

健康三字经丛书

瘦身之

长虹出版公司

三字经

SHOUSHENSANZIJIING



健康三字经

之

瘦身
三字经

图书在版编目(CIP)数据

瘦身三字经/高溥超等主编. —北京:长虹出版公司,
2004

(健康三字经丛书)

ISBN 7-80063-127-3

I. 瘦… II. 高… III. ①减肥-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113022 号

长虹出版公司

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

北京瑞哲印刷厂印制 解放军出版社发行

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/24 印张:4.25

字数:72 千字 印数:00001-10000 册

定价:15.00 元

前言

爱美之心，人皆有之。无论男女老幼，谁不愿意体态匀称，身材修长，苗条健美？然而，随着物质生活水平的提高，饮食结构的改变，肥胖已经成为世界范围内的一种“富贵病”。减肥瘦身，成为今天的热门话题。

国内外有关研究表明，大腹便便，身体肥胖，不仅影响人体美观，还可诱发多种疾病，如高血脂症、高血压、冠心病、脑血栓、胆石症、肺心病等，都与肥胖有关。现今的减肥药、减肥器械虽层出不穷，但许多非但不能真正起到瘦身的作用，还可能在一定程度上损害身体健康。为了让人们特别是肥胖者了解肥胖的原因和有效的防治方法，我们编写了此书。

该书在写作方法上采用我国民间喜闻乐见的三字经文的形式，将健美、瘦身知识通俗化，两句一韵，易学易诵。如果能持之以恒地按本书介绍的方法去做，身材正常者可永葆健美，肥胖者也定能达到减肥美体使身材苗条健美的目的。

丛书策划 朱冬生 濮继红 郑 晖 高溥超

主 编 高溥超 程晓英

编 者 杨华昱 高桐宣 于俊荣 汪淑玲
贾国民 魏淑敏 李迎春 于连军

插 图 苏 宁 吴慧斌 王立赞 宋宁宁

电脑制作 时 捷 吴英俊

封面·版式设计 苏 馨

责任校读 乐俊淮

总 监 制 郑 晖

前言

瘦身三字经

经文解说

瘦身总论篇

- 一、肥胖的标准 2
- 二、肥胖的原因 6
- 三、肥胖的预防 10
- 四、瘦身的方法 14

瘦身新知篇

- 一、小餐具瘦身 20
- 二、生物钟瘦身 22
- 三、轻音乐瘦身 24
- 四、闻香水瘦身 26
- 五、吹气球瘦身 28
- 六、海中走瘦身 30
- 七、调呼吸瘦身 32
- 八、温泉浴瘦身 34

饮食瘦身篇

- 一、食瓜花瘦身 38
- 二、食魔芋瘦身 40
- 三、食红果瘦身 42
- 四、食苹果瘦身 44
- 五、食海带瘦身 46
- 六、食香菇瘦身 48
- 七、仙人掌瘦身 50
- 八、饮沱茶瘦身 52

运动瘦身篇

- 一、踏板操瘦身 56
- 二、垫上操瘦身 58
- 三、绳球操瘦身 60
- 四、举哑铃瘦身 62
- 五、拉力器瘦身 64
- 六、旋转器瘦身 66
- 七、健骑机瘦身 68
- 八、跑步机瘦身 70

按摩瘦身篇

- 一、面部的按摩 74
- 二、颈部的按摩 76
- 三、胸部的按摩 78
- 四、腹部的按摩 80
- 五、腰部的按摩 82
- 六、臀部的按摩 84
- 七、上肢的按摩 86
- 八、下肢的按摩 88

