

物言/编

献给因为肥胖而烦恼尴尬的人们

减肥

健康必备

减肥必读

手册



减肥
关于健康
与魅力的
重要课题



减肥
一个像爱情
一样
永恒的话题



向你
提供全方位
的减肥
新知



Reduce Handbook

新华出版社

健康必备·减肥必读

减肥手册

物言编

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥手册/物言编.-北京:新华出版社,1998.10

ISBN 7-5011-4224-6

I. 减… II. 物… III. 减肥手册 IV. K161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28014 号

减 肥 手 册

物 言 编

*

新华出版社出版发行

北京宣武门西大街 57 号 邮编 100803

新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 19 印张 520 千字

1998 年 10 月第一版, 1998 年 10 月北京第一次印刷

印数: 1—20000 册

ISBN 7-5011-4224-6/R·32 定价: 28.80 元

序 言

肥胖被称为现代病，是现代物质文明高度发展的产物。肥胖对人类健康的危害和审美意义早已被广大医学专家和社会所公认。因此，减肥和预防肥胖已成为现代人生活的重要内容。在国外有关减肥的书占有所有保健图书的百分之五十。而在国内至今还没有一本系统阐述肥胖原因和指导减肥的书，这使很多肥胖患者盲目减肥，造成许多人越减越肥或形容枯槁，有些人还患上了厌食症、恐惧心理、内分泌紊乱等身心疾病，给社会和个人造成很大的危害。

本书作者一直致力于对国内外各种减肥成果和实践经验的研究工作，在参考大量减肥著述资料，并结合自己多年实践经验的基础上，编著了《减肥手册》一书，填补了医学图书的空白。此书是各年龄阶段、各类肥胖患者减肥的科学指南，也是普通读者防止肥胖、保持苗条和健康的实用手册。

从医学观点而言，所谓“肥胖症”，是指体内脂肪储积过多。临床上大致可分为两种：一是原发性肥胖症（单纯性肥胖症），一是继发性肥胖症。

单纯性肥胖症的形成原因，目前还无法确定，可能有家族性倾向，也可能与先天体质有关，后天的生活习惯和饮食环境也有很大的关系。

应该指出的是，中国人所谓“健康宝宝”的标准，多是胖嘟嘟、圆滚滚的“可爱型”。事实上，这些孩子都是超重的。专家指出，体重超重的孩子是被教出来的，譬如：一个孩子跌倒大哭，妈妈急着

赶着赶过去哄他，手上拿着一瓶果汁（也许下次是一包糖果），如此孩子就会以为“爱”和“允诺”以及其他的情绪都是借着食物来表达。每当孩子焦急、不安、烦躁、害怕、悲伤和失意时，他自然就借着不停的吃来发泄。另外有些父母，拼命鼓励孩子吃高热量食物，而且要求“吃光光”，使得小孩体内的脂肪组织细胞比正常小孩肥大，数目也多。一旦脂肪细胞数目固定，就不可能再减少，若想减肥，只有努力缩小脂肪细胞体积。

现在是“饱食的时代”，我们都生活在一个容易肥胖的环境。在国内有世界各地的饮食，只要有钱，就可买到想吃的任何东西。即使是穷鬼，也可以买到美味的菜肴或点心。电视及报章杂志上各种食品广告，也不断刺激我们的食欲。

大量的美味食品，终于引发过食的梦魇。更何况现代化的生活，让身体少了许多活动的机会。便利的电气化产品省却家事的劳动：购物以车代步、在公共场所大都有电梯，以及各种送货上门服务，使生活充满轻松与快乐。

虽然遗传也是造成肥胖的重要因素，但到底胖不胖得起来，往往决定于生活环境，这种说法一点也不夸张。

如此置身于充满肥胖诱因的环境，每一个追求健康苗条的人都应该具备一定的减肥防肥知识，从而下意识地消除肥胖的危机彻底根除。因此，无论你是瘦人还是胖子，都有必要阅读此书。我们祝愿大家都以轻松愉快健康的身心去迎接美好的生活。

编者

一九九八年九月二十三日

目 录

第一章 胖瘦观念	(1)
一、胖美在中国已成为过去	(3)
二、梦露并不到处都吃香	(4)
三、没有亘古不变的维纳斯	(5)
四、现代维纳斯	(6)
第二章 准备减肥	(9)
一、算一算你是不是胖子?	(11)
1. 利用 BMI 指数算出你的肥胖程度	(11)
2. 自己计算脂肪的厚度	(14)
3. 你属于哪一类型的胖子	(14)
二、评估自己以往的生活形态	(15)
1. 找出肥胖的原因	(15)
2. 记录自己的活动量	(17)
3. 生活习惯自测	(18)
三、检查你的减肥动机	(20)
1. 为什么想减肥	(20)
2. 不适宜减肥的人	(21)
3. 检查你的体质	(22)
第三章 饮食与减肥	(25)
一、关于节食时机	(27)
1. 适合节食的时候	(27)

