

实用减肥方法

远离肥胖
享“瘦”减肥

朱技能 主编



SHIYONGJIANFIEFANGFA

四川科学技术出版社

实用减肥方法

主 编 朱技能
副主编 俞 琦 张玉霞

四川科学技术出版社

一九九四年七月

(川) 新登字 004 号

书 名/ 实用减肥方法

主 编/ 朱技能

责任编辑 侯矶楠 谢增桓

封面设计 文绍安

出 版 四川科学技术出版社

成都盐道街 3 号 邮编 610012

发 行 新华书店重庆发行所

经 销 各地新华书店

印 刷 成都美术印刷厂

版 次 1994 年 7 月第一版

印 次 1994 年 7 月第一次

规 格 787×1092 毫米 1/32

印张 6.5 130 千字

印 数 1—10000 册

定 价 4.20 元

书 号 ISBN 7-5364-2883-9/R·614

目 录

第一章 人体美与减肥	(1)
一、人体美的地位	(1)
二、人体美的标准	(2)
三、人体美三要素	(3)
四、现代女性美的一般标准	(4)
五、减肥与美	(5)
第二章 减肥与健康	(7)
一、肥胖是健康的大敌	(7)
二、肥胖是多种疾病产生的温床	(9)
三、肥胖是长寿的克星	(13)
四、采用健康科学的减肥方法	(15)
第三章 肥胖的基本常识	(18)
一、肥胖的标准	(18)
二、肥胖的原因	(20)
三、肥胖的类型	(24)
第四章 必须挡住诱惑——饮食减肥	(26)
一、饮食减肥的科学性	(26)

二、饮食减肥的途径·····	(30)
三、饮食减肥的措施·····	(33)
第五章 最受欢迎的良方——气功减肥 ·····	(46)
一、减肥常用的青蛙功、莲花座功、翻浪功·····	(46)
二、行之有效的瑜珈减肥·····	(56)
三、气功减肥的饮食安排·····	(59)
四、气功减肥的注意事项·····	(62)
五、气功减肥的记录方法·····	(64)
第六章 长治久安的良药——运动减肥 ·····	(65)
一、运动减肥项目的选择·····	(65)
二、运动减肥的可靠保证·····	(67)
三、减肥健身操·····	(69)
四、哑铃操·····	(85)
五、迪斯科·····	(86)
六、散步与减肥·····	(86)
七、球类运动与减肥·····	(87)
八、跑步锻炼·····	(88)
九、骑自行车运动·····	(89)
十、游泳减肥·····	(89)
第七章 行之有效的妙法——按摩减肥 ·····	(91)
一、九种常用的按摩手法·····	(92)
二、怎样进行自我按摩·····	(99)
三、自我按摩的注意事项·····	(110)
四、减肥按摩椅·····	(112)
五、消除“大肚皮”的按摩法·····	(113)

六、“痛苦”的抓捏减肥法	(113)
七、轻松的沐浴减肥按摩	(114)
第八章 宝贵经验的结晶——针刺减肥	(115)
一、体针减肥	(115)
二、耳针减肥	(119)
三、针刺减肥应注意的问题	(124)
第九章 辅助性的措施——西药减肥	(125)
一、食欲抑制剂	(125)
二、双胍类口服降糖药	(128)
三、激素类药物	(129)
四、分解局部脂肪的药物	(131)
第十章 祖国医学的瑰宝——中药减肥	(133)
一、肥胖症的病因	(133)
二、治疗肥胖的方剂	(134)
三、防治肥胖症的中成药	(139)
第十一章 深受群众欢迎的奇方——外用药减肥	(142)
一、为什么外用药能减肥	(142)
二、外用药的选择和使用	(143)
三、应用外用药物的注意事项	(145)
第十二章 勇敢者的选择——手术减肥	(146)
一、腹壁减肥术	(146)
二、肢体和臀部减肥术	(150)
三、脂肪抽吸术	(153)

第十三章 27 种别具一格的减肥妙法	(155)
一、气囊减肥法	(155)
二、喷雾减肥法	(155)
三、腰带减肥法	(155)
四、减肥霜	(156)
⑤、桑拿浴减肥	(156)
六、催眠减肥	(156)
七、面包减肥法	(157)
八、吹气减肥法	(157)
九、进食时差减肥法	(157)
十、针灸减肥法	(158)
十一、泥土减肥法	(158)
十二、模拟相扑减肥	(159)
十三、石蜡敷身减肥法	(160)
十四、呼吸减肥法	(161)
十五、粗盐减肥法	(162)
十六、盐液绷带减肥法	(163)
十七、日光减肥法	(164)
十八、睡衣减肥法	(164)
十九、减肥茶	(165)
二十、低周波减肥法	(166)
二十一、裸体屈膝法	(167)
二十二、醋疗减肥	(167)
二十三、热风减肥	(167)
二十四、磁疗减肥	(168)
二十五、进食速度减肥法	(168)

