

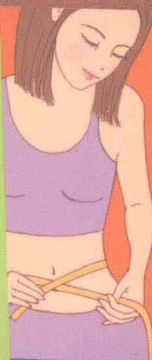
医学博士告诉你：

# 一万种减肥方法

解决各种虚胖、实胖、喝水都会胖的科学减肥大全



医学博士 莫秀梅 著  
中华人民共和国执业医师编号：  
1411440000302273



学会  
丹田呼吸法  
和小肚子  
说拜拜！

第77页



做做  
这几个动作  
臀部更翘  
曲线更美

第80页

吃东西前刷个牙  
改掉暴饮的坏



如何熬过  
减肥的  
平台期？

第57页

对照食物的热量，  
吃肉照样能减肥



第43页

医学博士权威验证  
最科学、最安全、最有效

翻开本书  
发现最适合您的  
减肥方法！

把握减肥的  
时机，  
做产后辣妈  
不是梦！



每天慢跑  
半小时，  
同时  
监测心率

第48页

经常扭扭身体，  
坐着也能减肥



低热量的  
减肥食谱

3.改善体质

第92页

食量过大怎么办？  
试试换只手拿筷子



第36页

站立时  
抬抬腿，  
一边洗碗，  
一边减肥



第170页

给自己一个  
强大的动力源

广东省出版集团

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



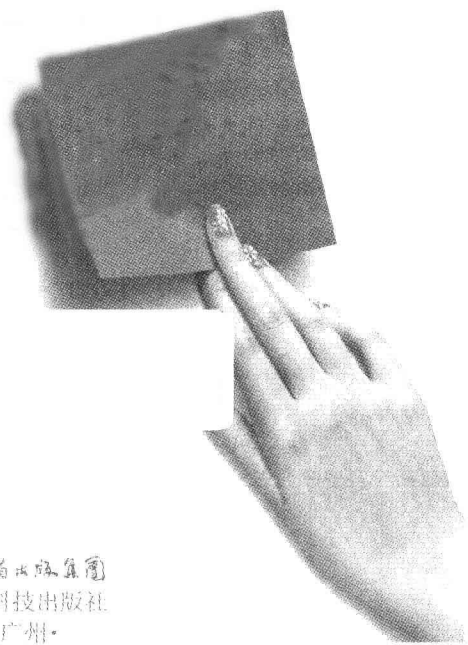
第154

读者

# 十 医学博士告诉你： 一万种减肥方法

解决各种虚胖、实胖、喝水都会胖的科学减肥大全

医学博士 莫秀梅 著



广东省出版集团  
广东科技出版社  
·广州·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一万种减肥方法: 解决各种虚胖、实胖、喝水都会胖的科学减肥大全 / 莫秀梅著. —广州: 广东科技出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5359-5834-1

I. ①一… II. ①莫… III. ①减肥—方法  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 220097 号

Yiwanzhong Jianfei Fangfa

---

责任编辑: 赵雅雅

特约编辑: 符马活 读客朱华怡 读客孙青

封面设计: 读客唐梦婷

责任校对: 陈素华 吴丽霞 黄慧怡

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销中心)

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

(北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 邮政编码: 102612)

