

总主编:张七一 马海燕

主 编:孙春梅



瘦身不仅是求美，更是增进健康的时尚生活方式；科学饮食、健康减重、漂亮瘦身；将瘦身融入生活，体验健康瘦身方法带来的自然与和谐的美，带来的一脸阳光，带来的无限乐趣是时尚生活的最佳选择。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

瘦身·健康

Slimming·Health

人民卫生出版社

F 时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

瘦身 · 健康

SLIMMING · HEALTH

主 编 孙春梅
副主编 徐嬉平
编 者 孙春梅 徐嬉平
孙芙蓉 齐方梅

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身·健康 / 孙春梅主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07225-3

I. 瘦... II. 孙... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133274 号

时尚生活与健康系列

瘦身·健康

总主编: 张七一 马海燕

主 编: 孙春梅

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: pmph @ pmph. com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 7.5

字 数: 145 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07225-3/R · 7226

定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王 生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李 梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅 平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘 图	刘 静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张 瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月

前言

当今时代，瘦身热已风靡全球，瘦身已成为一种时尚。我国的瘦身大军随着超重和肥胖者的不断增加而日趋壮大。有人“瘦身保健康”，有人“瘦身求美”，于是那些铺天盖地的减肥广告、美体广告让人目不暇接。有人因采用不科学的方式瘦身，上演了一幕幕“瘦”掉健康，变成“病西施”的悲剧。

本书从健康的角度出发，介绍了瘦身的科学道理和方法。在时尚的瘦身理念中，阐述了瘦身应以健康为基础，瘦身不仅是求美，更是一种增进健康的时尚生活方式；在本书的瘦身忠告中，介绍了健康瘦身的要求，培养良好生活习惯的重要意义及预防肥胖的关键时期及重要措施；全书还介绍了20种常见的瘦身方法，以供选择；在饮食方面，介绍了平衡饮食的重要性，有利于瘦身的食物，科学的烹调方法及瘦身饮食的套餐；在运动方面，介绍了运动瘦身的重要性及简单可行的运动方式。利用休闲时间随时随地瘦身健体，将瘦身溶入生活，体验聪明享“瘦”带来的乐趣。

全书内容丰富实用、文字简明通俗易懂、编排体例新颖、图文并茂,指导向往瘦身的人们科学健康的瘦身方法,引导他们培养健康时尚的生活方式和行为,科学饮食、健康减重、漂亮瘦身,在享受美味的同时,吃出一个纤美健康的身体,并引领他们走出瘦身的种种误区。

孙春梅

2005年10月

目 录

时 尚 生 活 与 健 康 系 列

瘦 身 · 健 康

第一部分 001~016

时尚的瘦身理念

1. 健康是美丽的基础 ●002
2. 衡量肥胖的标准 ●004
3. 理想体重与体重指标 ●004
4. 时尚女性瘦身观 ●005
5. 解析纤体三大目标 ●006
6. 时尚女性的和谐美 ●006
7. 有关肥胖的知识 ●008
8. 女性需迎击4个肥胖关卡 ●009
9. 控制体重的原则 ●012
10. 健康瘦身“三不”守则 ●014
11. 轻松瘦身五步曲 ●015

第二部分 017~044

瘦身忠告

1. 瘦身忠告 ●018
2. 正确认识时尚女性瘦身 ●019
3. 纤体是项综合工程 ●021
4. 好的生活习惯助你瘦身成功 ●021

5. 要瘦身, 就要找准 5 个平衡点 ●024

6. 正确瘦身的 4 个要求 ●026

7. 让消耗脂肪成为习惯 ●027

8. 口味清淡利瘦身 ●029

9. 科学安排一日三餐 ●029

10. 科学瘦身要 4 少 ●030

11. 如何克服饥饿感 ●031

12. 和脂肪好好相处 ●032

13. 运动瘦身别操之过急 ●034

14. 调整心态利瘦身 ●035

15. 发胖的 5 个警报 ●036

16. 瘦身反弹面面观 ●037

17. 过度瘦身对女性的危害 ●039

18. 水果当主食瘦身不科学 ●042

第三部分
045~066

盘点流行瘦身术

1. 饮食瘦身 ●046

2. 运动瘦身 ●046

3. 脐疗瘦身 ●047

4. 街舞瘦身 ●047

5. 游泳瘦身 ●047

6. 瑜伽瘦身 ●049

7. 舍宾瘦身 ●051

8. 普拉提瘦身 ●051
9. 粗盐瘦身 ●051
10. 温泉瘦身 ●053
11. 健美操瘦身 ●054
12. 散步瘦身 ●054
13. 大肠水疗瘦身 ●055
14. 药物瘦身 ●056
15. 泡澡瘦身 ●057
16. 抽脂瘦身 ●059
17. 针灸瘦身 ●061
18. 以“油”攻“油”瘦身法 ●062
19. 冥想瘦身 ●062
20. 睡眠瘦身 ●065

第四部分
067~100

聪明享“瘦”从饮食入手

1. 健康瘦身的饮食规则 ●068
2. 瘦身者怎样选择瘦身膳食 ●069
3. 轻松瘦身新模式 ●071
4. 四季瘦身膳食重点 ●073
5. 健康烹调新技巧 ●074
6. 多吃纤维食物利瘦身 ●076
7. 吃不胖的瘦身食物 ●077
8. 吃不胖的秘诀 ●083

