

"想瘦"生活

享受人生

——瘦身前的大备战



“XIANGSHOU” SHENGHUO

XIANGSHOURENSHENG

为了享受生命中的精彩，我决定瘦身。这是一个漫长的旅途，也是和以前种种不好的生活习惯进行的一场大战斗。于是，我认真反思了自己长胖的原因，制定出适合自己的减重计划，做好心理和身体上的准备。瞧，瘦身前的备战还是轰轰烈烈的呢。



想瘦有原因

我国的传统中，胖是一件好事。古画中，胖胖的男孩女孩被称为“大阿福”，体重增加了，也被称作“发福”。变胖，似乎是健康的别名。找找原因，这可能是在物质生活不丰富的年代，胖是富足的标志吧。随着人民生活水平的提高，胖起来的人也越来越多，在城市中，成年人的体重超标者已经达到40%。肥胖，已经给人们带来了许多负面的影响，世界卫生组织也越来越重视这个问题，并宣布：“肥胖病，将成为全球首要的健康问题，它与艾滋病、吸毒是当今社会的三大问题。”



肥胖的危害

肥胖的确会给人们带来很多害处，不看不知道，一看吓一跳。它竟然给我们带来这么多糟糕的、可怕

的事情。下面是它对身体、心理、生活的一些负面影响。

1. 影响身体健康

■ 易患高血压

肥胖者的脂肪组织大量增加，血液循环量也相应增加，这导致了血量、心搏出量的增加。与此同时，血液粘稠程度也增高了，易引起血压的增高。与正常体重人相比，肥胖者高血压的患病率高出 2~6 倍。

■ 易患高血脂

肥胖者的甘油三脂增高，而内脏脂肪、皮下脂肪的含量与甘油三脂含量是密切相关的。除此之外，肥胖者血液中游离脂肪酸浓度也很高，而机体对游离脂肪酸的利用率却降低了，这样一来，游离脂肪酸积累起来，增加了血脂浓度。可见，肥胖是高血脂的重要诱发因素。

■ 易患不孕症

女士分泌的各种激素中，有一种从大脑脑前叶分泌的性腺激素，它对女性的生理功能起着非常重要的作用。过于肥胖的女士，影响了激素的正常分泌，打乱了性腺激素的平衡，这会影响女士的生育功能。同样，过于肥胖的男士，会引起荷尔蒙缺乏及生殖器官

发育障碍，影响生育功能。

■ 易患痛风

肥胖者中，很多人有着不健康的饮食习惯。其中，对高脂类食品的偏好，会导致体内嘌呤代谢的异常。随着体重的增加，尿酸盐也随着增加，同时，尿酸盐的排泄却在减少，这就引发了高尿酸血症，痛风性关节炎也会不断发作。

■ 易患脑卒中

男士的腹部肥胖与脑卒中有着密切联系。研究表明，腹部肥胖的男士患脑卒中的比率比腹部脂肪含量正常的人，高出 1~3 倍。

■ 易患脂肪肝

肥胖者对胰岛素的敏感性下降，导致体内对胰岛素的需求量增加，同时，肌肉摄取葡萄糖的功能下降，导致葡萄糖不能被正常利用。在体内过剩的葡萄糖的刺激下，胰腺细胞不断地分泌大量胰岛素，并在肝脏与脂肪酸合成大量的甘油三脂，引起脂肪肝。

■ 易患糖尿病

肥胖者的细胞膜上，存在一种特殊的因子，它能使胰岛素的结合能力降低。为了维持代谢平衡，胰腺

就要分泌高出正常人 5~10 倍的胰岛素，胰腺负荷的长期加重，会引起它的功能衰竭。肥胖者的血糖升高，胰腺细胞功能下降，就引发了糖尿病。肥胖者患糖尿病的几率要高于体重正常人的 4 倍。

■ 易患癌症

过于肥胖后，患癌症的几率比体重正常的人，高出 1.33~1.55 倍。女士的肥胖，会增高雌激素水平，增加子宫内膜癌、乳腺癌的发病率；男士的肥胖，也会增加多种恶性肿瘤的发病率，如结肠癌、直肠癌、前列腺癌等。