二十六、照镜减肥	(169)
二十七、荷叶减肥	(169)
第十四章 减肥知识临床问答	(170)
一、儿童肥胖患者能采用饮食减肥法吗?	(170)
二、是否任何人都可采用运动减肥法?	(170)
三、哪种肥胖者最适宜用按摩减肥?	(171)
四、手术减肥有何利弊?	(171)
五、气功减肥对什么患者最适宜?	(171)
六、运用针灸疗法应注意什么?	(172)
七、对药物减肥有哪些争议?	(172)
八、沐浴减肥法是怎么回事?	(172)
九、怎样选择适合自己的减肥法?	(173)
十、减肥前需要做哪些准备?	(174)
十一、有心脏病能否选择运动减肥?	(175)
十二、少吃多餐能达到减肥目的吗?	(175)
十三、妇女产后一周能进行减肥吗?	(175)
十四、“天生的胖子”能减肥吗?	(176)
十五、不吃早餐能减肥吗?	(176)
十六、喝咖啡能减肥吗?	(176)
十七、哪些减肥措施会损害健康?	(177)
十八、按摩减肥要搽外用吗?	(177)
十九、胖子要禁吃脂肪类食物吗?	(178)
二十、减肥时能喝酒吗?	(178)
二十一、吃零食能减肥吗?	(178)
二十二、饮食减肥很花钱吗?	(179)
二十三、戒烟会使人发胖吗?	(179)

第十五章 肥胖的习俗与趣闻	(181)
一、以胖为美的岛国	(181)
二、胖人雕塑	(182)
三、胖模特儿	(183)
四、最大腰围比赛	(183)
五、全美肥胖者协会	(184)
六、西班牙巨婴	(184)
七、世界最胖的人	(185)
八、文学作品中的胖人形象	(185)
第十六章 名人与减肥	(187)
一、影星的减肥	(187)
二、超级女模的减肥	(191)
三、简·方达的减肥经历	(194)
四、马拉多纳发胖以后	(196)
五、撒切尔夫人的风采	(197)
后记	(199)

第一章 人体美与减肥

一、人体美的地位

“爱美之心，人皆有之。”美的天空，美的树木，美的山峰，美的花草……都能受到人们的钟爱、珍惜。然而，在这千千万万的美中，有没有哪一种更让人特别倾注呢？我国古代著名诗篇《陌上桑》中有这样的描绘：“耕者亡其犁，锄者亡其锄，来归相怨怒，但坐观罗敷。”看看，当一个名叫罗敷的美女经过田边时，田里的农夫们看得连自己的本职工作都忘了，真有点“忘乎所以”。等到回家之后，才想起田里的活儿还没干，又互相埋怨。埋怨什么呢？是怨罗敷太美，还是怨自己失态？农夫们自然不同于浪荡子弟。一般说来，应该是较为务实，较为安分的，他们对美的反应或许要迟钝一些。但连他们尚且如此，如果这位罗敷女士一旦上街，不闹点乱子出来才怪呢。

试想，同是这几位农夫，如果只是看见了一朵美丽的鲜花，一只漂亮的甲虫，或是一片洁白的云彩，他们也会如此“亡其犁”“亡其锄”，只顾坐下来慢慢地欣赏，直到回家后才如梦初醒，开始互相埋怨么？

人体美的威力之大，由此也就可见一斑了。

古今中外，类似的例子太多了。在荷马史诗《依里亚

特》中，希腊人和特洛亚人，为了争夺一位名叫海伦的美女，居然打了一场残酷的战争。

不仅美女如此，美男也不例外。相传我国战国时代有一位美男子潘安。只要他坐车经过大街，总会有无数的姑娘向他的车子里赠送水果、花束，以致于车子重得连马都拉不动了。

文艺复兴时期，欧洲雕塑大师米开朗基罗的著名作品“大卫”，是一位裸体的男子。这位完美无缺的大卫先生不知倾倒了多少名媛淑女。数百年来，其知名度恐怕要超过任何一件非人体的工艺品。