①增加活动量的时候	(27)
②准备度假的时候	(28)
③完成某些值得骄傲事情的时候	(28)
④谈恋爱的时候	(28)
⑤埋首工作的时候	(28)
2. 不适合节食的的时候	(29)
①短期内要参加重要聚会的时候	(29)
②正在度假的时候	(29)
③经期之前或经期之中	(29)
④心情苦闷的时候	(29)
二、选择适合自己个性的节食方法	(30)
1. 检查你的饮食习惯	(31)
2. 分析你属于哪一类食客	(32)
三、计算食物的卡路里	(35)
1. 节食而不绝食	(35)
2. 减少卡路里的基本原则	(37)
四、常用食品的卡路里含量	(38)
五、节食与营养	(42)
1. 身体必需的五种营养	(42)
①维他命 B ₆	(42)
②钙质	(42)
③铁质	(43)
④锌质	(43)
⑤水	(44)
六、高纤维食物的妙用	(44)
七、认识饥饿感	(46)
八、均衡饮食的特征	(48)
1. 主食不一定须要吃	(48)

2. 不必拒绝肉类	(48)
3. 严禁摄取甜食、酒及糖份高的水果	(49)
4. 白开水、不加糖的茶及咖啡不限制	(49)
5. 用蔬菜满足口福的欲望	(50)
6. 淀粉质可酌量摄取	(50)
7. 食物均衡比卡路里更重要	(50)
8. 尽量少放调味料	(51)
九、请热爱你的食物	(51)
1. 多量少餐或少量多餐均可	(51)
2. 选择你喜爱的食物	(51)
3. 爱你的食物, 别怕它们	(52)
4. 下午照样吃点心	(52)
5. 零食不能取代正餐	(52)
6. 特别饿, 就多吃点	(53)
十、越吃越瘦的方法	(53)
1. 矫正不良的饮食习惯	(54)
2. 吃的学问	(55)
十一、越吃越美丽的食物	(59)
十二、越吃越瘦的食物	(62)
十三、如何购买食物	(63)
1. 在肚子感觉饱的时候购买	(63)
2. 列一张购物清单	(64)
3. 购买需要烹调的食物	(64)
十四、在餐馆进餐注意事项	(64)
1. 点菜单上单项的食物	(65)
2. 看看沙拉酱	(65)
3. 注意隐藏的卡路里	(66)
4. 看看饮用的酒	(66)

5. 小心面包盘	(66)
6. 了解甜点	(67)
7. 注意情绪化的反应	(67)
十五、保证苗条的秘诀	(67)
1. 这样做保证苗条	(68)
2. 这样做非胖不可	(71)
3. 有利于减肥的进餐习惯	(75)
十六、不当节食的副作用	(75)
十七、减肥食谱	(79)
1. 提高减肥效果的米饭吃法	(79)
2. 提高减肥效果的面包吃法	(80)
3. 提高减肥效果的面食吃法	(81)
4. 提高减肥效果的肉类吃法	(82)
5. 提高减肥效果的鱼类吃法	(83)
6. 提高减肥效果的蛋类吃法	(84)
7. 提高减肥效果的豆类和豆腐类吃法	(85)
8. 提高减肥效果的薯类吃法	(87)
9. 提高减肥效果的蔬菜类吃法	(88)
10. 提高减肥效果的蕈类吃法	(89)
11. 提高减肥效果的蕈类吃法	(90)
12. 提高减肥效果的油炸类吃法	(92)
13. 四季减肥食谱	(93)

第四章 运动减肥

一、运动的作用	(105)
1. 运动促进新陈代谢	(105)
2. 运动,不只是为了减肥	(106)
3. 燃烧脂肪	(106)
4. 运动可消除紧张	(107)

5. 运动能帮助睡眠	(107)
二、寻找运动时间	(108)
1. 晨间运动	(108)
2. 晚间运动	(108)
3. 毋需每天运动	(109)
4. 利用带孩子的时间运动	(109)
5. 运动时间不应化零为整	(110)
三、生活中的运动	(110)
1. 这是运动	(110)
①旅行是运动	(110)
②与爱人共舞是运动	(111)
③推婴儿车是好运动	(111)
2. 这不是运动	(111)
①日常生活中繁重工作不是运动	(111)
②逛街不算运动	(112)
③做家事不是运动	(112)
④健身器材不等于运动	(112)
四、关于运动量	(113)
1. 每周至少运动三次	(113)
2. 运动量应配合体能状况	(113)
3. 运动量的多寡视目标而定	(114)
4. 循序渐进,运动不过量	(114)
五、运动与饮食	(115)
1. 运动前是否可以吃东西	(115)
2. 运动后不禁饮食	(115)
3. 运动时注意水份补充	(116)
六、身体不适时的运动	(116)
1. 病体初愈时也要适量活动	(116)

