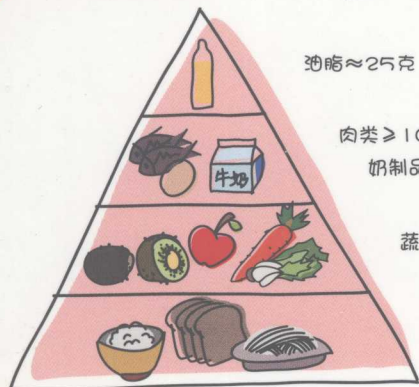


薄荷瘦身网策划

大A小Q · 著

聊：大减肥那些事儿

把减肥做成一件简单的事儿！



谷物 ≥ 200克

好羡慕啊！

哇，简直是
变了一个人耶！

原创
+
独家





大A小Q聊：

大减肥那些事儿

大A小Q · 著

——把减肥做成一件简单的事儿！

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大 A 小 Q 聊: 减肥那些事儿/大 A, 小 Q 著. —北京: 中信出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5086-1613-1

I. 大… II. ①大…②小… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118157 号

大 A 小 Q 聊——减肥那些事儿

DAA XIAOQ LIAO

著 者: 大 A 小 Q

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 8 字 数: 80 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1613-1/G · 330

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

小Q自序

做这档电台节目的初衷，其实想用一种与众不同的方式让大家了解减肥这件事。但后来发现，我们应该给大家找点乐子。对于大多数人而言，减肥都是挺苦闷的，作为减肥近十年的我深有感触。于是，为了把减肥变成一件快乐的事情，原本成熟、稳重、温柔、大方的我就人格分裂成了现在喜欢吱哇乱叫、没事傻笑的小Q（我容易吗我~~），结果很惨，薄荷上可爱的听众们恨不得AQ能天天加班，时时刻刻做直播……陪她们做运动、陪她们逛超市、大餐前要听听秘籍、旅游途中常用来敲警钟，甚至用来催眠、通便……AQ简直无处不在、无所不能。庆幸的是，她们也被AQ感染了，理解了健康减肥观念，而且乐于分享自己的成功经验。真的应了薄荷那句口号，“在这里，没有人孤军奋战！”更重要的是，我们一起把减肥变得有趣了。

现在，我提笔写下了这段时间积累下来的对减肥的认识、对帮助别人减肥的体会，这才意识到原来自己也深深爱上电台了，爱上了那些经常逃课、旷班、在国外却半夜不睡觉，只为了准时收听电台直播的听众宝宝们。想借这本书感谢那些一直支持AQ的宝宝们，我会记住你们每一个人的名字。同时也想跟更多的朋友来分享减肥中的点滴快乐心情，希望看到这本书的朋友们都能彻底抛开以往对减肥的老看法，真正走进健康减肥乐园，相信你会跟我们一样爱上减肥的日子，爱上那些健康、快乐的生活方式！

末了，要改编大A的一句名言：减肥是一件大事，但在生活上只是一件小事，只要天天坚持收听电台，就能把减肥变成一件快乐的事！

小Q

2009年6月于薄荷



目录

用“冷”来融化你 VII

小Q自序 IX

1 第一章 别以为你懂减肥

减肥不是件难事儿，但如果没有足够的知识储备，空手套白狼的结果往往是“梦一场”……

2 AQ聊减肥之多角度看减肥

健康减肥热身篇

7 体重的最佳拍档——脂肪率

9 揭开节食的虚伪面纱

12 了解脂肪的分布

Q&A常见问题

13 1. 为什么腰（胳膊、臀）细了，体重却没变？

13 2. 为什么体重早晚不一样？

14 3. 为什么生理期间的体重波动很大？

15 第二章 健康减肥的标准

经常听见有朋友说要健康减肥，但是仔细一听，不是说“一周要减个好几斤”，就是说“要只吃苹果”之类的打算，今天我们就来看看什么才是健康减肥，它究竟有什么样的标准。

16 AQ聊减肥之健康减肥标准

健康减肥热身篇

21 健康减肥四标准

23 健康减肥的基本原则

23 常见的不健康减肥方法

Q&A常见问题

25 1. 我怎样才能健康地瘦下来呢？

25 2. 怎样制订一个健康的饮食计划？

26 第三章 减肥一定要多动吗?

