

时尚·品味 新健美

Amazon书店减肥类**十大畅销书!**
雄踞畅销书排行榜108周，**热销不衰!**

适合各年龄层的哑铃健美操，
正确、丰富的健康知识，特制食谱，
不但让你美丽，还要让你健康不复胖!

哑铃健美操让你瘦得美丽又健康

15分钟

让你

[日]铃木正成◎著 高詹灿◎译

燃烧体脂肪，减肥最轻松

轻松达到
四天瘦三千克的目标!
一生拥有
青春健美的好身材!

前后翘臀

图书在版编目(CIP)数据

15 分钟让你前凸后翘/(日)铃木正成著;高詹灿译.
北京:中国轻工业出版社,2002.10
ISBN 7-5019-3808-3

I. 1… II. ①铃…②高… III. 减肥-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077719 号

DEMBBELL DIET

©MASASHIGE SUZUKI 2000

Originally published in Japan in 2000 by NIHON BUNGEISHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATON,TOKYO.

责任编辑:李成卫

策划编辑:陈秀石 责任终审:劳国强 封面设计:点石堂

版式设计:两益 责任校对:李靖 责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:北京通州次渠印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:6.375

字 数:160千字 印数:1-15000

书 号:ISBN 7-5019-3808-3/TS·2268

定 价:25.00元

著作权合同登记 图字:01-2002-0868

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换

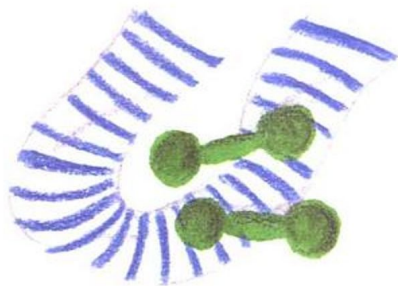
以哑铃健美操来紧实松弛的身心吧！

哑铃健美操

15分钟让你前凸后翘



将焦点置于“体脂肪”， 而非“体重”



任何人都想拥有结实漂亮的身材，有很多女性为达到理想体型，每天从不间断地努力节食减肥。然而，你会不会用了错误的减肥法呢？或者，你是否以为减肥就等于减轻体重？因此，要想达到理想体型，首先要有正确的减肥观念，其实，所谓正确减肥，是要控制我们的体脂肪，而不仅是减轻体重。

不论何人何时何处， 哑铃健美操让你想做就做，永不间断

那么，如果想要控制体脂肪的话，用什么样的减肥法才好呢？本书所要介绍的，就是能够锻炼肌肉，同时还让体脂肪变得容易燃烧的“哑铃健美操”。做哑铃健美操，一天只要花15分钟的时间，而且还可以在家里轻松运动，是任何人都能完成的体操。就算你终日因家事和工作而忙碌，也一定能持之以恒地练习。

从你和家人开始， 大家一起来创造自己的健康减肥

减肥，并非只是对年轻女性的困扰。其实不论性别、年龄，保持自我的身体健康结实，都是非常重要的。此外，它不仅是我们自己的事，每个人对家人的健康也要多留意，并给予支持和鼓励。哑铃健美操从小孩到老人，每个人都可轻松完成，达到减肥、健体的目标。来吧，现在就从你和家人开始，大家一起养成运动习惯，让我们一起共同创造自己的健康！



目 录



1 理论篇 解开体脂肪之谜

体脂肪究竟是什么	2
长得瘦不见得體脂肪率就低	4
首先、自我正确检测体脂肪率	6
肥胖与否的差异在于“基础代谢”	8
了解皮下脂肪和内脏脂肪的差异	10
男女体脂肪形成的不同方式	12
辛苦减肥反而增加体脂肪	14



1/245/62



2 运动篇 每天15分钟的哑铃健美操， 就能创造远离脂肪的体质

一天只要15分钟，哑铃健美操就有绝妙的效果	18
做完健身运动后，再从事慢跑和有氧运动	21
轻松坚持做哑铃健美操的秘诀	23
选择适合自己的哑铃	25
开始进行吧	27
哑铃健美操(标准流程)	29
重新评估你所做的哑铃健美操	42
5分钟哑铃健美操	43
伸展体操	46
有助于肌肉锻炼的哑铃辅助体操	52
米袋哑铃紧握体操	58
米袋哑铃紧握体操的基本姿势	60
可以躺着进行的哑铃健美操	70
“四天瘦三千克”的终极减肥法	73
试一试1 饮食 不费事却效果惊人的四天菜单	74
试一试2 时间表	
让洗澡与用餐成为四天生活中的最大幸福	78
四五十岁是女性身体的转机	80



