



为生活出招

李 珊 等编著

美容瘦身中

的巧



生活百科知识
青苹果电子图书系列

美容瘦身中的巧

李 珊 编著

前 言

爱美之心人皆有之，美丽是从来不被人们所拒绝的。广告明星姣好的面容、乌黑亮丽的头发、婀娜多姿的身形都令女孩们羡慕不已。而形形色色的美容护肤品，减肥药也成了女孩们的最爱，连男士们也不禁沾了光。

怎样选购化妆品、怎样才能用最短的时间化出最动人的妆扮、怎样保持体形，怎样健康减肥都是女孩们关心的问题。为满足女孩们的需要，本书详细介绍了美容护肤的诀窍，选购化妆品及化妆窍门，还有多种减肥妙方及减肥的健康处方等。

本书内容通俗实用，系统性强，具有实用性及时尚性，可为追求美丽的女孩提供很好的参考。

编 者
2002.9.1

目 录

第一章 美容护肤	1
护肤美肤窍门	1
防面部早生皱纹四法	2
新法洗脸保健美	3
光洁皮肤的几种方法	3
沙拉酱可除皱纹	4
使用面膜要领	4
自制面膜减皱纹	5
蛋白敷面美容法	5
简易护肤法	5
喝开水助美容	6
茶叶美容	6
按摩使皮肤增加弹性	6
消除脸部皱纹的窍门	6
黄豆粉养颜窍门	7
美容秘验方	7
俄罗斯民间美容七秘方	7
蜂蜜制作沐浴精	9
枣蜜核桃能美容	9
维生素 A 与眼睛	9
四种美容食品	10
保护皮肤的五种食品	10

五种健美食品.....	11
苦瓜使皮肤健美	12
巧饮食改变肤色	12
美容禁忌	13
用水巧美容.....	14
假日沐浴美容法	15
均衡营养保美肤	16
鸡蛋与吹口哨美容法	16
指肚弹击美容法	17
“再生”时间美容法	17
咀嚼美容妙法.....	17
饮料美容妙法.....	17
中老年妇女美容妙方	18
自制美容保健面膜	19
居室生活的美容妙方	20
使皮肤变白食疗妙方	22
自测皮肤性质的窍门.....	22
洗脸的窍门.....	23
洗澡的窍门.....	24
第二章 巧选化妆品	26
选购男士化妆品的窍门.....	26
选购老年人化妆品的窍门	27
安全使用化妆品的窍门.....	28
识别化妆品质量的窍门.....	29
多色便宜的口红和眼影.....	29

小型化妆品的优点	30
识别护肤水的窍门	31
变质化妆品的识别	32
化妆道具要清洗	33
保管化妆品的窍门	33
防止化妆品感染的窍门	34
选购香粉的窍门	35
选购香水的窍门	36
保存香水的窍门	37
选购清洁霜的窍门	37
选购清洁露的窍门	37
选用洗面奶的窍门	38
选购粉底霜的窍门	38
选购冷霜的窍门	39
选购雪花膏的窍门	39
选购浴油的窍门	39
选购双层化妆水的窍门	39
选购减肥化妆品的窍门	39
选购眼线液的窍门	40
选购洗发水的窍门	40
选购洗发香波的窍门	40
选购摩丝的窍门	41
选购染发剂的窍门	41
选购喷发胶的窍门	42
选购胭脂的窍门	42

选购口红（唇膏）的窍门	43
选购眼影刷的窍门	44
选购睫毛夹的窍门	45
选购拔眉镊子的窍门	45
选购眼线笔的窍门	45
选购眼影的窍门	45
选购眉笔的窍门	45
选购睫毛膏的窍门	45
选购防晒化妆品的窍门	46
选购指甲油的窍门	46
选购乳液的窍门	46
第三章 化妆窍门	48
淡雅柔美化妆七技巧	48
简易保健美容法	49
法国女子打扮诀窍	50
眼影巧配衣服	50
敷眼防皱	50
下眼睑敷面除皱	51
美化眼睛的窍门	51
眼部运动葆青春	52
拔眉毛不痛的方法	52
巧用眉笔	52
怎样涂口红	53
掩饰嘴唇缺点的方法	53
特殊的嘴唇化妆法	54

按脸型化妆六法	54
美目化妆四法	56
中年女性化妆诀窍	57
巧画眼线的秘方	58
化妆是保护皮肤的妙诀之一	58
基本化妆的粉底也应有厚薄之分	59
不要在眼睛四周部位打太厚的粉底	59
化妆的窍门	60
使用眼线笔的窍门	61
画眼线的作用	62
眼线的画法	62
鲜艳眼影的劣势	63
肌肤较粗的女性巧化妆	63
不要过分强调眼睛及嘴唇的化妆	64
巧涂腮红	64
化妆手续	65
化妆镜的选择	65
巧补妆	66
补妆注意事项	66
戴眼镜者化妆的窍门	67
使用化妆品的窍门	68
使用口红（唇膏）的窍门	69
身体不适时应使用较鲜明的口红	69
心情不好时可选用比平常更艳的唇膏	70
化生活淡妆的窍门	71

较浓眼线的使用窍门	73
泪腺发达的人使用眼影及眉笔的窍门	73
使用粉底霜的窍门	74
晒黑的皮肤使用眼影及口红的窍门	74
敷粉底霜的窍门	75
香水应以淡雅的香味为宜	75
柑橘香味的香水会给别人清爽感	76
香水可转换低落的情绪	77
使用香水的窍门	77
醋使指甲油长久光泽	78
第四章 美发护发	79
美发食谱	79
巧用吹风机吹头发	79
胶水可防止头发变形	80
乌发的食物	80
防黄发的食物	81
干性头发的护理	81
护发小窍门	81
蜜糖美发	82
雨水洗头有光泽	82
自制护发定型剂	82
“土”法美发	83
护发八诀	83
保持发型五窍门	85
把握发质选择发型	86

按脸型选发型八诀	88
防止脱发的方法	89
盐水洗头治脱发	90
啤酒护发诀窍.....	90
使头发乌亮茂盛的妙方.....	91
护发梳头的妙方	91
留长发的窍门.....	93
染发窍门	93
处理头发分叉的窍门.....	93
第五章 肥胖症状及原由.....	95
判断胖瘦的妙方	95
简易法测量肥胖	95
肥胖的特征.....	96
腰臀比测肥胖.....	97
肥胖类型	98
脂肪细胞	99
脂肪怎样贮存在脂肪细胞里	100
脂肪细胞是个大油库	101
不要给脂肪提供原料.....	102
肥胖食谱 = 碳水化物+脂肪	103
饮食过量是给肥胖打基础	104
紧张、压力，现代社会肥胖的病根.....	104
胖瘦也受中枢神经的控制	105
植物神经功能迟钝也会引起肥胖吗.....	106
运动不足致肥胖	106

