



张玉萍 编

ZOUCHU
JIANFEI WUQU

走出

减肥
误区

减肥理论
减肥方法
走出误区

上海中医药大学出版社

走出减肥误区

张玉萍 编

上海中医药大学出版社

责任编辑 王新华
技术编辑 徐国民
责任校对 张杏洁
封面设计 王 磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

走出减肥误区 / 张玉萍编. — 上海: 上海中医药大学出版社, 2003

ISBN 7-81010-763-1

I. 走... II. 张... III. 减肥 - 普及读物
IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063739 号

走出减肥误区

张玉萍 编

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷四厂印刷

开本 787mm·1092mm 1/32 印张 9.375 字数 173 千字 印数 1-5 100 册

版次 2003 年 9 月第 1 版 印次 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-763-1

定价 14.80 元

内 容 提 要

作者在充分调查肥胖与减肥的现状后,提出了“走出减肥误区”的呼吁。全书分为三篇:上篇“肥胖与肥胖症”,讲述了肥胖的基本概念及其危害性;中篇“减肥的误区”,分析了目前较有代表性的在认识上和方法上的减肥误区;下篇“走出减肥误区”,介绍科学有效、简便实用的多种减肥方法,包括饮食疗法、运动疗法、药物疗法等。书中还对男性、女性、儿童、中老年等各种人群的肥胖特点、减肥要领等作了详细的分析和介绍。本书语言通俗易懂,所选方法切实有效,既可供肥胖者寻医问药之用,亦可供中医及中西医结合工作者临证参考。

前 言

随着人们对保健防病和体型美观要求的提高,越来越多的人步入减肥者行列。怎样才能正确、有效、持久地减肥,使体形保持苗条健美呢?各种减肥方法,有成功的,也有失败的,更有误导的。不管采取何种措施,减肥应在医生指导下进行,因为引起肥胖的原因很多,而不同类型的肥胖者,治疗方法是不相同的。举例来说,在选择减肥药品或保健食品时,如您对它的性能、适应证和自身的病理变化了解不够清楚,就不能选择到恰当的药品。当然,您更不能随意采用数种药品混合治疗。若请教有关方面医生,他们将会根据您的具体情况建议用最适合于您的药品或保健方法。如果您对减肥难以把握,那么建议您请教有关医生和专家,他们会采用中西医结合的方法治疗您的肥胖病。中西医结合的治疗方法具有疗效高、副作用少等特点,并能起到标本兼治的效果。

目前,常用的减肥方法有很多种,每种方法都有一定的疗效,也有其局限性,而一种好的减肥方法也不可能对所有的人都适用。本书用通俗易懂的文字

阐述了肥胖症的病因、病理、治法等,引导人们走出减肥误区,实行有效、安全、对身心无损的减肥方法,以达到正确的减肥目的。

由于水平及资料有限,书中难免有不足之处,恳请读者赐教。

编者

2003年6月

目 录

上篇 肥胖与肥胖症

什么是肥胖·····	3
肥胖症是病·····	3
肥胖的原因·····	4
肥胖原因的哲学思考·····	6
肥胖症的流行病学·····	7
肥胖症的种种表现·····	8
肥胖的分类·····	10
肥胖的危害性·····	12
体内脂肪的分布类型及判定方法·····	14
内脏型肥胖的成因·····	16
肥胖症所致脂肪肝的特征·····	17
肥胖与脂肪肝·····	18
测量肥胖的方法·····	19
肥胖的重要参数·····	20
致胖分类检测·····	21
营养摄取与肥胖自测·····	23

女性肥胖多于男性	24
女性体重的算法	25
女性一天所需热量	26
女性肥胖类型测试	26
女性肥胖的危害	29
女性肥胖的预防	31
肥胖易发期	32
天生肥胖减肥有序	33
女性的八大减肥缺陷	35
女性肥胖病因多	37
求得漂亮平坦的腹部	38
保持平坦腹部的要诀	39
锻炼腹部肌肉	40
增肌减脂秘诀	41
怎么避免产后肥胖	43
新妈妈有效减肥策略	45
产妇腰腹健美操	47
产妇不宜用束腰紧腹来恢复体形	48
产妇瘦身的营养原则	49
基因决定新妈妈胖瘦	50
消耗脂肪的措施	51
理想体重与人体质量指数	52
男性每天所需热量	53

过度肥胖有损性健康	53
办公室白领男性如何避免发胖	54
减肥要改变你的运动习惯	55
减肥要改变你的饮食习惯	56
减肥利于性保健	57
什么叫儿童肥胖	58
儿童肥胖的原因	59
儿童肥胖的表现	60
儿童肥胖影响成长发育	60
儿童肥胖的情况	61
儿童减肥最好查查血黏度	62
胖孩子怎么越来越多	63
养成合理饮食习惯	65
肥胖儿童的健康食谱	66
十个沪人两个胖	67
十个“胖墩儿”八个脂肪肝	68
深圳肥胖儿多	69
香港小胖子日趋增多	70
中国肥胖青少年的现状	71
中美减肥比较	72
老年期肥胖	73
中老年人的年龄划分	74
中老年人生理代谢特点	76

