

时尚女性专题 SHISHANG NXYING ZHUANTI

瘦身美体秘诀



简单又容易做得到，
轻松加入魅力女性一族

Shoushen
Meiti Mijue

全方位
塑身方案
“飞”瘦不可



昕悦 编著



中国纺织出版社

女性专题 SHISHANG NUXING ZHUANTI

瘦身美体秘诀

昕悦 编著



Shoushen
Meiti Miue



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

瘦身美体秘诀/昕悦编著. —北京:中国纺织出版社,
2002.10

ISBN 7-5064-2445-2/TS·1642

I. 瘦… II. 昕… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080760 号

责任编辑:王学军 插图制作:刘莹
责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing@c-textilep.com
邮政编码:100027 电话:010—64160816
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2003年1月第1版第1次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:12.75
字数:295千字 印数:1—6000 定价:22.80

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

简单又容易做得到，
轻松加入魅力女性一族



前言

无论如何,人体的发胖对健康和美都是不利的,尤其对女性而言,更视美高于一切。她们都迫切希望有一种良方,能引导她们走上一条顺利减肥美体的捷径。

许多人只要一提起减肥美体,首先想到要做的两件事,一是节食,其二是减肥药物。在此,笔者却对打算减肥的朋友提出忠告,事实上没有什么神奇的减肥瘦身药物能使身材真正减肥。相反药物减肥使人肤黄无光,很不利于健康更谈不上健美。

正确的减肥方法是以科学为依据,其基本准则:

- ①养成以饮食生活为中心的健康科学的生活习惯。
 - ②适当地减少进食量。
 - ③进行使热量有效燃烧的运动。
- 只要能做到这几点,创造轻松自在的身心,想减肥吗?(时尚女性专题)帮助你,这次绝对会成功的。

不用饿肚子就能减肥,还要带给你健康、靓丽和美妙的曲线,这是本书的要点。现在只要掌握了正确饮食的要点,便能使你在进食过程中自然而然地达到较好的瘦身效果,并且创造出不易发胖的体质。开始行动吧!瘦身美体很简单。

目 录

第1章 现代女性健康享“瘦”常识	1
一、女性的一生中有五个发胖时期	3
●第一个时期是在母亲的胎内	
●第二个时期是出生后的一年以内	
●第三个时期是青春期	
●第四个时期是25岁至30多岁的妊娠生育的时候	
●第五个时期是更年期以后	
二、积极减肥法的八大秘诀	4
1. 尊重自己是减肥成功的关键	4
2. 首先,应该做自己喜欢做的事	5
3. 寻找自己具有吸引力的部位	7
4. 积极接受他人善意的劝慰	9
5. 用“确信法”强制自己变得积极	11
6. 好好掌握能防止情绪低落的应急方法	14
7. “自己选择,自己决定”是很重要的	15
8. 果断地舍弃“次好的东西”	17
三、瘦身先从了解肥胖的害处开始	19
1. 不断地变换尝试新的减肥法	19
2. 三位40多岁的人当中有一人肥胖	20
3. 肥胖者易患的种种可怕的疾病	23
四、心理压力和运动不足是现代女性发胖的因素	26

1. 导致发胖的因素有六个 26
 - ①现代人因心理压力而进食
 - ②相同的食量其效果因饮食方法而异
 - ③运动十分重要
 - ④逐渐增多的超级肥胖者
 - ⑤遗传与环境哪一个的影响更大
 - ⑥何谓可怕的高胰岛素血症
2. 肥胖图表与各类食品的热量表 34
 - 20 多岁女性的判断图
 - 50 多岁女性的判断图
 - 水果的热量和维他命
 - 鱼贝类的热量和蛋白质
 - 肉类的热量和蛋白质
 - 禽蛋、牛奶、乳制品的热量和蛋白质
 - 主食类的热量和矿物质
 - 在外用餐的热量
3. 内脏脂肪型与皮下脂肪型肥胖的差异 42
 - ①人们常说“皮带松一个孔，寿命缩短一年。”
 - ②CT 扫描拍摄的腹部 X 线影像
4. 女性身高的危机！千万不要过份激烈的减肥
..... 43
 - ①荷尔蒙分泌异常，或脂肪不足会导致无月经
 - ②若放任不管的话，会产生不孕症、会一辈子都无法治愈
- 五、细嚼慢咽利于减肥 46
 1. 遗弃“难行苦行”的观念 46
 2. 过去，人们细嚼慢咽，吃饭的时间很长 47

- ①无规律的饮食生活不可取
 - ②我认为快吃快拉不是一种本领
 - ③稍加烹饪的快餐食品和冷冻食品不易常吃
 - ④将菜肴盛在大餐具里，大家各取所需
 - ⑤将“把端出来的食品吃光”极易发胖
 - ⑥错误饮食习惯“过量饮食”和“吃宵夜”
 - ⑦边看书、看电视边吃一袋薄脆饼干等零食
 - ⑧认为有香东西不吃是“人生的损失”
 - ⑨书桌上、冰箱里总是堆满了香喷喷的点和水果
 - ⑩避免肚子饿时去超级市场、百货商店购物
3. 瘦身生活模式须知 53