酒也为您的肥胖加油	107
肥胖带给人们什么	107
肥胖会带给您循环系统疾病	108
肥胖与脑血管疾病	108
肥胖会使您患冠心病	109
肥胖会使您血压升高	110
胖人常患糖尿病是什么道理	111
肥胖与肝胆疾病关系密切	113
痛风和肥胖常伴随	114
肥胖也影响人们的呼吸	115
为什么肥胖会使人消化不良	115
胖人为什么常便秘	116
肥胖也会使内分泌异常	118
肥胖和高血脂是一个不解之缘	118
肥胖女性不孕多	120
肥胖也能引起恶性肿瘤是真的吗	121
胖人不长寿不是耸人听闻	121
肥胖的祸首——中性脂肪	122
脂肪的存积部位	123
肥胖的不同体型	123
肥胖与神经类型	124
美味佳肴谨防胖	125
甜食、油脂易胖人	126
胖人消耗热能少是什么道理	127
怎样区别引起你肥胖的疾病	128

继发性肥胖——皮质醇增多症	131
继发性肥胖——甲状腺功能减低	132
继发性肥胖——糖尿病	133
继发性肥胖——性功能低下	134
继发性肥胖——绝经期综合征	135
遗传对肥胖有影响吗	136
中国人也胖起来了	137
青少年也胖不得	138
儿童、青少年体重也有标准吗	139
标准体重摄取热量的简易算法	140
怎样早期探知儿童会肥胖	141
儿童、青少年减肥热量算法	142
人到中年需防胖	143
自己要学会计算能量	143
第六章 减肥妙方	146
提前进餐减肥法	146
自然减肥五法	146
豆腐渣防治肥胖症	147
辣椒与减肥	147
枸杞子减肥法	148
番石榴减肥	148
连皮柠檬能减肥	148
步行减肥的讲究	148
减少腹部脂肪三法	149
“美学元素”减肥法	150

每秒一步减肥法	150
背棍揉穴减肥法	150
脑力运动减肥法	151
坚定信念减肥法	151
适量饮水减肥法	151
巧食食醋减肥法	151
巧吃水果减肥法	152
巧食稻米减肥法	152
孤独进食减肥法	152
改变食谱减肥法	152
巧食冻豆腐减肥法	153
会使人变瘦的脂肪	153
“喝水也胖人”没道理	154
什么是体重的“反弹”	155
果真是怎么也瘦不下来吗	157
果真是减肥容易保持难吗	158
防止儿童、青少年体重过重的十条	159
中年人减肥运动不可少	160
劳动强度的五级标准	160
饮食需平衡	162
减肥的四大交响乐	163
减肥前应该明确哪些问题	164
减肥的步骤	164
烹饪你能自己动手吗	165
富含维生素的食物	170

富含矿物质的食物	171
三大营养素的平衡	172
减肥的总原则	173
减肥时三大营养素摄入量简易算法	174
减肥时三大营养素的选择	177
减肥时的行为矫正	180
纠正不良的进食习惯	180
最易胖人的夜食	181
不进早餐是不科学的	182
液体饮料最容易胖人	183
外食比家食更易胖人	184
漫话中餐与减肥	185
家庭减肥膳食制作的建议	186
家庭的科学减肥餐	187
减肥要注意家中用餐习惯	187
膳食过咸害处多	189
做菜饭要有个数量	189
偏重晚餐易肥胖	190
鱼和海产品利减肥	191
蕈类堪称天然减肥好食品	193
减肥食品市场方兴未艾	194
无糖食品 减肥的新一族	196
茶可减肥 名不虚传	197
方便食品也是热量来源	197
细嚼慢咽是最佳的进食法	198

用“心”减肥才能成功	199
第七章 减肥中的问题	205
为什么节食减肥屡减屡肥？	205
为什么吃低脂食品还会发胖？	206
为什么胖人束紧腹带不能使腹部变小？	207
为什么少吃或不吃含脂肪的食物也可以发胖？	209
为什么营养缺乏也会导致肥胖？	209
为什么练仰卧起坐后腹部脂肪还多？	210
为什么有的胖人越练越胖？	211
为什么运动减肥健美效果不佳？	211
为什么减肥健美后体型又会发胖？	213
为什么减重有“停滞期”？	213
为什么说肥胖者并非都能减肥？	214
为什么要吃减肥食品？	215
为什么吃素能抑制肥胖？	216
为什么肥胖者不要敬“甜”远之？	217
为什么经常食高热量食物的牧民不易肥胖？	218
为什么节食减肥过程中要获得饱腹感？	219
为什么单靠节食不能减肥健美？	220
为什么说吃肥肉不一定会长胖？	220
为什么高热量食物分食有利于减肥？	221
为什么食用高纤维食品减肥健美效果好？	221
为什么蔬菜能帮助减肥健美？	222
为什么说常吃水果可以减肥健美？	223
为什么说兔肉是减肥佳品？	223

为什么说冬瓜是减肥妙品？	224
为什么说黄瓜有减肥功效？	224
为什么说不吃早餐的减肥健美法不对？	226
为什么说减肥何时吃比吃多少更重要？	227
为什么防止肥胖要适当控制晚餐？	228
为什么盲目限制饮食可以导致神经性厌食？	229
为什么不可以滥用利尿剂减肥？	231
为什么不可以滥用芬氟拉明减肥？	231
为什么不要擅自乱用减肥药物？	232
为什么不可滥用减肥偏方、秘方？	233
为什么要冷眼静观减肥潮？	234
为什么说减肥没有灵丹妙药？	236
为什么肥胖者对性生活没“性”趣？	237
为什么肥胖者不能用性行为的方法来减肥？	238
为什么身体肥胖会妨碍性生活？	238
为什么多次人流会使体型发胖？	239
为什么女性服用避孕药会引起肥胖？	240
为什么女性多次妊娠有损形体健美？	242
为什么肥胖对心理、性格会产生不良影响？	243
为什么胖人会出现完美主义的减肥心态？	244
为什么胖人有不切实际的减肥想法？	246
为什么胖人常有嗜食心理？	248
为什么胖人绝食可导致精神障碍？	249
为什么胖人易患神经性贪食症？	250
为什么胖人对节食减肥易产生恐惧感？	251

