

△●□ 健康导航丛书

◇ 意大利人嚼口香糖来瘦脸

◇ 墨西哥人食仙人掌瘦身

◇ 英国少食多餐减肥法

◇ 法国香眠享瘦法

◇ 荷兰按血型瘦身

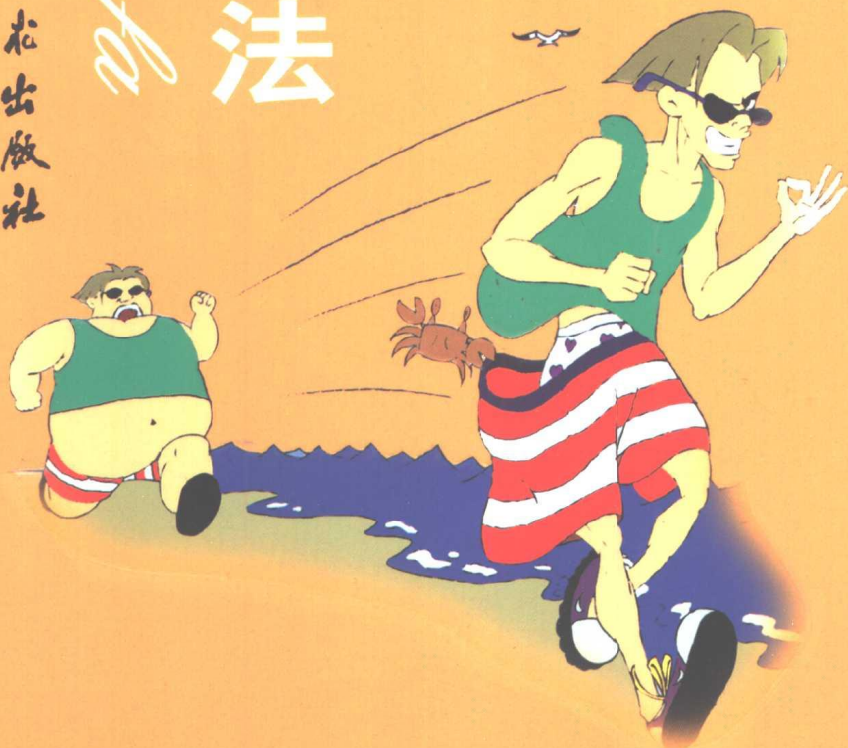
◇ 美国沙跑瘦身法

主编 高溥超

另类瘦身法

linglei's shoushen fa

北京科学技术出版社



健 / 康 / 导 / 航 / 丛 / 书

JIANKANG DAOHANG CONGSHU

另类瘦身法



主 编 高溥超

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

另类瘦身法 / 高溥超主编. — 北京: 北京科学技术出版社,
2004.1

(健康导航丛书)

ISBN 7-5304-2787-3

I. 另… II. 高… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 048433 号

另类瘦身法

作 者: 高溥超等

策 划: 高桐宣

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张继茂

封面设计: 樊润琴

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 54 千

印 张: 3.875

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-2787-3/R · 680

定 价: 16.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会

主 编 高溥超

策 划 高桐宣

副主编 于俊荣 汪淑玲

编 者 魏淑敏 于万忠 贾国民

高肃华 王占龙 李迎春

于连军 高桐宣

插 图 吴慧斌 苏 宁

王立赞 宋宁宁

电脑制作 席海军 刘 畅





目 录

- 001 美国沙跑瘦身法
- 005 墨西哥人食仙人掌瘦身
- 008 法国香眠享瘦法
- 011 英国少食多餐减肥法
- 013 荷兰按血型瘦身
- 016 德国“倒行运动”瘦身法
- 019 芬兰“有氧运动”瘦身法
- 021 澳大利亚韵律泳轻身法
- 025 俄罗斯专家提出“脑力劳动”可瘦身
- 027 意大利人嚼口香糖来瘦脸



