

附原版 VCD  
YUANBAN-VCD

英派斯教学光盘

# 英派斯

# 减肥F+D

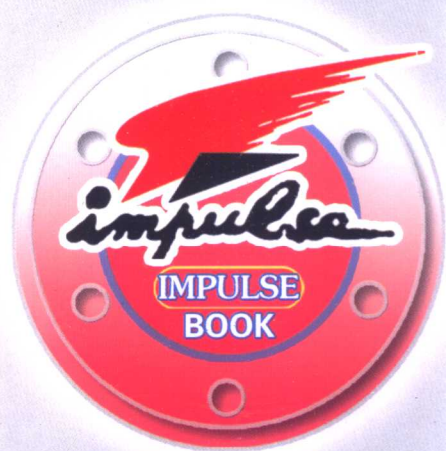
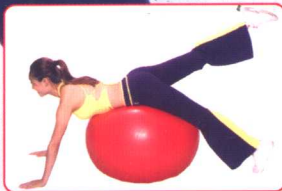
超人气塑身系列

CHAORENQISUSHENXILIE

英派斯减肥秘诀大公开  
你也可以成为减肥冠军

宋杰翰 尤培建 陈亮◎主 编

FITNESS & DIET



吉林科学技术出版社

# 英派斯减肥F+D

主 编：宋杰翰 尤培建 陈 亮

责任编辑：宛 霞 孙 戈

版式设计：张 立 崔 岩 赵 沫

动作示范：曲 雅

摄 影：王增义

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：长春新华印刷厂

版 次：2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

规 格：889×1194 毫米 24 开本

印 张：4

字 数：76.8 千字

书 号：ISBN 7-5384-3216-7/TS · 175

定 价：23.80 元(随书附光盘)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759

5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcbs.com>





# 英派斯 减肥 F+D

宋杰翰 尤培建 陈 亮 / 主 编



吉林科学技术出版社

## 青岛英派斯大健康股份有限公司简介

青岛英派斯大健康股份有限公司主要从事英派斯健身俱乐部连锁体系的经营与推广，公司将现代化的经营理念与长期积累的健身行业管理经验融合，形成了先进的管理模式，凭借资深的管理顾问团队对健康、健身服务进行市场化经营和运作。

英派斯大健康股份有限公司主要从事全国范围内健身俱乐部连锁经营业务，包括：健身运动设备租赁、运动营养品经营、健身业务培训、健身俱乐部管理模式输出、健身俱乐部服务咨询及与健身俱乐部经营相关的其他业务等。

青岛英派斯大健康股份有限公司的宗旨是：为人类的健康而生存，为人类的未来而发展，建立人与自己、人与他人、人与自然和谐的健康氛围，期望人人活得自在、活得愉快、活得健康——是为“大健康”。联合国所界定的健康新理念包括：生理、心理、情绪、社会、环境以及精神各层面的均衡发展。英派斯人认为健康是每个人对社会的责任，我们将为更多人身体的健康提供相应的物质支持，同时为精神的健康提供载体。英派斯是全人类大健康事业的一员，承担着人类健康的一份重要责任和义务。

公司以连锁营销为先导，以服务营销为基础，并以卓越的健康产品、独特的品牌效应、完善的服务机制，业已成为国内极具影响力的健身俱乐部品牌。



减肥成功的秘诀在于持有“我要减肥”的概念,具体而言就是要真正地了解肥胖,何种状态下才是肥胖、肥胖的原因、肥胖带来的后遗症及治疗肥胖的方法等。对于消除肥胖,我们认为最健康有效的方法就是以饮食疗法为主,以运动疗法为辅,吃的健康也要充分发散,所以热量摄入后也必须输出。在饮食的过程中,人会获得一种快乐的心情,因此喜好美味是人类的本性,不过若过度追求口腹之欲便会为疾病埋下根源。从医学的角度来看,过量饮食也并非明智之举。所以,为了健康,不要吃得过量,也不要摄入不足。减肥计划能否成功,主要取决于减肥者的决心与毅力,而减肥后也要防止反弹,这才是真正的成功减肥。为了美丽与健康,我们需要时时关心体重,改变不良的饮食习惯,合理饮食、充分运动,来达到自己既定的减肥目标。本书是英派斯多年来成功减肥经验的总结,书中详细介绍了运动减肥的基本原理和方法、日常饮食的合理搭配,以及关于减肥的各种常见问题的解答。热爱生活的朋友们,让我们愉快地向减肥发起挑战吧!

