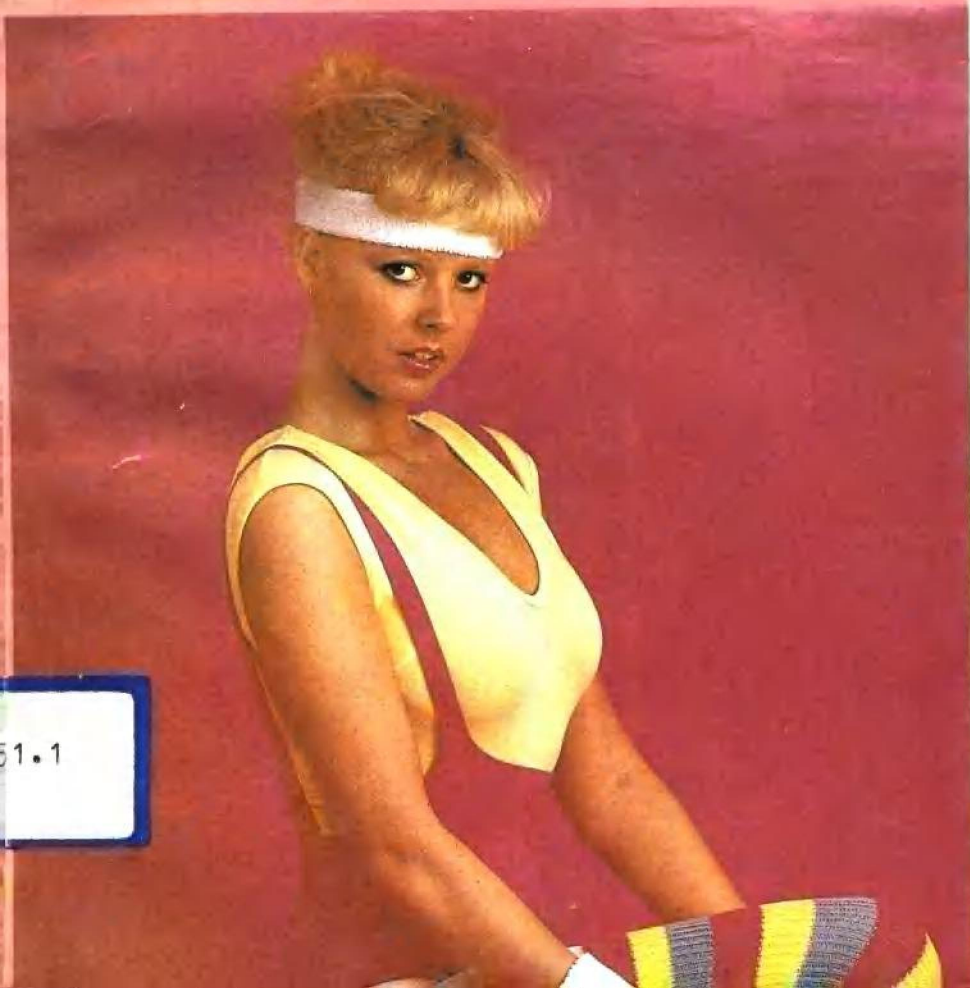


减肥101巧

[法]若塞特·利翁 著



51.1

京新登字110号

101 Conseils pour maigrir
Collection 101 dirigée chez Hachette
par Josette Lyon
Librairie Hachette, 1972

法国阿歇特出版社 1972年出版

减肥101巧

【法】若塞特·利翁 著

方裕贵 韦巍 译

新华出版社出版发行
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.25印张 插页8张 137,000字

1992年2月第一版 1992年2月北京第一次印刷

印数：1-5,600册

ISBN 7-5011-1574-5/Z·179 定价：3.80元

译者的话

法国阿歇特出版社出版了一套101小丛书，《减肥101巧》是其中一本。其它还有《饮食诀窍101则》、《记忆秘诀101则》、《皮肤美容101法》等。这套丛书篇幅不长，但内容充实，知识性强，既实用，又可作参考。