规 格: 680mm × 990mm 1/16 印张 13.75 字数 250 千

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

---

**版权所有, 侵权必究**



# 目录

## 医学博士告诉你

如何科学地瘦下来，并且永远不反弹 /1

## 第一章 你真的懂减肥吗？

体重降下来了，身材就一定会变好吗？ /6

体形不好，减肥后就会变好看吗？ /9

抽脂真的是减肥的捷径吗？ /12

减肥茶到底有没有用？ /15

苹果减肥法真的能快速减肥吗？ /18

你分得清有氧运动和无氧运动吗？ /20

先减脂，后塑形，再改善体质，就能瘦一辈子 /22

## 第二章 减脂篇： 让身体先瘦下来

先测测你身体有多少脂肪 /26

减脂第一步：学会计算“热量公式” /30

减脂第二步：管住一张嘴 /33

减脂第三步：有氧运动做起来！ /46

减脂第四步：反弹不过小事一桩 /57

## 第三章 塑形篇： 别忘记修饰体形！

锻炼肌肉不会变成“肌肉女” /64

无论梨形还是苹果形身材，都能练出均匀体形 /68

胸部、腹部、臀部、腿部，哪里都不能放过 /72

## 第四章 改善体质篇： 如何养成不易胖的体质？

体质调理好了，体重才不会反弹 /90

你是虚胖，还是实胖？ /93

气血平衡：想减肥，先补气 /96

养分平衡：养好脾胃，身体才不会堆积脂肪 /100

情志平衡：情绪差的女人，身材更容易走样 /105



## 第五章 孕期、生理期的科学减肥法

产前产后变胖属于正常现象吗? /112

产后6个月减不下来,你可能会越来越胖! /116

在生理期减肥,真的会更有效吗? /122

更年期更需要保持身材 /124

## 第六章 一万种减肥方法,总有一种适合你!

减肥是一场理性的持久战 /128

饮食减脂法:吃吃喝喝就能瘦的小秘诀 /131

特效塑形法:快速打造最美的身体线条 /140

食欲节制法:帮你改掉暴饮暴食坏习惯 /148

日常减肥法:随时都能减肥的实用小技巧 /156

精神激励法:减肥事业永不泄气! /172

## 附录 1 常见食物热量对照表 /181

## 附录 2 常见活动热量消耗对照表 /209



## 医学博士告诉你

# 如何科学地瘦下来，并且永远不反弹

在之前的系列书《一万种补水方法》和《一万种美白方法》中，我谈到了针对皮肤补水和美白的方法。从某种角度上讲，皮肤问题大多属于不可逆的问题，这些皮肤护理方法只是在延缓皮肤的衰老，但不能彻底阻止衰老。毕竟，衰老是自然的规律，任何人都不能逆天。

但肥胖，却是一个完全可逆的情况。

一个少女，只要养成了良好的习惯，一辈子都能与肥胖绝缘；  
一个中年女性，只要努力，也完全可以拥有媲美少女的完美身材；  
一个老太太，只要有足够的毅力，也完全可以摆脱肥胖造成的所有健康问题。

不过，要想成功战胜肥胖，必须要选对方法。

### 减肥，你选对方法了吗？

在和患者、朋友聊天的时候，我注意到有些女孩特别好奇医院的“减肥科”，好像这里是谍战片中的“××街××号”，藏有无数的秘密。她们听说只要肥胖症患者进了医院，好几百斤都能减下来。这些女孩心里发痒，就向我打听“减肥科”的秘密，想知道到底是什么减肥方法，效果居然这么好。

每当此时，我都忍不住要笑。医院里一般不设减肥科，就算有，实质上也是内分泌科。来这里治病的肥胖症患者，多数是内分泌出了

问题，和一般人的减肥完全是两回事。

要知道，肥胖有两种含义，一种是疾病导致的；另一种是吃得太多、消耗太少造成的，称为单纯性肥胖。疾病导致的肥胖，必须要找到病因，并持续治疗，体重才能减下来。而大部分人都属于单纯性肥胖，占到肥胖症的95%以上，这些肥胖症和疾病基本上没有关系。

很多人对于减肥，有一种错误的观念，认为肥胖是一种“病”，要用对待疾病的办法对待肥胖。什么是对待疾病的方法呢？我们生病了，对应的流程是去医院、检查、开药、吃药、病好了、停止治疗。

有些女孩，也用这样的方式来对待肥胖：发现自己胖了，去找合适的减肥方法（×日瘦身操、×日节食法、某款减肥药），坚持了一段时间，发现体重下来了，就高兴地认为自己减肥成功了，便停止所有的减肥方法，重新回到减肥之前的生活。

然后，体重毫无悬念地反弹了。

很多女孩感叹说，减肥最难的就是防止反弹。其实，上述例子中的体重反弹完全是人为造成的。因为错误地把肥胖当成了疾病来治疗，才会导致减肥屡屡失败。

观念很重要，不要把单纯性肥胖当作疾病，这就算是走对了减肥的第一步。肥胖，只是源于一种错误的生活方式。

单纯性肥胖不是某一种具体的病因引起的，而是生活中日积月累的错误习惯导致的。用治病的方式对待单纯性肥胖，就好比要去医院治好睡懒觉的坏习惯一样，从一开始就选错了方法，效果是不会理想的。

### **生活方式错了，你才会胖！**

正确的减肥方法是什么样的呢？

唯一正确的方法，就是把错误的、会导致肥胖的生活方式变为适合减肥的、健康的生活方式。说穿了，要点就只有四个字：少吃多动。





这四个字不是什么减肥秘方，只是普通人最平常的生活方式而已。

什么是生活方式？生活方式就是该吃的时候吃，该睡的时候睡，该做什么事情的时候做什么事情，甚至你根本不用去想，就会自然而然地去做。这就是生活方式。

如果你不相信，可以去看看那些身材苗条的女孩子们（特殊体质的除外），她们每天都过着普通的生活，她们也像普通人一样该吃的时候吃，该睡的时候睡，没有在背后偷偷参加什么减肥疗程，或者吃什么特殊的减肥药。她们的体形之所以和胖姑娘有天壤之别，只是因为她们的生活方式和胖姑娘有一点点不同，她们做到了“少吃多动”而已。