第2章 春季保健食谱 55

一、女性必须掌握的瘦身保健常识 57

- 1. 热量 (kcal) 是什么？怎么算 57
 - ①所谓热量 (kcal) 是食物所持有的热量
 - ②调理方法和饮食方式的不同，会造成不同的热量 (kcal)，与其偏重数字的概念，倒不如重视实际营养均衡的感觉
- 2. 为什么减肥最重要的是营养均衡呢 58
 - ①若能正确的摄取营养素的话，只要由最少量的食物中就可充分获得养分了
 - ②靠着营养素的帮忙，燃烧脂肪
- 3. 午餐的均衡营养很重要哦 61
 - ①减肥和节食不能一概而论
 - ②保证营养平衡的良方
 - ③现代年轻人常用的午间快餐食品

4. “我想瘦”这种感觉的陷阱——吃太多、厌食
..... 65
 - ①如果你很喜欢量体重，这是“危险”的信号
 - ②减肥只是一个手段，并非人生的目的
5. 控制脂肪摄取量应在食谱上下功夫 67
- 二、二十八款春季保健菜谱 69
 1. 菜谱作法、特点及营养成分表 69
 2. 两款春季组菜 98
 3. 在减肥中，所产生的不安，该如何排解呢
..... 101
 - ①从日常生活中去了解减肥的必要性
 - ②减肥是长期战，不可能在短时间内有惊人的效果
 - ③请将注意力移到吃以外的东西上，如体育比赛或音乐鉴赏等.....
 - ④身体一旦发胖，就成了易胖的体质
- 三、怎样拥有良好的减肥心态 105
 1. 减肥的强敌——灰心，请预防它 105
 - ①小小的灰心这是当然的，但是与其绝望倒不如奋勇向前吧
 - ②自己的个性是很重要的，请找出适合自己的减肥法
 2. 就减肥问题答疑 108
 - ①你是不是也有这些问题
 - ②易胖者的自律神经反应迟钝
 - ③从小就胖的人不易瘦下来

第3章 夏季保健食谱	117
一、令人振奋的瘦身之旅	119
1. 一天要摄取多少热量 (kcal) 呢	119
①若一个月要减轻 1 公斤, 那么一天就要减少 200 卡	
②生活型态及生活活动强度	
③糖质、脂质都是发胖的因素	
2. 不能只吃苹果、蛋、喝茶来减肥	122
①只吃一种东西来减肥, 对身体是非常危险的	
②没有只吃一种食品而对身体没有害处的食物	
3. 饮食控制法的弊病	123
①节食减肥并不能塑造理想的身材	
②减少食量, 容易形成易胖的体质	
二、三十二款夏季保健食谱	126
1. 菜谱作法、特点及营养成分表	126
2. 三款鲜、香、嫩的夏季组菜	159
3. 你属于哪种肥胖类型	165
①出再多汗也不能减肥	
②有 20 种测量标准体重的方法	
③不能因“体重与 20 多岁时一样”而心安理得	
④瘦人中也有肥胖者	
⑤难吃的食品也会使人发胖	
第4章 秋季保健食谱	173
一、这是个收获的季节	175
1. 胖和瘦那里决定呢	175

- ①可以参照日本肥满学会所认定的 BMI 指数来作为适当体重的目标
- ②不只是一要减轻体重,也要知道脂肪率
- 2. 基础饮食 177
- 二、二十一款秋季保健食谱 179
- 1. 菜谱作法、特点及营养成分表 179
- 2. 两款秋季组菜 201
- 3. 减肥的基础是吃和跑 205
 - ①一天的消耗热量 (kcal) 要比摄取热量 (kcal) 来的高
 - ②随着身体的运动,来消耗热量 (kcal),让自己变得很苗条
- 4. 怎样减少热量 (kcal) 的摄取量 207
 - ①过度节食是健康受损的根源
 - ②二人中有一个人进食过量
 - ③将饭量减少一半便可减肥 12~13kg
 - ④将“食品交换表”作为节食的秘诀

第5章 冬季保健食谱..... 217

- 一、美是人类永恒的话题 219
- 1. 你有过“胖是当然的”这种念头吗 219
 - ①请检视自己的生活习惯,是否有“变胖”行动的产生
 - ②胖瘦的机械性原理
- 2. 即使做完家事和上班的路上也会消耗热量 (kcal) 222
 - ①日常生活中,如果改掉“懒惰”的毛病,热量