随着人类生活水平的不断改善和提高，“肥胖症”悄然无声地夺走了一些人的苗条身段，随之产生的诸如高血压、动脉硬化、冠状动脉心脏病、脂肪肝、腰腿痛等疾病，使人行动不便，甚至影响日常工作和生活，无端地增添许多烦恼和痛苦。不健康、不匀称的身材，无论配什么服装都不能将人体美充分显示出来。漂亮的服饰，只有配上健美的身躯，加之高雅的气质，才能使人的美表现得淋漓尽致。

“肥胖”已成为当今人们普遍担忧的“病症”，食量过多、缺乏运动、热量过剩、遗传因子、内分泌失调，长期便秘等都会导致肥胖：腹部松弛，臀部大腿脂肪积聚……目前，在健美减肥的热潮中，涌现出诸多疗法，《减肥101巧》亦不失为减肥佳法，可助您减肥消脂，结实肌肉，增加弹性，恢复您窈窕的身段，重现您昔日迷人的光彩。

序 言

任何人都可以减肥，甚至快速减肥。只要忍饥挨饿，必要时服用药物，象海绵那样吸去体内的多余部分，就能达到减肥目的。另外，采取不严肃的做法，遵循以柚子、沙拉、酥盐花生为基础的食谱或食用异国食物同样能达到减肥目的；但是，这仅能在一段时期内奏效，而且有损健康，影响情绪（许多人减肥后患了抑郁症）。

所以，用正常的速度长期坚持减肥，并在减肥的同时保持住原来的体型和基本做到象正常人一样饮食就更为困难了。本书基本上属于实用型，希望对减肥者有所帮助。进行减肥，首先应该了解一些有关的基本原理，懂一点治疗机制和各种食谱的常识，但重要的是应用。这些知识，由于时间的原因，医生不会向您告知。本书所列诀窍是许多矢志减肥者反复摸索和试验的成果，都已经医生和营养学家长时间的检验而被通过。这些窍门尤其适用于身体健康、但出于美学考虑，希望减轻几公斤体重的人；也适用于因治疗需要减肥的人和已经接受医生某种治疗方案还未实施的减肥者。

然而，在自愿决定减轻体重前，对自己提出下列先决问题：

1、 我是否拥有自己所希望的体重（不说“理想”或“正常”体重）？见方框1。

2、 我能否接受自己目前的身材现状？见方框2。

3、 我是否对减肥感兴趣？见方框3。

如果有了上述3条，还必须加上：

4、 我有进行减肥所必需的毅力吗？

减肥必需有最低限度的纪律性、毅力和恒心。如那些蛊惑人心的杂志和通俗读物所言，没有“艰辛、努力和眼泪”或者说持消极态度，是达不到减肥目的的。但是，人们可以避免辛劳和饥饿，又不放弃美食，同样达到目的。本书将向您证实这一点。

目 录

序 言	(1)
何谓希望体重?	(1)
仅问夫人,您愿意接受目前的自我现状吗?	(7)
减肥能使您获益吗?	(9)
减肥的基础原则	(12)
1、 尽可能少食多餐	(12)
2、 早餐充足	(15)
3、 给予蛋白质应有的重视	(17)
4、 正确选择蛋白质	(20)
5、 保持蛋白质同钙和维生素的平衡	(24)
6、 请喝足	(26)
7、 想喝便喝,即便正在就餐	(29)
8、 正确选择饮料	(31)
9、 食咸要节制	(34)
10、 首先做到限制食糖	(36)
11、 正确选择糖类	(40)

12、	即饿即食	(45)
13、	正确选择消除饥饿的食物	(46)
14、	用纯蛋白消除饥饿	(47)
15、	可用“填胃”法消除饥饿	(49)
16、	果腹即刻停食	(50)

成功的诀窍... .. (51)