- 029 印第安人身材健美的秘诀
- 031 美国减肥新疗法——手术切短小肠
- 034 日本醋豆瘦身法
- 038 韩国食辣椒瘦身
- 042 瑞典女性健身盘纤腰妙法
- 046 按季节减肥是加拿大人的新绝招
- 048 “煲汤”使香港女士身材苗条
- 052 印度瑜伽瘦身法
- 057 巴基斯坦妇女带金手镯瘦身
- 060 南非有人以“餐后漱口”法来瘦身
- 062 新加坡有人利用“餐前小憩”法瘦身



- 064 马来西亚有人食香蕉瘦身
- 067 中国“踏石”瘦身的讲究
- 070 闻所未闻的减肥“爱情疗法”
- 072 有益于瘦身的“香菇饮料”问世
- 075 欲减肥常照镜子
- 077 餐具减肥令人耳目一新
- 080 东京流行“吃茶”减肥
- 083 食黄豆芽让欧美瘦身者告别肥胖
- 086 利用“心理排斥反应”减肥法
- 089 吃“野菜”轻身美体的学问
- 094 开启“细嚼慢咽”瘦身的秘诀



- 096 国外有人喝酸奶减肥美体
- 099 局部减肥的绝招“弹指按摩”
- 101 北美有人用“电脑秤”减肥
- 103 “水疗”减肥法的要诀
- 106 基因减肥法
- 108 按人体生理周期塑身法
- 110 睡前补充复合氨基酸减肥法
- 112 “街舞”使美国黑人青年保持体型健美



美国沙跑瘦身法

美国位于北美洲大陆南部，北邻加拿大，东濒大西洋，西临太平洋，南邻墨西哥。海岸线总长2万多名米。

美国人爱好体育运动，在美国喜欢篮球、棒球、网球及水上运动的人很多。近年来，美国又兴起了一项时尚运动——沙跑瘦身运动。

顾名思义，沙跑瘦身运动是指人在阳光沙滩上跑步，以达到健身瘦身目的的一项运动。

有关专家研究证实，沙跑能健身减肥，又不会对肥胖者的膝、踝关节造成损伤，是一项很好的运动方式。这是因为体胖者在沙地上跑步与公路上跑步有很大的不同，沙地对人体的重力有缓冲作用，故不会对入下肢关节与肌肉等造成伤害，而在很硬的公路上跑步则会与之相反。



美国沙跑瘦身法



专家实验测得，沙跑运动能改善和提高人的神经系统、心血管系统、呼吸系统和消化系统的功能；能减肥，发展耐力，健美体型，延缓机体衰老，益寿延年。

人在沙跑时能使血流加快，吸氧量大大增加，能产生一种专门清扫血管壁上贮存的脂肪和胆固醇的粒子，将血管清扫干净，保持血管畅通，防止肥胖症及心脑血管疾病的发生。

人体运动时，供应能量的来源主要是糖和脂肪。运动速度快，强度大，持续时间短，以消耗糖为主；运动速度慢，强度适中，持续时间长，以消耗脂肪为主。研究显示，沙跑属于运动速度较慢，强度适中，持续时间较长的运动，故为一项以消耗脂肪为主的瘦身运动。

美国有一位中年女士，常年坚持沙跑，减肥效果显著。锻炼前，她身高168厘米，体重曾一度达到85千克，腰围达102厘米，经过一年多的沙跑锻炼，现在体重70千克，减少了15千克，腰围从102厘米缩小至80厘米，缩小22厘米，可见沙跑确有瘦身疗效。

一般地说，沙跑的方法较多，如慢跑、匀速跑、变





速跑、定时跑、走跑交替等。年轻上班族、青少年采用快慢结合变速沙跑为宜，老人与儿童以慢速沙跑为好，中年女性以匀速沙跑为佳。

锻炼时间以上午9~10点，下午16~17点为好。其次是清晨6~7点，傍晚20~21点。练习的次数为每天1~2次，每次30分钟左右（中间也可休息一次）。但注意沙跑的时间不宜安排在午后12~16点这段时间，特别是在炎热的夏季，以防中暑。