3 饮食生活篇 吃得好，又能健康瘦身的大原则

变瘦饮食法和发胖饮食法，差别就在这里		82
规则 1 主食	米饭对减肥有益的原因	87
规则 2 早餐	就从好好吃早餐开始吧	96
规则 3 午餐	将午餐当作“填补空当的一餐“	105
规则 4 点心	享用水果和日式糕点	111
规则 5 晚餐	选择食材，享受丰富的晚餐	115
规则 6 酒	学会喝酒且不发胖的秘诀	122
规则 7 调理	低热量调理法有多种	126
规则 8 饮食习惯	只要能悠闲地用餐，身心都会满足	136
规则 9 购物	食材管理也和减肥大有关联	142

4 生活方式篇 赶走身心疲乏的生活模式

先检测你的生活吧	146
了解一下平常潜藏在你体内的“肥胖生活指数”吧	148
只要提早起床，便能成为易燃烧体脂肪的体质	151
积极地工作，以减少体脂肪	154
提高效率做家务，就能降低热量	156
消除一天的身心疲劳，让自己焕然一新	158

体脂肪率会因假日的生活方式而改变	162
停滞期正是重新评估减肥方式的好时机	164
减肥问题的对策 Q & A	168

5 验证篇 真正的减肥为了什么

重新思考一下“自己是为了什么而减肥”	172
标准体重就是真正的理想体重吗	174
锻炼肌肉、塑造不易发胖的身体	176
“减肥食品”所潜藏的各种危险	178
以哑铃健美操来减肥，拥抱健康	180
女性的一生，都得和减肥携手合作	182
以哑铃健美操来消除女性身体的问题	184
老龄化社会中，减肥愈显重要	186
活到老，练到老	188
减肥是拥有健康生活的终生课题	190
“早睡早起、一早做哑铃健美操、享受早餐”， 创造积极乐观的人生	192
推广至全世界的哑铃健美操	194



1

理 论 篇

解开体脂肪之谜

体脂肪究竟是什么

健康的减肥， 关键在于控制“体脂肪”

你是否认为“减肥=减轻体重”呢？的确，体重减轻，人看起来就显得比较苗条。然而，若是随意减轻体重，身体必要的肌肉和骨骼也会衰退，有时甚至会危害到健康。事实上，真正非减掉不可的，是人体内多余的“体脂肪”。惟有控制这类“体脂肪”，才是真正的减肥。



体脂肪率才是辨识肥胖的指针

自己到底有没有变胖，其实光靠体重和肉眼是无法做出正确判断的。人的体重，主要来自肌肉和脂肪加起来的重量。当身体处在脂肪较多的状态时，就称之为“肥胖”。

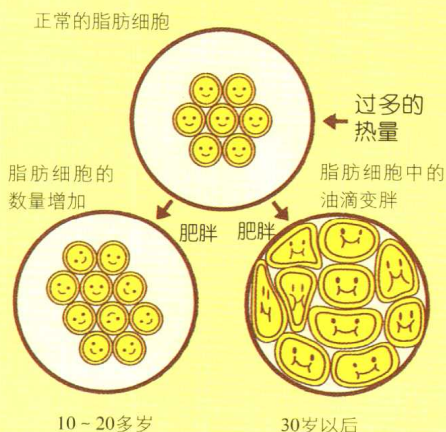
而所谓的“体脂肪率”，就是指脂肪在体重中所占的比例。若要了解肥胖的程度，就必须检测体脂肪率。在为自己肥胖与否烦恼不已之前，不妨先正确地测量一下自己的体脂肪率吧。更何况现在市面上已推出可以在家简单地测量体脂肪率的各种工具了。



体脂肪一旦增加，就无法立刻去除

“一旦发胖，体质便会改变，就算日后瘦了，也会很容易胖回来。”这句话是有道理的。在人体内有250亿到300亿个贮藏体脂肪的脂肪细胞。在脂肪细胞的中央，有脂肪凝聚成球形的“油滴”。只要脂肪细胞的数量增加，各个细胞中的油滴就会随之变大、膨胀，进而形成肥胖。脂肪细胞在胎儿期、出生后一年内以及青春期等时期，会急速增加。而已增加的脂肪细胞便无法消除。而且过了30岁以后，油滴容易变胖。一旦让油滴变胖，就很难瘦下来。因此，我们从平常就要靠饮食和运动来自我控制，避免让油滴变胖是非常重要的。