为什么胖人易造成心理应激？	252
吃得愈少，体重愈轻吗？	253
无盐食品能减肥吗？	253
不油腻的食品能减肥吗？	254
深夜进食必定会肥胖吗？	254
体重骤减没问题吗？	254
胖人突然变瘦是好事吗？	255
“遗传”是造成肥胖的根本吗？	256
反复减肥没关系吗？	257
男子肥胖是“福气”吗？	258
人到中年身体必“发福”吗	258
吸烟可以减肥健美吗？	260
姑娘青春期丰满就是肥胖吗？	260
孩子长得越胖越健康吗？	262
让孩子减肥要采取“饿治”的方法吗？	263
小儿肥胖就意味着长大会成为大胖子吗？	264
减肥后脂肪会向身体其他部位转移吗？	264
容易产生脂肪的部位不容易瘦吗？	265
标准体型的人不会发胖吗？	265
所谓“结实型”的人要瘦很容易吗？	266
减肥健美运动时间越长越好吗？	266
减肥健美运动能把脂肪变成肌肉吗？	267
穿厚衣服运动减肥效果好吗？	267
所有的运动项目都能减肥健美吗？	268
要想减肥只要多运动吗？	268

每次坚持 30 分钟慢跑即可减肥吗？	268
运动减肥有全面或局部的选择吗？	269
要减肥每周必须进行剧烈运动吗？	269
运动强度越大减肥效果越佳吗？	269
游泳可以减肥吗？	270
有特效的减肥药物吗？	270
有哪些常用的减肥西药？	271
有哪些常用的减肥中药？	275
第八章 减肥健美妙方	279
减肥健美不要“以脂肪为敌”	279
减肥健美不要限制饮水	279
减肥健美宜早不宜迟	280
减肥健美要讲求科学	281
减肥健美前应注意的问题	283
减肥健美要遵守“国际原则”	286
减肥健美要有“主攻”部位	287
一定要选择好减肥方法	288
减肥健美要选择好季节	292
运动减肥健美处方	292
拉力器减肥健美运动处方	299
家用强力健美机减肥健美运动处方	300
运动减肥健美操	306
“步行”减肥健美法	338
“跑步”减肥健美法	340
“跳绳”减肥健美法	343

“登梯”减肥健美法	344
“拍打”减肥健身法	345
“冬季锻炼”减肥健美法	347
“空腹适量运动”减肥健美法	347
“饭后运动”减肥健美法	348
“节食”减肥健美法	349
“控制饥饿感”减肥健美法	350
“细嚼慢咽”减肥健美法	353
“缩小胃”减肥健美法	355
“喝红茶或咖啡”减肥健美法	357
“分食”减肥健美法	358
“低脂、无脂饮食”减肥健美法	358
“禁食、半饥饿”减肥健美法	360
“3R”减肥健美法	361
“毛刷”减肥健美法	361
“催眠术”减肥健美法	362
“手术”减肥健美法	363
“脂肪抽吸术”减肥健美法	364
“腹部手术”减肥健美法	365
“超声祛脂”减肥健美法	365
针灸减肥健美法	366
耳穴贴压减肥健美法	368
推拿减肥健美法	369
全身按摩减肥健美法	370
捏脊减肥健美法	371

循环摩擦拍打祛脂减肥健美法	372
转腰甩胯减肥健美功法	372
叫化功减肥健美功法	373
摇身减肥健美功法	374
爬龙功减肥健美功法	375
腹部减肥健美功法	376

第一章 美容护肤

护肤美肤窍门

1. 注意作息

最迟深夜 11:30。全身皮肤在凌晨时“呼吸”最为剧烈，为保证皮肤的新陈代谢顺利进行，令皮肤细嫩，有光泽和弹性，即使“开夜车”复习功课或操持家务，也应在 22 点半以前上床睡觉。否则，您的皮肤将用种种令您不悦的迹象向您抗议。另外，由于皮肤细胞的分裂更新总在 22 点到次日 4 点之间进行，所以早睡早起对皮肤更新和健美是十分有益。

2. 用大蒜敷面肤色添红润

将一小片大蒜磨碎，加入少许蜂蜜与面粉搅拌在一起，放置半小时，于沐浴后，涂在清洁的肌肤上。注意此种薄膜只宜涂二分钟左右，因有刺激性。它能增加新陈代谢，红润皮肤。

3. 皮肤转嫩

用白果、苹果、黑枣各 6 克，共浸入淘米水中，拿水洗脸，洗后再用鸡蛋清涂脸上，2 分钟后洗去，连续一周，肤色转嫩。

4. 蜜与醋使人健美

皮肤粗糙者，可将醋与甘油以 5:1 的比例混合涂抹皮肤，将使皮肤逐渐变得细嫩。

5. 土法去疣

用食用醋精加面粉调成糊状，临睡前擦在疣上。次日糊干脱落，连续3次至5次后，糊干连同疣一起脱落，且无疤痕。

6. 除脸上雀斑

桃花、冬瓜仁等量，阴干研成极细粉末与蜂蜜调和，每天洗脸后擦面，45天雀斑逐渐消除。

防面部早生皱纹四法

1. 不吸烟

因为吸烟时吸入的一氧化碳会与体内的血红蛋白结合，而造成皮肤组织缺氧，使皮下毛细血管的血液循环迟缓，皮肤就会失去光泽和弹性，产生皱纹。

2. 合理使用护肤品

不要经常使用碱性皂洗脸，否则会洗去皮脂腺分泌的皮脂，使皮肤干涩。使用化妆品一定要适量适时，否则会阻碍汗腺和皮脂腺的分泌。

3. 坚持冷水洗脸

冷水可使皮肤收缩后扩张，促进血液循环，改善营养代谢，从而增加皮肤的功能和弹性。

4. 少吃盐，多喝水

人体摄入的盐量过多，会导致人体机能的提前老化而出现面部皱纹。多喝水可加速血液循环，增强面部皮肤营养而减少皱纹。

新法洗脸保健美

日本一位专家最近发明了一种新的洗脸方法：在洗脸时少用甚至不用香皂，而只用冷、热水交替着洗脸。这种方法，比使用香皂更能保持皮肤的洁净与促进皮肤健美。但不论用冷水还是热水洗脸，都是从外向里、由下而上。人们平常洗脸，习惯由上而下，这样恰恰与血液的循环方向相反，从而影响了面部血液的正常循环，时间久了，会使面部过早出现皱纹并造成皮肤松弛。日本专家说，无论是洗脸或做面部按摩，正确的方法是采取“轻柔手法”。如一味地拼命按摩，对面部作“强烈攻击”，结果只能适得其反。

光洁皮肤的几种方法

1. 麦粉加鸡蛋美肤

有一位女子的皮肤使许多人羡慕不已。她的美丽秘方是30年如1日，麦粉加1只鸡蛋，按摩到脸部，等候50分钟。先用温水，再用凉水洗1次，麦粉有收敛作用，鸡蛋能供应蛋白质。

2. 玫瑰露美肤

想要不化妆也美丽的方法是：洗脸完毕，在脸上滴几滴玫瑰露（2份玫瑰水，加上1份甘油即成）。

3. 调整皮肤

在室内正常气温下，将脱脂奶水拍在脸上，使它自己干透。

4. 换肤

要除掉干而老的皮肤表层，可以用捣碎的木瓜敷面。木瓜素能吸收皮层上的角质。30 分钟后洗掉。

沙拉酱可除皱

一般家庭常用的沙拉酱，有消除皱纹的作用。美容专家建议，可以只使用沙拉酱，而不用其他的化妆品，直至皮肤改善为止。1 年后，粗糙的皮肤可以变得白里透红。经常在厨房打转的家庭主妇，不妨试一下，1 天 3~5 次把少量沙拉酱在脸上抹匀，其他的化妆品一概暂停使用。