瘦身总论篇

一、肥胖的标准

二、肥胖的原因

三、肥胖的预防

四、瘦身的方法



一、肥胖的标准

F E I P A N G B E I B I A O Z H U N

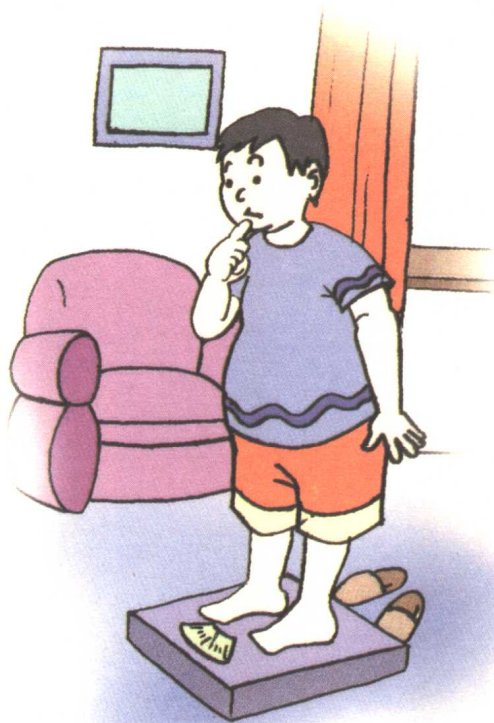
[原文]

话瘦身 要知晓 体健康 身苗条^①
 臀部突 胸腹膨 体超重 肥胖症^②

[注解]

①身苗条一般指女性身材细长柔美的样子。健康女性的形体美一般表现为体型匀称,皮下脂肪适中,体重与身高的比例协调。

②现代医学认为,当进食热量多于人体消耗热量而以脂肪形式储存体内,超过标准体重20%时,称肥胖症。虽然这种测定方法比较科学,但是在具体测定时比较复杂。因此,有关专家常以体重为依据确定人们是否肥胖。其方法是:通过身高计算出正常体重,然后与实际体重作比较,这样便可知道人们是否肥胖。即:身高(厘米)-100=正常体重(公斤)。如某人身高160厘米,其正常体重应是 $160-100=60$ 公斤。这就是说,身高160厘米的人,正常体重是60公斤左右,如果他的实际体重超过正常体重的20%,即视为肥胖。



|原文|

腰围粗 大腹便 脂肪多 必须减^③
控体重 多测量 树恒心 求正常^④

|注解|

③从整体看，人的腰围应小于胸围和臀围。人体发胖首先从腹部开始，所谓“胖人先胖肚”。腹部、腰部脂肪过多不但会影响体形美，还会引发高脂血症、脂肪肝、冠心病等多种疾病，所以此时必须尽快有效地瘦身。

④体重往往是在不知不觉中增加的。一旦形成肥胖，再减就不是很容易的事。所以必须要坚持减肥。经常有意识地测量体重，及早发现肥胖的苗头，以尽早制定控制体重的计划，是相当必要的。



二、肥胖的原因



|原文|

体肥胖 原因找 贪肥甘^⑤ 食过饱^⑥
 用脑少^⑦ 图安逸^⑧ 不锻炼 脂肪积^⑨

|注解|

⑤肥是指油腻大、脂肪含量很高的食品，如肉类、油炸食品等；甘是指带甜味的食品，如甜点心、糖类、巧克力等。贪吃这些虽然味美但脂肪含量及热量都很高的食物，是造成肥胖的重要原因。过多的脂肪及过高热量所转化的脂肪在人体体内逐渐积蓄，形成肥胖。

⑥每次进食过饱，是很不好的习惯。一般正常人体内的脂肪细胞大小为67~98微米，所含脂肪量为0.6微克左右。经常过量进食的脂肪及碳水化合物，会促使脂肪细胞的体积达到127~134微米，所含脂肪量可达到0.91~1.50微克。如果进食脂肪过量，使脂肪细胞无法容纳，就逐渐会有新分裂的脂肪细胞来承担容纳的任务。久而久之，脂肪的

堆积越来越多，人便会越来越胖。

⑦正常情况下，脂肪可以转化为能量被消耗掉。而脑力劳动所需要的能量是很大的。人在努力思考、研究、开动脑筋的时候，会消耗大量由脂肪转化而来的能量。例如大学生中肥胖症的人就较少。因为他们的脑力劳动较多。而所有的科学家中几乎没有肥胖的人，也正是因为他们在不停地开动脑筋，间接地消耗了大量的脂肪。所以，脑力劳动过少的人更容易发胖。因此，多做些力所能及的脑力劳动，也可以减少肥胖的发生。

