

现代女性健康新生活丛书

女性减肥健身 (三)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性健康新生活丛书/韩文主编.

—延吉:延边大学出版社,2004.11

ISBN 7-5634-1731-1

. 现...

. 韩...

. 妇女保健学 - 基本知识 - 普及读物

. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111168 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 168.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~1 000 册

定价:540.00 元(本卷 20.00 元)

目 录

喝尿？减肥.....	1
奶粉减肥法.....	2
减肥香皂难减肥.....	4
合理运动健康健身	11
进行你的第 101 次减肥.....	12
在享受中体验减肥	21
便当族省钱减脂大作战	26
怎样精打细算吃便当.....	26
上班族吃面食有诀窍.....	27
常饮红酒有减肥之功效	28
新的减肥法——反向行进.....	29
赖床伸展也可以瘦身吗	31
下午散步有助减肥	33
减肥餐桌上的主角苋菜	33
减肥！只需热吻三下即可.....	37
五个小秘方泡出绝对窈窕.....	38
吃 3 日苹果瘦身法	40
瘦酷集中营：封闭式减肥令人疯狂.....	43
饭后一杯咖啡能减肥.....	47

几种快乐减肥的新方法	48
既瘦臀又瘦腰的动作	51
睡前 1 分钟坚持瘦下来	53
睡前运动容易瘦身	56
早餐与减肥的关系	57
健康减肥，要注重计划	60
12 招让你燃烧更多脂肪	62
减肥五大险情品位在于细节	68
拒绝减肥路上的美食诱惑	75
我的体形我做主	77
一定要遵守减肥生活公约	79
月经期的运动减肥	80
轻松减肥别累着	81
特殊时节“特殊”瘦身	84
赖床伸展轻松瘦身	86
分食让你持久瘦身	88
产后 30 天减肥四大关键	90
科学进食瘦身如此简单	93
美丽女人的瘦身秘诀	95
瘦身现在正是时候！	97
塑身部位难易排行榜	98
小腰让你更婀娜	99

美丽女人修身有秘方.....	100
秋凉保持瘦身成果.....	102
夏去秋来怎样保持体型.....	103
岁数不同瘦身不同.....	105
减肥嘴馋时该吃些什么.....	110
要减肥就“想瘦”DIY.....	111
心情食品快乐减肥.....	116
王菲的巫婆瘦身汤.....	122
减肥者每天合理安排饮食.....	123
美体跟自己开心的作战.....	125
特殊情况”时的瘦身对策.....	125
减肥女孩需知的代谢规律.....	127
瘦身法则三十例.....	131
散步有方才减肥.....	133
继续第 101 次减肥.....	135
教你怎么样跳绳瘦身.....	139
正确洗澡也减肥.....	140
超市减肥方法果蔬篇.....	140
瘦身也是聪明人的杰作.....	143
食谱瘦身小秘诀.....	145
食物巧搭配瘦身更科学.....	147
美体细腰跟我来.....	149

怎样制作主食有利减肥	152
饮暴食与体重增加	154
一周的减肥清单	155
新妈咪瘦身 4 法则	160
全职太太瘦身秘诀	164
品尝可口的瘦身滋味	166
水果瘦身也要注意方法	174
科学饮水能减肥	174
减肥理由一百条	175
吃喝沐浴之复方瘦身术	182
“变瘦”一生追求的梦想	183
美体美出水淋淋的你	185
keepfit 的 25 个小计谋	187
减肥怪招闻所未闻	195
夏天减肥独家妙招	196

喝尿？减肥

大千世界无奇不有，最近又听说现在流行的减肥方法竟是饮尿减肥法。而据一位减肥成功的人士说，自己

以前看见什么都想吃，采取了很多诸如节食、锻炼的减肥方法，效果都不明显。

自从听说海外很流行喝尿减肥以后，遂横下心憋着一口气试了试，坚持了几个月，没想到效果非常的好，不但减肥成功，而且脸上的皮肤也变得更光滑、细嫩了。她还说，其实喝尿的时候除了要点胆量，有点难受以外，别的也没什么。但是一定要喝自己的尿，因为自己的尿干净、放心。