使用面膜要领

面膜起两个作用：通过渗入活力成分使面色洁净鲜亮，或使皮肤变紧。使用方法是用手指端或毛刷抹在面部，有时还有颈部，涂上薄薄的一层。要避免将涂剂堆积在眼睛和嘴唇周围，这些部位娇弱，容易受刺激。要遵守使用说明书上的保留时间。某些妇女认为面膜在脸上停留时间越长越好。其实，这是错误的。因为贴敷的时间是为了取得理想效果而计算出来的。一般说来，15 分钟或 20 分钟就足够了。请利用这段时间安静地躺着放松一下。

揭除面膜，要用一块浸上温水、玫瑰露或平时用的清洗剂的棉花。有些面膜凝成一层弹性薄皮，揭下即可。

在揭除面膜后，至少要等 2 个小时才能再化妆，以便使皮肤恢复平时的酸性。原则上讲，使用面膜的频率为每周 1 次，但对有问题的皮肤，使用间隔要近一些。如果你的皮肤

为混合型，最好使用混合面膜，即在脸面中部涂上用于油性皮肤的制品，在两颊和太阳穴部位涂上用于干性皮肤的制品。

自制面膜减皱纹

有女性维他命称号的维生素 E 是必备之物，到药房买液体维生素 E，用 5 滴分量加 1 只鸡蛋及 1/4 杯蜜糖混和，以它作为面膜，敷在脸上 30 分钟后用温水洗去。另一种自制面膜也简单而有效果：蛋黄与蜜糖拌匀涂于脸上、颈上，10 分钟后以温水洗净，程序并不复杂，但皮肤得益不小。

蛋白敷面美容法

护理皮肤最基本的步骤就是彻底清洁。用清水洗脸，然后抹上蛋白，薄薄地涂一层，最好是临睡前涂，让它留在脸上一段时间，早上再用温水洗掉，会使肤色洁白。如果属于干性皮肤的话，可以改用蛋黄敷面。

简易护肤法

有关专家认为护肤应在出生 6 个月时就要开始，因为以皮肤 90% 的损害来自太阳、风、雨等因素。专家们提出两种护肤法：

每天晚上在指尖上取少许凡士林油脂，轻轻地在脸上一圈一圈按摩，将其揉入皮肤，并持续 1 分钟。然后用薄卫生纸将多余油脂擦去，但不要全部擦去，这是此项技巧的关键所在。

每天早晨使用防晒剂，如果在野外，则需整天都使用。做日光浴时也要切记始终不要晒黑脸部。

喝开水助美容

每天饮开水 6 杯，少饮含酒精的饮料将有助于美容。水是美容之恩物，也是有效的清洁剂，皮肤极需要水分的滋润。其实水较油更能提供养分，容易被吸收，也容易消散。

茶叶美容

用茶水洗头发，可使头发洁净柔软，且富有光泽，还有助于固定烫发后的发型。

经常用冷茶水涂在皮肤上，让其自干，可起到保健皮肤的作用。

按摩使皮肤增加弹性

皮肤失去弹性及光泽的最大原因，是血液循环不顺畅。每日不间断地做 2~3 分钟的按摩最见效果。按摩时首先要注意沿着肌肉生长的方向进行，眼睛与口部周围的肌肉是圆形，两颊的肌肉向外侧生长，鼻肌向下生长，额头的肌肉则向发际做辐射状生长。按摩眼睛周围时，力量要特别轻，以免生出小皱纹。

消除脸部皱纹的窍门

1. 无枕仰天睡

枕头太高，或侧头、趴着睡觉都易使脸部肌肉自然绷紧，长此以往，当人生 1/3 的睡眠时间度过后，便会发现脸部因此而绷紧改为松弛，并且出现众多皱褶。不过，当您仰天睡觉并撤去枕头时，您的朝上的脸部皮肤将是自然松弛的，不再产生皱纹，而且长期坚持后，还可消除已经出现的皱

纹。难怪有的美容专家说道：真正能使皱纹减少甚至完全消失的不是各种各样的护肤化妆品，而是正确的睡眠姿势。

2. 鼓腮巧按摩

说话、咀嚼、大笑易使嘴角及腮部出现深浅不一的皱纹。调整呼吸均匀吐气，然后突然闭唇，两侧腮部可自己鼓起，便于双手左右绕圈按摩。长期坚持，面部肌肉纤维得到营养，皮下组织逐渐丰满，将改善皮肤弹性、光泽而消除皱纹。

黄豆粉养颜窍门

黄豆粉不仅营养丰富，而且是促进脾脏功能最好的食品。还是养颜佳品。据说梅兰芳早年常服石斛茶，中年常吃黄豆粉，作为润喉养颜的保健品。

美容秘验方

葵花子（去壳）20克，黄芪50克，粳米100克，清水适量，文火煎煮，每日一剂，1~2个月后可使面色红润。

核桃仁100克，蚕蛹（微炒）50克，清水适量，放瓦盅内，隔水炖熟。每日一剂，20日为一疗程，2~3疗程后可见明显美容效果。

俄罗斯民间美容七秘方

1. 玫瑰洁肤水

一把玫瑰花瓣，也可使用花朵蔫了的玫瑰，用一缸开水浸泡。放2周后，过滤。玫瑰水可用来洗脸，清洁皮肤。

2. 玫瑰护肤液

如果是油性皮肤，使用玫瑰护肤液。一把红玫瑰花瓣，用一杯伏特加或按 1:1 用开水稀释医用酒精浸泡。2 周后，用亚麻布餐巾过滤，盛入小瓶，盖紧瓶盖。

3. 薄荷润肤水

香味浓郁的薄荷被广泛用于美容。一匙薄荷叶碎末，用一杯开水浸泡，30 分钟后过滤得到薄荷润肤水，适用于干性皮肤。还能用这种薄荷水制成冰块，每天早晨洗脸后用来擦脸、脖子和胸部，起到滋补皮肤、舒展皱纹的作用。

4. 桦树抗衰汁

桦叶浸汁对防止皮肤衰老有奇效。2 匙碎桦树叶，用半盆开水浸泡，再加入少量食用碱，放到暖和处 1 小时，过滤。桦树叶抗衰汁用于洗脸，使皮肤返老还童，紧绷无皱。还能用来洗头。