“宁愿饿死，也不愿累死。”很多人在减肥中如此选择，你也是这样想的吗？别再做梦啦！如果饿就能减肥，那世界上还会有胖子吗？

27 AQ聊减肥之运动好处多

健康减肥基础篇

32 多动未必是好事

33 定制属于你的活力运动计划

35 五大快速燃脂运动

Q&A常见问题

36 1. 不运动可以减肥吗？

36 2. 运动减肥有什么好的方式？

37 3. 慢跑小腿会变粗吗？

38 第四章 人人都懂得的“少吃”

不管你是否真有减肥经验，相信你都会知道这句减肥箴言：“减肥就是要少吃多动。”但是就是这句话，让很多人在减肥中走了很多弯路，甚至至今没有找到正确的方向。

39 AQ聊减肥之均衡饮食

健康减肥基础篇

44 热量公式和我们的体重

44 食物和热量

45 食物和营养结构

Q&A常见问题

47 1. 我已经吃得很少了，为什么就是瘦不下来呢？

47 2. 米饭、面条是不是吃了就长胖？

47 3. 不吃晚饭能减肥吗？

48 4. 什么食物越吃越瘦？

第五章 不请自来的减肥症候群

什么叫“减肥症候群”？目前尚没有明确定义。但我们把以下情况都归为该症候群的典型症状……

50 AQ聊减肥之少压力多成功

健康减肥基础篇

55 爱美丽，更爱自己！

55 成功减肥第一步——设定合理的目标

58 无快乐，不减肥！

59 减肥也可以过正常的生活

Q&A常见问题

60 1. 不吃早餐可以减肥吗？

60 2. 减肥三餐如何安排好？

61 3. 减肥期间怎样吃零食？

第六章 我的局部我做主

你是不是有这样的苦恼：“我的小腿太粗了，穿裙子不好看！”或者，你还有这样的苦恼：“夏天来了，我的拜拜肉藏不住了！”不必再烦恼了，这一章我们将着重解决局部减肥的问题。

