

让20多岁的你回到18岁的美形保养书

美丽大作战 系列

台湾地区美丽装扮类
年度10大好书

连续8周占据金石堂时尚生活类榜首

变美变瘦

代谢力决定



瘦身观念大颠覆!

不用节食,

, 就能轻松享瘦

肥胖概率飙升

吃再少还是胖、痘痘一直好不了、体力差容易累的你一定要看!

超简单5招让新陈代谢维持最佳状态

三采文化 编著



广西科学技术出版社

变美变瘦 代谢力决定

你的代谢力有多强？

代谢力越强，

越容易变瘦。

代谢力越弱，越容易变胖。

代谢力决定你的身材。

代谢力越强，
越容易变瘦。

变美变瘦

代谢力决定

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20—2009—099

版权所有©三采文化

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权广西科学技术出版社出版简体中文版权
委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

变美变瘦 代谢力决定 / 三采文化编著. — 南宁：广西科学技术出版社，2009.12
ISBN 978-7-80763-392-1

I. 美… II. ①三… III. 减肥 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158975 号

BIANMEI BIANSHOU DAIXIELI JUEDING

变美变瘦 代谢力决定

编 著：三采文化

责任编辑：钱俊李佳

封面设计：灵点

责任印制：韦文印

责任校对：曾高兴 田芳

版式设计：蒋宏工作室

责任审读：梁式明

出版人：何醒

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

电 话：010—85893724 (北京)

传 真：010—85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京华联印刷有限公司

地 址：北京市经济技术开发区东环北路 3 号 邮政编码：100176

开 本：889 mm × 1194 mm 1/24

字 数：120 千字

印 张：6

版 次：2009 年 12 月第 1 版

印 次：2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-392-1 / R·91

定 价：25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010—85893724 团购电话：010—85808860 转 801 或 802

[前言] F O R E W O R D

25岁以后的你， 一定需要提升代谢力

女人25岁后，新陈代谢开始变得缓慢，
想找回美丽、健康的自己吗？提升代谢力是你一定要做的！

你有想过，女人什么时候新陈代谢开始变得缓慢？有人说25岁后、30岁后，也有人说是生完小孩或中年后……

其实，当你保养品越买越贵，猛往脸上涂，却发现效果不如预期；明明只喝水，还是胖；体力变差，容易觉得疲累，可能就代表体内的代谢速度开始下降，美丽、健康逐渐远离你了！

想找回美丽、自信的自己吗？提升代谢力，是保持年轻的关键！代谢好，体内会产生一股强大的优质能量，除了让体力更好，对于外貌、身材也有帮助。本书针对代谢差容易出现的肥胖、肚凸、下半身肥胖，肌肤粗糙、暗沉，掉发等症状，提供简单、有效的改善方法，如提升代谢力的伸展瑜伽、低热量快瘦食谱、提升代谢力关键穴位的按摩等。

你知道呼吸也能帮助新陈代谢吗？透过一吐一吸简单的步骤，就能轻松瘦身成功。而减肥医生、营养师推荐的掌握瘦身的关键体温36.7℃，更是想轻松减肥的你，不能错过的。

25岁以后，无故变胖变丑，修复力变慢的女人，快来让你的代谢力恢复到18岁吧！



C · O · N · T · E · N · T · S 目录

[前言] 25岁以后的你,一定需要提升代谢力 /5

Chapter 1 代谢差, 让你瞬间变丑、变胖!

你有这些代谢力退化的征兆吗? /2

新陈代谢异常会出现的4大警讯 /4



Chapter 2 代谢力是 人体健康的重要开关

代谢力对人体有多重要? /10

代谢力好对身体的7大益处! /15

12大关键让代谢力回到18岁! /18

Chapter 3 掌握代谢捷径, 轻松“享瘦”