宋杰翰

2006年4月于青岛

## 1 肥胖的基本常识 ..... 7

肥胖的三种类型 ..... 8

肥胖的标准 ..... 10

肥胖的原因 ..... 13

与肥胖有关的能量消耗机制 ..... 17

## 2 减轻体重的饮食方法 ..... 19

减肥饮食的原则 ..... 20

按照食物营养成分划分的饮食疗法 ... 23

不过量饮食的行动疗法六则 ..... 30

有关减肥菜单的建议 ..... 32

常见食物热量一览 ..... 34

***FITNESS  
& DIET***



### 3 英派斯运动减肥 ..... 37

为什么运动可以减肥 ..... 38

如何进行运动减肥 ..... 40

运动营养 Q&A ..... 43



## 4 塑身运动范本 ..... 47

哑铃塑形训练 ..... 48

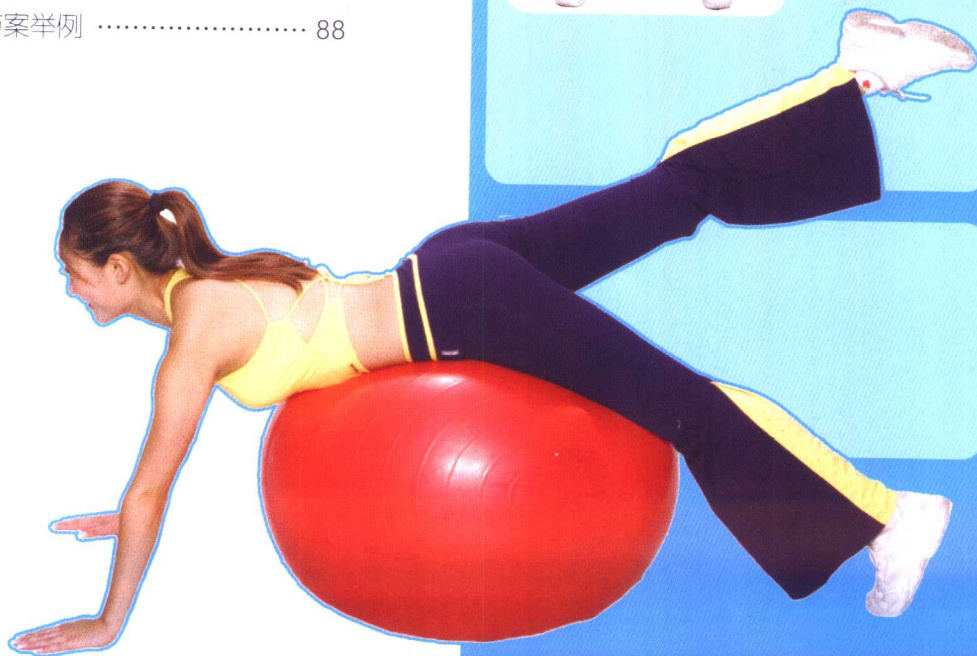
简易全身伸展操 ..... 62

器械练习 ..... 72

## 5 F+D 个案分析 ..... 79

女性减肥方案举例 ..... 80

男性减肥方案举例 ..... 88



  
impulse



# 肥胖的基本常识

FEIPANGDEJIBENCHANGSHI



IMPULSE

## 肥胖的三种类型

我们通常以脂肪细胞的数量和大小来决定是否为肥胖。我们经常使用“肥胖”这个词,而真正的肥胖不只是身体膨胀而已,严格来说应该是指身体脂肪组织中的脂肪量异常增加,形成一种堆积的状态。

脂肪组织是热量的储藏库,被蓄积的脂肪经常进出于组织中,使脂肪细胞不断地变大或变小。但组织中的脂肪与食物中的脂肪并无直接的关系,而是糖类转变成脂肪,形成脂肪组织与脂肪细胞。

脂肪量与脂肪细胞的数目和大小有关。随着人体不断成长,脂肪细胞数目也持续增加,除非出现特殊情况,否则在成年时脂肪量会固定在一个恒定的状态下。另一方面,脂肪细胞在人 6 岁之前会急速地变大,之后则呈持平状态,虽然因生理条件的变化会增大或缩小,但脂肪细胞的数量不会改变。因此,肥胖与脂肪细胞的数目和大小有极大的关系。最近有人依此论点,将肥胖区分为以下的 3 种类型。

1. 脂肪细胞数增加型的肥胖
2. 脂肪细胞增大型的肥胖
3. 混合型的肥胖

按年龄来看,脂肪细胞数增加型多见于成长期,脂肪细胞增大型见于中年以后,而混合型肥胖则是指当细胞达到一定的大小时,细胞数再度增加而引起的肥胖。

这 3 种肥胖按照类型的不同,治疗的方法也不相同。细胞数增加型的肥胖被公认为很难治疗,因为肥胖现象若从孩童时期持续到成年,治疗起来很困难。细胞数增大型的肥胖是比较好控制的,然而,若演变成混合型肥胖,即细胞数增加并肥大的极度肥胖,是三者中最难治疗的。

