

新世纪女性丛书

本书以轻松诙谐的笔调，介绍瘦身的观念、饮食与减肥的关系、运动与减肥的关系、目前最流行的几种瘦身法、特殊人群的减肥方法。同时，还摘录几则名人常保苗条的秘诀，附加一份可供读者使用的30日瘦身日记簿。

全书通俗易懂，轻松活泼，具有较强的实用性和可操作性，供广大女性参考。

轻松

瘦身

亚弥 编著



上海科学技术出版社

新

世

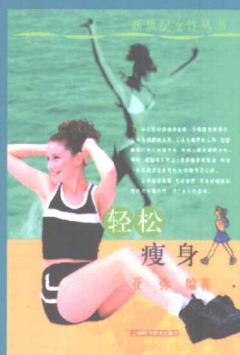
纪

女

性

丛

书



新

世

纪

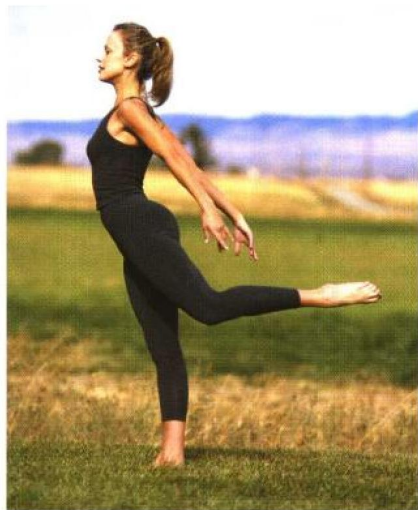
女

性

丛

书





新世纪女性丛书

轻松瘦身

亚弥 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松瘦身 / 亚弥编著. —上海: 上海科学技术出版社,
2002. 7

(新世纪女性丛书)

ISBN 7-5323-6577-8

I. 轻... II. 亚... III. 女性 - 减肥 - 通俗读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 039138 号

编 著: 亚 弥

责任编辑: 包惠芳

版式设计: 赵 峻

电脑制作: 王美翠

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海精英彩色印务有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 889 × 1194 1/32 印张 3.625 字数 69.6 千

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5 200

定价: 20.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

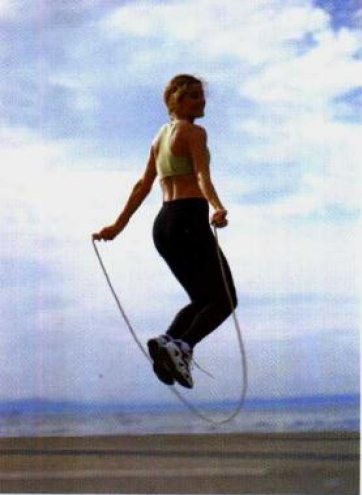
内 容 提 要



书以轻松诙谐的笔调，介绍瘦身的观念、饮食与减肥的关系、运动与减肥的关系、目前最流行的几种瘦身法、特殊人群的减肥方法。同时，还摘录几则名人常保苗条的秘诀，附加一份可供读者使用的30日瘦身日记簿。

全书通俗易懂，轻松活泼，具有较强的实用性和可操作性，供广大女性参考。





前言

21 世纪的瘦身已经同爱情一样，成为众多女性追求的永恒话题。笔者曾在某本杂志上看到这样的文章标题——“生命不息，瘦身不止”，心中顿时为那些对瘦身表现出如此虔诚的人感到惊讶，原来在现代女性眼中，瘦身俨然已和憧憬、希望、轻松、快乐甚至于生命有了不可分割的关系。

女性姿采，常因过量的脂肪堆积，而带来无谓烦恼甚至致命伤。瘦身这一概念

的出现却让许多对于自身体型几乎“绝望”的女性又看到了希望。瘦身是伴随新世纪阳光喷薄而来的时尚。悉心的衣着打扮之外，女人总要在一副沉鱼落雁的面庞、亮泽柔滑的肌肤上“再加一分”——动人心魄、魔鬼天使般的身段。瘦身涉及的范围包括生活的方方面面：饮食、运动、美容保养……它是一种以健康为前提的新型生活方式，是一种对自我生活品质的更高要求。与其说它是一套运动程序，不如说是一种心灵的向往。在“瘦身中心”、“美体中心”之类的地方，模特儿出身的教练展示着规范动作，专业的瘦身师在努力操作，看去着实是一幅诱人的情景。热情高涨的女人们，额头上渗出的汗散发着生命的气息。那些女人的汗水中，混杂着她们不变的信念。