17、	给自己 8 至15天适应期	(51)
18、	减肥不能急于求成	(52)
19、	不可骤然中断食谱	(53)
20、	采用循序渐进法	(55)
21、	饮食全面，但须少食	(56)
22、	每餐两菜	(57)
23、	尽可能从卧床疗法开始减肥	(58)
24、	尽可能从秋季开始减肥疗法	(58)
25、	自己制订减肥食谱	(59)
26、	限制油脂	(60)
27、	正确选择油脂	(61)
28、	警惕干酪陷阱!	(65)

协助减肥的诀窍 (69)

29、	减肥初期，请作日记	(69)
30、	采购食物以有助于身材苗条为前提	(70)
31、	烹饪也须考虑有利于身材苗条	(73)
32、	加调味品也须考虑身材苗条	(76)
33、	在外就餐也须考虑身材苗条	(79)

34、	遵循加快减肥食谱.....	(82)
35、	显量饮食法.....	(85)
36、	正菜伊始就该考虑身材苗条的因素.....	(86)
37、	细嚼口中食物.....	(88)
38、	清理厨房.....	(89)
39、	清理桌面.....	(89)
40、	用筷子进餐.....	(90)
41、	正确估计所需食物.....	(90)
42、	如果经常熬夜.....	(91)
43、	不用消灭孩子吃剩的盘中物.....	(92)
44、	提前准备自己的食物.....	(92)
45、	使用自己的餐具.....	(92)
46、	永远保持满杯状态.....	(92)
47、	食用新型营养食物.....	(93)
48、	自己制作“假”面包片.....	(94)
49、	随着年龄增长逐渐减少饮食量.....	(95)
50、	请刷牙.....	(95)
51、	当您想.....	(96)
52、	请吃菠萝.....	(96)
53、	闭上眼睛.....睁开眼睛.....	(97)
54、	别让自己闲着.....	(97)
55、	“放纵自己”.....	(98)
56、	备全自己的“工具”.....	(100)
57、	备满食品柜.....	(101)
58、	小心隐藏着的卡路里.....	(102)
59、	请“吃水”.....	(104)

60、	食部分被吸收或吸收很慢的食物	(104)
61、	休假也须兼顾身材苗条	(105)
62、	国外度假也须考虑身材苗条问题	(110)
典型减肥食谱及其实施		(115)
63、	信任制订减肥食谱的专家	(115)
64、	信任制订菜谱的专家	(133)
65、	信任制订烹调法的专家	(137)
66、	菜谱多样化	(147)
增加消耗的诀窍：进行体育锻炼		(153)
67、	进行最低限度的锻炼	(153)
68、	先做定位体操	(159)
69、	做操出汗效果尤佳	(161)
70、	每天只做一种运动	(163)
71、	髋部减肥请做剪式运动	(164)
72、	坐下……使腹肌更加结实	(165)
73、	“坐着行走”……使臀部重现曲线美	(166)
74、	练击剑冲刺动作使大腿更优美	(167)
75、	好吧！现在跳舞！	(168)
76、	或者开始跑步！	(169)
77、	不要忽视微量消耗	(170)
78、	快步行走	(173)
同蜂窝织炎作斗争		(174)
79、	竭力同蜂窝织炎作斗争	(174)

80、	多饮	(180)
81、	防止出汗过多	(184)
82、	抹减肥药物前先摩擦皮肤	(185)
83、	让电子仪器为您工作	(186)
84、	模仿身材苗条者行走	(188)
85、	用氧气燃烧脂肪	(190)
86、	先做定位呼吸	(191)
87、	裹紧自己	(193)
注意消极因素		(196)
88、	不要遵循饥饿食谱	(196)
89、	不要遵循无盐食谱	(196)
90、	不要遵循失衡食谱	(197)
91、	不要靠饮柠檬汁减肥	(204)
92、	不要靠禁食减肥	(205)
93、	勿用利尿剂减肥	(206)
94、	不要服用厌食药物	(208)
95、	勿靠药物燃烧体内储存物	(210)
96、	勿靠药物直接减轻体重	(211)
结尾		(214)
97、	(间或) 变换药物	(214)
98、	每星期秤两次体重	(215)
99、	组织私人减肥俱乐部	(216)
100、	视保持身材苗条为生死攸关问题	(216)
101、	模仿科学院院士	(217)