**F**ITNESS  
& DIET



| 从脂肪组织来看肥胖的类型 | 脂肪细胞的特征 |    |         | 脂肪组织的分布 | 发生年龄   | 肥胖的程度 | 治疗的结果      |
|--------------|---------|----|---------|---------|--------|-------|------------|
|              | 数量      | 大小 | 脂肪含量/细胞 |         |        |       |            |
| 增大型          | 正常      | 增加 | 增加      | 躯干      | 青春期以后  | 中度    | 良好         |
| 增加型          | 增加      | 正常 | 正常      | 末梢      | 2岁之前   | 中度至高度 | 不良         |
| 混合型          | 增加      | 增加 | 增加      | 末梢、躯干   | 2岁至青春期 | 高度    | 不良<br>(良好) |

人体中脂肪细胞的数量与大小,并非任何一个脂肪组织都是相同的,它依部位的不同而异。以腹部为例,深部的脂肪细胞为皮下脂肪细胞的35%~70%。

而大腿的皮下脂肪与腹部的皮下脂肪相比较,在因限制饮食而体重减轻时,大腿脂肪细胞的大小与体重减轻前几乎一样,而腹部脂肪细胞却显著缩小了。

新陈代谢的差异是治疗肥胖的关键。当人体中的总脂肪量一样多时,腹部堆积脂肪相对较多的肥胖比在大腿等部位脂肪组织堆积的肥胖更易引起糖尿病、高血压、高脂血症等疾病。

脂肪分布状态不同,因之引发的疾病也不同。最近利用断层扫描(电脑X光线断层摄影装置)检查腹部脂肪分布的情况时,发现有堆积在皮下与堆积在腹腔中和内脏周边这两种脂肪类型。内脏脂肪常引发糖尿病、高脂血症和动脉硬化症,尤其是成年后变胖的人,多属于这种类型。

## 肥胖的标准

脂肪超过体重 30% 以上者称为肥胖

人类身体的构成成分,男性与女性略不同。其中脂肪所占体重的比例女性一般为 20%~25%,男性最多为 15%~18%,而身体脂肪的含量不论男女均在 20%~25% 之间,且因人而异。

从 25~30 岁,随着年龄的增长,脂肪所占的比例也不断增加,而所谓的肥胖,是指脂肪占体重的比例在 30% 以上的情况。

把正常人与肥胖者作以比较,他们骨骼的重量几乎相等,肥胖者的体重却多出 30 千克,而脂肪也增加了 18 千克,占体重的 30%,其余的 12 千克主要是由水分和蛋白质组成。因此,是否有肥胖的现象,必须判断出脂肪与体重的百分比。

除了运动员等肌肉特别发达的人群之外,以身高为基准测定出的标准体重和自己目前的体重比较,就可以判断出肥胖的程度。

**身高 150 厘米以下: 身高 - 100 = 理想体重(千克)**

**身高 151~160 厘米: (身高 - 100) × 0.9 = 理想体重(千克)**

**身高 160 厘米以上: 身高 - 105 = 理想体重(千克)**



测定自己是否属于肥胖,可采用下面的计算方法:

$$[(\text{实际体重} - \text{理想体重}) / \text{理想体重}] \times 100\%$$

如果肥胖度在 $\pm 10\%$ 以内,属于正常范围;10%~20%的范围是体重增加;20%以上可以判定为“肥胖”;若数值为 $-10\% \sim -20\%$ 的范围是体重减少; $-20\%$ 以上则为瘦。

虽然我们列出了理想体重,但若刻意地要求自己的体重与理想体重相等,也是不对的。所谓的理想体重重要充分考虑到人与人之间体质的差异,从而推算出最有益健康的适当体重,这才是设计理想体重的原始出发点。

### 体格指数

国际肥胖会议采用卡尔普指数为标准,即

体重(千克)/身高(米)的平方

根据这个公式测算,一般人在24~30的情况下,有肥胖趋向;30以上男女都称为肥胖。

### 测定体内脂肪量

是以测量皮肤的脂肪厚度(皮脂厚度)为标准。方法是坐在椅子上,捏住肚脐左右3~4厘米的部分,测量其皮脂厚度。厚度若超过3厘米,则可判定为肥胖。若希望得到更正确的判断,可测量背部右肩胛骨下与右上臂后侧的皮脂厚度,这些数据足以判定是否有肥胖现象。

在日本一项国民营养的调查中显示,男性皮脂厚度在4厘米、女性在5厘米以上者称为肥胖。如成年

男子的皮下脂肪厚度总和若在 2~2.9 厘米之间,属于正常范围。

此外,也可以从皮脂厚度推断身体所含脂肪的比率。不论男女,若体重的 1/3 以上是脂肪,则可称为过度肥胖者。

不过,骨骼粗大、肌肉多而体重重的人,若只考虑身高和体重之比,会有误判为肥胖的情形发生。所以,判断是否有肥胖的现象时,不要只依赖身高与体重的比值,皮脂厚度也必须考虑。利用这种方式做自我检查,不但可以测定皮脂厚度,同时也可得知肥胖的程度,更自然而然地明白身体的脂肪比例。