2. 没有体力,更要运动	(116)
七、运动与肌肉	(117)
1. 胖子也要练肌肉	(117)
2. 锻炼肌肉,取代脂肪	(117)
3. 肌肉酸痛不碍事	(118)
4. 肌肉酸痛时的运动须知	(118)
八、有氧运动才能燃烧脂肪	(118)
九、划船减肥法	(120)
1. 各式划船健身器	(120)
2. 健身器的选购标准	(121)
3. 操练划船器须知	(122)
十、室内健身减肥法	(123)
1. 室内健身车的种类	(124)
2. 选购的秘诀	(124)
3. 制订健身计划	(125)
4. 怎样达到效果	(126)
5. 如何避免酸痛	(126)
十一、自行车减肥法	(127)
十二、网球减肥法	(129)
十三、跳绳减肥法	(134)
十四、交叉运动减肥法	(137)
十五、减肥体操:创造优美的曲线	(139)
十六、使身体无处不美的减肥体操	(145)
十七、步行减肥法	(179)
十八、爬楼梯减肥法	(183)
十九、减肥健美回春功——三环功	(184)
二十、运动后的沐浴	(186)
二十一、专家答疑	(189)

1. 什么是正确的运动节奏	(189)
2. 运动是否会制造出男性化的肌肉	(189)
3. 运动会增进食欲	(190)
4. 你的运动量够了吗	(190)
5. 运动能不能燃烧卡路里	(191)
6. 不能持久运动是否有效	(191)
7. 随心所欲的运动能不能减肥	(192)

第五章 沐浴减肥

一、浴室是上等的瘦身沙龙

1. 为什么沐浴可以瘦身	(195)
2. 为了瘦身的入浴,水温以三十八度最适当	(195)
3. 可减肥!! 最佳的入浴法是中温反复入浴	(196)
4. 浴中睡眠也可以减肥	(196)
5. 浮力与水压使效果倍增!! 浴盆中的健身运动	(196)
6. 放松也是瘦身的重要因素	(197)

二、45 分钟减肥沐浴法

第六章 风靡日本的四群点数减肥法

一、什么是四群点数	(207)
二、选择组合有利于减肥的食品	(208)
三、算出你的标准体重	(209)
四、各种食品重量的计算法	(211)
五、正确使用量杯	(212)
六、每日卡路里摄取参考表	(213)

第七章 呼吸减肥法

一、每天呼吸 100 次	(217)
二、意识呼吸,效果立竿见影	(218)
三、正确呼吸方法:呼和吸	(218)

四、吸氧不足,阻碍养份输送	(219)
五、深呼吸不能燃烧脂肪	(219)
六、确保足够氧气量	(220)
七、吸氧不够,无法燃烧脂肪	(221)
八、氧气不足,是慢性自杀	(221)
九、运动中对话,测知吸氧量	(222)
第八章 按摩减肥	(223)
一、按摩的基本动作	(225)
二、正确按摩的方向和方法	(229)
1. 首先,瘦身部分的上部按摩	(229)
2. 顺着肌肉,朝着心脏按摩	(229)
三、消除身体各部位产生的赘肉方法	(231)
四、面部按摩	(232)
五、以刺激穴道来消除肥胖	(233)
六、双下巴松弛,以抓捏按摩最为有效	(233)
七、坚挺的乳房是强化胸肌最快的方法	(235)
第九章 肥胖儿童减肥行动	(237)
一、儿童肥胖面面观	(239)
1. 肥胖在摇篮里滋长	(239)
2. 婴幼儿期的肥胖	(239)
3. 儿童肥胖与疾病	(240)
4. 让孩子了解到为何一定要减肥	(241)
二、这些家庭环境导致儿童肥胖	(242)
三、改变饮食及生活习惯	(243)
四、怎样预防儿童肥胖	(244)
五、肥胖儿童减肥与发育	(246)
1. 肥胖儿的健康观	(246)