中老年人代谢功能改变的其他特点	77
中老年期肥胖的原因	79
中老年期肥胖的危害性	80

中篇 减肥的误区

不确诊而盲目减肥	87
不针对肥胖原因减肥	88
盲目减肥的误区	89
减肥仅是对苗条身材的短期追求	93
肥胖不是病	94
单纯将减体重作为减肥标准	94
不查胖与瘦的原因	96
肥男胖女不需要“补”	97
不知喝茶有利于减肥的道理	99
不正确运用减肥茶和减肥餐	100
不科学饮食	101
吃蔬菜不会发胖	104
对减肥的种种误解	105
“垃圾”减肥理论 10 个判断标准	108
最普遍的减肥误区	109
这样吃不会胖	110
减肥不当恶果多	111
忽视减肥反弹	113

使身材苗条而减肥的误导·····	115
过速的减肥·····	117
超量服用减肥药品·····	118
吃无学问·····	119
爱吃什么就该多吃点什么·····	123
女性对肥胖认识的十大误区·····	123
减肥不顺应自然·····	127
与减肥相关的认识上的误区·····	128
女性拒食脂肪·····	132
不愿多用脑·····	134
女人和男人一样容易胖·····	134
断奶后身体会发胖·····	135
肥胖是营养的积累·····	137
饮水会使身体发胖·····	137
减少睡眠能减肥吗·····	138
快速减肥效果好·····	139
肥胖女性要吃减肥药·····	139
小儿肥胖无须预防·····	141
五岁儿童发胖是正常的·····	142
儿童不吃早餐可以减肥·····	143
肥胖儿童与高血压无关·····	145
10岁以上的胖孩子与血糖无关·····	146
儿童单纯性肥胖症与进食无关·····	147

儿童肥胖由单一因素所致·····	147
减肥就是减体重·····	148
减肥就是要减少营养素·····	149
肥胖儿童无心理改变·····	150
青少年肥胖无大碍·····	151

下篇 走出肥胖误区

如何预防肥胖·····	155
肥胖的治疗·····	156
减肥五部曲·····	156
饮食减肥原则·····	158
为什么长胖容易减肥难·····	159
蔬菜是减肥的好帮手·····	160
单纯性肥胖患者的节食方案·····	161
运动的好处·····	162
什么是运动减肥法·····	163
加快新陈代谢·····	165
运动营养与运动减肥·····	168
运动减肥是一场持久战·····	170
更新的燃脂方法·····	172
减肥运动处方·····	173
减肥运动有窍门·····	175
跳跃运动益身心·····	176

轻身健体法·····	178
腹部减肥的运动·····	178
骑自行车减肥法·····	179
“水中慢跑”也可减肥·····	180
浅层肌肉的位置及锻炼法·····	182
骨盆减肥操·····	184
器具减肥法·····	185
夏季好减肥·····	185
减肥茶能减肥·····	186
介绍几种疗效较好的减肥茶·····	188
普洱茶可避免脂肪堆积·····	192
桑叶茶可消除体内多余的水分和脂肪·····	193
荷叶茶的奇效·····	195
桑白皮能调节新陈代谢·····	196
美容减肥茶·····	196
绿茶能减少体内脂肪堆积·····	198
苹果+绿茶=苗条+美丽·····	200
耳穴减肥·····	201
常用针灸减肥方法·····	202
耳针减肥的穴位及处方·····	203
耳针减肥的注意事项·····	205
体针减肥的辨证·····	205
针药结合减肥·····	207

穴位埋线·····	208
经络穴位按摩法·····	209
足底按摩减肥法·····	210
摩腹减肥·····	211
捏肚腩·····	212
指压减肥·····	213
按摩减肥法·····	214
局部按摩减肥·····	215
腹部按摩减肥·····	217
点穴按摩减肥法·····	218
全身分部按摩减肥·····	221
拍打按摩减肥·····	227
尝试“心理减肥”·····	228
“苗条意识”创造女性苗条·····	231
肥胖病的自我调养·····	233
肥胖合并慢支时,应调整心理状态·····	234
减肥者的心态障碍·····	234
如何避免及预防失误的发生·····	236
脑中要有自己的“理想形象”,可帮你愉快减肥·····	237
肥胖症的中医辨证分型·····	239
中医减肥趋势·····	241
中医减肥七法·····	242
治疗肥胖的中成药·····	244

减肥轻身药膳汤·····	247
减肥须治“心”·····	248
糖和纤维食物并食可减肥·····	250
梦幻睡眠减肥·····	251
分食法能瘦身·····	251
春季瘦身餐·····	253
减肥运动计划·····	255
女性腹部健美·····	256
少女的饮食与减肥·····	257
科学对待儿童肥胖·····	258
儿童“减肥”需细商量·····	260
儿童肥胖的控制·····	261
行为减肥·····	262
谁来为肥胖儿童减肥·····	264
家长应遵循的原则·····	267
一嗅减一寸·····	267
中老年肥胖者的饮食疗法·····	268
中老年肥胖者的运动疗法·····	271
中老年肥胖者的食疗减肥法·····	273
中老年肥胖者的药物治疗·····	274
中老年肥胖者的手术治疗·····	275
中老年人饮食减肥的原则·····	276
中老年人如何选用食品·····	278

充分得到水果的营养·····	279
中老年肥胖的预防·····	280
老年肥胖病的综合调理·····	282

上 篇

肥胖与肥胖症