墨西哥人食仙人掌瘦身

墨西哥是仙人掌的原产地之一，当地人栽培与食用仙人掌的历史极其悠久。

别看仙人掌貌不惊人，全身还布满尖锐的刺，可墨西哥人却一直将它作为鲜果食用，他们认为仙人掌剥皮去刺后添加果酱或蜜汁拌食，香甜爽口，风味极佳。有人甚至将它誉为“仙人掌果”。

据报道，近年来墨西哥有些体胖者，把仙人掌当作瘦身食品，且收效显著。这一报道吸引了许多医学、营养学专家的关注，经科学分析证明：仙人掌中含有一种名为丙醇二酸的物质，它有抑制糖类转化为多余脂肪的作用，故可为理想的瘦身食品。

此外，据研究仙人掌的营养价值也很高，它含有蛋白质、苹果酸、琥珀酸、多种维生素及铁、锌、钙等矿物质，这些都是人体必需的营养成分和有效物质。



仙人掌的药用价值中医古籍很早就有记载。《本草纲目拾遗》载：“仙人掌，苦，寒。入胃经。可消肿解毒，止泻。”现代医学则认为，它对金黄色葡萄球菌和枯草杆菌有高度抑制作用。所以对腮腺炎、乳腺炎、痈疔、肿毒、烧烫伤、肠炎、痔漏下血等疾病有很好的治疗作用。

现今我国海南省已大面积栽培食用仙人掌，且已在北京、广州、上海等大城市批量供应。除鲜品外，还有仙人掌罐头、饮料等产品上市。我们相信不久的将来，食用仙人掌会经常摆上我国人民的餐桌，成为人们瘦身保健的主要食品。

仙人掌虽对人体健康和瘦身十分有益，但并不是所有仙人掌科植物均可食用，因为仙人掌科植物种类繁多，其中还有一些品种对人的健康是有害的。所以人们必须购买经有关专家分析检测，无毒副作用的食用仙人掌。而任意选一种观赏仙人掌作为食品来吃，是不可取的，甚至会对人体造成很大伤害。

仙人掌的食法颇多，可荤可素，宜炒宜拌。能作蜜饯，亦能制成饮料饮用。

现介绍一种仙人掌食法：





果茶仙人掌

【原料】

食用仙人掌 50 克，红果茶 15 克，白糖适量。

【制法】

将鲜嫩食用仙人掌去皮、刺洗净，切成长方片，放入沸水锅中氽熟，捞入盘中待凉，淋入红果茶，撒上白糖，食时拌匀即可。

【功效】

降脂解毒，瘦身美体。

注：据食仙人掌瘦身者说，每天食用仙人掌50克，并适当增加运动量，半年内即可使胖人体重减轻3~5千克。



墨西哥人食仙人掌瘦身



法国香眠享瘦法

法国的香水久负盛名，其精湛的调香技艺，和谐清雅的香气，精美的装潢设计均为世界所公认。

不久前，法国一家化妆品公司又研制出一套具有瘦身美体作用的香水系列化妆品，在睡前喷洒在卧室中，可使人在香眠中收到减肥塑身的疗效。

制造该类香水的原料是：乙醇、香精、微量的色素和水等。所用香精主要有柠檬香精、薄荷香精、杜松香精、葡萄柚香精。据研究葡萄柚香精、柠檬香精，可以促进体内新陈代谢；杜松香精能祛除体内多余水分，消除恼人的浮肿，达到塑身效果；薄荷香精可降低食欲，起到节食减肥的作用。

有关化妆品专家研究证实，该系列香水香眠享瘦的作用主要表现为以下两方面：