下半身肥胖是代谢出了问题 /22

摆脱水肿身材的8大代谢生活法 /24

利水消肿的6大饮食代谢法 /27

肥胖、肚凸都是代谢不佳惹的祸 /29

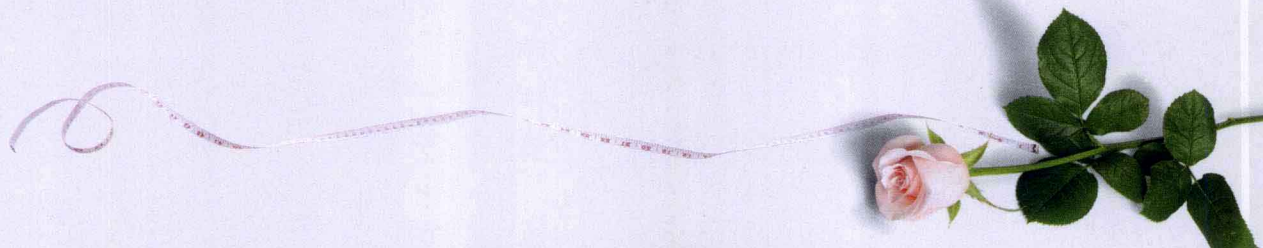
消灭赘肉的12大快瘦代谢法 /33

甩掉肥胖、肚凸的8大饮食代谢秘诀 /38

吃一点就能瘦的11大代谢营养品 /41

- 按一按就能瘦的 8 大代谢穴位 /43
- 最能瘦身的拍打代谢法 /46
- 排水去脂美体小物 /47
- 展现完美 S 曲线的泡澡代谢法 /49
- 加速体内循环的冷热水交替代谢法 /52

- 促进血液循环的沐浴品 /54
- 随时随地都能做的体内呼吸代谢法 /56
- 增进脂肪燃烧的活氧代谢运动 /58
- 杨氏简易有氧体操 /60
- 36.7℃是新陈代谢的最佳关键体温 /63



Chapter 4 提升美肌代谢力

- 代谢力衰退是女人肌肤最大的敌人 /70
- 提升肌肤代谢的水嫩美肌术 /73
- 代谢 UP 采购箱——加速角质代谢的美肌小物 /80
- 拥有透亮肤质的全天候代谢修护保养法 /82
- 代谢更新的美肌修护品 /85
- 排水、消浮肿的 4 大美肌代谢穴位 /87
- 代谢力是美丽秀发的关键 /89
- 代谢 UP 采购箱——美发代谢按摩产品 /93
- 吃出亮丽好发质的必知饮食秘诀 /94

Chapter 5 消脂美颜的代谢食谱

- 喝果汁就能瘦！
- 提升代谢力的美体蔬果汁 /98
- 喝对茶轻松瘦！
- 提升代谢力的轻体茶饮 /103
- 品尝美食也能瘦！
- 促进代谢的消脂食谱 /108