肥胖的两种类型



摄取过多的热量，脂肪细胞会变胖而呈现出肥胖状态，且30岁以后油滴容易变胖，也要特别注意。

体脂肪率是不是愈低愈好？

Q&A

当我们未进食时，体脂肪会补充不足的能量，并控制体温。同时体脂肪在保护内脏、使内脏固定在一定位置上，扮演着很重要的角色。体脂肪若是减少过多，会导致体力衰退，因而容易罹患疾病。女性甚至会产生停经等许多问题。

适度的体脂肪，是人体健康所不可或缺的。

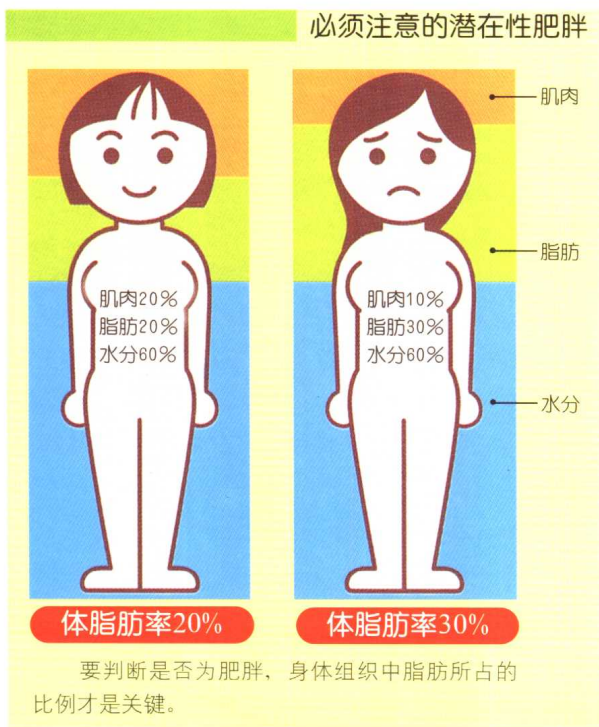


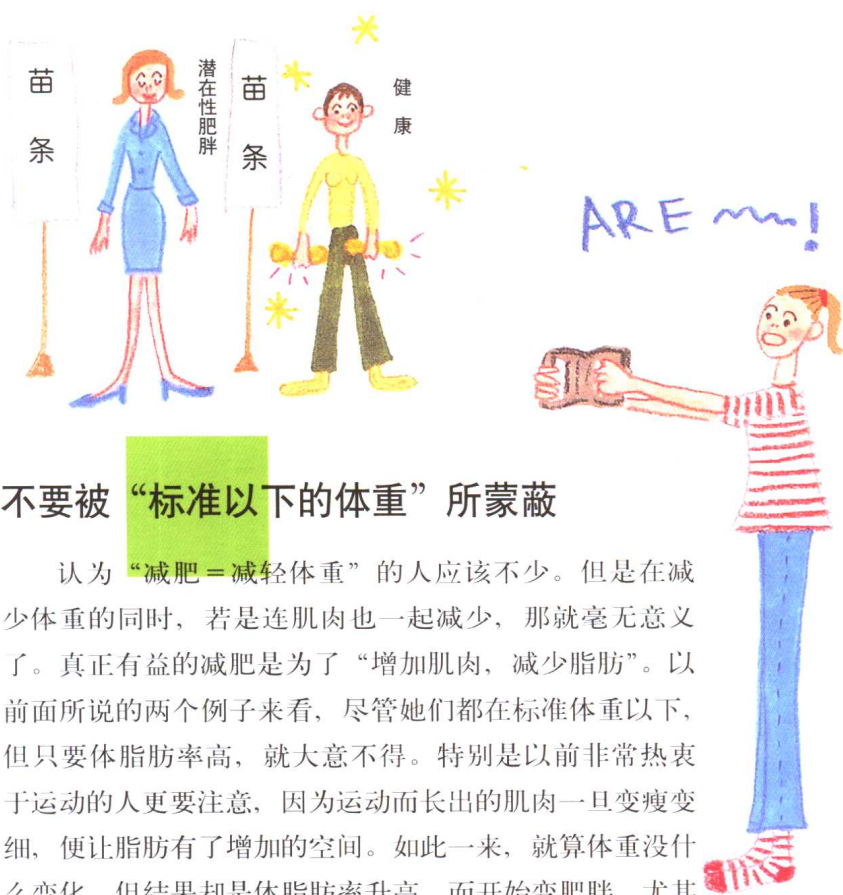
长得瘦不见得脂肪率就低

外表虽瘦，但是仍有成为胖子的危险性

“我的标准体重是55千克，而目前体重是53千克，所以大可放心”，“这几年来，我的体重一直保持在标准值之下，肥胖和我无关”，以上是两位女性所说的话。她们看起来都很苗条，但她们真的都没有肥胖的顾虑吗？说到标准体重的计算方法，一般是采用 $[\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9 = \text{标准体重(千克)}$ 的计算公式。不过，这种公式所得到的结果，真能判断肥胖与否吗？其

实那倒未必。我在前面曾介绍过，所谓的肥胖，并不是“体重(重量)”，而是“身体组织(构造)”的问题。因为体重过重，所以就叫做肥胖；因为体重轻，所以就不用担心肥胖，事实并非如此简单。反之，就算体重略重，但只要体脂肪率够低，就不能说是肥胖。





不要被“标准以下的体重”所蒙蔽

认为“减肥=减轻体重”的人应该不少。但是在减少体重的同时，若是连肌肉也一起减少，那就毫无意义了。真正有益的减肥是为了“增加肌肉，减少脂肪”。以前面所说的两个例子来看，尽管她们都在标准体重以下，但只要体脂肪率高，就大意不得。特别是以前非常热衷于运动的人更要注意，因为运动而长出的肌肉一旦变瘦变细，便让脂肪有了增加的空间。如此一来，就算体重没什么变化，但结果却是体脂肪率升高，而开始变肥胖。尤其最近有愈来愈多的年轻女性热衷于减肥，但是很多人只在意是否达到标准体重，却不去检视个人体质，只是拼命减肥。即使外表看起来总算是变苗条，但体脂肪率却居高不下，像这种“潜在性肥胖”的人的确愈来愈多。

