肥吗 .....            | 60 |
| 57. 为什么节食会引起闭经 .....          | 60 |
| 58. 女性饮酒可以减肥吗 .....           | 61 |
| 59. 女性节食减肥后为什么又发胖 .....       | 62 |
| 60. 为什么有的女性运动减肥无效 .....       | 63 |
| 61. 女性运动强度越大减肥效果越<br>好吗 ..... | 64 |
| 62. 女性运动减肥每次时间越长越<br>好吗 ..... | 65 |
| 63. 女性劳动代替运动减肥为什么             |    |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 效果不好 .....                      | 65 |
| 64. 女性减肥运动时多穿衣服效果<br>好吗 .....   | 66 |
| 65. 为什么有人减肥运动过度会出现<br>闭经 .....  | 67 |
| 66. 为什么有的女性越练越胖 .....           | 67 |
| 67. 女性少睡觉少休息是减肥的好<br>办法吗 .....  | 68 |
| 68. 女性穿紧身衣服可以减肥吗 .....          | 69 |
| 69. 女性吸烟是减肥的好办法吗 .....          | 70 |
| 70. 女性泻下通便减肥可取吗 .....           | 70 |
| 71. 为什么女性沐浴减肥的效果有<br>时不理想 ..... | 71 |
| 72. 为什么不提倡女性用药物减肥 .....         | 72 |
| 73. 为什么有的女性减肥后又会发胖 .....        | 72 |
| 74. 减肥速度越快越好吗 .....             | 73 |
| 75. 女性都需要减肥吗 .....              | 73 |
| 76. 女性减肥减得越多越好吗 .....           | 74 |
| 77. 为什么女性减肥要慎重选择方法 .....        | 74 |
| 78. 为什么女性盲目减肥妨碍性功能 .....        | 75 |
| (八) 健康的减肥方法 .....               | 75 |
| 79. 为什么女性减肥要节食 .....            | 75 |
| 80. 女性饮食减肥的原则是什么 .....          | 76 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 81. 女性饮食减肥时一日摄入总量<br>如何计算 .....   | 77  |
| 82. 饮食减肥如何保证女性体内必需<br>的营养物质 ..... | 79  |
| 83. 肥胖女性适合用绿色减肥法吗 .....           | 82  |
| 84. 哪些饮食习惯有助于女性减肥 .....           | 82  |
| 85. 女性减肥与进餐时间有什么关系 .....          | 84  |
| 86. 如何减少饥饿感 .....                 | 85  |
| 87. 女性减肥为什么不必限饮水 .....            | 86  |
| 88. 女性饮茶可以减肥吗 .....               | 87  |
| 89. 女性饮食减肥如何能坚持下去 .....           | 88  |
| 90. 有益于女性减肥的食物有哪些 .....           | 88  |
| 91. 女性多吃哪些食物而不致发胖 .....           | 90  |
| 92. 女性饮食减肥常用哪些方法 .....            | 92  |
| 93. 女性节食减肥后身体不舒服怎么办 ...           | 93  |
| 94. 女性饮食减肥要注意什么 .....             | 93  |
| 95. 女性运动减肥有什么意义 .....             | 94  |
| 96. 为什么运动能减肥 .....                | 95  |
| 97. 女性运动减肥的原则是什么 .....            | 96  |
| 98. 哪些运动适合女性减肥 .....              | 97  |
| 99. 女性如何选择运动减肥的项目 .....           | 98  |
| 100. 女性怎样选择减肥运动量 .....            | 100 |
| 101. 运动减肥安排在什么时间合适 .....          | 102 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 102. 女性运动减肥时应穿什么衣服 .....          | 103 |
| 103. 女性运动减肥每次多少时间效<br>果好 .....    | 103 |
| 104. 女性减肥要坚持到什么时候 .....           | 104 |
| 105. 女性局部肥胖运动减肥有效吗 .....          | 105 |
| 106. 为什么步行能够减肥 .....              | 106 |
| 107. 女性怎样跑步有利于减肥 .....            | 107 |
| 108. 为什么女性游泳是最好的运动<br>减肥方法 .....  | 108 |
| 109. 女性跳舞能减肥吗 .....               | 109 |