Chapter 6 代谢美身瑜伽

雕塑腰部线条

侧边伸展式 /114

避免脂肪堆积

站姿后仰式 /115

帮助消化、提升代谢力

闪电椅式 /116

雕塑肌肉线条

站姿扭转式 /117

加强腿部循环

站姿伸展式 /118

促进消化代谢

跪姿前弯式 /119

提升代谢力排毒养颜

坐姿扭转式 /120

紧实小腹

船式 /121

改善下半身肥胖

蛇式 /122

加强体内循环代谢

躺姿扭转式 /123

紧实臀部

力量式 /124

提臀美腿

猫伸腿式 /125

带动身体循环代谢

英雄式 /126

促进代谢循环

老鹰平衡式 /127

促进消化代谢

前弯扭转式 /128

去除腰部赘肉

门闩式 /129

促进下半身循环代谢

坐姿前弯式 /130

促进四肢循环

桌面式 /131

修饰下半身曲线

十字交叉式 /132



CHAPTER

代谢差， 让你瞬间变丑、变胖！

1

拼命节食还是瘦不下来！
痘痘修复状况变慢！
你有上述困扰吗？
你可能是代谢出了问题，
要特别留意喔！

采访撰文 / 梁云芳 摄影 / 林子茗、李成章 插画 / 彭大爷

你有这些

代谢力退化的征兆吗？

咨询 / 黄百繁（台北市万芳医院职业医学科主治医师）、
张家蓓（台北医学大学传统医学科副主任、主治医师）、赵思姿（健康吉美健减中心资深营养师）

你知道代谢差，有可能让你变胖、变丑吗？

出现下列征兆时，可能是代谢出了问题，要特别注意喔！



NG 1

生活习惯没变，但体重一直增加。

饮食习惯和生活作息跟以前没有什么不同，可是体重竟然增加了两三千克，不知道原因出在哪，是身体出了什么问题吗？



NG 2

拼命节食还是瘦不下来。

觉得体重开始飙升，脸变得圆圆的，裤子拉链有点拉不上来，大多数人的第一个念头就是少吃一点，减少热量摄取，体重就会降下来，但现在就算只吃一点点东西或光喝水，仍然瘦不下来。

NG 3

体力越来越差，容易觉得倦怠。

以前不管再怎么忙，再怎么累，只要隔天多睡几个小时，就能补足精神、恢复元气，但最近不知道怎么了，没有熬夜，工作也不忙碌，可是体力越来越差，没做什么事就觉得好累。



NG 4

冬天胖一点正常，到了夏天却瘦不下来。

有人会说冬天要御寒，多吃一点很正常，胖一点没关系，反正夏天代谢会正常，自然会瘦一圈。但夏天到了，身上的赘肉仍迟迟消散不了，为什么呢？



NG 5

冒出的痘痘，修复状况变慢。

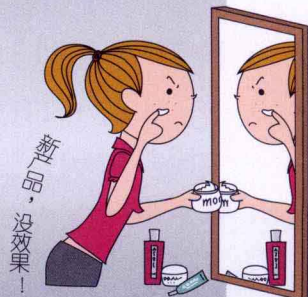
只是晚一点睡觉，痘痘就冒出来了，真是讨厌。更让人生气的是，痘疤的修复好慢，都已经五六天了，疤痕还在，连抹粉都很难掩饰。



NG 6

换了新保养品，肌肤状况依旧没改善。

肌肤状况一直不好，换了价格更高的保养品，希望让肌肤焕然一新，但用了一段时间，状况依然没有改善，是因为新陈代谢不好，而影响了肌肤吸收保养品养分吗？



新陈代谢异常

会出现的④大警讯

咨询 / 黄百繁（台北市万芳医院职业医学科主治医师）、
张家莉（台北医学大学传统医学科副主任、主治医师）、赵思姿（健康吉美健减中心资深营养师）

新陈代谢出现异常状况时，会对身体健康产生负面影响，常见的如新陈代谢综合征，虽不是病，却极可能是疾病的征兆，你不能不注意！

无缘无故让人变丑、变胖的真正罪魁祸首是什么？

生病、服药、受伤都可能让美女变成又胖又丑的鸭子，但除了不可抗拒的因素，让人变丑、变胖的关键就在于代谢力。

代谢异常是一种代谢异常聚集的状态，严格来说，代谢综合征不是疾病，而是疾病前期的一种征兆，会对健康造成负面影响。这种征兆包括胰岛素抵抗、血脂异常、血压增高、腹部脂肪蓄积和葡萄糖耐受不良等，是糖尿病、高脂血症、甲状腺功能异常、脑卒中、心血管疾病的前兆。

征兆1 胰岛素抵抗

胰岛素是一种激素，由胰脏分泌，主要作用是协助血液中的葡萄糖能够顺利进入肌肉和脂肪细胞，以提供身体所需能量。胰岛素分泌是根据血液中血糖的浓度来分泌，血糖上升会刺激胰岛素分泌，下降则会抑制胰岛素分泌。

血液循环中有过多游离脂肪酸

胰岛素抵抗指的就是胰岛素分泌不足，不能让血液中的葡萄糖顺利被身体所利用，也就是说身体的细胞不能有效利用胰岛素，

甚至对胰岛素的反应不再敏锐的一种状态。

造成胰岛素抵抗最主要的因素是血液循环中有过多的游离脂肪酸存在，这些游离脂肪酸来自脂肪组织，会抑制肌肉对胰岛素作用，减少肌肉对于葡萄糖的利用，使得血液中的血糖上升，而血液中过多的葡萄糖与游离脂肪酸结合，使得胰脏分泌更多胰岛素，而引发一连串的发炎反应，这种发炎反应会作用在脂肪组织、肌肉与肝脏，最后导致胰岛素抵抗。