据说喝尿除了能减肥、养颜美容以外，还能强身健体，有病治病，没病防病。喝尿真有那么神奇吗？

人体内的代谢废物、毒物主要通过肾脏生成的尿排泄出去。可见被饮尿人士大力称赞的尿里，实在找不出什么对人体健康有益的东西，反而还是排泄人体代谢废物的主要途径。

那为什么还有那么多人相信饮尿能减肥和养颜美容呢？其实，饮尿减肥主要是通过尿液的刺激作用反射性地引起心理上的恶心、呕吐、食欲减退，

严重的可引起神经性厌食，使体重很快下降，以达到减肥的目的。

但是，在这时候如果不注意身体健康，而一味追求瘦身的效果，就会出现内分泌失调，不来月经、怕冷、不言懒动、思维迟钝、抵抗力下降，易患感染性疾病等。而且女性尿道较短，尿液在经过尿道排出时还很容易被细菌污染。因此如果喝尿的人本身有泌尿系统疾病，再将自己的尿液喝下去，那无异于慢性自杀。

至于说喝尿能使皮肤变好，曾有资料表明，喝尿时由于许多人并不喜欢这种气味，于是在尿液里加入一些糖或者果汁来遮盖，同时在饮食上注意吃蔬菜、水果，拒绝那些含防腐剂的食品。或许是因为这些辅助饮食才使皮肤显得容光焕发，而给人造成了喝尿能美容的假象。

当然我们无意谴责这种形式的荒谬和不可思议，也不能对此下一个正确或错误的论断，只是有必要提醒一下热衷于饮尿疗法的人们：为了生命的美丽和健康，请多相信科学吧！

奶粉减肥法

有没有不用受苦的减肥方法？其回答当然是肯定的。那就是利用婴儿吃的奶粉的“奶粉减肥

法”。

简单地说，就是利用奶粉代替饭，使你的身体合理、轻松地瘦下来，这是一种很好的减肥方法。

有很多人曾尝试过很多方法，但都失败了，那么不妨试一试这种方法吧。

奶粉减肥法指利用低热量的奶粉来代替日常饮食，基本上是一天吃一顿奶粉。早饭、中饭、晚饭皆可，可依自身的生活规律而定。

如早晨喝奶粉，中饭、晚饭吃一些低热量、易消化的食品，使肠胃习惯。米饭可减少为平时的一半，菜量减少为平时的 $1/3$ 。但是，平时不吃早饭的人如果在早晨喝奶粉，反而会产生相反的作用。因为平白增加了 60 克奶粉的热量。

最有效的减肥方法，还是以之来代替晚饭，防止热量摄取过多。减肥用的奶粉，为市面上卖的婴儿奶粉或成人用的减肥奶粉。一次 60~70 克(咖喱饭匙 4 大匙)。放入大一点的杯中，用温水冲开。

每天吃一顿奶粉为什么有减肥功效呢？

这是因为奶粉在肚子里停留的时间长，热量低而且营养价值高。

60 克奶粉(一次用量)中约有 331 千卡热量，而其中一半都是奶粉中所含的一种叫做乳糖的糖分。

这种乳糖，人体在婴儿能够消化、吸收，但长大后就不易消化了。因此，我们喝了奶粉后，一般只能摄入奶粉中所含热量的一半，如果我们以奶粉为主要食物，就能把一顿饭的热量限制到 166 卡。

营养结构这一点上来说，奶粉是一种富含维生素、矿物质等婴儿成长所必需的营养元素的完全食品，所以不用担心营养不良。从空腹感这一点上来说由于奶粉的特殊成分，能在肚子里停留很长时间，大人喝了以后，也能像吃过一顿饭一样饱。

减肥香皂难减肥

你相信减肥香皂能减肥吗？你可能被所谓的“OB 蛋白不反弹的成分”的说法所迷惑。以为“OB 蛋白”是神奇的高科技。因此，10 余年来，竟然没有人对此提出疑问。事实上，如果洗洗脸洗洗澡就能瘦，还不反弹，那么，这个世界上还会有超重和肥胖的人吗？爱美的女士们还会有“如何清除身上多余脂肪”的烦恼吗？

【消费者调查】我们通过电子公告、电子邮件、发放问卷等形式对 300 位女士进行了调查，其中有 123 人用过减肥香皂，一致认为没有效果，177 名没有用过的，也有 73 名女士认为减肥香皂不可能有减肥效果，38 名女士认为会有用，并想试一试，