何谓希望体重？

世上不存在理想体重，当然，对统计学家和对肥胖症感到不安的人除外。本书表格中列出的数字仅是统计的平均数而已。作为“您”个人来说，切不可以此作参考。实际上，理想体重是人们自身感觉良好的体重，就是希尔德·布鲁斯称之为自己“喜欢的体重”，即感到身体健康、精神愉快的体重。换言之，理想体重就是与深奥莫测的机体自身调节能力这种自然现象相协调的体重。譬如，同一身材的两个人，一人的体重自然而然地为70公斤，而另一人却是60公斤。

理想体重建立在某些生理基础上：肌肉量和脂肪量之间的比例因人而异，与性激素、胰岛素的分泌和肌肉神经的分布有关；无论是大运动量的体育活动（或缺乏体育活动），还是进食量大（或减少饮食量），这种比例依然存在。因此，减肥时失却这一平衡点，即肌肉和脂肪的比例失调，会造成身体的不适。

但是，自己喜欢的体重也同样有其心理基础。体重超量，其原因可能是：

- 1、对旧时的匮乏仍然耿耿于怀（认为体内有储备即等于安全）。

- 2、 出于对形体美学观的反应。
- 3、 对体重超量和社会成就两者之间的概念混乱。
- 4、 对失望、挫折或精神上的刺激，通过饮食来求得平衡。
- 5、 视进餐为乐趣。
- 6、 有性格外倾、和蔼、宽容、适应能力强等方面的原因（如人们习惯于说“一个胖小子”，而从来不说“一个瘦小子”）。

体重偏轻时，原因正好与前文相悖：轻视这种本能的体内储备，蔑视食物，并有苦行、偏执、违拗、反抗等行为。

所以，体重平衡是各种本能和文化倾向之间的平衡。因此无任何理由来拒绝这种体重，即便它在合理的限度内背离了理论上的人体标准。

特雷莫里埃博士认为，每个人的理想体重就是在严格地遵循自己的食谱后稳定下来的体重。减肥时，当体重连续数星期保持在某一水平上，表明您已达到目标。这是统计表所不能预测的。如果在达到目标后还要继续坚持减肥，就有可能患抑郁症。

如何计算表中列出的体重

计算理论上的理想体重时，身高仅是参考因素之一。

肩宽排列第二，也是重要的参考因素。肩膀的宽度因人而异，分窄、中、宽 3 种。在每一类肩宽的人中存在着剪刀差，这种剪刀差建立在腕围的基础上：腕小的还不到 16 公

分，中等的在16至18公分之间，腕粗的可达18至20公分，甚至有些人的腕围超过20公分。手腕没有肌肉和脂肪，腕围只是说明骨骼的厚度，表明腕小、中等或粗壮。

年龄并不起作用：人们应该保持的是25岁左右时的体重。

25岁以上男性的理想体重
(体重以公斤计算 身高以公分计算)

NO 1

身高	窄肩人体重	中等肩宽人体重	宽肩人体重
157.4.....	52.5—56.6	56.2—60.2	59.3—64.3
159.9.....	53.9—57.9	57.5—61.6	60.2—65.2
162.5.....	54.2—59.8	58.9—63.4	62.0—67.5
165.1.....	57.1—61.6	60.7—65.2	63.9—69.3
167.6.....	58.4—62.9	62.0—66.6	65.7—71.1
170.1.....	60.2—64.8	63.9—68.4	67.5—73.4
172.7.....	61.6—66.6	65.7—70.6	69.3—75.2
175.2.....	63.4—68.4	67.5—72.5	71.1—77.0
177.7.....	65.2—70.2	69.3—74.3	72.9—79.3
180.3.....	67.0—72.0	71.1—76.1	74.7—81.5
182.8.....	68.8—74.3	72.5—78.3	76.5—83.8
185.4.....	71.1—76.5	75.2—80.6	78.8—86.1
187.9.....	73.8—79.3	77.5—83.3	81.1—88.8
190.4.....	76.1—81.5	79.7—85.6	83.3—91.5

