

四川科学技术出版社

# 实用 百问百答 减肥



百问百答丛书 减肥

百问百答丛书

百问百答丛书  
实用减肥百问百答

编著者 《百问百答丛书》编写组  
责任编辑 侯晓楠  
封面设计 韩健勇  
版面设计 翁宜民  
责任校对 冯建平  
责任出版 周红军  
出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮编 610012  
经 销 四川省新华书店  
开 本 787×1092毫米 1/32  
印 张 8.875 字数 192千  
印 刷 彭山县彩印厂  
版 次 1997年9月成都第一版  
印 次 1997年9月第一次印刷  
印 数 1-10000册  
定 价 9.00元  
ISBN 7-5364-3665-3/R·791

■本书如有缺损、破页、  
装订错误，请寄回印  
刷厂调换。

■如需购本书，请与本  
社邮购组联系。  
地址/成都盐道街3号  
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

## 让生活更舒心、更美好

——写在《百问百答丛书》之前

当温饱问题已成为过去，人们必将开始新的追求。是的，改革开放以来，我们每一位中国人都实实在在地感受到了生活中的变化。那就是，随着科技的进步和社会的发展，人们的生活水平不断得到提高，家庭的生活方式也在发生变革。

物质生活是人们的生存基础。比如，随着时代的进步，现代生活用品进入家庭，在给人们带来方便和快乐的同时，也给人们带来了难题和困惑。这里且不说那些闯入家庭的不断更新的新潮电器有着令人眼花缭乱的“机关”，也不说那些正成为家庭新宠的家庭电脑随时可能不听使唤，就是居家生活中的衣、食、住、用，几乎随时都可能遇到小“难题”需要解决，比如，一件重要衣物不慎弄脏了怎么办？一道好菜不小心多放了盐怎么办？家中有人突然生病却又无法立即请到医生怎么办？如此等等，不一而足。

其实，当代人也也许更看重的是衣、食、住、用等物质生活之外的精神生活质量，更重视的是工作之余的生活方式。

8小时之外，或独自一人阅读几本好书，或三五好友陶醉于琴棋书画之中；亦可二三好友于野外河湖垂钓，亦可合家外出到名山大川旅游；或在庭院阳台栽种些草木花卉，或于居室之中养殖些观赏鱼儿。

我们的生活质量应该有一个大大的提高，无论是在物质文明还是在精神文明方面都应该如此。要排除物质生活中的种种难题，需要实用的科学技术知识，这点已经是人人皆知的常识。其实人们更应该认识到的是，8小时之外的生活方式也是一门学问，比如，旅游需要一定的文化素养，河湖垂钓是一门技艺，养花、养鱼是一门技术，美容健身更需要科学常识……。于是，我们编写了这套与现代生活的方方面面相关的《百问百答丛书》。

这是一套综合性的生活实用丛书。这套丛书内容丰富，知识广博。突出了知识性、趣味性、实用性的特点。本丛书将为读者解决日常生活中的种种难题，使大家养成科学的生活方式，给人们的生活带来新的情趣。这，即是我们编写这套丛书的初衷，也是我们努力达到的最终目的。

这本《实用减肥百问百答》介绍了肥胖与减肥、饮食减肥、运动减肥、医药减肥、按摩减肥及实用减肥方法。

参加这本书编写的有索路、侯瑾、李静、李达芬、肖萍、王琳、陈先善、刘奇等同志，在此致以深切谢意。

——《百问百答丛书》编写组

## 目 录

## 肥胖与减肥

- 减肥只是为了漂亮吗? ..... 1
- 肥胖的原因是什么? ..... 2
- 肥胖与年龄的关系是什么? ..... 3
- 为什么女性肥胖者比男性肥胖者多? ..... 4
- 哪些职业容易引起肥胖? ..... 4
- 为什么说肥胖是长寿的大敌 ..... 5
- 怎样测算标准体重? ..... 6
- 怎样才算是肥胖? ..... 8
- 肥胖容易导致哪些疾病? ..... 9