总之，在人类的历史上，在我们审美的天秤中，在千千万万美的事物里，我们人类自身的形体美永远压倒一切。

二、人体美的标准

美的涵义极为广泛，人们对美的理解和欣赏也因民族、文化、气质、性格、年龄、性别的差异，难以统一。

那么人体美到底有没有标准呢？

战国时期，楚国的一个文人宋玉，在他的《登徒子好色赋》中，曾这样形容楚国的美女：要是让她的身高再增加一分，就太高了；要是把她的身高减掉一分，又显得太矮了。如果让她擦点朱红色，就显得太红了一点；要是给她抹点粉呢，又过分白了……可见，远在数千年前，我们的祖先就划定了美人的标准，而且相当准确，差一分一毫都不行。

标准自然不会一成不变。同样是皇帝，唐玄宗喜欢的是“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的胖美人杨贵妃。于是朝里朝外，风行以胖为美。而汉成帝喜欢的是身轻如燕，“可

作掌上舞”的赵飞燕，于是瘦就值钱了。

18世纪的欧州，女子以细腰为美。于是姑娘们竞相束腰，以致有因束断了血脉而夭折的。我国旧社会以小脚为美，于是女孩子都得缠脚，把脚掌骨活活折断，缠成三寸长的一双尖尖脚，还称为“金莲”。还有以病态为美的，如患心口痛的西施，弱不禁风的林妹妹……

至于艺术品中的人体美，标准就更独特了。前面说到的大卫固然是美的了。但另一件雕塑——罗丹的《老娼妇》也同样是美的。这是一个骨瘦如柴的裸体老妇，她因年轻时的放荡而使全身布满疤痕，皮肤象一张罩在骨架上的麻袋，两只干瘪的乳房搭在肚子上，又脏又乱的头发掩住了她大半张丑脸……作为艺术品，它是美的，作品凝聚了大师的才华；但就人体而言，这位老娼妇却已丑得不能再丑了。所以，艺术美不可等同于人体美。

综上所述，人体美确是一个变化无常的模糊概念。然而，绝对的标准虽然没有，大致的认同还是存在的。

三、人体美三要素

一个人的形体和容貌是否美，主要决定于三个基本条件，我们称它为三要素。

首先是骨骼。骨骼就象房屋的框架。人如果缺少骨骼，就只能是一堆没有固定形体的血肉，哪里还谈得上美与不美。同时，人的身高，肢体各部分的比例，面部轮廓，全靠骨骼来固定。所以，一个形体美的人，其各部分骨骼的比例必须是匀称的。

其次是肌肉和脂肪等皮下组织，女人不能是骷髅，她们

修长的大腿、丰润的面颊、高耸的乳峰、平滑的腹肌、强健的臀部……全靠肌肉和脂肪等来充填。少了枯瘦，多了肥胖，对人体美都有颇大影响。

第三个要素是皮肤和毛发。这是我们用肉眼所能看到的人体表面部分。皮肤是否光滑、富有弹性，肤色是否正常，毛发是否浓而有光泽，都是人体美不可忽略的条件。人的衰老、病态，也往往首先表现在皮肤和毛发上。

四、现代女性美的一般标准

意大利文艺复兴时期的美术大师达·芬奇认为，标准的人体比例应为身高等于8个头长，肩宽为2个头长，两手侧平举，两中指间的距离等于身高，胸厚恰好为一个头长……这是指男性。达·芬奇先生忘了特别划分女性美的标准。幸好没有大师指导，现代人也自己斗胆确定了以“三围”为主的女性美标准。

我国时装名模叶继红的三围是比较标准的。它们分别是：胸围86厘米，腰围64厘米，臀围90厘米。

除了三围，女性美一般还应具备下列条件：

1. 五官端正，双目有神。
2. 身体匀称，体态丰满而不臃肿。
3. 肩稍圆，略显下削，脊柱背视成直线，侧视生理曲度正常。
4. 乳房大小适度，不下垂。
5. 腰略细而有弹性，微呈圆柱形。
6. 腹部扁平，腰围比臀围大约细1/3。
7. 臀部圆满，有力，不显下垂。

8. 下肢修长，大腿线条柔和；小腿长而腓骨位置较高并稍突出。两腿并拢时，正视和侧视均无曲屈感。

9. 足弓高，弹性好。

10. 肌肉富有弹性，脂肪薄而分布均匀。

11. 肤色红润光洁。

12. 头发浓而光亮。

有了大卫似的标准男性美，也有了以三围为基础的女性美，其他的是否都不算美了呢？否。在强调个性，突出自我意识的当今，象雨后春笋一样，萌发出来许多时代气息极浓的审美标准，如野性美、成熟美、洒脱美、变形美等等。丰富多彩的生活，就象开满鲜花的大地，人人都可以从中发现美，人人都能创造出新的美。