另外 66 名认为不好说。

30 岁的王紫瑜小姐说：我用了“一个疗程”的减肥香皂，白白浪费了不少时间、精力和钱财。

33 岁的聂芳女士说：我用了 3 个月的减肥香皂，体重一两也没有减下来。

31 岁的田小澄小姐说：商家作了那么多广告，应该有点效果吧。

为此，我们走访了几位著名医学专家，请专家们给消费者一个说法。

【专家质疑】减肥香皂使用说明称：OB 细胞减肥香皂特别加入了 OB 蛋白不反弹的成分，此成分作用于脂肪细胞膜上的受体，令细胞膜调节性张开，溢出细胞内的非溶性脂肪，使肥胖的脂肪细胞变为扁平状的无脂肪细胞，细胞膜相互粘合，使细胞无法再重新吸入脂肪，达到减肥后难再肥的作用。

专家认为，这全是无稽之谈，毫无科学根据。

质疑 1：所谓“OB 蛋白能有效传递脂肪细胞分解指令”，就是说该产品能够控制肥胖基因。

实际上，目前科学还远没有发展到这个程度。

提起 OB 蛋白，几位专家均表示：从未听说过。目前科学家对基因的研究，根本就没有得出能够对减肥起到实质性作用的临床结果，更不用说生产基

因减肥药了。营养学家和医学专家没有发现关于“OB 蛋白”的科学研究资料。

90 年代初，美国洛克菲勒大学的科研人员就发现了与肥胖有关的基因，并开始研制治疗肥胖的药物，但至今也没有结果。

2003 年在德国举行的一次主题为“人类体重调节与干扰”的专业会议上，130 余位专家普遍认为，只有在深入了解这些相关基因对人体体重控制与调节机理之后，才能有的放矢的找到开发新型减肥药的途径。

目前要想减肥，还只能依靠控制摄入食物的热量、锻炼和一些能够帮助控制食欲的药物。

质疑 2：人体的肥胖是由许多因素构成的，即使改变遗传因素，也不一定能控制体重超标乃至肥胖。

史轶蘩院士、周北凡教授、季成叶教授、蔡威教授等众多著名肥胖问题专家早已论证了超重和肥胖主要是生活环境、生活方式转变所致，遗传基因并没有起到主导作用。某些导致肥胖的遗传因素也可以通过改变生活方式来抗衡。其中，保持能量摄入小于能量消耗是最有效的的措施之一。

质疑 3：即使减肥香皂中含有“OB 蛋白”，

“能有效传递脂肪细胞分解指令”，也不能渗透皮肤消耗脂肪！皮肤科的李志强主任强调：皮肤是人体最外层的保护屏障，它由多层组织构成，主要分为表皮、真皮、皮下组织。表皮的最上面的是由死亡细胞构成的角质层，角质层坚实、紧密，能有效地防止细菌、有害化学物质的侵入。在角质层的表面还有一层由深层细胞分泌的脂肪酸、氨基酸及其他物质构成的薄膜。而减肥主要是针对脂肪的，脂肪主要储存在人体的皮下组织里，它是比较深层的组织，一般的细胞和蛋白根本是不能到达的。减肥香皂只是作用在皮肤表面，它是不可能通过这么多层组织而起到减肥作用的。

再说，脂肪除了会积蓄于皮下，还会积蓄在腹壁和腹腔中，所谓的“OB 蛋白”，更不可能渗透到腹壁和腹腔内。

质疑 4：“此成分令细胞膜调节性张开”的说法毫无依据。细胞膜的是有其固定结构的，真有力将其改变，副作用是显而易见的。

科学家们早已发现细胞膜中存在着一系列特定的“城门”，一种“城门”只允许某一种分子出入，人们称之为细胞膜通道。每一种细胞膜通道都是一种特殊的蛋白结构。这种特殊蛋白结构如果真