25岁以上女性的理想体重

NO 2

身高	窄肩人体重	中等肩宽人体重	宽肩人体重
149.8.....	47.1—50.3	49.8—53.4	53.0—57.5
152.3.....	47.5—51.2	50.7—54.3	53.9—58.4
154.9.....	48.7—52.1	51.5—55.2	54.8—59.3
157.4.....	49.8—53.4	53.0—56.6	56.1—61.1
160.0.....	51.2—54.8	54.3—58.0	57.5—62.5
162.5.....	52.5—56.6	56.1—59.8	59.3—64.3
165.1.....	53.9—57.9	57.5—61.1	60.2—65.7
167.6.....	55.7—59.8	58.9—63.4	62.5—67.9
170.1.....	57.1—61.6	60.7—65.2	64.3—69.7
172.7.....	58.4—62.	62.0—66.6	65.7—71.6
175.2.....	60.2—64.8	63.9—68.4	7.5—73.4
177.7.....	61.6—66.6	65.7—70.2	68.9—75.2
180.3.....	62.9—67.9	67.0—71.6	70.2—76.

摘自让·特雷莫里埃博士《肥胖症》一书

尽管如此，肥胖症是指脂肪组织过多，并非一定是体重超重，最正确的测量法是让医生选择躯体的某些部位，使用专门量规测量脂肪褶皱处的厚度。

理想的人体测量法

最有效的测量法是通过自我计算，确定协调的比例：

胸围：应该是身长的半数加 3 公分（如身高为 1.6 米，半数为 80 公分 + 3 = 83 公分，胸围应为 83 公分）。

臀围：身长的半数加 6 公分。

腰围：身长的半数减 15 公分。

臂围：身长的六分之一。

大腿围：身长的三分之一减 5 公分。

颈围、腿肚围：身长的五分之一加 1 公分。

当胸围和臀围之间的差异小于 10 公分，这种差异就不太明显。

无需去极力追求时装模特所具有的人体标准：

胸围：85—88 公分。

腰围：58—60 公分。

臀围：85—88 公分。

这是身高 1.70—1.75 米时装模特的 3 围标准。

因为时装模特注重表现的是时装，而不是她们的形体。

无论如何，不要沉湎于人体测量法，即便是体重远远偏离了“理想”的标准。要想达到尽善尽美，往往是令人烦恼的，不过行独特之事又是非常吸引人的。还是去最大限度地享受自我努力的成果吧，然后接受自我的现状。每一位女性只要不怀疑自我，对自己充满信任，都会讨人喜爱。

- 我夫人体重80公斤，遵循减肥食谱后，两个月就减轻了10公斤！
- 怪不得你如此高兴。
- 当然！可是照此类推：14个月后，她便不复存在！

仅问夫人，您愿意接受 目前的自我现状吗？

特雷莫里埃博士说，许多体态丰满的妇女在为“自己的体型感到不幸”。因此，应该向“体型专制”作斗争。在很长一段时间内，体态丰腴被视为享受安乐和生活美满的标志，但在我们这个有争议的社会里却遭致非难。

消费社会通过糖果、多脂肪糕点和营养饮料在促进儿童的生长。她向人们提供既方便饮食又容易消化的食物，导致肥胖症患者的增加，并仍在毫不留情地孕育着新的肥胖症患者。一些身强体壮的妇女，如个矮、粗壮便被（错误地）归入肥胖症患者一类，遭到社会的遗弃。医生们对此基本上是无能为力，这的确令人扫兴。

青少年时期关心自己的体型是正常现象，25岁以后就比较少地考虑这个问题了。因为，此时人们重视内在气质胜于躯体的外表。但是，心理学家指出，妇女们在无意识地把刊物、影视上那种惯用的、理想化的楷模视作标准，受大量广告的影响。妇女时装店的男老板总是说：“再减几公斤体重，让胯部小一点。”她们便顺从地听从建议去减肥。她们还受到具有男性特征的女时装模特形象的搅扰，殊不知，这