■ 易患冠心病

肥胖者的脂肪含量过多，需要循环的血容量增加，加重了心脏的负荷。肥胖者大都有着高脂肪、高热量的饮食习惯，这引起了体内脂质代谢的紊乱，血液粘度同时也会增加，导致了冠状动脉粥样硬化和心肌细胞脂肪沉积，心室壁增厚，降低心脏的适应性。肥胖者患冠心病的几率比体重正常者高 2~5 倍。

■ 易患通气不足综合症（特殊的肺心病）

肥胖者的胸壁增厚腹部增大，咽后壁肌肉和舌根阻塞气道，使呼吸系统的运动受到阻碍，肺部通气受到影响。体内缺氧，就导致了体内细胞的正常功能，

严重的，会导致呼吸功能衰竭。

■ 易患胆囊炎

研究发现，肥胖者的饮食习惯，多偏爱高脂食物，患胆囊炎的几率比体重正常者高 2~3 倍，其中，40 岁以上的肥胖女士患胆囊炎的几率还会更高。

2. 影响心理健康

过于肥胖者，普遍存在着心理障碍。在一定程度上，形成消极、悲观、孤僻的个性。这种心理会给生活蒙上阴影，严重地妨碍正常的社会交往。这种心理障碍的形成，是有很多因素的。

过多的脂肪，会给胖人的正常活动带来不便。做些轻微的体育活动，比如打乒乓球，跳跳舞，别人会很轻松，胖人就会觉得很累。所以，对体重正常的人所喜欢的活动，胖人可能无法体会到其中的乐趣，甚至会对它们产生厌恶的情绪。这样一来，胖人自然会减少参加公共活动的机会，慢慢地，会形成避免与别人沟通的心理，性格也就会因此变得自我封闭。

外部环境原因，对胖人的心理也会产生很大的负面影响。

过于肥胖，使人看上去有些臃肿，不符合很多人的审美观念。同样，由于胖人体内脂肪过多，导致了

行动的缓慢，给人一种办事效率低、不干脆的印象，而这种印象会影响人们对胖人能力的评价。胖人在外面难免会遇到一些人不友好的态度，比如一些恶意的玩笑，嘲讽，甚至谩骂。受的伤害多了，胖人可能会采取极端的办法来保护自己。这种方法就是，尽量逃避出现在公共场合，以避免受到伤害。时间长了，胖人可能会患上社交恐惧症，在日常生活中，只愿意去非常熟悉的地方，见非常熟悉的人。严重的，对公共场所会产生深刻的恐惧感，不能独自出现在公共场所，即使停留在公共场所几分钟的时间，也必须要有亲人或者朋友陪伴。

3. 影响生活质量

增加日常花费。胖人的衣服难买到合适的，往往浪费了很多钱和时间，却挑选不到适合自己的衣服。胖人的胃口极好，吃的东西往往比别人多很多倍，自然加大了日常开销。

减少了享受快乐的机会。运动的乐趣、与陌生人交往的乐趣、远离疾病困扰的轻松，胖人少有体会。

减少长寿的可能性。现代社会，影响人们寿命的主要疾病是心脑血管疾病和肿瘤。它们的患病率与肥胖密切相关。过早的肥胖，身体各种器官的功能都会受到影响，有的专家认为，超重意味着过早的衰老。

事实上，在医学专家的统计资料中，大约 33% 的人，由于过于肥胖缩短了寿命。

肥胖可真不是件好事啊，不用犹豫了，胖胖的我，减吧！



判断肥胖三步走

肥胖会给生活带来很大影响，那么，减肥就成了一个必不可少的健康行动。不过，在决定减肥前，要先看看，自己是不是真的需要减，如果需要，要知道减多少才合适。这样，才能保证自己的减肥行为是健康、有效的。如果心里根本就没有一个标准，毫无根据地减，对自己是很不负责的。