的被外力改变，引发的后果是非常严重的。

质疑 5：肥胖的脂肪细胞本身就是脂肪细胞，不可能“变为扁平状的无脂肪细胞”。肥胖这一般是因其体内脂肪细胞的体积和数量增加，导致体脂占体重的百分比过高，并在某些局部过多沉积脂肪而形成的。腰腹部、大腿内侧等局部肥胖，就是因为这些部位沉积的脂肪太多。只有通过比摄入能量更多的能量消耗，才能使这些脂肪细胞分解，转化成能量，来补充摄入不足的部分，达到能量平衡。而不是使“肥胖的脂肪细胞变成无脂肪细胞”。

【专家的正确减肥建议】

建议读者运用科学、合理的方法来达到减肥的目的，拒绝哪些没有依据的伪科学。

建议 1：合理安排饮食，均衡摄取六大类食物。

减重膳食构成的基本原则为低能量、低脂肪、适量优质蛋白质、含复杂碳水化合物(如谷类)；增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重。在平衡膳食中，蛋白质、碳水化合物和脂肪提供的能量比，应分别占总能量的 15%——20%、60%——65%和 25%左右。

建议 2：每天定时适量的进食三餐，不能忽视每一餐。

挨饿后会导致进食时过量毫无节制，不自觉吃下更多东西，同时让小肠吸收效率愈好，反而吸收更多的热量。另外，应少喝热量高的酒精饮料，选择低热量的饮料或喝白开水。

建议3：不要太晚吃晚餐，临睡前3个小时内最好不要进食。

晚上代谢功能变慢，吃的东西不易消耗，容易囤积成脂肪。

建议4：养成每餐只吃七分饱的感觉，饥饿的时候可以补充一些低热量的食物。

最好每天膳食中的热量比原来日常水平减少约1/3，这是达到每周能降低体重0.5公斤的目标的一个重要步骤。

建议5：适度适量的运动消耗热量

有效的有氧运动有快走、骑车、爬山、打球、慢跑、跳舞、游泳、划船、滑冰、滑雪及舞蹈等。

【减肥信息】日本经验：改变就餐方式也能瘦身

餐前喝一碗营养丰富、低热量的浓汤，这样，在用餐时就不会吃得太多。

在备感乏力的时候避免进食，做几次深呼吸放松自己，喝杯热茶使自己恢复平静。

不要在桌上留下食物岩蛭C 挥腥四芳挚拐庵钟栈蟆？

记住这条法则：大约 20 分钟后大脑才会有饱的反应，请减慢进食速度以适应身体内部的调节系统。

不要在那些你认为不能吃的食物上太斤斤计较，有很多食物是你随时都可以吃的，只要不过量。

健康的食物完全可以替代高热量食品。

把高热量的食物藏起来，如果你看不见曲奇饼，你不会那么抵制不住诱惑。

即使健康的零食也控制量，不吃得太多，例如美味的新鲜水果。

放弃那些你不想吃的食物，即使你善于烹调，也不必将所有的食物全部吃掉。

不要坐在车里大嚼，不然的话，等你泊车时就已摄入 1000 卡路里的热量。

把奶酪和肉当成调味品，而不是主食。

不要不吃饭，这样会使你过后更加热衷于脂肪和糖类食品。

限制咖啡因的摄取量。

用餐后立即刷牙，当你感觉口气清新时，会非

常乐意保持这种状态。

无论做什么，都别忘了吃早餐。一顿丰盛的早餐，将帮助你在一天的其他时间里控制食欲，保持新陈代谢的速度。

小心高热量的饮料，包括酒精类的饮料。

合理运动健康健身

想要一个全面健康的体格，仅靠运动是不够的。很多上班族在工作两三年后精神状态每况愈下，有不少人甚至需要饮用一些刺激性的饮料才能提起精神。有关人士认为，这种情况与运动量大幅度减少有关。

上班族尤其是长期使用电脑工作的人，一般肩膀、背以及颈项部分均会感到酸痛，因为使用电脑姿态不正确就会导致这几个部分的肌肉受损。而且，在办公室工作的人身体长期都保持一个固定的坐姿，缺乏大组、下肢的活动，例如打字所运动的部分是手部的小组肌肉，对全身运动没有帮助，长此以往会导致软组织损伤，手指无力、酸痛等病状。

专家指出，人体真正需要运动的是大组肌肉，因为大组肌肉的运动量增强，人体所需的血液也就增多，因此能达到最佳的能量消耗以及取得增强心