体验瘦身，不仅是体验一种瘦的成果，更重要的是在瘦身过程中感受身心逐步走向完善的那份喜悦，本书祈盼着能与每位读者朋友分享这份喜悦。

编者

2002 年 5 月

瘦身的观念

(一) 美的标准 11

1. 时尚拒绝肥胖 11

2. 中国女性美体标准大公开 12

(二) 减肥的基础 13

1. 减肥动机 13



2. 认识自己 18

3. 让减肥成为一种享受 22

(三) 减肥与健康 27

1. 肥胖是疾病的温床 27

2. 青春期的肥胖与厌食症 29

饮食与减肥

(一) 饮食减肥的时机 31

1. 适合饮食瘦身疗法的时机 31

2. 不适合饮食瘦身疗法的时机 32

(二) 选择适合个性的饮食瘦身法 34

1. 检查自己的饮食习惯 35

2. 分析自己属于哪一类食客 36

(三) 营养及均衡饮食 39

1. 身体必需的六种营养素 39

2. 均衡饮食的特征 41

(四) 越吃越瘦的方法 43

1. 12条低卡哲学 43

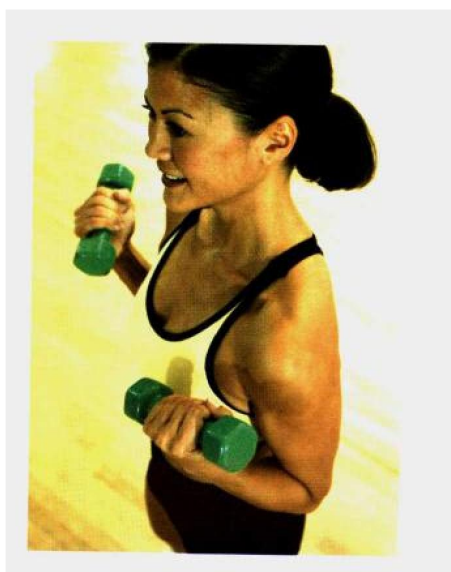




2. 常用食物的热量 43
3. 越吃越瘦的食法 45
4. 越吃越美的食物 47
- (五) 饮食减肥误区 48
 1. 喝浓浓的茶可以减肥 48
 2. 只吃菜不吃米饭、面条等主食能减肥 48
 3. 吃水果餐减肥 49
 4. 断食法减肥 49
 5. 戒烟会发胖 50
 6. 吃醋减肥 51
 7. 厌食法减肥 51

运动与减肥

- (一) 认识运动 53
 1. 运动的作用 53
 2. 寻找运动时间 56
 3. 关于运动量 59
- (二) 运动超级变身法 61
 1. 从肩部到腕部的塑形 61
 2. 美胸 62
 3. 背部曲线伸展 63
 4. 腰部塑形 64
 5. 臀部健美 64
 6. 塑造腿部曲线 65
- (三) 生活运动瘦身法 66

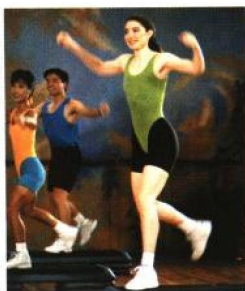




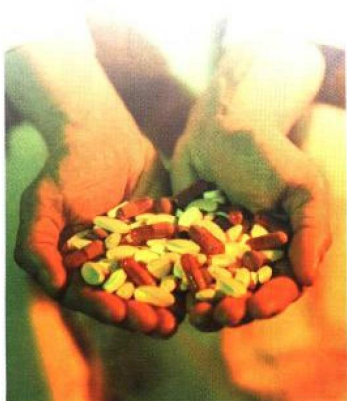
1. 骑自行车减肥法 66
2. 打网球减肥法 67
3. 跳绳减肥法 70
4. 交叉运动减肥法 72
5. 步行减肥法 73
6. 爬楼梯减肥法 74

(四) 健美专家答疑 75

1. 如何调整适中的运动节奏 75
2. 运动会制造出男性化的肌肉吗 76
3. 运动会增进食欲吗 76
4. 怎样的运动量才能发挥瘦身功效 77
5. 随心所欲的运动能不能减肥 77