2. 肥胖儿减肥不宜快	(247)
3. 肥胖儿减肥不能饿	(249)
六、正面加强减肥法的六个原则	(251)
1. 如何进行正面加强法	(251)
2. 诱导儿童进行减肥的范例	(255)
3. 儿童减肥中的减速行为	(257)
七、适合儿童身心健康的减肥课程	(261)
第十章 医疗减肥	(275)
一、中医认为肥胖的原因	(277)
1. 肥胖的六因与五型	(277)
2. 少女闭经祸起过度减肥	(280)
3. 妇女肥胖的三种原因	(281)
二、西医认为的肥胖原因	(282)
三、减肥手术面面观	(284)
1. 外科手术减肥是怎么回事?	(284)
2. 减肥手术	(285)
3. 女性形体“雕塑”	(286)
四、专家答疑	(287)
1. 回答减肥者最关注的问题	(287)
2. 减肥茶何以成为兴奋药?	(289)
3. 人在什么时候最容易发胖?	(291)
4. 减肥为何肥不减?	(291)
5. 为什么人到中年容易发胖?	(293)
6. 胖与瘦怎样区别?	(295)
7. 她为何越跑越肥?	(296)
8. 老年肥胖如何锻炼?	(298)
9. 老年人减肥应注意些什么?	(299)
五、哪些中药可以减肥	(301)

六、怎样进行针灸减肥	(303)
七、怎样用“耳穴疗法”来减肥?	(304)
八、气功减肥是怎么回事?	(307)
九、哪些西药可以减肥?	(309)
十、几种减肥的中药配方	(313)
十一、关于减肥药	(315)
1. 减肥药的利与弊	(315)
2. 慎用减肥药	(316)
3. 减肥用药新知	(317)
4. 不要随便服用减肥药	(318)
5. 减肥产品选用常识	(319)
十二、常见减肥方法弊益	(320)
第十一章 科学减肥	(329)
一、电子去脂	(331)
1. 国外无切口脂肪雕塑技术简介	(331)
2. 有关电子去脂机的问答	(333)
①电子去脂肪机是怎样减肥的?	(333)
②进行电子去脂术还会再胖起来吗?	(333)
③电子去脂术后会留疤痕吗?	(333)
④电子去脂减肥对身体有什么危害吗?	(333)
⑤电子去脂减肥会出现皮肤松垂吗、皱折凹凸不平现象吗?	(333)
⑥电子去脂减肥后还可以洗澡吗?	(334)
⑦术前要做哪些准备?	(334)
⑧术后要注意哪些事项?	(334)
⑨电子去脂减肥适合哪些对象及部位?	(334)
二、脂肪抽吸术病例	(334)
三、压迫穴位减肥法	(336)

四、血型饮食减肥法	(337)
五、奇妙的“胶布减肥法”	(339)
第十二章 肥胖与疾病	(343)
一、肥胖是疾病的温床	(345)
1. 动脉硬化	(345)
2. 心肌梗塞	(346)
3. 脑中风	(347)
4. 高血压	(348)
5. 脂肪肝	(349)
6. 高脂血症	(350)
7. 胆结石	(351)
8. 痛风	(351)
9. 妇科的毛病	(352)
10. 肾脏的毛病	(352)
11. 糖尿病	(352)
12. 皮肤病	(352)
13. 心脏病	(353)
14. 手术时危险性较高	(353)
15. 癌症	(353)
16. 脚部的毛病	(353)
17. 背痛	(354)
18. 打鼾	(354)
二、青春期的肥胖与拒食症	(354)
第十三章 孕产妇与减肥	(357)
一、专家谈关于产后减肥	(359)
二、孕妇肥胖与减肥	(361)
1. 关于肥胖孕妇减肥	(361)

2. 孕妇该不该减肥	(362)
3. 妊娠期过度肥胖的危害如何?	(362)
三、产后肥胖与减肥	(363)
1. 产后怎样恢复体型?	(363)
2. 消除剖腹产后的腹部脂肪	(363)
四、产后如何寻回双腿的魅力	(364)
五、产后六个星期的运动	(365)
1. 暖身与伸展运动	(365)
2. 有氧运动或活力运动部分	(378)
3. 肌肉的强健与耐力课程	(397)
4. 另外可选择的挺身运动	(415)
5. 在运动课程之后	(437)
第十四章 夫妻减肥	(439)
一、男女减肥有区别	(441)
1. 女性月经不顺 男性出现阳痿	(442)
2. 男女肥胖的特征	(442)
二、肥胖与情爱生活	(443)
1. 失恋使她成了胖子	(443)
2. 肥胖人的性生活	(444)
三、夫妻减肥	(444)
1. 发挥爱情的影响力	(444)
2. 夫妻打球增感情	(445)
3. 胖明星与她的婚姻	(446)
4. 丈夫天天逼他减肥	(447)
第十五章 营造减肥环境	(451)
一、营造减肥的人际环境	(453)
1. 一个人的战斗无法长久持续	(453)