63 AQ聊减肥之局部减肥

健康减肥进阶篇

68 局部减肥的人群

68 局部瘦身的食物

69 按部位选择更合适的运动

Q&A常见问题

70 1. 有氧运动和局部运动每天都要做吗？

70 2. MC来了，还要做局部运动吗？

71 第七章 常见的意外状况应对

体重顺利下降，围度乖乖变小，这是我们最渴求的事情。可有时却发现体重完全不变化了，“好朋友”连续几个月都没来报到了，便秘倒是经常登门拜访，减肥越来越不在掌控中……

72 AQ聊减肥之意料之外的意外

健康减肥进阶篇

77 生理周期乱了怎么办？

79 便秘了该怎么办？

80 如果还有其他特殊情况怎么办？

Q&A常见问题

81 1. 减肥导致月经不正常怎么办？

81 2. 减肥皮肤松弛是怎样产生的，如何预防？

81 3. 如何消除肥胖纹？

82 第八章 突破平台期

减肥中两大拦路虎：平台期和反弹！今天我们就来讲讲如何突破平台期，而防止反弹的内容我们也将本书的最后一章讲到。

83 AQ聊减肥之平台期是如何形成的

健康减肥进阶篇

87 平台期的定义及其形成

88 突破平台期

Q&A常见问题

89 1. 我已经平台期一周了，要怎么办？

89 2. 我看到一些姐妹说通过暴食突破了平台期，是这样吗？

第九章 一年四季想瘦就瘦

春天始为减肥忙，夏日短装齐上场，秋天拒绝体重涨，冬日保持就很棒！没有人想从年头减到年尾，但减肥期间养成的良好饮食和运动习惯，无论何时都该保持。

91 AQ聊减肥之季节减肥

健康减肥实战篇

96 春季减肥支招

97 夏季减肥需注意

98 秋季减肥小窍门

100 冬季减肥很关键

Q&A常见问题

102 1. 有哪些茶叶可以减肥？

102 2. 冬天应该选择怎样的食物来抵挡饥饿？

103 3. 减肥水果有哪些？

104 第十章 保持住！成功在望！

如何判断减肥是不是成功了呢？是体重减下来就没事了吗？还是需要好好地保持住呢？如果让我来选，我会说：能保持住的减肥成果，才是减肥成功的标志！

105 AQ聊减肥之最容易反弹者

健康减肥最终篇

111 坏消息：最容易反弹者列表

112 好消息：我们还有方法可以保持

Q&A常见问题

114 1. 我靠节食已经减肥成功了，我要怎样保持呢？

114 2. 我的体重已经降下来了，但是不运动会不会反弹呢？

115 附：标准体重围度表（仅供参考）

117 AQ粉丝语录



第一章 别以为你懂减肥

开篇语

减肥不是件难事儿，但如果没有足够的知识储备，空手套白狼的结果往往是“梦一场”……

还在为不知如何开始行动而发愁吗？还在为体重反反复复而郁闷吗？那么就请跟大A小Q一起来认清脂肪的本来面目吧。谁说减肥没有捷径？找到正确的方法，少走弯路，就是捷径。

“养成了良好的瘦身习惯之后发现，腰不酸了，腿不疼了，连睡眠也变好了。”——小Q

AQ聊减肥之多角度看减肥

+++++++ 场景插入 ++++++

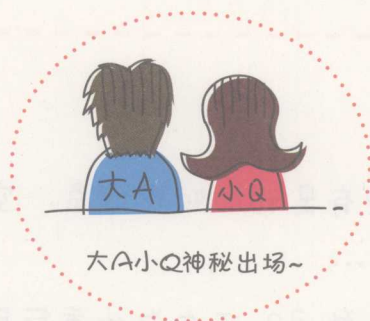
Sunnyday114: 生命在于运动, 让生命更有价值吧! 哈! 哈! ! 哈! ! ! 热爱运动的我来报到啦。

(注: Sunnyday114可是薄荷电台的活跃听众哦, 她在薄荷从55.7公斤成功减至48.8公斤。)

Q: 这个好像动漫里出场, 挺华丽, 但很快就会被打飞的那种人啊。

A: 一边还说着“我还会回来的!”

欸, 这不是灰太狼嘛!



Sunnyday114宝宝的“抖抖”出场~

+++++++ 场景结束 ++++++

A: 首先来看一看, 减肥到底是一件什么样的事情, 我们应该怎样来解释它。通常所说的减肥, 大多数是说减体重……

Q: 就像“我要从100斤减到90斤!”。

A: 其实影响体重的因素和我们想的差别很大, 可能我们平时觉得少吃一点就在减体重, 就OK了, 实际上呢……

Q: 假如一直关注减体重会发现一个问题, 我减减减, 减得很辛苦, 但是为什么我觉得自己还是没有瘦哇?! 这是因为体重不是唯一的判断标准。

A: 没错, 体重不是只受热量控制的, 实际上还包括比如说喝了多少水, 体内有多少积食, 这些都会对体重有影响。包括像女性的生理周期之前, 会有不同程度的水肿情况, 体重出现1~2公斤的自然波动, 之后通常会自然下降, 激素分泌的变化同样会影响我们的体重。

AQ聊减肥之多角度看减肥

Q：还有作息不规律的时候，比如加班，体重也容易有波动。如果我们只看体重的话，心情很容易受到影响，自己的减肥计划也容易被打乱。

A：假如大家已有一个初步的认识或者说看过我们的课程，也会了解到，减肥最重要的一个目标，就是把体内过多的脂肪减掉。

Q：讲到这里，答案已经揭晓了，减肥到底是减什么呢？减肥就是要减脂肪！那脂肪的变化情况会通过哪些方面表现出来呢？主要是体重、围度，还有不太方便测量的**脂肪率**。