无奇不有的现代减肥术



(一) 电子吸脂法 79

1. 电子吸脂法的原理 79
2. 电子吸脂法的适用对象 79

(二) 电子脉冲法 79

1. 电子脉冲法的作用 79
2. 电子脉冲法的适用对象 80

(三) G5 振脂仪消脂法 80

1. 何谓“橘皮组织” 80
2. G5 振脂仪消脂原理 81
3. 护理注意点 81

(四) 穴位压迫法 81

1. 指压法 82

2. 耳穴疗法 82

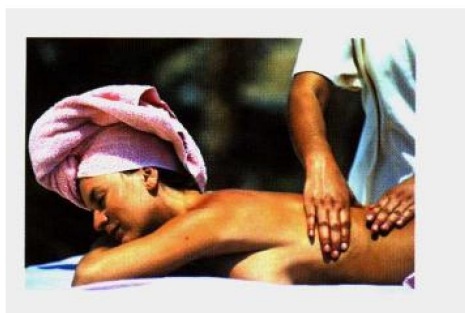
(五) 香薰瘦身法 83

1. 了解神奇的香薰油 83

2. 香薰油的多种运用 84

(六) 酵素沐浴法 85

1. 瘦身沐浴的水温 85



2. 何谓“酵素沐浴法” 86

3. 浴中睡眠也可以减肥 86

4. 浮力与水压使效果倍增 86

5. 放松也是酵素沐浴瘦身的重要因素 87

(七) 镇静呼吸瘦身法 87

1. 镇静呼吸瘦身法的作用 87

2. 镇静呼吸瘦身法的操作步骤 87

(八) 胶布缠指减肥法 88

1. 胶布缠指减肥法的发现 88

2. 关键部位的“胶布缠指减肥法” 89

(九) 调整型内衣减肥法 90

1. 调整型内衣减肥法的原理 90

2. 调整型内衣的种类 91

(十) 关于减肥药 91

1. 减肥药的利与弊 91

2. 减肥用药新知 92

3. 减肥产品的选择 93



特殊人群的减肥方法

(一) 产后减肥 95

1. 合理制定饮食计划 95
2. 利用运动恢复体型 96
3. 消除剖宫产后的腹部脂肪 97
4. 产后如何寻回双腿的魅力 97
5. 产后六星期的运动 99



(二) 儿童减肥 103

1. 儿童肥胖面面观 103
2. 如何预防儿童肥胖 105
3. 适合儿童身心健康的减肥课程 108

轻松瘦身日记簿

(一) 探索名人瘦身之谜 111

1. 泽塔·琼斯—全球最性感母亲的瘦身之道 111

2. 波姬·小丝的瘦身秘诀 112

(二) 建立属于自己的瘦身日记簿 114

1. 瘦身成功守则 114
2. 轻松瘦身的30天日记 115





瘦身



的观念



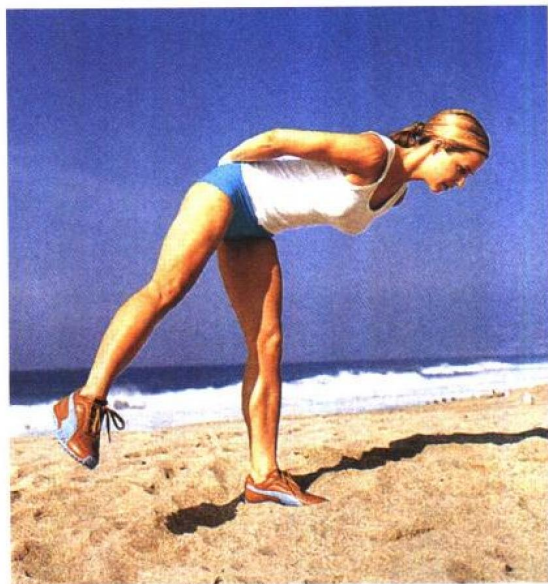
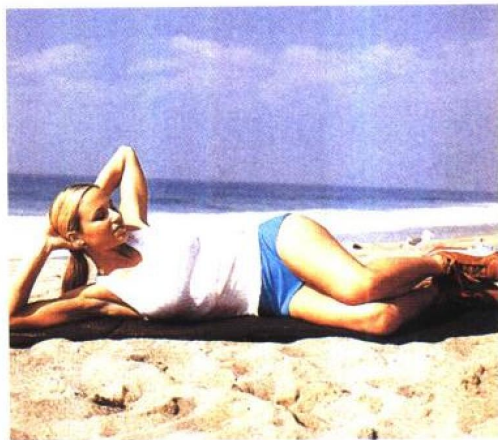
（一）美的标准

1. 时尚拒绝肥胖

肥胖成为问题，尤其是社会问题是近几年的事情。原因大致有二：一是社会逐渐富裕，物质供应丰富，人民生活水平提高，肉、糖随便吃，热量过剩，加上缺乏适量的运动，于是就有了“胖”的忧虑；二是近几年来“骨感美”风潮的流行，大桥上模特儿的身材示范，清瘦身段就像衣架，她们的出现对男人是视觉的冲击，自然也就成为女人模仿的对象了，以至现在生活中很难碰到“为瘦发愁”的女人啦。

不过，现在的减肥不仅仅停留于时尚层面，因为越来越多的医学专家纷纷披露

肥胖与众多疾病的关系，加之肥胖者自身生活的诸多不便和尴尬，于是减肥成了天下除瘦人以外的热衷话题，甚至一些



本身已足够苗条的女性，为了保持体型也开始加入瘦身行列。然而，年年减肥风潮大涌，我们依然看到许多“圆的皮球”满街跑，看来除了有减肥的决心外，还需要树立正确的减肥观念。