| 110. 女性跳绳可以减肥吗 .....              | 110 |
| 111. 女性进行拳操及运动器械减肥<br>应注意什么 ..... | 111 |
| 112. 瑜珈减肥是怎么回事 .....              | 112 |
| 113. 为什么气功能够减肥 .....              | 112 |
| 114. 女性旅游可以减肥吗 .....              | 113 |
| 115. 女性运动减肥要注意什么 .....            | 113 |
| 116. 中医怎样认识肥胖症 .....              | 114 |
| 117. 中医减肥有哪些特点 .....              | 116 |
| 118. 常用中药减肥的方法有哪些 .....           | 117 |
| 119. 为什么针灸能够减肥 .....              | 118 |
| 120. 针灸减肥适合哪些女性 .....             | 119 |
| 121. 女性针刺减肥的常用穴位有哪些 ...           | 120 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 122. 女性针灸减肥选择什么时间好 .....                 | 121 |
| 123. 针刺减肥会导致女性皮肤松弛吗 ...                  | 121 |
| 124. 为什么有的女性针灸减肥时腹围<br>减少较快而体重下降较慢 ..... | 122 |
| 125. 女性针刺减肥后有异常感觉怎<br>么办 .....           | 123 |
| 126. 针刺减肥的效果能巩固吗 .....                   | 124 |
| 127. 女性针刺减肥要注意什么 .....                   | 124 |
| 128. 女性用艾灸能减肥吗 .....                     | 125 |
| 129. 为什么耳穴能减肥 .....                      | 125 |
| 130. 耳针减肥常用的穴位及操作方法<br>有哪些 .....         | 126 |
| 131. 女性耳穴减肥要注意什么 .....                   | 127 |
| 132. 按摩为什么能减肥 .....                      | 128 |
| 133. 女性按摩减肥的方法有哪些 .....                  | 129 |
| 134. 女性怎样进行入浴全身按摩减肥 ...                  | 130 |
| 135. 女性怎样进行自我按摩减肥 .....                  | 131 |
| 136. 女性怎样进行经穴按摩减肥 .....                  | 132 |
| 137. 女性怎样进行捏脊减肥 .....                    | 132 |
| 138. 女性怎样进行手穴指压的减肥 .....                 | 133 |
| 139. 女性怎样进行足底按摩减肥 .....                  | 134 |
| 140. 女性穿小鞋可以减肥吗 .....                    | 134 |
| 141. 怎样沐浴能减肥 .....                       | 135 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 142. 女性怎样选择西药减肥 .....          | 137 |
| 143. 手术减肥适合哪些人 .....           | 137 |
| 144. 怎样进行心理减肥 .....            | 138 |
| 145. 如何选择减肥保健品 .....           | 140 |
| (九) 肥胖者关心的话题 .....             | 142 |
| 146. 女性便秘会发胖吗 .....            | 142 |
| 147. 为什么手术后容易发胖 .....          | 143 |
| 148. 为什么有的女性工作紧张还会<br>发胖 ..... | 143 |
| 149. 女性多吃红薯会发胖吗 .....          | 144 |
| 150. 女性常做饭会发胖吗 .....           | 145 |
| 151. 有的女性吃得不多为什么也肥胖 ...        | 145 |
| 152. 女性减肥为什么越早越好 .....         | 146 |
| 153. 女性减肥需要看医生吗 .....          | 147 |
| 154. 女性减肥的关键是什么 .....          | 148 |
| 155. 女性如何选择减肥方法 .....          | 149 |
| 156. 女性什么季节减肥好 .....           | 151 |
| 157. 女性臀胖腿粗的人减肥有效吗 .....       | 152 |
| 158. 女性脸胖减肥有效吗 .....           | 152 |
| 159. 哪些女性适合减肥 .....            | 153 |
| 160. 女性减肥前应注意什么 .....          | 154 |
| 161. 减肥过程中应注意什么 .....          | 154 |
| 162. 女性怎样估计减肥效果 .....          | 155 |