5. 黄瓜美容奶

黄瓜有极好的美容作用。鲜黄瓜去皮，切片或擦丝，以 1:10 的比例用热牛奶浸泡，放凉后过滤，得到黄瓜美容奶，早晚各一次擦脸。

6. 黄瓜润肤膏

干性皮肤使用黄瓜润肤膏。蜂蜡 15 克、杏仁油或蜜桃油 60 克、一根黄瓜。黄瓜去皮切片。蜂蜡溶化后，逐渐加入杏仁油或蜜桃油和黄瓜片。盛黄瓜膏的容器用金属片盖上，蒸上 1 小时。冷却后搅起泡沫。在脸上和脖子上涂抹稍厚一层

20 分钟至 30 分钟。

7. 草莓增白霜

草莓增白霜是俄罗斯美女喜爱的化妆品，特别适合枯萎、多孔、长雀斑和长色素斑的皮肤。鲜草莓汁半杯，羊毛脂一匙，燕麦粉少许。羊毛脂溶化后，加入燕麦粉搅拌均匀，然后边搅拌，边加入草莓汁直到起泡沫。草莓增白霜滋养皮肤，有增白作用。

蜂蜜制作沐浴精

肥皂含有碱性，会夺去皮肤的脂肪，加一点蜂蜜就可以补救。把肥皂揉搓成泡沫，倒一点蜂蜜，用来洗脸或洗身体，就是一种最好的沐浴精。这种蜂蜜沐浴精也可以用来作刮胡水。

枣蜜核桃能美容

核桃、红枣与蜂蜜是人们喜爱的食品，也是健身美容的佳品。冬春季节合理食用这 3 种食品，可使人强身健美，尤其能使女性皮肤红润，富有青春魅力。服法：早晨取两汤匙蜂蜜，用温开水冲服；午饭后半小时吃 5 颗红枣；晚上睡前嚼吃几个核桃仁。

维生素 A 与眼睛

经常吃富含维生素 A 的食品，如动物肝、蛋、奶、鱼肝油、油炒胡萝卜、油菜、菠菜、芥菜、茴香、南瓜、桔杏、柿等，可使你有一双晶莹明亮的眼睛。

四种美容食品

1. 银耳

含有人体必需的各种营养素，具有润肺、生津、补肾、提神、益气、健脑、嫩肤等功效。银耳中的胶质，对皮肤中的角质层有良好的滋养和延缓老化的作用。

2. 猪蹄

猪蹄中含有数量相当可观的大分子胶原蛋白，可促使人们皮肤润嫩、丰满；同时，猪蹄中还含有多种维生素和微量元素，他们对皮肤亦有营养保护之功。

3. 兔肉

因兔肉具有含蛋白质多（21.5%）脂肪少（3.8%）、胆固醇低等特点，所以，是肥胖症患者的理想保健食品。

4. 元葱

元葱中富含人体必需的维生素C和含有一种抗癞皮症的维生素——烟酸。它能促进表皮细胞对血液中氧的吸收，有利于细胞角质形成，使皮肤保持洁白、丰润和光洁；

保护皮肤的五种食品

1. 鱼肝油

它拥有皮肤及粘膜需要的维生素，如果缺乏这种维生素，皮肤将变得干而粗糙，容易出现皱纹。

2. 粗粮

包括用面粉作的面包、麦糠、酵母及麦粒，由于他们含

有帮助新陈代谢的维生素，所以为保持皮肤青春所必需。

3. 新鲜水果

它们含有成胶所需要的维生素 C，使皮肤保持平滑并有生气。

4. 含蛋白质食品

瘦肉、鱼肉、鸡鸭、鸡蛋、牛乳制品等含有丰富蛋白质的食物，会保养皮肤，避免出现皱纹。

5. 水

水分对皮肤是很重要的，每日最低限度应饮 6 杯水。

五种健美食品

1. 养颜食品

葵花籽和南瓜籽富含锌，人体缺锌会导致皮肤皱纹。每天吃几粒葵花籽或南瓜籽可使皮肤光洁。猕猴桃富含维生素 C，每天早晚各吃 1 个猕猴桃，有助于血液循环，为皮肤输送养分。动物肝脏等含有大量维生素 A 可使皮肤更有弹性。

2. 养发食品

鸡蛋富含硫，每周吃四个鸡蛋，可使头发亮泽。锌和维生素 B 可延缓白发生长。头发 97% 由角质蛋白组成，高蛋白食物如肉、鱼等再配上生菜，对仿发养发起重要作用。

3. 明目食品

胡萝卜富含维生素 A、E，每周吃 3 次用植物油烧制的胡萝卜能增强视力。麸皮面包含大景硒元素，可保护眼睛。

经常吃维生素柑桔类水果能改善视力。

4. 秀甲食品

酸奶含有促进人指甲生长的蛋白质，每天喝 1 瓶大有好处。核桃和花生是指甲坚固的生长素，常吃预防指甲断裂。

5. 固齿食品

每天吃 150 克奶酪并加 1 个柠檬，奶酪里的钙能坚固牙齿，维生素 C 能杀死造成龋齿的细菌。多吃鱼和家禽有益于保护牙齿。这些肉类中含有固齿的磷元素。

苦瓜使皮肤健美

苦瓜，维生素含量丰富，每百克高达 84 毫克，含铁 6.6 毫克。还含有多种氨基酸、苦瓜甙、丰乳糖醛酸、果胶、矿物质。从苦瓜中提炼出一种叫奎宁精的物质，含有生理活性蛋白，有利于人体的皮肤更新和伤口愈合。经常吃苦瓜能增强皮层活力，使皮肤变得健美细嫩。

巧饮食改变肤色

红脸膛是由于摄取动物性脂肪和蛋白质过多所致。治疗方法是，在食用动物性脂肪和蛋白质食物时一定要辅以含大量叶绿素的蔬菜，如菠菜、芹菜、莴苣等，生吃效果好。

赤红脸原因是血液循环不好，特别是末梢细胞血液不畅通。治疗方法是：为使体内更好地充分吸收蛋白质，要食用大量含维生素 B₁、维生素 C 的食物，吸收维生素 D（日光照晒）。