我胖了吗？该减肥了吗？照着镜子中有些圆圆的脸蛋，我这样问着自己。不用急，按着下面三步，就能马上准确地判断出，自己是否已经属于肥胖一族了。

1. 第一步，看看自己的日常行为，有没有负重现象

- (1) 见了油腻腻的食物吃个肚圆为止
- (2) 不喜欢吃青菜，尤其是清淡的青菜

- (3) 对营养的知识不感兴趣
- (4) 对身体健康不太在意
- (5) 家里面的人都很胖
- (6) 喜欢吃很咸的东西
- (7) 每天要吃 300 克以上油炸食品
- (8) 不吃粗粮
- (9) 经常喝很多酒
- (10) 早餐不吃，午餐、晚餐吃很多
- (11) 吃饭的时间不固定，零食不断
- (12) 大部分钱都花在食物上
- (13) 冰箱总是被食品塞得满满的
- (14) 遇到高兴的事情，用食物来庆祝
- (15) 遇到不愉快，用食物来发泄
- (16) 经常吃自助餐
- (17) 从不单独吃饭
- (18) 喜欢吃甜点心、巧克力
- (19) 一天不吃甜食，就觉得非常不舒服
- (20) 喜欢喝加了糖的饮料
- (21) 很少喝白开水
- (22) 睡觉前经常吃水果
- (23) 吃饭速度非常快
- (24) 再饱也要把盘子里的最后一口饭吃完
- (25) 看到周围的人吃东西，自己马上就想吃
- (26) 经常用美食来奖励自己

- (27) 把吃东西当做人生最大的乐趣
- (28) 很少称体重
- (29) 朋友中有很多胖子
- (30) 和别人聚会的形式就是大吃一顿
- (31) 喜欢用看电视来消磨时间，当然要边吃边看
- (32) 周末时间基本上都用来呼呼大睡
- (33) 没有定时运动的习惯
- (34) 能少运动就少运动
- (35) 工作中很少有体力劳动
- (36) 出门就可以坐车
- (37) 一个人要占大约两个人的座位
- (38) 商场的衣服都小得穿不上
- (39) 低头系鞋带会呼呼喘气
- (40) 买的鞋总觉得夹脚
- (41) 看不到手掌关节
- (42) 不愿意照镜子
- (43) 工作压力很大
- (44) 没有喜欢运动的朋友
- (45) 走上 500 米路就大喘粗气
- (46) 很少去认真思考问题
- (47) 对胖不在乎
- (48) 很多人建议自己应该去减肥
- (49) 经常感冒
- (50) 经常便秘

一般来说，体重正常的人是不会出现 10 个以上上面的情况的。我按照它检验自己，发现已经有 30 多种状况发生在身上了。

2. 第二步 看看脂肪是不是过多

肥胖是脂肪过多的结果，与体重有很大关系，但不仅仅是体重的问题。减轻体重，是为了减少脂肪的含量，而不是为了减少肌肉的含量。在上秤称出自己的体重前，可以用其他简单的方法测试一下，自己的脂肪是不是多到应该调整的地步。

腰部、臀部、大腿的脂肪可以方便地测量出来。裤子的尺寸增大了，或者是皮带越来越紧了，那么，脂肪应该是已经增多了。相反地，如果裤子的尺寸在减小，皮带又越来越松，那么，脂肪应该是在减少。

捏一捏腰部、臀部、手臂、腹部和大腿上部，如果每次都可以轻而易举地捏到 3 厘米以上的肉，那么，身体里的脂肪含量就有些超标了。

3. 第三步，根据体重情况来做判断

测量体重，是一种非常普遍的肥胖衡量指标。用以下的几个简单公式，就可以算出标准的体重。

$$(1) \text{标准体重 (kg)} = [\text{身高 (cm)} - 100] \times 0.9,$$

这个公式适用于身高在 150cm 到 175cm 之间的人。

举个例子，一位男士身高 170cm，体重 75kg，他的标准体重应该是： $(170 - 100) \times 0.9 = 63\text{kg}$ ，那么，他超过标准体重的部分为： $(75 - 63) \div 63 \times 100\% = 19.05\%$

计算的结果超过标准体重的 10%，被认为是超重；超过 20% ~ 30%，是轻度肥胖；超过 30% ~ 50%，是中度肥胖；超过的体重在 50% 以上，就是重度肥胖了。

(2) 标准体重(kg) = 身高(cm) - 100，这是世界上采用较多的方法，西方一些发达国家，比如英国、美国都用它来计算。

(3) 标准体重(kg) = [身高(cm) - 150] \times 0.6 + 48，这个公式是中国军事科学院推出的，它很适合中国人的身体特点。

(4) 体重指数(BMI) = 体重(kg) \div 身高(m) 的平方，这也是很常用的一种体重测量方法。

举个例子，一位女士身高 160cm，体重 60kg，她的体重指数(BMI) = $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.44$