第五部分
101~142

- 9. 享受健康美体餐 ●084
- 10. 饮出来的靓丽 ●089
- 11. 营养师推荐的瘦身药膳 ●097
- 12. 国际模特学校的8大饮食原则 ●099

动出来的健与美

- 1. 运动瘦身的好处 ●102
- 2. 运动形式的选择 ●103
- 3. 瘦身运动的最佳时间 ●105
- 4. 有氧运动 ●105
- 5. 5种“最好”的健身运动 ●107
- 6. 各种运动对瘦身健康的益处 ●108
- 7. 运动瘦身法 ●110
- 8. 瑜伽瘦身法 ●113
- 9. 伸展运动瘦身法 114
- 10. 9种动作还你完美的曲线 ●115
- 11. 做女人“挺”好 ●118
- 12. 3分钟胸部健美操 ●120
- 13. 女性胸部健美法 ●121
- 14. 动出纤柔美背 ●123
- 15. 练出魅力细腰 ●125
- 16. 纤腰美体操 ●126
- 17. 消腹瘦身操 ●127

- 18. 臀部瘦身操 ● 128
- 19. 纤腿美体操 ● 130
- 20. 轻松拥有美腿翘臀 ● 132
- 21. 有氧搏击操 ● 133
- 22. 有氧柔水操 ● 134
- 23. 舒展瘦身运动的 5 个要点 ● 138
- 24. 塑造窈窕身材的 9 条绝招 ● 139

第六部分
143~168

休闲生活与瘦身

1. 洗出来的靓丽 ● 144

- (1) 健康绿茶浴 ● 145
- (2) 清新柠檬浴 ● 145
- (3) 温泉瘦身浴 ● 146
- (4) 曲线粗盐浴 ● 147
- (5) 泡澡瘦身注意事项 ● 147

2. 纤美这样闲出来 ● 149

- (1) 清晨瘦身操 ● 149
- (2) 上班途中瘦身操 ● 151
- (3) 两不误舒展操 ● 152
- (4) 家居瘦身操 ● 153
- (5) 木椅瘦身操 ● 153
- (6) 床上瘦身操 ● 154
- (7) 睡前瘦身操 ● 156

3. 曲线这样练出来 ●156

- (1) 轻松甩掉赘肉 ●156
- (2) 2分钟轻松瘦身 ●160
- (3) 5分钟挺胸美体 ●161
- (4) 练出窈窕曲线 ●164
- (5) 练出美丽背影 ●164
- (6) 打造优美的双肩 ●165
- (7) 迷人的腰部轻松有 ●166
- (8) 保持平坦腹部 ●167
- (9) 圆你美臀梦 ●167

第七部分 169~198

瘦身时刻

- 1. 瘦身基本功 ●170
- 2. 20岁女人瘦身之道 ●170
- 3. 25岁女人瘦身之道 ●171
- 4. 30岁女人瘦身之道 ●172
- 5. 40岁女人瘦身之道 ●174
- 6. 哺乳期后瘦身之道 ●176
- 7. 春季瘦身大行动 ●177
- 8. 春季瘦身盘点 ●181
- 9. 夏季是瘦身的大好季节 ●184
- 10. 游泳池中“瘦身操” ●185
- 11. 夏日瘦身运动 ●186

12. 秋季瘦身运动 ● 188
13. 冬季突击攻破三大堡垒 ● 189
14. 每天瘦身好时刻 ● 191
15. 苗条女人的 24 小时 ● 192
16. 12 小时瘦腰妙方 ● 193
17. 30 分钟决定一切 ● 194
18. 5 分钟细腰美体 ● 194
19. 白领的午休减脂运动 ● 195
20. 候车时间瘦腿秘诀 ● 196
21. 等候电梯瘦腿操 ● 197
22. 久坐椅子瘦腿法 ● 197
23. 离座时瘦小腿体操 ● 198

第八部分
199~208

健康瘦身套餐

1. 绿色瘦身小妙方 ● 200
2. 8 种瘦身小窍门 ● 201
3. 靓丽女星的瘦身高招 ● 203

第九部分
209~222

走出瘦身误区

1. 认识误区 ● 210
2. 饮食误区 ● 214
3. 运动误区 ● 219
4. 纤体误区 ● 220

时尚瘦身计划

健康
瘦身

第一部分

时尚的 瘦身理念



- ★ 新式瘦身法，不容错过
- ★ 瘦身计划，不容错过
- ★ 瘦身计划，不容错过
- ★ 瘦身计划，不容错过

健康是美丽的基础

当今，有不少体重超重者或患了肥胖症的人，他们的体型不但经常被他人视为不美，更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病等。可以说，瘦身不仅是美的需要，更是健康的需要，健康是美的基础，美是健康的外在表现形式之一，没有健康就无美可言。有关美的标准不同时代有着不同的标准，如唐朝崇尚杨贵妃的肥胖美，而当今，在T型台上展示的更多的是骨感美，艺术家以“8个3”为标准来审视美女。美学家以黄金分割点数来审视美女，健康专家提倡，时尚的美首先应是健康的美，那些看上去健康、结实、充满活力，给人带来一脸阳光、带来质朴清新，带来大方幽雅，展现自然和谐美的女性才是时尚的代言人。世界卫生组织 WHO 的健康标准是：

- ★ 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- ★ 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔。
- ★ 善于休息，睡眠良好。
- ★ 应变能力强，能适应各种环境的变化。