油脂黑脸这是由于过量食用动物油和植物油所致，治疗

方法是，控制动植物的食用量，多吃含叶绿素的蔬菜。吃饭前喝一杯用温开水沏的菜末汁，效果更好。

食盐过多，有可能导致面颊长出雀斑。而饮食中如只摄取动物脂肪和蛋白质，则会影响肝脏正常功能而使雀斑更显眼。所以长雀斑者一定要大量食用水果和蔬菜。

美容禁忌

别乱做面部按摩。不当的按、拉、搓会把皮肤下层的组织破坏，可做面膜及轻拍面部以加强面部的血液循环。

别在暴露于阳光下的部位涂上香水，如太阳穴等，阳光会使皮肤敏感而变色。有香味的化妆品也不宜用，特别是香粉底对皮肤最有害。

避免用含酒精的化妆品，这些酒精对皮肤也是有害的。

不要把浓缩的洗发水直接倒在头发上洗头，要先把洗发水稀释后再用。用清水洗头发时，一定要把残留的洗发水清洗掉，否则会刺激头皮引起脱发。

阳光灿烂时外出，别忘了戴太阳镜。以免阳光曝晒，对眼睛和皮肤不利。

不要整天维持一个不变的姿势，否则会造成血液循环不畅，影响面容。

别选择不适当的鞋子，跟过高，鞋头过尖走起路来别扭，影响体态健美。

不宜洗脸过多，超过 30 摄氏度，即皮肤温度的水洗脸，容易丧失皮下脂肪和水分，造成皮肤粗糙和形成皱纹。

用水巧美容

水是最廉价的物资美容剂。如果在水中再加点柠檬汁、蜂蜜，即成为高级化妆水。这里向大家介绍几种用清水来美容的妙法。

1. 美面法

先用温水将脸部清洗干净，再以冷水浸洗，可使肌肤紧绷不致松弛。

洗脸后，用手轻拍面颊，以致水分被吸收。

可用双手捧水泼洒平常刺激不到的鼻子和眼皮。

用棉布包冰块，劝触脸颊，既能增强面部血液循环，亦可去除汗渍。

用沾湿的热毛巾烘脸，使毛孔张开。

用棉花或小块纱布沾水，均匀地贴在脸上，5 分钟后取下，即会呈现光泽。

2. 明睛法

早晨起床及临睡、外出前，可用洗眼杯法洗眼睛。洗眼杯指的是眼科医生所使用的那种杯子，洗眼用水必须煮开冷却后才能使用。

长期坚持，你眼睛就会更加明亮动人。

3. 美发法

洗发后，把发梢浸于水中。因为头发中含有 15% 的水分，若是水分不足，头发易干燥断裂，因此发里发外，水分须充足。

4. 美肤法

皮肤粗糙的原因不是油脂不够，而是水分不足。经常用清水洗脸洗手对皮肤大有裨益，尤其是河里的清水，比任何化妆品都好。

5. 冲洗法

早晨起来用水洗冲脸部，可使精神焕发，尤其是冲干净后再化妆，不易脱落。

脚部疲劳时，以冷热水交替冲，可消除疲劳。

失眠时，以冷水冲淋小腿，有助于入睡。

头发洗净后，以冷水冲发根，可刺激头发生长，防止白发。

以画圆圈的方式冲腹部，可除赘肉，并增强肾脏的功能。

以压力强的水冲淋，可刺激皮肤，增进血液循环，对治疗肩背部酸疼有益。

假日沐浴美容法

有些人在做按摩或敷面的保养工作时，经常是时做时不做，若是如此，倒不如规定自己一周做几次或十天做一次要来得有效。若是由于平日工作繁重，忽略了皮肤的保养，不妨利用假日做“沐浴美容”。

周末假日对职业女性来说是非常宝贵的休闲时刻，即使平常不太注意洗澡的人，也应利用这个机会来洗涤一周来的尘土污垢。

洗澡的时候，可一面轻松地哼歌，一面进行按摩与敷面。

如此，一个星期的疲惫可一扫而光，并使自己感到清爽畅快，何乐而不为呢？

如果平常来不及保养的朋友，不妨多多利用假日的“沐浴美容”，它不仅可使您感到身心舒畅，且对皮肤的健美亦是助益良多，不要让这美容的机会溜走了！

均衡营养保美肤

为了要保有美丽的肌肤，三餐一定要以摄取平衡的营养为原则。若是为了美容，只食水果、蔬菜，或只专食油腻食物等，偏食习惯不但不利于美容，还会引起便秘和肠胃不适的情形，一旦便秘，皮肤就会失去光泽，长出面疱，且带来工作效率的低落。所以，职业女性一定要对饮食特别注意。

鸡蛋与吹口哨美容法

将两个蛋黄（蛋白留下另有用处）搅拌一下，加入一小杯温水搅拌均匀。先将头发用洗头水洗净，再用蛋黄水洗涤头发，用清水冲洗干净能使枯干的头发变得滑润而有光泽。

另外，再将留下的蛋白搅拌一下，涂在脸上，同时用手指按摩，待蛋液干后（大约十五分钟左右）再用清水洗净。这不但会使皮肤光亮细嫩，而且还可以防皱。

在炒鸡蛋时，可把留在蛋壳内的蛋白涂在手上，等其干后用清水冲去，会收到意想不到的美肤效果。

吹口哨可“动员”脸部肌肉充分运动，因而可以减少脸部皮肤皱纹的美容功效。此外，吹口哨还能使脉搏减缓，血压降低，因而称得上是一项“健身活动”。

指肚弹击美容法

剪去指甲，用十个指肚在脸部似弹琴状轻轻弹击敲打，可以改善皮肤新陈代谢的状态，抑制皱纹和色素斑点的产生。此法比起搓擦皮肤的美容效果更好，甚至因皮肤血液循环加快和局部肌肉的丰满可使已有的皱纹消逝。

“再生”时间美容法

美容专家认为人体皮肤细胞在晚上更新得更快，是皮肤的“再生”时间，因此，睡前的洗脸不要因不再外出而漫不经心。最好配合温水洗面时轻拍皮肤，除去死掉的上皮细胞，轻柔按摩而加快表皮血液循环。如果没有优质晚霜，不如什么化妆品也不要涂抹，以防不能滋润皮肤，反而堵塞毛孔。

咀嚼美容妙法

嘴里咬块口香糖或吃饭时细嚼慢咽，都可积极调动脸部肌肉而加速其血液循环，使双颊逐渐红润。不仅如此，经常咀嚼还可奇迹般地减少面部已有皱纹，使皮肤光滑。

饮料美容妙法

自制美颜饮料与进补美容食品类似，也可达到使皮肤光滑、滋润的美容效果。下面介绍两种配方：

1. 蜂蜜柠檬茶

取新鲜柠檬，洗净、切开、榨汁，兑入适量蜂蜜搅匀。夏季调凉白开加冰块饮用，冬季调温开水加枣汁饮服，是最滋补的美颜饮料，长期饮用可使皮肤洁白晶莹。（另，榨汁剩

余的柠檬放入浴盆内可使皮肤漂白增香。)

2. 绿豆薏米汁

绿豆有清火漂肤的功能，薏米有去除脸部雀斑、粉刺的功效。将二者洗净加水煮汁后，加适量冰糖和蜂蜜饮用，是营养价值很高的美容圣品。

中老年妇女美容妙方

1. 蒸气美容法

取一盆开水放在合适位置，俯身低头，用毛巾尽力将脸部和脸盆连为整体，根据水温和自己的忍耐能力调整脸部至水面的距离，让热的水蒸气熏烤面部。水凉后休息片刻，换热水重复熏面。每月2次，可以刺激面部皮肤并向皮肤提供大量水分以促使毛孔受热扩张，软化皮下腺内的污垢物，使淤积于皮肤毛孔内的污垢排除，并促进皮层的血液循环和新陈代谢，抑制雀斑和褐色斑的产生，使干燥、粗糙的皮肤逐渐变为滑嫩、柔软。