⑧图安逸包括了精神上的安逸和体力上的安逸。常言说得好：“心宽体胖。”由于生活水平的提高，各种压力减少，精神上极度放松，再加上吃得好（高脂肪、高热量），活动得少，脂肪消耗少，那么人也自然就会发胖了。

⑨不进行有效的锻炼，就不能很好地消耗能量，造成脂肪无所转化，堆积在体内，形成肥胖。锻炼不但能强健身体，还可以根据不同位置的侧重练习减少该部位的脂肪，使该部位更加健美。因此，不锻炼是瘦身的很大障碍。



[原文]

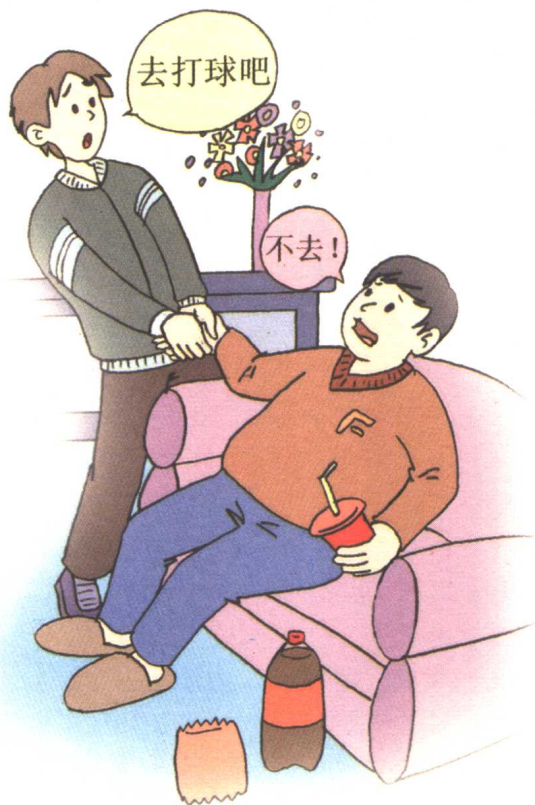
两代胖 查遗传 寻病因 控制难^①

突发胖 勿等闲 内分泌 多紊乱^①

[注解]

^①如果没有特殊的生活习性(如讲究美食,喜食油腻、甜食等),在直系亲属中两代甚至两代人以上都发生肥胖,就要警惕自己的肥胖是否是由于遗传因素所造成的了。遗传因素造成的肥胖控制起来比较困难,更应该注意饮食及起居的调理,多运动,否则长期肥胖会带来一些疾病。

^①不因饮食、起居等原因突然胖起来,一般多属于病态。如女性卵巢功能障碍引起的肥胖主要表现在腹部、腰部和臀部发胖;肿瘤损害下丘脑,可以呈快速而且是进行性的发胖;肾上腺皮质腺瘤引起的肥胖可呈向心性,腹、背、腰部肥胖而四肢不胖。突然肥胖还可见于糖尿病早期。这些肥胖都是由各种原因引起的内分泌紊乱造成,必须注意。



三、肥胖的预防

P R E V E N T I O N O F O B E S I T Y



[原文]

防肥胖 少甜食^⑫ 遇美味 自节制^⑬
 幼儿时 即注意 营养剩 反成弊^⑭

[注解]

⑫ 甜食属于美味食品，能引起很大的食欲，人们往往在食用中不知不觉中超量。两餐间作为零食吃甜食，也增加了甜食量。甜食含糖量很高，热量高。过高的糖类会转化成脂肪在体内慢慢蓄积，形成肥胖。因此，欲瘦身必须少吃甜食。

⑬ 这里的美味除上述的甜点外，还包括了大鱼大肉、油腻食品甚至美酒。如请客、聚餐时不加以节制，一次摄入的脂肪、糖类等大大超出能被利用消耗的范围，过多的糖与热量便在体内以脂肪的形式储存起来，长期下去，造成肥胖。

⑭ 现代医学早已提醒大家：幼儿在1岁左右时，脂肪细胞的增殖非常活跃。在此阶段如果盲目地过多给幼儿增加营养，造成营养过剩，会刺激幼儿体内脂肪细胞明显增多，为以后的肥胖打下基础。所以，从幼儿期即要注意防止肥胖的发生。营养要科学。