男女的脂肪含量不同，体重指数也有一定的差别。对男性来说，体重指数超过 24 时，称为肥胖；对女性来说，体重指数超过 25 时，称为肥胖。

注意事项：体重的测量，要在相同的时间进行。比如，每次在早上测量或者每次都在晚上测量；测量

前，不喝水，不吃任何食物；测量时，穿着相同的内衣，不穿外衣，不带任何饰物；选择质量比较好的体重秤，在平地上测量。

上面的三步下来，胖不胖，自己心里面就完全清楚了。既然肥胖会给人带来那么多危害，自己又的确是很胖了，那，还愣着干嘛呢？心动不如行动，想更健康，想更美丽，想更快乐，那么，去瘦些吧，想瘦有道理！



瘦身前要了解自己

知己知彼，百战百胜。看着胖胖的身体，我发现真的是很不了解自己。好吧，让我先把下面几个问题弄清楚了，再去减肥，它们对我会有帮助的！



怎么会胖起来

体重秤上的数字已经明明白白地提醒我：太胖啦！真的要减肥了！奇怪的是，这么多肉是怎么长出来的呢？据科学家们分析，肥胖主要是由先天和后天因素形成的。

遗传因素是肥胖的先天因素，它的确会在一定程度上影响体重。父母中有一个肥胖的，子女肥胖的可能性为 30% ~ 40%，父母双方都肥胖的，子女肥胖的可能性就增加到了 70% ~ 80%。所以，家里要是有肥胖的长辈，子女一定要更加注意肥胖的问题。

后天因素包括很多种，比如说进食过多营养过剩，缺少运动，没有养成良好的生活习惯。除此之外，下丘脑疾病、内分泌疾病及用药不当，也会引发肥胖。

肥胖的成因虽然有很多，但由疾病或药物引起的肥胖，只占肥胖者的 10% 左右，如果肥胖是由它们引起的，要去请教医生，在他们的帮助下减掉多余脂肪。

绝大部分的胖人，内分泌没有紊乱的现象，没有代谢障碍性疾病，过多的脂肪也不是由药物引起的。肥胖，主要是热量吸收得过多，而消耗的能量又过少，收入与支出长期不平衡的结果。

比如说，一顿饭，主食吃两个馒头就足够了，偏要吃上五个，而且顿顿都如此，运动量也没有增加，那么，多余的三个馒头被身体吸收了以后，慢慢地变成多余的脂肪，储存在体内了。当然，饮食也要有一定的规律，暴饮暴食不但不会提高代谢的速度，还会影响肠胃的消化吸收功能。睡觉前吃东西也很容易长肉，因为，夜间自律神经系统中，副交感神经处于优势，消化功能处于最佳状态，食物中的能量就能够很彻底地被身体吸收，很容易地储存在身体里面了。如果，睡觉前吃的又是高脂肪高热量的食物，它们再被身体完全吸收了，那么，想不长肉是不可能的。

过少的运动也是肥胖产生的重要原因。现在，生活水平提高了，人们吃的营养丰富的同时，体力活动却相应减少了。以前，出门上班要坐公共汽车，要骑

自行车，上楼要爬楼梯。现在，很多人都有了自己的轿车，很多楼也有了电梯。于是，爬楼的、骑自行车的运动自然而然地减少了。社会的分工也越来越细，以前，必须由个人做的很多事情，比如搬家，做家具等重体力活动，现在基本上已经分给相应的专业人员去做了。科学技术也在日新月异地发展，全自动洗衣机、天然气已经走进了千家万户，人们在感叹它们带给人们巨大方便时，往往忽视了它们带来的负面影响。是的，方便了我们的生活的它们，减少了我们的运动机会。运动的减少，会降低人体新陈代谢的水平，这也就减少了热量的消耗。吸收相同的热量，比如说，吃了三个包子后，以前是骑上一个小时的自行车，那么，包子的热量基本上是被消耗掉了。现在，吃完了，就坐上自己的小轿车出去，即使开上一个小时，那消耗的热量也很有限。就这样，没有被消耗的热量被存起来了，长胖，也是必然的。

想想平时的生活习惯，我明白了，同大多数人一样，我的胖完全是“多吃少动”造成的。要想减下去，就要遵循相反的原则，要“少吃多动”才能成功。



什么时候胖起来的

每个人从哇哇啼哭的婴儿，成长到活力四射的青