- 上体肥胖者与下体肥胖者有何不同? ..... 14
- 判断肥胖的其他方法有哪些? ..... 15
- 什么叫脂肪多的标准型和瘦削型? ..... 17
- 哪些人容易发胖? ..... 17
- 什么时候容易发胖? ..... 18
- 什么叫皮下脂肪堆积型肥胖? ..... 20
- 什么叫内脏脂肪堆积型肥胖? ..... 20
- 为什么内脏脂肪堆积型肥胖更危险? ..... 21
- 减肥的决定条件是什么? ..... 21
- 减肥应该遵循什么样的原则? ..... 22
- 减肥容易表现在身体的何种部位? ..... 23
- 为什么体重减轻过快十分危险? ..... 23
- 减肥者应采纳的建议有几点? ..... 24
- 什么叫“看电视肥胖症”? ..... 25
- 巧克力是儿童的营养品吗? ..... 26
- 肥胖对儿童有什么危害? ..... 26
- 胖和瘦对健康影响有何不同? ..... 27
- 引起儿童单纯性肥胖的原因是什么? ..... 28
- 为什么妇女产后容易发胖? ..... 28
- 女子健美的最新标准是什么? ..... 29
- 合理的减肥方法应具备哪些条件? ..... 30
- “有钱难买老来瘦”是正确的吗? ..... 30
- 情绪与肥胖有什么关系? ..... 31
- 学习工作紧张时为什么还会发胖? ..... 32
- 颜色与食欲有什么关系? ..... 33
- 束紧腰带能使腹部变小吗? ..... 33

哪些矿物质与肥胖有明显关系? .....	34
冬季为什么容易发胖? .....	34
吸烟能帮助减肥吗? .....	35
儿童在哪几个时期最容易发胖? .....	35
母乳喂养能防止小孩发胖吗? .....	36
肥胖与肿瘤有什么关系? .....	37
肥胖和秃顶有关系吗? .....	38
妊娠期过度肥胖有何危害? .....	38

## 饮食减肥

节食的真正含义是什么? .....	39
节食的适当时机是什么时候? .....	40
哪些时候不适合节食减肥? .....	41
计算食物的热量有何意义? .....	43
控制热量对身体有危害吗? .....	43
减少热量摄入应遵循什么原则? .....	44
节食时必须摄入哪些营养? .....	45
维生素及矿物质在食物中的分布如何? .....	46
哪些食物能减肥? .....	47
节食时如何获得饱足感? .....	49
如何判断是否真的饿了? .....	50
节食一定会减肥吗? .....	51
节食的副作用有哪些? .....	52
哪些是具有减肥功效的食物? .....	53
如何计算每日所需的热量? .....	54

如何知道食物含热量的多少? .....	55
在节食减肥时应该注意哪些问题? .....	58
有多吃而不会增胖的食物吗? .....	59
香蕉会使人发胖吗? .....	60
不含糖的食品不会使人发胖吗? .....	60
为什么脂肪容易使人发胖? .....	60
脂类对人体有何重要的生理意义? .....	61
脂类就是指的脂肪吗? .....	63
动物性脂肪为什么不能多食? .....	63
少饮水能减肥吗? .....	64
不吃早饭对身体有何损害? .....	65
如何改变吃零食的习惯? .....	66
如何合理食用巧克力而不致发胖? .....	66
在食欲旺盛的时候怎么办? .....	67
蔬菜能够帮助减肥吗? .....	68
食用蔬菜减肥有何技巧? .....	69
什么叫多餐减肥法? .....	69
什么叫偏食减肥法? .....	70
什么叫希奥夫减肥法? .....	70
什么叫马歇尔减肥法? .....	70
什么叫循环饮食减肥法? .....	71
循环饮食减肥法需要配合运动吗? .....	71
采用循环饮食减肥法应注意哪些问题? .....	72
常规的饮食控制为何会出现体重反弹现象? .....	72
循环饮食减肥法的具体措施是什么? .....	73
什么叫喝汤减肥法 .....	74



什么叫流质减肥节食法? .....	74
什么叫鱼肉减肥节食法? .....	75
什么叫苹果牛奶减肥法? .....	75
常用的减肥药粥有哪些? .....	76
食用精加工米、面为何容易造成肥胖? .....	77
均衡饮食应包括哪些食品呢? .....	77
多放调味品会导致肥胖吗? .....	78
不食用淀粉类食物行吗? .....	78
喝过多的水会发胖吗? .....	79
营养均衡和热量均衡谁更重要? .....	79
为什么冬瓜和黄瓜具有减肥的功能? .....	79
食用纤维可分为哪两种? .....	80
多食用纤维含量高的食品为什么能减肥? .....	80
喜欢大吃大喝的人如何减肥? .....	81
经常喜欢进快餐店的人如何减肥? .....	82
为什么要选择适合自己的减肥方法? .....	82
喜欢吃零食的人如何减肥? .....	83
喜欢享受美食的人如何减肥? .....	83
工作繁忙的人如何减肥? .....	84
蔬菜水果为什么是很好的减肥食品? .....	84
青春期少女节食减肥应注意哪些问题? .....	85
中老年人饮食减肥的原则是什么 .....	87
儿童饮食要注意摄入哪些营养物质? .....	89
吃过多的水果也会使人发胖吗? .....	90
更年期妇女节食减肥时应注意哪些问题? .....	90
常用的减肥药膳有哪些 .....	91