胰岛素抵抗对身体的3大影响

胰岛素抵抗若未得到改善，会导致如下后果：

1. 演变成糖尿病

会造成血糖代谢异常，血糖偏高，逐渐演变成糖尿病。

2. 引起高血压

血糖代谢异常时，脂肪酸跟着代谢异常，会引起高血压。

3. 造成血脂偏高

血糖代谢异常亦会造成血脂偏高，易使中性脂肪或胆固醇堆积血管壁，而引起动脉狭窄、动脉硬化，使得中风、视网膜病变、冠状动脉硬化、心脏病的概率大增。

征兆2 血脂异常

血脂是血液中的脂肪，包括胆固醇及甘油三酯，而甘油三酯的出处有二：一为脂肪细胞，一为肝脏细胞。胆固醇及甘油三酯是以不同分子大小的脂蛋白在血液中运行，脂蛋白依其密度大小可分为乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白及高密度脂蛋白。乳糜微粒由食物中的脂肪吸收合成，携带的是饮食中的甘油三酯；极低密度脂蛋白主要携带的是肝脏合成的甘油三酯；低密度脂蛋白主要携带的是低密度胆固醇；高密度脂蛋白主要携带的是高密度胆固醇。

正常血脂包含4要素

1. 总胆固醇

合适水平： $<5.20\text{mmol/L}$ 。

2. 甘油三酯

合适水平： $0.56 \sim 1.70\text{mmol/L}$ 。

3. 高密度脂蛋白

一般称为“好的胆固醇”，数值越高越好。合适水平： $>1.04\text{mmol/L}$ 。

4. 低密度脂蛋白

一般称为“坏的胆固醇”，合适水平： $\leq 3.12\text{mmol/L}$ 。

血脂异常对身体的两大影响

当以上正常值发生异常，就属血脂异常，目前最常见的有胆固醇值升高的高胆固醇症、甘油三酯值升高的高血甘油三酯症、胆固醇及甘油三酯值均升高的混合型高脂血症。

血脂异常若未得到改善，会演变成如下疾病：

高血压

高血压不是疾病，但会引起高血压并发症，如脑卒中、心肌梗死、心脏衰竭等。

心脏血管疾病

如冠状动脉疾病、脑血管疾病。

Health tips

一旦发现血压超过正常值、甘油三酯浓度过高、高密度脂蛋白胆固醇过低、低密度脂蛋白胆固醇过高时，要注意你可能已经是新陈代谢综合征的高危险人群了。

征兆3 血压增高

血压是心脏收缩和舒张时，血液对动脉管壁造成的波动性压力，血压会随着心脏搏动而变动，根据世界卫生组织制

定的血压正常值为收缩压 90 ~ 130mmHg (1mmHg=0.133kPa)，舒张压 60 ~ 90mmHg，如果过高或过低就属血压不稳定。

影响血压高低的因素

影响血压高低的因素很多，包括内在因素，如血管弹性、血液循环量、血液黏稠度、新陈代谢等，以及外在因素，如年龄、性别、温度、姿势等。

一般而言，低血压如对生理功能没有造成障碍的话，是不会对身体造成重大伤害的，但是血压增高却会对脑部、心脏、肾脏、眼睛造成伤害并发生病变。

血压增高对身体的4大影响

血压增高如果没有得到改善，会导致如下后果：

1. 脑部

血压突然上升，会引起头痛、头重脚轻、呕吐、耳鸣、肩颈疼痛、精神状态不佳、痉挛等，严重者甚至会引起脑出血、脑梗死等。

2. 心脏

血压增高易造成左心室肥大、左心室衰竭、狭心症、心肌梗死等。

3. 肾脏

血压流量与肾脏流量需要维持一个平衡，如果血压升高，会增加肾脏的负荷，造成肾脏病变。肾硬化、肾萎缩、肾功能不全、尿毒症等皆是高血压引起的病症。

4. 眼睛