2. 自我按摩法

先用湿热毛巾热敷面部2分钟，待毛孔扩张、鳞质脱落后，涂抹护肤油脂，用双手指肚沿额头经双颊至下巴汇合；然后转向下唇，左右夹击绕嘴唇按摩至人中穴汇合；左右分开沿双侧鼻翼上行到眼角处，各自绕眼框运行于额头汇合。

3. 温水浸泡法

长年操持家务，不知不觉中双手皱纹横生。做完家务后，将双手浸泡在干净的温水中，可软化皮肤。擦净后，涂上润

肤膏，双手不断相互摩擦，油脂渗入皮肤，可使双手逐渐恢复柔嫩，富于弹性和光泽。

4. 心理美容法

中老年妇女通过美容将感到逝去的青春似乎又回来了。如果配上颜色、款式适宜的，将产生“我还年轻”的快慰感，从而促使机体分泌有益的激素和酶等活性物质，将脏器的代谢功能调节至最佳状态；身体健康反过来又促使脸色红润、精神焕发，从而达到身心获益的双重效果。

自制美容保健面膜

自制食品面膜法。自制食品面膜针对性强，现用现调十分方便且面膜新鲜、质量好。以下是按不同性质的皮肤介绍的自制面膜的配方：

1. 油性皮肤

将黄瓜、西红柿等研磨成泥汁后加藕粉 1 茶勺敷于脸部，有收缩毛孔的作用，适用于皮肤毛孔粗糙者。

取蛋白 1 个，调打至充分起白色泡沫后，加入数滴柠檬汁，再加入 2 茶勺面粉调和均匀，有防止产生细小皱纹的作用，适用于有皱纹者。

2. 中性皮肤

奶粉 1 茶勺、藕粉 2 茶勺，水果汁数滴，双气水数滴；收敛性化妆水数滴，有滋肤漂白去除黑斑的作用，适用于皮肤较黑者。

3. 干性皮肤

奶粉 1 茶勺，蜂蜜 2 茶勺，面粉 1 茶勺，有滋润养肤防止或消除皱纹，适用于皮肤干燥者。

取 2 茶勺橄榄油加热后，倒入面粉 2 茶勺调匀，再加入蛋黄 1 个：调好后均匀地涂于脸上，15~20 分钟后擦去即可，有滋润养肤防止或消除皱纹，适用于皮肤粗糙者。

取猪蹄入高压锅煮到胶状，待晾凉后加入一茶勺蜂蜜调匀后，涂抹搓擦，有滋润防止或消除皱纹，适用于皮肤衰老者。

食物敷面消炎美容法。当使用化妆品不慎引起面部皮肤过敏时，除立即停止使用外，取鲜奶一袋，用药棉蘸奶涂于面部，可补充面部皮肤损失的营养。随后，取鲜蛋一只，磕一小孔，让蛋清流入碗内，取之涂于面部，待蛋清被皮肤吸收干燥后用清水洗去，再涂上黄瓜泥少许，这样脸部皮肤因过敏而产生的红肿、发炎便可除去，并且还可预防面部皮肤再次过敏。

居室生活的美容妙方

1. 蔬菜水果美容法

将黄瓜、冬瓜、西红柿、苹果等切成薄片，贴于双颊，并用其摩擦脸部、颈部和双手，可使皮肤充分吸收天然瓜果中的各种营养成分，而呈现出红润、水灵状光泽。摩擦 0.5~1 小时后可用清水洗去。

2. 米汤美容法

在煮大米粥或玉米粥时，适量加水。煮熟后取米汤适量

涂抹脸部，可使谷物所含蛋白质中的多种氨基酸及其他营养成分渗入皮肤表皮的毛细血管中，达到促进表皮毛细血管血液循环、增加表皮细胞活力的功效。米汤美容术在晚饭后或早餐时均可进行。如没有米汤，用新鲜的牛奶、果汁、豆汁等都可以。因用量较少且操作方便，适宜家庭主妇边做饭边美容，一举两得。

3. 鲜柠檬美容法

随着市场经济的繁荣，北方的水果店也常年出售新鲜柠檬。将柠檬洗净后，切为四瓣，在泡水饮服的同时取少量柠檬水浸湿手绢擦脸或热敷，可改善脸部皮肤的营养状况，起到护肤美容的作用。若无柠檬，用新鲜番茄也可起类似效果。

4. 牙膏美容法

牙膏中含有甘油、碳酸钙、淀粉、白胶粉、水、肥皂粉、香料、杀菌剂、增白剂等多种物质，药物牙膏中还含有某种中西药物。因此，清晨起床后借刷牙的机会，取少量牙膏涂擦脸部，然后在洗脸时洗掉，可以去除脸部污垢油腻，削磨脸部细小疤痕，滋补脸部皮肤，达到护肤、漂白、保健的功效。

5. 牛奶土豆美容法

土豆泥具有滋润肌肤的作用，葡萄皮具有漂白作用。若将蒸熟的土豆研磨成土豆泥，加入鲜牛奶搅拌均匀；将用温水浸软的葡萄皮，用小刀切碎，放入土豆泥中制成膏状物涂抹脸部，可以起到美容作用。

6. 凉白开洗脸美容法

科学研究发现，自来水经煮沸处理后自然冷却至 25 左右时，水中所含有的气体煮沸前的 $1/2 \sim 1/3$ 。因此，平常所喝的凉白开实际上是一种缺少空气的“缺水水”。另外，由于煮沸后，水分子之间内聚力增大，水分子结合力更加紧密，极易与人体细胞的水分子“亲合”，所以如果平日洗脸时，使用凉白开，那么，凉白开可较容易地渗入皮肤表层内，使皮下脂肪呈“水灵灵”的状态。若长期坚持，定能使皮肤保持足够的水分而显得柔软、细腻、水灵。

使皮肤变白食疗妙方

1. 冬瓜黄酒膏擦拭法

取新鲜冬瓜去皮切块，入锅加黄酒和清水炖煮至膏状，晾凉后放冰箱保存，每晚取适量擦拭皮肤，1 小时后除去。天天如此，数月后皮肤渐白。

2. 瓜子蛋清内服法

取西瓜子二三份，桔皮和桂花各一份，将三者混合后切碎研末，兑入米汤调匀。取新鲜鸡蛋一只，敲一小洞，使蛋清流入混合液中，加热晾凉后饮服，有一定增白效果。

自测皮肤性质的窍门

人体皮肤按其表面性质共分三类：油性、中性、干性。目前市场上销售的护肤、润肤用品通常也分为油质、粉质、水质三种。同理，洗发护发用品也根据人类头发的发质情况分为油性、中性、干性三种。选用合适的护肤护发用品，首