2. 中国女性美体标准大公开

每个民族都有自己的审美观，东方女性美的标准与欧美女性有所不同。我们结合东方女性特有的体型、体质，综合分析相关资料和数据，得出下列标准，仅供参考。

表 1 中国女性美体标准

身高(cm)	标准体重(kg)	身高(cm)	标准体重(kg)	其他美体指数
151	46.8	166	55.1	体脂指标：
152	47.3	167	55.9	1. 少女型：17%~22%
153	47.8	168	56.6	2. 少妇型：20%~27%
154	48.2	169	57.3	3. 中年期：23%~30%
155	48.7	170	58.0	体型类别：
156	49.2	171	58.8	1. 小体型：手腕周围<16cm
157	49.6	172	59.5	2. 中体型：手腕周围16~18cm
158	50.1	173	60.3	3. 大体型：手腕周围>18cm
159	50.6	174	61.1	各部位黄金比例：
160	51.1	175	62.0	腰围：身高(cm)×0.38
161	51.8	176	62.9	臀围：身高(cm)×0.55
162	52.4	177	63.8	大腿：身高(cm)×0.26+7.8
163	53.0	178	64.6	小腿：身高(cm)×0.19
164	53.8	179	65.6	下胸围：身高(cm)×0.46
165	54.4	180	66.5	上臂围：手腕周围(cm)×1.7





(二) 减肥的基础

1. 减肥动机

健康专家的衷告

不要轻易减肥

从现在开始想要减肥的你，最好先弄清楚自己“为什么想减肥”。请如实回答以下15个问题，认同的请在题后打上“√”，

若不认同，请标上“×”。

- ①周围的朋友个个身段都很好。
- ②上次在商厦购衣时，那位营业员对我说：“小姐，你的体型适合到欧美服饰专柜，那样选择范围会大一些”。
- ③朋友们都说如果我再瘦一点会更好看。
- ④想拥有如钟丽缇一样的身材。
- ⑤想变成电视里××的样子。



⑥不想让周围的人老盯着自己看。

⑦朋友丽莎就是在 Keep fit 成功后一星期内遇上她的“白马王子”。

⑧胖是很难看的。

⑨想穿回一年前那件漂亮的吊带衫。

⑩希望明年夏天穿上泳装进泳池时听到的不再是满堂男生的“倒喝彩”。

⑪想要更自信，这样对生活、工作都更有益处。

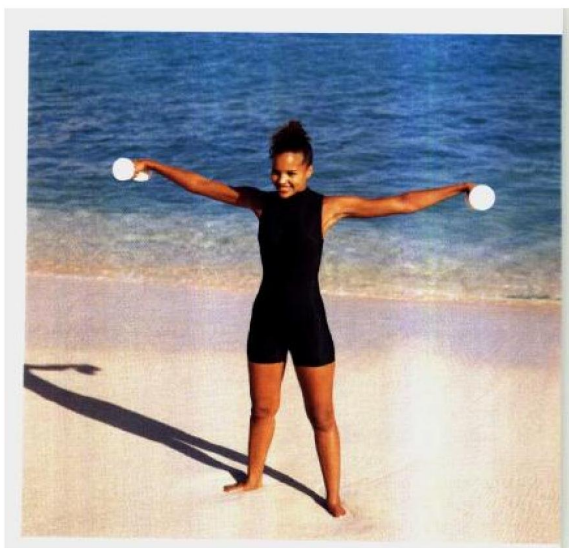
⑫再瘦些打起网球来就更轻便。

⑬其实我很爱运动，由于太胖许多运动我不得不停止下来。

⑭不再希望因为只爬几层楼梯就喘个不停。

⑮胖对健康有碍。

在①～③中打“√”者，得赶紧抛弃现在的想法。因为理想中的减肥，并不是因为不愿服输而生之竞争心，或在不知所以然的心态下贸然尝试；而是为了要维护健康，开拓未来亮丽人生所进行的。记住减肥并非是和他人竞争、比赛之事。



在④～⑩中打“√”者，是一位非常受周围朋友或同事欢迎的纯真女孩，也希望你能够抱着这份纯真的态度去开始你的减肥计划！

若你在⑪～⑮中打“√”，相信你非常了解自己的身体状况，你并非是那种只为能减轻体重而不顾一切减肥的人。如果在你的心中有一点“只要能减轻体重就好”的想法，建议你马上抛弃此想法。因为这会影响你本来很健康的心态，致使你产生“以健康换青春”的想法，任何以身体健康作代价的减肥行为都将是得不偿失的。