脂肪率是指身体成分中脂肪组织所占的比率。测量脂肪率比只测量体重更能反映身体的肥胖程度。脂肪率可以通过专门的脂肪秤或者其他方法测量。

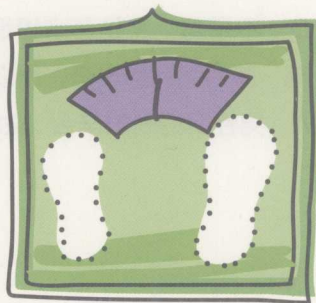
A：测脂肪率会比较麻烦一点，需要一个专门的仪器——

脂肪秤，或者大家去医院、健身房还能看到更专业的测量仪器。所以，建议宝宝们多关注体重和围度这两方面。

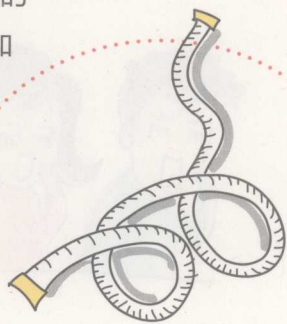
Q：在这里也提醒大家，除了要关注比较方便测量的体重，一定要关注围度！我们减肥需要准备什么东西呢？

除了一个体重秤以外，还需要准备一把**软尺**。如果家里只有一个秤的话，对减肥效果的检测是不够科学的，有时候会出现一些偏差。但如果你有秤，又有一把软尺的话，就是平常去服装店给你量腰围的软尺，测量就更加全面了。

A：刚刚我们讲到了减肥到底是减什么，一个是减脂肪，一个是减体重，一个是减围度，也提到了一个数据：就是年轻人的脂肪率在什么范围内比较正常，或者说比较健康呢？大A记得女孩子的脂肪率在21%~34%都是正常的，但是现在看来，女孩子一般在21%~24%看上去体



脂肪秤



软尺

AQ聊减肥之多角度看减肥

形会比较好一些；如果真的达到34%，虽然说从医学的角度看还在健康范围内，但是可能从外表上看就会有点让人难以接受。

Q：就是有点微微发胖，很富态了……

A：然后再看男性，就会发现男性真是可怜啊，脂肪率竟然在11%~21%才是比较健康的，身体少了那么多的脂肪呀！

Q：没有办法，男性就是肌肉含量比较大、比较结实嘛。

A：为什么会这样？主要是在原始社会男性需要出去狩猎，而女性主要从事采摘类的事务。

Q：采摘还好啦，到后来连采摘都不用了！

A：变成母系社会了吗？

Q：不是啊，就是在家织花布、做女红，连念书也不用念，“女子无才便是德”嘛，脑力消耗都没有。所以脂肪率偏高也是没办法的事情，我们是被逼的！

A：男性真的是很辛苦，为了养家糊口，从古代开始脂肪率就这么低……



AQ聊减肥之多角度看减肥

A：OK，我们刚刚是讲到了脂肪率，接下来还有一个很重要的指标。人称“IBM”的反过来、斜过来！

Q：交叉过来好不好——BMI，Body Mass Index，即身体质量指数，它是用来衡量是否肥胖和体重是否超标的非常重要的指标。一个准备开始减肥的人或者开始关注健康状况的人，第一件事情就是应该去了解自己的BMI值，测量自己的身高和体重，然后**计算BMI**，看是不是在健康范围之内。

$$\text{BMI计算公式: BMI} = \frac{\text{体重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{米})}$$

A：BMI在18.5~24这个范围内都是比较健康的。

Q：这也是2007年中国营养学会最新公布的**BMI标准**，对世界卫生组织公布的全世界范围内的标准进行过一些调整，更适合中国人的情况。我们也提醒大家，如果BMI值低于18.5，体重就过轻了，这个时候我们应该以控制体重、改变改善围度为主，而不是一味地追求减轻体重。如果BMI值已经高于24，那就是已经进入超重的范围，我们需要对自己的体重进行合理的控制。