哑铃健美操体验者现身说法!

①

哑铃健美操可消除肩膀酸痛，并且能击退潜在性肥胖!

我因为肩膀到背部的酸痛很严重，所以试着做哑铃健美操。持续进行2~3周后，先前严重的背部酸痛都消失了，身体也变得轻盈不少。我的身高158厘米，体重53千克，原本以为自己并不胖，可是测量过体脂肪率后得知，刚开始做哑铃健美操时体脂肪率高达30%，已算是“潜在性肥胖”了。但3个月后的今天，我的体脂肪率已减低至26%。说不定肩膀酸痛，也是因为“潜在性肥胖”而引起的呢。

(24岁女性)

首先，自我正确检测体脂肪率

先准备一个家用体脂肪计

自己算不算是肥胖体质，只要经过体脂肪率的检测便能一目了然。而且平时就要养成检测体重和体脂肪率的习惯。想得知体脂肪率，可用家用体脂肪计和附有脂肪计的体重计来检测，非常方便。目前市面上也有很多价格合理的器材。



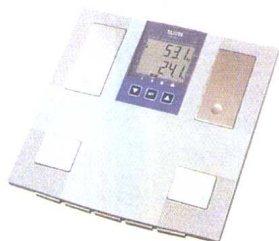
体脂肪计

首先输入身高、体重等个人数据资料。以两手握住，微弱的电流会流入体内，以检测体脂肪率。

重点为每日均在同一时间进行检测

家用的体脂肪计大多是将微量电流导入体内，从体内的水分含量来算出体脂肪率。然而，体内的水分含量整天都会不断地产生变化，随着时间的不同，数值也会有所差异。像运动和入浴后，因为大量出汗，体内的水分含量便会减少，所以体脂肪率会稍微偏高。反之，当用餐之后，因充分补充了水分，检测到的体脂肪率便会偏低。

因此，每天尽可能在同一时间进行检测，才能得知正确的体脂肪率。特别是在睡觉前，此时水分含量较稳定，应该能检测出较正确的体脂肪率。



附有体脂肪计的体重计

输入身高、体重等数据资料。赤脚站上去，微弱的电流会流入体内，同时检测出体重和体脂肪率。



肥胖度的判定标准

你的体脂肪率有多少呢？

判定	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
女性 (6~14岁)			
女性 (15岁以上)			
男性 (所有年龄)			