血压增高容易导致视网膜病变，如视乳头水肿、眼底出血、动脉硬化性网膜症等。



Health tips

如果长期处在收缩压高于130mmHg，舒张压高于90mmHg的情况，你就要与高血压为伍了。

征兆4 腹部脂肪蓄积

腹部脂肪蓄积属于肥胖的一种，这种腹部肥胖又称中广型肥胖，一般人以啤酒肚描绘这种肥胖症。中广型肥胖者的体重虽然正常，却挺着一个大肚子，不要以为这个大肚子是福气的象征，它表明腹部的内脏器官被代谢不良的脂肪层层包围了。

腹部脂肪蓄积对身体的两大影响

腹部脂肪蓄积如果没有得到改善，会演

变成如下疾病：

代谢综合征

不良脂肪会分泌一些如脂瘦素、介白素等脂肪细胞激素，这些物质会引起新陈代谢综合征，如心血管疾病、糖尿病、肾脏病。

脂肪肝、胆结石

脂肪的代谢不良，会引起腹部脏器的病变，如肝细胞囤积过多的脂肪颗粒引起的脂肪肝，以及胆结石、月经不调等病症。

现代人的健康新危机——新陈代谢综合征

新陈代谢综合征是现代人常见的疾病，这里向你提供诊断标准和改善方法。

新陈代谢综合征的诊断标准

新陈代谢综合征的诊断标准包括血压值、空腹血糖值、血清甘油三酯浓度、腰围、血清高密度胆固醇值5项，其中只要有3项符合，就是患有新陈代谢综合征。

• 血压值

收缩压高于130mmHg；舒张压高于90mmHg。

• 空腹血糖值

高于70mmol/L。

· 腰围

男性腰围超过 90cm；女性腰围超过 80cm。

· 甘油三酯浓度

超过 1.70mmol/L。

· 高密度脂蛋白胆固醇

低于 1.04mmol/L。

腰围纤细是判断标准

为何新陈代谢综合征会强调腰围，而不是以身体质量指数（BMI）作为肥胖指数？这是因为研究发现，体态属于中广型肥胖的人群，罹患代谢综合征风险是一般人的 4~6 倍，也就是说内脏脂肪过度囤积时，会因为脂肪代谢不良造成内脏器官的病变，

好坏胆固醇，怎么区分

胆固醇就是胆固醇，并无好坏之分，一般人将低密度脂蛋白携带的胆固醇比喻为坏的胆固醇，是因为该类胆固醇会在血液中被活性氧化物（如自由基）氧化，或在动脉管壁中沉积，促进或加速动脉粥样硬化。至于好的胆固醇是因为高密度脂蛋白携带的胆固醇，可运送至肝脏等组织中供代谢利用，所以称为好的胆固醇。

因此需要常量腰围，看看腰围是否过粗，以免影响健康。

代谢综合征的5大改善法

1. 减少油脂含量高的食物的摄取

油脂含量高的食物包括油炸物、油炖物、烘焙食物，如炸鸡排、炸猪排、东坡肉、奶油、蛋糕、冰淇淋等，要减少摄取量。

2. 减少含糖类食物的摄取

糖类含量高的食物包括面包、面条、蛋糕、米饭、馒头、米粉等主食类，要减少摄取量。

3. 蛋白质的摄取量不可少

来自肉、鱼、豆、蛋及奶类的蛋白质量要摄取足够，但不可过量。

4. 维生素、矿物质要大量摄取

蔬果含有大量的维生素与矿物质，参与体内代谢作用，将脂肪分解为脂肪酸，排出体外。

5. 养成规律运动的习惯

每天都要规律运动至少 30 分钟，以消除多余热量，消除过多的体脂肪。运动尽量生活化，如多走路，少坐车；多站着，少坐着；能坐着，就不躺着。

CHAPTER

代谢力是 人体健康的重要开关

2

新陈代谢是什么？
对人体又有多重要？
代谢力正常时，
身体会产生强大的优质能量，
对于身材、体力、外貌都大有裨益！

采访撰文 / 梁云芳 摄影 / 林子茗、李成章 插画 / 彭大节