如何避免妊娠期发胖? .....	92
如何避免产后肥胖? .....	93

## 运动减肥

为什么运动能够减肥? .....	95
运动对于肥胖者有何重要意义? .....	96
运动的种类与减肥有何关系? .....	97
年轻人如何选择运动减肥项目? .....	97
中年人如何选择运动减肥项目? .....	98
老年人如何选择运动减肥项目? .....	98
老年人运动应注意什么? .....	99
运动能使女性长出男性般的肌肉吗? .....	100
运动减肥的关键是什么? .....	100
为什么有时运动减肥效果不佳? .....	101
局部锻炼能消除局部脂肪吗? .....	103
所有运动都能减肥吗? .....	103
多大的运动强度是最佳的? .....	104
跑步减肥有哪些利弊? .....	104
走路减肥的效果不如跑步好吗? .....	106
跑完后能立即睡觉吗? .....	106
饭后散步的最佳时间是什么? .....	107
如何选择减肥运动的时间? .....	107
为什么减肥运动也应该适可而止? .....	108
运动是为了把脂肪变成肌肉吗? .....	108
穿厚衣服运动减肥效果好吗? .....	109

运动有哪些好处? .....	109
红茶对减肥有何特殊作用? .....	110
如何利用哑铃进行减肥锻炼? .....	110
骑自行车能减肥吗? .....	113
游泳减肥应注意哪些问题? .....	113
如何选择球类运动减肥? .....	115
跳交谊舞可以减肥吗? .....	116
跳绳可以减肥吗? .....	116
什么叫交叉运动减肥法? .....	117
如何进行跑步—游泳—骑车的交叉运动? .....	118
网球为什么能减肥? .....	119
网球用具与场地有何要求? .....	119
网球球拍的正确握法是什么? .....	120
网球离身体的距离多大为最佳? .....	120
网球发球的秘诀是什么? .....	121
如何选择划船器减肥? .....	121
使用划船器减肥时, 应注意哪些问题? .....	123
如何选择室内健身车减肥? .....	123
如何进行室内健身车减肥? .....	124
如何减少腿部脂肪? .....	125
如何减少臀部脂肪? .....	127
如何减少手臂脂肪? .....	130
如何减少腹部脂肪? .....	132
如何减少腰部脂肪? .....	134
如何减少背部脂肪? .....	138
如何减少膝盖和足踝处的脂肪? .....	139

只练仰卧起坐就能减少腹部脂肪吗? .....	140
冬季运动有益于减肥吗? .....	141
心脏病患者如何选择减肥运动项目? .....	141
产后妇女如何进行体操减肥? .....	142
气功能减肥吗? .....	144
气功减肥时应注意哪些问题? .....	145
哪些人不应进行气功减肥? .....	146
气功减肥时饮食应遵循什么原则? .....	146
怎样做女子减肥操? .....	147
怎样做男子减肥操? .....	153

## 医药减肥

减肥药分为哪几类? .....	157
药物是如何实现减肥的? .....	159
在选择化学药物时应注意哪些问题? .....	159
减肥外用药可分为哪几种类型? .....	160
使用减肥外用药应注意哪些问题? .....	161
哪类减肥外用药效果较好? .....	162
食欲抑制剂有哪几种? .....	162
轻泻药和利尿剂可以用于减肥吗? .....	166
甲状腺激素能用于减肥吗? .....	167
降糖灵和降糖片能减肥吗? .....	168
中药减肥的理论基础是什么? .....	168
常用的减肥单味中药有哪些? .....	169
常用的减肥中药方剂有哪些? .....	170

激素类药物会导致肥胖吗? .....	173
胰岛素会引起肥胖吗? .....	174
氯丙嗪类药物为什么会致肥胖? .....	174
哪些肥胖者能进行外科手术减肥? .....	174
减肥手术可分为哪两类? .....	175
手术减肥法有哪些缺点? .....	176
脂肪抽吸术适用于哪些肥胖者? .....	177
脂肪抽吸术会引发何种并发症? .....	177
脂肪抽吸手术应注意哪些问题? .....	178
什么是超声脂肪塑形减肥法? .....	178
针灸能治疗肥胖吗? .....	179
针灸减肥很痛吗? .....	179
针灸减肥应注意哪些问题? .....	180
针灸减肥常用穴位有哪些? .....	181
耳针可以减肥吗? .....	184
耳针减肥常见的穴位有哪些? .....	185
喝减肥茶应注意哪些问题? .....	186