### 脂肪组织不是身体的负担

若被判定为有肥胖现象时,我们可能会把脂肪组织视为身体的负担,而事实上,它是维持人体正常机能的重要组织。脂肪是人类生存有效的能量来源,例如,在久不进食或做激烈运动需要大量能量的时候,储藏起来的脂肪即被动员起来,起到补充体能的作用。此外,脂肪还有保持体温的隔热作用,同时兼具维持内脏处于正常位置的铺垫作用。

过多脂肪招致的肥胖固然令人困扰,不过,无论男女,如果拥有适量的脂肪,不仅对健康有利,并且可以保持优美的身体曲线。



## 肥胖的原因

### 饱食与运动不足

被称为“高科技时代”、“饱食时代”的当代社会,由于机械化的逐渐扩展,人们从事体力劳动的机会越来越少。在普遍摄食过量的情况下,摄取的能量增加了,而消耗的能量却在逐渐地减少,这是肥胖人群不断增加的最大原因,剩余的能量转变成脂肪,囤积在体内,出现肥胖的状况。一般而言,过胖的现象几乎都是摄取的能量多于消耗的能量所致,内分泌系统的异常则另当别论。

许多人将饮食过量解释为食量大,因而在与他人相比时,认为自己并非饮食过量。其实,食量大的人,若是消耗的能量也很多的话,就不是饮食过量。

然而,即使是食量很小,若消耗的能量少于摄取的能量,就属于饮食过量;若年事已高,消耗的能量正在逐渐减少,却仍进食同量的食物,就属于饮食过量。

那么,为什么消耗能量少则是饮食过量?举例来说,生活在原始时代的人类,为了寻找食物而不停地在山野中行走,但只勉强以营养价值低的食物糊口,所以,吃下去的食物可以全部被吸收,肠道也具备了配合

它的最佳机能,这个器官不论古今都是完全相同的,所以,在摄取能量不断增加的情况下,就会经常发生饮食过量。

在原始时代,人类不能保证每天都能摄取到同等的能量,因此,为了应付不时之需,就必须先储藏能量。作为能量源的脂质,1克等于9千卡(37.6千焦)的热量,而等量的糖只有4千卡(16.7千焦),所以预先储藏脂肪在人类的生存学上是有一定道理的。

然而,随着社会文明的不断进步,人类不仅克服了饥饿,而且高热量、高营养的食品相继出现。由于人们摄取了许多超过自身需要的食物,结果导致了饮食过量。这种即使储藏起来也派不上用场的能量,不断地堆积,肥胖者也因此不断的增加。

除了饮食过度之外,遗传因素、摄取食物的方法、消耗的能量不足、心理、社会的因素等,也都是引起肥胖现象的原因。

### 肥胖的家族中多肥胖者

若父母亲都肥胖,孩子有80%的可能性是肥胖者,若父母亲中只有一位肥胖,孩子成为肥胖者的可能性为40%~50%。如上所述,我们可知肥胖者多出现于同一家族中,父母亲若不是肥胖者,他们的子女有肥胖现象的可能性仅为9%。



### 单纯性肥胖与继发性肥胖

一般来说,我们称非疾病原因而由饮食过量引起的肥胖为“单纯性肥胖”,而因疾病原因所引发的肥胖则称为“继发性肥胖”,后者在治疗肥胖时需以治疗疾病为先决条件。

单纯性肥胖一如先前所叙述过的,是由摄取后的剩余能量转变成脂肪蓄积在体内引起的,而饮食过量则常被食欲所左右。

食欲是由位于间脑底部的视丘下部来调节的。而外侧的视丘岭有称为摄食中枢的部分,在能量储藏不足时,就会被刺激而引起食欲;因进食食欲达到满足的程度时,视丘下部内侧核中满腹中枢便会送出已饱的信号。

这两个中枢的活动若能维持均衡,便不会有肥胖现象。但若刺激无法传达到满腹中枢时,就永远不会有满腹感,且一直吃个不停,而招致肥胖现象的产生,此外,味觉、嗅觉、视觉等感觉中枢的机能,以及情绪等精神活动,与食欲也有极大的关系。

### 肥胖者易受外在环境的影响

通常,我们在肚子饿的时候便进食,吃饱了就放下筷子,饮食的摄取行动通常由这种内在环境所决定,但肥胖者则不然,他们依外在的环境变化进食,可视为特殊的食欲类型。