减肥有这么简单吗？就是这么简单。

少吃，就是一日三餐正常地吃，吃健康的、低热量的食物，不用挨饿，也不妨碍享受三餐的美味。

多动，就是走路、跑步、爬楼梯，做适当的运动。这些运动适合每个人，既不用像运动员那样辛苦，又不需要什么特别的运动技能，甚至连专门的练习时间都不用安排，只要养成习惯，生活中所有的零碎时间都可以用来做运动。

这些要求，对很多人来说就是生活的常态，你把它做好了，多余的赘肉就会减少，超出的体重也会减轻。接下来，只需要再塑造一下体形，改善一下体质就足够了。

有人说，瘦身是女性的终身事业，我也同意这种说法，但绝对不是那种需要拼死拼活的事业。我的理解是，将瘦身作为一种生活方式来实行，当你习惯以后，完全不用再花心思和力气去坚持，因为减肥已经融入你的生活习惯之中。不需额外费力，就可以拥有一生的苗条和美丽，这就是所谓终身事业的含义了。

瘦身这项终身事业，是美丽的事业，也是健康的事业，只有参与其中，你才能体验所有的苦与乐，最重要的是，你能享受到最终的成果。对女人来说，还有比同时拥有美丽与健康更快乐的事吗？





## 第一章

# 你真的懂减肥吗？

不管是在网上搜索，还是在街上闲逛，都会有成千上万种减肥方法来迎接你。在这么多的减肥方法中，潜伏着无数种误导你的坏方法、伪方法，很多是为了迎合女性心理而炮制的赚钱工具，或者是不负责任的小道消息。很多女性总是抱怨减肥失败，原因很可能就是用错了方法、走错了路。





## 体重降下来了，身材就一定会变好吗？

过去，门诊部走廊外面有一台体重秤，很多女士经过时都会忍不住站上去称一下，有时还会拉住护士们问东问西。有一天，我正准备下班，就被一位女士拉住了。

“医生，你们这秤是不是有毛病啊？”

“请问有什么问题？”

“我这几天喉咙痛，没怎么吃东西，家里人都说我变瘦了，可这体重怎么一点都没变呢？”

面对这样的问题，你说我怎么回答才对呢？我想对她说，我真的能理解你的心情，秤没问题，有问题的是你。但这话是不可能说出口的。

减肥，是女人永恒的话题，病都没痊愈，还记挂着体重，这份用心良苦，恐怕只有女人自己才明白。

但是用心良苦，也要找对方法才行。大部分女性是怎么减肥的呢？一立下减肥的决心，立刻不吃饭、不吃肉，只吃点水果，对着电视机使劲跳操，几天下来，心想总该减掉不少了吧？站上体重秤一称，傻眼了，怎么跟原来没差多少？是不是做得不够呢？又坚持一个星期，终于轻一些了！再坚持一个星期，怎么指数又变回去了？

这样折腾大半个月，大部分女人的精神都会大受折磨，对减肥完全失去了信心，你是不是也这样呢？



这些方法错在哪里呢？错就错在只把眼睛盯在了体重秤的数值上。

减肥不就是减重吗？是，又不是。

当你减肥目标达成后，体重必然会减轻，这个没有问题。

但体重只是一个数字。女性减肥，真正的目的是要身体“看上去”瘦了，也就是说，实际上要减的是身体的“体积”。

体重秤能直接反应一个人的体积吗？不能。

体重秤只能说明整个人的体重变化，而占有重量的，除了脂肪，还有肌肉、水分、内脏等，这些组织的密度是不一样的。

去过市场买菜就知道，1千克的肥肉和1千克的瘦肉相比，肥肉的体积肯定会比瘦肉大。这是因为肥肉的密度很低，而瘦肉的密度很高。同样，在我们身体里面，脂肪的密度是比较低的，肌肉的密度却很高，两者的比例为4:1左右。

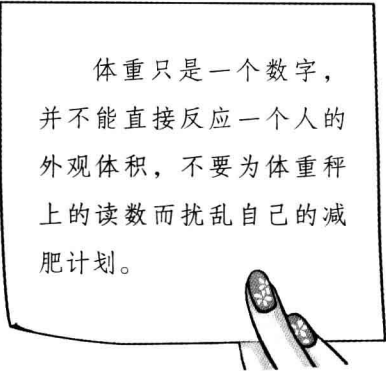
在节食和运动时，脂肪会加快分解，不但减轻了重量，还减少了体积，所以看起来会变瘦。同时，大量运动会锻炼肌肉，令肌肉细胞增强、变重，但肌肉的体积并不会变大，因此不会影响到体形，却会把脂肪分解后减少的体重“补”回去。