## 按摩减肥

按摩为什么能减肥? .....	188
怎样进行面部按摩减肥? .....	189
怎样进行颈部按摩减肥? .....	189
怎样进行上肢按摩减肥? .....	190
怎样进行胸部按摩减肥? .....	190
怎样进行腹部按摩减肥? .....	191

怎样进行腰部按摩减肥? .....	192
怎样进行腿部按摩减肥? .....	192
自我按摩应注意哪些问题? .....	193
怎样进行臀部按摩减肥? .....	194
按摩减肥需要配合擦外用药吗? .....	195
什么叫沐浴按摩减肥法? .....	195
按摩减肥法对重度肥胖者有效吗? .....	196

## 实用减肥法

何谓“醋豆减肥法”? .....	197
何谓“食醋减肥法”? .....	198
何谓“细嚼慢咽减肥法”? .....	198
何谓“食纤维减肥法”? .....	199
何谓“搓盐减肥法”? .....	199
何谓“浸盐细带减肥法”? .....	200
何谓“吹气减肥法”? .....	201
何谓“热水沐浴减肥法”? .....	201
何谓“蒸气浴减肥法”? .....	202
何谓“时差减肥法”? .....	202
何谓“电流减肥法”? .....	203
何谓“饮水减肥法”? .....	204
何谓“矫正骨骼减肥法”? .....	204
何谓“泥土减肥法”? .....	205
何谓“气囊减肥法”? .....	206
何谓“调节呼吸减肥法”? .....	206

何谓“人工日光减肥法”？	207
何谓“抓捏减肥法”？	208
何谓“石蜡敷身减肥法”？	208
何谓“磁疗减肥法”？	209
何谓“裸体屈膝减肥法”？	210
什么叫厌恶减肥法？	210
什么叫花粉减肥法？	211
什么叫“轻歌减肥法”？	211
什么叫“懒人床减肥法”？	212

## 减肥菜谱

春季有哪些减肥菜品？	213
夏季有哪些减肥菜品？	227
秋季有哪些减肥菜品？	240
冬季有哪些减肥菜品？	254

# 肥胖与减肥

## 减肥只是为了漂亮吗？

的确，在越来越多的人感叹“衣服都是为瘦人做的”的今天，减去几斤赘肉，会使你变得更加轻盈美丽，还可以使你穿上合身时髦的衣服。不过减肥还有许多堂堂正正的理由，在这一节里，我们将讨论这些理由，相信你看后能坚定减肥的决心与意志，抵制住美食的诱惑。

当你决定减肥时，也许会有人笑话你，但是你可以告诉他们，保持理想的体重，是绝对科学、合理、健康的。让自己更健美、更充满活力，有什么值得非议的呢！



## 肥胖的原因是什么？

肥胖一般分为两大类，一类是因病而引起的肥胖，它是因为疾病（脑炎、脑瘤、关节炎或需服用激素的慢性疾病或因生病服用激素）而引起内分泌紊乱造成的肥胖，这种肥胖称为症状性肥胖。这类肥胖病人占整个肥胖人数的5%左右。

另一类肥胖则是由于在饮食过程中所摄入的热量，大大超过其本身所消耗的热量，而使多余的脂肪及其他养料在体内积蓄起来形成脂肪细胞，而导致肥胖，属这类肥胖的人称单纯性肥胖，这类肥胖人数占肥胖人总数的90%以上。

总的说来产生肥胖的原因有以下几点：

### ①遗传因素造成的肥胖。

一般父母肥胖者，或其家族中有肥胖史的，其子女肥胖的可能性就很大。这类肥胖人，很难采取其他人为措施如运动、节食等方法消除肥胖，只能在减肥后与自己减肥前相比，相对来说体重轻一些。

### ②饮食结构不合理造成的肥胖。

偏食或饮食结构中所安排的脂肪、谷类及其他碳水化合物含量过大，引起热量入超，导致人体内脂肪沉淀、脂肪细胞增多引起肥胖。人们所需热量的多少依性别、年龄、体型、工作类型、生活方式及各人的生理和病理不同而不同。一般说来在年龄相同的前提下，男人较女人所需热量多；青年人较老年人所需热量多；体力劳动者较脑力劳动者所需热