男性体脂肪率若是超过20%就视为轻度肥胖，而15岁以上的女性，得超过30%才算是肥胖。

体脂肪有哪些检测方法？



除了家用的体脂肪率检测法，还有更专门的装置。首先要介绍的是利用磁气的“核磁共振装置(通称MRI)”。它是相当精密的器材，不仅会算出体脂肪量，还能判断出它是皮下脂肪还是内脏脂肪。此外还有使用“皮下脂肪计”这种器材来检测皮下脂肪厚度的方法以及“近红外线法”和“水中体重法”等等。

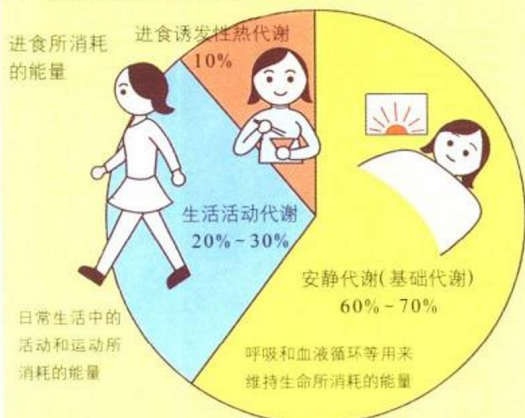


平时的检测，以家用体脂肪计便已足够。不过，若是体脂肪计测出很高的数值，或是看外表便得知是明显的肥胖时，有必要用更专门的体脂肪测定装置来进行检测。在有肥胖门诊的医院，以及有体脂肪检测设备的运动俱乐部里，都能做精密的测量，各位不妨多加利用。

肥胖与否的差异在于“基础代谢”

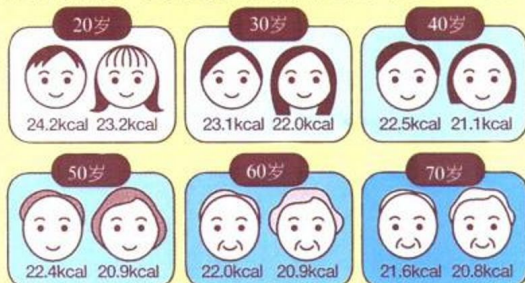
消耗能量和基础代谢

●一天所消耗的能量比例



基础代谢会随着年龄、性别、体重的不同而有所差异。此外，它还会随着年龄的增长而降低。不过，生活活动性强、生活活动代谢高的人，他们的基础代谢和进食诱发性热体的产生也有比较高的倾向。反之，散漫的人，生活基础代谢则会降低。

●不同年龄层在一天的基础代谢标准值(体重/千克)



上了年纪，日常的运动量变少，所以生活活动代谢会随之减少。而基础代谢所占全体消耗能量中的比例会增加，过了70岁便达到了70%。也就是说，随着年龄的增长，从基础代谢和生活活动代谢这两个层面来看，都容易变胖。

容易囤积体脂肪的体质与不易囤积体脂肪的体质

我们身旁常有“吃不胖”的人；相反地，也有“只喝水也会胖”而为此气馁不已的人。其实，这种情况和每个人基础代谢的差异有关。所谓的“基础代谢”，指的是早上醒来时，在躺着的状态下身体自动消耗的能量。这主要显示出人体细胞为了维持体温所消耗的能量。

基础代谢量大的人，就像拥有大型引擎的车子一样，他们在睡眠及活动中所消耗的能



父母和兄弟姐妹都很胖。难道我们真的一家都是胖子吗？

Q&A

有调查报告指出——在父母都肥胖的情况下，会有80%的可能性生出肥胖儿。不过，这并非只是遗传问题。由于从饮食到生活模式都和父母相似，所以自然会容易形成肥胖体质。因此也有人说，肥胖是“三分遗传、七分环境”。如果你想瘦下来，最重要的是要自己去调整好生活环境。



量也会比较大，所以很难囤积多余的体脂肪。反过来说，基础代谢量低的人，由于一天之中的能量消耗少，所以容易囤积体脂肪而变胖。

“基础代谢”会随着年龄增加而降低

“在我20多岁的时候，尽管大吃大喝也不会发胖。不过，一过了35岁，腰部周围便感觉愈来愈紧……”我们常会听人这么说道。这正是基础代谢随着年龄降低的证据。人一旦上了年纪，基础代谢所消耗的能量便会减少，所以要是还像年轻时那样吃喝，便会立刻发福。而随着年龄增长，也容易有运动量不足的情况发生。像这样到了40岁、50岁，慢慢便成了容易发胖的体质。