成年人BMI值正常范围：

轻体重：BMI<18.5；

健康体重：18.5≤BMI<24；

超重：24≤BMI<28；

肥胖：BMI≥28

A：还有一点，我们刚刚提到18.5实际上是BMI的健康下限。

谁说减肥没有捷径？找到正确的方法，不绕弯路，这就是捷径。

别再让体重像坐过山车一样起起落落，做好准备，这次一减到底！



体重起起落落
心情时好时坏



体重的最佳拍档——脂肪率

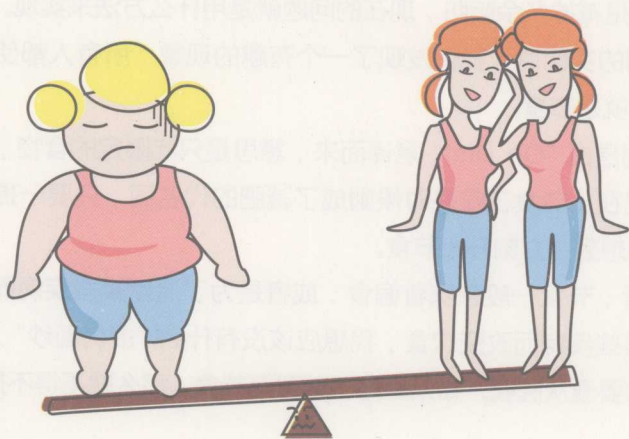
好吧，如果我说要把目光盯着脂肪率，而不是体重，你一定会瞪大眼睛来表示你的疑虑，这很正常。为了消除疑虑，我们有必要先看看肥胖的定义：肥胖是指身体内的脂肪组织占身体的比率（也就是脂肪率）异常增加。

通过定义，我们清楚地看到，**肥胖的科学判断是以脂肪率为基础的**！而肥胖本身就是指脂肪率异常增加，即超过正常范围，这就印证了我们所说的：减肥的本质是减掉多余脂肪，并不是简单地减掉体重！

当然了，我们通常都是通过视觉或者称体重这两种简单、直接的方式来判断一个人的脂肪率是不是超过正常范围，因为：

同重量的脂肪体积是肌肉的四倍，如果从视觉上都能判断一个人肥胖，那么从脂肪率角度来看，多半也不会错的；

体重的读数简单而直接。通常如果体重超过标准的话，脂肪率也会超过标准。



你想站在天平的哪一边呢？

体重的最佳拍档——脂肪率

结合世界卫生组织和亚洲一些肥胖学会的肥胖标准，薄荷专家对健康脂肪率与肥胖作出了适合中国人的判定：

对于成年人来说，脂肪率超过标准水平，即意味着比常人更容易患上各种慢性疾病。而对于18岁以下的儿童或青少年，因为脂肪细胞还未完全发育成熟，此标准不能作为他们的参考。



	偏瘦	标准	偏胖	过胖
18~39岁	5%~20%	21%~34%	35%~39%	40%~45%
40~59岁	5%~21%	22%~35%	36%~40%	41%~45%
60岁以上	5%~22%	23%~36%	37%~41%	42%~45%



	偏瘦	标准	偏胖	过胖
18~39岁	5%~10%	11%~21%	22%~26%	27%~45%
40~59岁	5%~11%	12%~22%	23%~27%	28%~45%
60岁以上	5%~13%	14%~24%	25%~29%	30%~45%

减肥的本质就是减掉多余脂肪，现在的问题就是用什么方法来实现。

在总结上千例的实例后，我们发现了一个有趣的现象：所有人都使用过的减肥方法只有一种，那就是节食。

“节食”这个词是由“On Diet”意译而来，意思是只吃限定的食物，或按医生给出的食谱进食。现在，节食在很多时候则成了减肥的代名词，只要一提到减肥，我们都会不由自主地想到并立刻开始节食。

从定义上来看，节食一般意味着偏食，或者是为了治疗某些疾病而改变饮食。如果是为了治疗某些疾病而改变饮食，我想应该没有什么“虚伪面纱”，因为它目的明确，而且一般需要遵从医嘱。如果是为了减肥而节食，那么就不得不揭开它的“虚伪面纱”了。