(kcal) 的消耗也会增多

②日常生活消耗的热量 (kcal) 数

二、二十四款冬季保健食谱 224

1. 菜谱作法、特点及营养成分表 224

2. 两款冬季组菜 249

3. 抓住你的食欲的真面目 253

①“为什么吃得过多?” 请检查一下你的食欲的真面目

②测试的结果及问题解答

第6章 芦荟的健康食谱 259

最神奇的美肤健肤植物

第7章 点心小吃 279

十五款养身健体家庭食谱

第8章 “飞”瘦不可的各种运动保健 297

一、拥有苗条身材很简单 299

1. 办公室及教室里可以做的运动 299

2. 利用每日交通时间做运动 301

3. 虎头蛇尾的我, 也能做的运动 303

4. 一面看电视, 一面可做的运动 305

5. 运动后采用芦荟沐浴最佳 306

二、塑造健美的身材 308

1. 肌肉比脂肪更容易消失 308

2. 无论在何处都能进行的肌肉力训练 312

3. 美体小绝招	314
4. 身体各部位的减肥训练运动	321
5. 完全图解亚铃体操	328
6. 运动的 5 个优点	330
7. 锻炼应“每周三至四次，每次 30 钟”	332
三、瘦身小诀窍	335
(一) 美双峰的保健诀窍	335
(二) 瘦身节食中的误区	339
(三) 自我推拿除便秘	343
(四) 通过饮茶瘦身	344
(五) 用优质蛋白质改善饮食结构	347
(六) 快速减肥的合理饮食	349
(七) 膳食纤维与快速减肥	351
(八) 胖人血管里流的全是油吗	352
 第9章 家庭穴位妙指长春	 359
按出你的美丽和曲线来	363
美体按摩小技巧	385

第1章

现代女性健康享『瘦』常识

7天塑身窈窕小手册

工作忙碌的上班族可能没有太多时间去做塑身,没关系,下面教你的7天塑身操,只要周一至周日每天抽5~10分钟动动筋骨,小赘肉就能变得紧实,使身材更窈窕,——这是最简单的塑身操,一周花不到1个小时就能很快看到曲线窈窕的效果,赶快跟着我们练习哦!

星期一 侧腹收缩运动

■准备心情:昨天吃的下午茶好像还没消化,不行,今天一定要力行塑身运动计划,否则小赘肉又要悄悄跑出来见人了,心情放轻松一点。

■预备动作:快快换上短背心和短裤,记得要选棉质易吸汗的哦!另外,再加一个小抱枕做道具。

■塑身部位:侧腹部,使囤积两侧的小赘肉快快消失。

■操作回合:左右各10次。

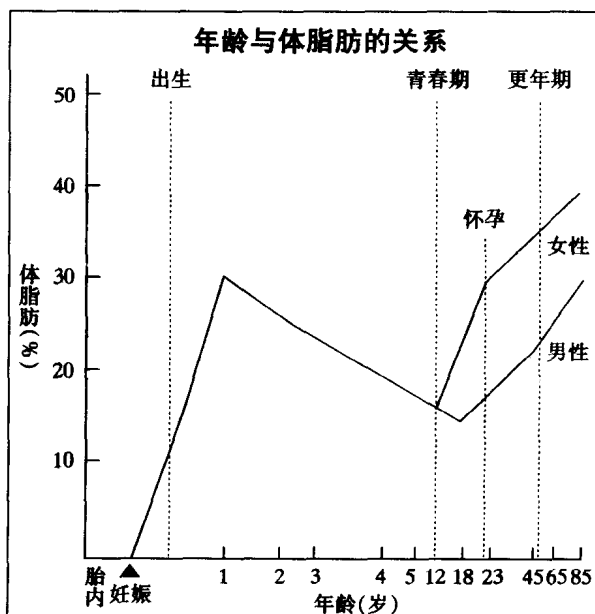
1. 侧身平躺于床上,一手臂支撑身体于床面,另一手臂插在腰上,然后曲膝位在上方的腿部;要确实感觉腹部用力。

2. 接续以上动作,把曲膝腿部再伸直,并向上做提起动作。以上动作来回重复,且换边再做。

一、女性的一生中有五个发胖时期

在女性的一生中,有五个容易长胖的时期。第一个时期是在母亲的胎内,第二个时期是出生后的一年以内,第三个时期是青春期,第四个时期是25岁至30多岁的妊娠生育的时候,第五个时期是更年期以后。

表 1-1



男性在 25 岁至 39 岁期间渐渐发胖,而女性在人生的各个转折点都容易发胖。因此,可以说女性的一生是与肥胖战斗的一生。女性请提高警惕哦!

二、积极减肥法的八大秘诀

关于积极者和消极者的比较,使我们明白了,若想减肥成功,就要有充分的自信,拥有敢向前的精神比什么都重要。掌握了积极减肥法的要诀,你也一定会成功的。

1. 尊重自己是减肥成功的关键

要使积极减肥法获得成功,其关键便在于“尊重自己”这四个字。虽然,用一句话来表述减肥的关键是比较困难的,但是,尊重自己便是其最重要的内容。

我们只要做到,尊重自己的意识越浓厚,就越能够从正面认清自己,也能够尊重自己的个性发展。而且,由于它能使自己向积极、肯定、正面的方向考虑,所以容易充满信心,从而能够专注地磨练自己。再者,尊重自己的意识浓厚的人,不论是什么事,都能够积极的接受,所以能把他人劝解的话向善意的方面理解,从而始终保持积极向上的心情。

但是,对尊重自己的意识比较淡漠的人来说,由于容易自我否定,所以不能好好地把握自己。而且还认为“只要是自己的,无论是什么都好。”这样一来便会失去上进心,而对任何事都提不起兴趣,不愿努力,最终导致一事无成。另外,这种类型的人