读到这里大家应该明白了，体重秤测的是体重，而不是人的外观体积，因此不要为体重秤上的读数而扰乱自己的减肥计划。

那么，有没有可能计算出体重和身材的关系呢？

有，就是算一算你的体脂率。

首先，你可能听说过“BMI（身体质量指数）”这个词，计算方法为用体重除以身高的平方。



体重只是一个数字，并不能直接反应一个人的外观体积，不要为体重秤上的读数而扰乱自己的减肥计划。

$$\text{BMI} = \text{体重 (千克)} \div [\text{身高 (米)}]^2$$

一般来说，BMI超过23就属于超重，超过25就属于肥胖。

计算体脂率时，需要用到BMI这个数值。计算方式比较复杂：

$$\text{体脂率} = [1.2 \times \text{BMI} + 0.23 \times \text{年龄} - 5.4 - 10.8 \times \text{性别系数} \\ (\text{男}=1, \text{女}=0)] \times 100\%$$

最后得出来的数字，就是一个人身体的脂肪百分比了。正常人的体脂率为：男性15%~18%，女性25%~28%。体脂率越低，身体中含有的脂肪比例就越低，同样重量下的人体就显得越瘦。减肥，要综合BMI和体脂率，把两者控制在健康的范围内，并且用两者的综合数据来检验自己的减肥成果。



## 体形不好，减肥后就会变好看吗？

我有个患者，因为皮肤瘙痒常来我这里开药。除了拿药，她还一直问我怎样才能减肥。有一次，我忍不住反问：“你才多重啊，为什么老想减肥呢？”

“莫医生，你有所不知，我虽然不重，可腰特别粗，不好看，人家说这叫梨形身材。”她苦着脸说。

我们知道，“梨形”是亚洲人典型的肥胖身材，臃肿难看，是很多女人的敌人。可是光减体重就能把“梨”吃掉吗？

要知道答案，那就要先明白体重和体形的区别。

平时所说的体重，是指一个人有多重，站在秤上测一下就知道了。但体形的概念就比较复杂了，体形既可以指一个人的身材曲线，也可以指一个人的高矮肥瘦，这是一个美学概念，取决于旁人的观感。

体形的主要决定因素是什么呢？有人说是脂肪。不错，脂肪过多是会影响到体形。有的肥胖症患者皮下脂肪厚达十几厘米甚至几十厘米，堆积在腹部形成“游泳圈”，看上去就会有“体形欠佳”的第一印象。对这类人而言，他们的体形就取决于脂肪的多少和形状。

但对于体重并没有严重超标，或者减重到一定程度、体脂率较低的人而言，脂肪的多少和形状就不再是体形的决定因素，真正决定体形的是骨架和肌肉。

骨架就好像一座建筑物的梁和柱，支撑着人体的皮肤、肌肉、脂肪。但是，每个人的骨架都是不同的。

在我们身边，经常会碰到这样的人，看上去比较瘦，但一接触，却会发现她身上的肉并不少，很松软，而且皮肤也不紧致。这就是典型的小骨架体形。也有一些人明明没什么赘肉，但给人的感觉就是“虎背熊腰”，这就是典型的大骨架体形。

骨架的形状也千变万化，有人的骨架上宽下窄，有人的骨架下宽上窄，有人的骨架笔直挺立，有人的骨架却是歪的。

但无论你的骨架是什么形状，成年以后就很难改变了。

我看过一篇报道，国外有一位身材丰满的女士，由于自己的身体看起来很像是一个“倒三角”，于是努力减肥三年，想改变形象，终于瘦下来了，但身材仍然是个“倒三角”，并没有多大的改变。可见，骨架对人的体形起到了决定性的作用。

我们平时看到明星海报，会觉得女模特的身材很好，但一般人无法单靠减肥来达到这种水准，因为女模特除了脂肪很少之外，骨架也很完美。

虽然骨架无法改变，但也不必灰心。因为还有些方法可以令你在减去脂肪之余让骨架好看，这就是锻炼肌肉。



肌肉和脂肪一样，它同样是皮和骨之间的填充物。脂肪一多，外观看起来就是赘肉，但肌肉发达时，外观看起来线条却很美。所以，如果一个人减肥之后，体形还是不好看，那么可以适当锻炼肌肉。

如果你的腰部骨架较大，那么就可以通过锻炼上下身的





肌肉，重新协调身形。有些女性担心肌肉锻炼过多，会变成“肌肉女”，这是过虑了。女性和男性的生理构造不同，女性天生很难锻炼出男性那样强壮的肌肉。非运动专业的女性，锻炼后生成的肌肉，主要都覆盖在脂肪下，是很难显示出棱角分明的肌肉形状的。

总之，减肥只能帮你减去赘肉，但不能改变体形。塑形的任务，要通过锻炼肌肉来完成。