五、减肥与美

前面，我们谈到了美的一般标准。这标准，除了骨骼这一个不可变因素以外，其他因素都是可变的。在生活安定、物质相对丰富的今天，影响人体美的重要因素，早已由营养不良的瘦弱让位于营养过剩的肥胖了。

肥胖的主要特征是脂肪堆积，肌肉松弛，而保持人体美的首要任务正是去掉多余的脂肪，保持肌肉的强健和活力。这也正是减肥的明确目标。

于是，一个明确的结论自然就出现了：肥胖有损于人体美，减肥是保持人体美的必由之路。

最后，让我们用一个真实的故事来结束本章。十年浩劫终于结束了，著名电影艺术家王丹凤已经年过半百，再加上长期没有演出活动，她几乎成了个富态的老太太。但为了艺

术生命，为夺回被“四人帮”夺走的青春，王丹凤以惊人的毅力，运用多种方式减肥。经过一个艰难甚至痛苦的过程，她终于成功地在影片《玉色蝴蝶》中扮演了一个18岁的年轻姑娘，再一次焕发出艺术青春。

减肥的方式是多种多样的，具体的作法也可因人而异。我们将在以下的章节中详尽而系统地为你逐条介绍。

第二章 减肥与健康

一、肥胖是健康的大敌

肥胖是现代生活的“富贵病”，它不仅影响我们的形体美，使人行动不便，还是多种疾病的温床。它危及人类健康，大大缩短了人的寿命，因此，它是健康的大敌。在医学科学不太发达的时代，对人类健康的主要威胁来自于微生物——病毒和细菌，人们所患的主要疾病是传染病和寄生虫病。因此，人们认为所谓健康“就是人体生理机能正常，没有缺陷”。这种健康观，医学上称为生物医学模式。

随着社会的发展，医学科学的进步，人类已能以有效的手段对付细菌、病毒。例如曾经严重威胁人类健康的烈性传染病——天花，已于1979年从地球上彻底消灭了。当今，对人类健康的威胁，除了生物因素外，还有心理和社会的因素。健康的概念也逐渐从生物医学模式向生物——心理——社会医学模式转变。在发达国家，传染病及寄生虫病对人类健康的威胁越来越小，而非传染性疾病如冠心病、脑血管病、恶性肿瘤、高血压病等疾病越来越成为人类健康的主要威胁。这类疾病的致病因素，主要有生活节奏紧张、摄入热量过多、体重超常、缺乏体育锻炼和体力劳动、过度吸烟、酗酒等。

针对以上情况，世界卫生组织给健康下了这样一个定义：“健康乃是一种身体上、精神上的完满状态，以及良好的社会适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱状态。”即所谓身心健康。这是生物、心理、社会医学模式的健康观。

健康是人类从事一切社会劳动和进行社会生活的基础。可以想象，一个病魔缠身，体虚力弱，精神萎靡的人，很难有充沛的精力工作、学习和生活。一个国家、民族，如果人民的健康得不到保障，也难有实力发展生产，更无力抵抗外来侵略。可见，健康不仅是人类物质生产的基础，还是个人幸福、家庭欢乐的前提，更是国家和民族的荣耀。

保护并增进人民健康是世界发展的一个目标。世界卫生组织在 1977 年第 30 届世界卫生大会上提出了“世界卫生组织和各国政府的主要卫生目标是到 2000 年使人类在社会和经济生活方面达到健康水平”。在 1981 年第 34 届世界卫生大会上，正式通过了“2000 年人人享有卫生保健”的全球卫生战略。因此，为了实现 2000 年全球卫生目标，也为了个人、家庭的幸福，国家和民族的长远利益，健康应成为我们每个人必须重视的问题。

科学技术发展到今天，肥胖病在某些国家逐渐成为影响人们健康的最大障碍和公众最为担心的社会性疾病。路易斯博士任美国医学联合会会长时，一位新闻记者问他：“你认为癌症是不是我们面临的最大威胁？”他回答说：“不是。癌症是美国最可怕的疾病，但对美国人民健康构成最大威胁的是肥胖病。”同时，美国医学学会也对肥胖的危险提出了严重的警告：肥胖是判断一个人身体是否健康的显而易见的特征。虽然，目前我国还不至于有美国这么严重，但我国的肥胖病人