先要确定自己皮肤性质和头发的发质。您可以在清晨起床前，用一张柔软清洁的卫生纸在自己尚未清洗的脸颊上轻轻擦拭，重点擦拭鼻尖、鼻翼和额头等部位。并根据卫生纸上反映的情况判定自己皮肤的表面性质。如卫生纸上显出油性，甚至渗透了卫生纸，则您的皮肤为油性，如卫生纸上略显油性，则您的皮肤为干性；如卫生纸上无油性显示，则您的皮肤为中性。同理，用卫生纸将头发擦拭一遍后，也可确定出自己的发质情况。

洗脸的窍门

1. 香皂泡洗脸

脸部皮肤虽不是人体最娇嫩的皮肤，但可称得上是人体最关键的皮肤了。

学会使用香皂是保护脸部皮肤的窍门。洗脸时应将香皂抹于双手掌心，然后经双手摩擦生泡后，用香皂泡沫洗脸部。因为手掌心的皮肤较为细嫩，适于与脸部皮肤接触、摩擦，加之香皂泡对脸部皮肤的刺激远低于香皂本身，天长日久定会显出成效。当然，使用各种功能各异、品种繁多的洗面奶洗脸，护肤效果更佳。

2. 水温因人而异

保护好脸部皮肤是重要的，但更重要的是掌握保护脸部的方法。用微热的水洗脸，用毛巾使劲搓擦，其心情可以理解，但效果不佳。因为只有油性的皮肤用热水洗后再用凉水洗擦才能起到效果，而干性的皮肤则需要用温水洗脸；中性皮肤需要的水温介于两者之间。

洗澡的窍门

1. 最佳温度 40

科学实验表明,用与体温 37 接近的水洗澡只能洗去污垢,对人体无任何影响。若将水温提高 3 ,则可因温度刺激适当,加快体内血液循环和新陈代谢速度而解乏提神。不过若再提高 3 ,对高血压、心脏病等体弱者将产生不良影响。

2. 巧加护肤品

煤气热水器、电加热热水器等家用洗浴设备已开始进入单元住房的卫生间内,即使在冬季也可足不出户洗澡。如果在浴盆中加入少量蜂蜜,浴后将感到肌肉放松、全身舒适,一天的疲劳不翼而飞。若加入适量食醋,则将感到皮肤受到润泽,因干燥而瘙痒的皮肤变得清爽滋润。

3. 先喝茶治感冒

感冒初患或轻微时,先喝一杯热茶,待心火泄出、薄汗出透后再行短时洗浴,浴后迅速擦体穿衣,感冒自愈。

4. 弱小喷泉洗浴术

硫酸氢钠又名小苏打,是一种弱碱性的白色晶体,遇热水能释放出 CO_2 。如在洗浴水中放入微量 NaHCO_3 ,则产生多个弱小“喷泉”,喷出的小气泡可浸透、穿过毛孔及角质层,促使毛细血管护张,新陈代谢旺盛,达到延缓皮肤衰老之目的。

5. 浴水+风油精

夏季的傍晚，在洗澡水中加入适量风油精，那么，出浴乘凉时可感到周身凉爽舒适。这种方法还具有提神醒脑、防治痱子、驱除蚊虫叮咬等多种作用。

第二章 巧选化妆品

选购男士化妆品的窍门

男用化妆品和女用化妆品一样，具有美容、护肤、祛臭、杀菌等功能，正确使用，可使人显得精神饱满，生气蓬勃。

1. 根据男士的皮肤

一般来说，干性皮肤红白细嫩，毛孔较细，不冒油，但经不起风吹日晒；油性皮肤一般毛孔较粗，经常分泌一些油脂，毛孔容易堵塞，脸部会有斑疹、粉刺等炎症。所以，前者应选择油质的护肤化妆品，如蜜类、奶液、冷霜、人参霜、香脂、珍珠霜等，有了这层油脂保护膜，就经得起风吹日晒了；而后者最好选用水质化妆品，如含水较多的蜜类、奶液。中性皮肤则选择刺激性小的含油、含水适中的化妆品。

2. 根据男士的年龄

青壮年因新陈代谢旺盛，皮下脂肪丰富，宜选用霜类和蜜类。

3. 根据男士的职业

常在野外作业的人，宜用防晒膏或用紫罗兰药用香粉施于面部、皮肤，以防紫外线的过度照射，预防日光性皮炎的发生。

一些重体力劳动者，工作时出汗多，汗味较重，则可在

劳动后洗完澡涂些健肤净。此品为中草药配方制成，对出汗较多，祛除汗臭有良好的效果。

选购老年人化妆品的窍门

生理学专家和美容界人士认为，老年人的皮肤特点是松弛、皱纹，皮下脂肪减少甚至消失，汗腺及皮脂腺萎缩，皮肤干燥、变硬变薄、防御功能下降。因此，老年人宜选择适当的营养性化妆品，方可延缓皮肤老化，保持肌肤活力。常见的营养性化妆品有以下几类：

1. 珍珠类

即在一般化妆品中添加珍珠粉或珍珠层粉。珍珠中含有24种微量元素及角蛋白肽类等多种成分，能参与人体酶的代谢。促进组织再生，起到护肤、养颜、抗衰老的作用。

2. 人参类

即在一般化妆品中加入人参成分。人参含有多种维生素、激素和酶，能促进蛋白质合成和毛细血管血液循环、刺激神经、活化皮肤，起到滋润和调理皮肤的作用。

3. 蜂乳类

蜂乳中尼克酸含量较高，能较好地防止皮肤变粗。另外，蜂乳还含有蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质，从而滋润皮肤。

4. 花粉类

花粉中含有多种氨基酸、维生素及人体必需的多种元素，能促进皮肤的新陈代谢，使皮肤柔软、增加弹性，减轻面部

色斑及小皱纹。

5. 维生素类

维生素 A 可防止皮肤干燥、脱屑；维生素 C 可减弱色素，使皮肤白净；维生素 E 能延缓皮肤衰老、舒展皱纹；添加几种维生素如 A 与 D、E 与 B 或加 C，效果更好。

6. 水解蛋白类

水解蛋白类可与皮肤产生良好的相溶性和黏性，有利于营养物质渗透到皮肤中，并形成一层保护膜，使皮肤细腻光滑，皱纹减少。

7. 黄芪类

黄芪含有多种氨基酸，能促进皮肤的新陈代谢，增进血液循环，提高皮肤抗病力，使皮肤细嫩、健美。

安全使用化妆品的窍门

实现化妆品卫生安全使用的先决条件是所用化妆品必须是优质的，至少是合格的。

了解性能、正确使用、趋利避害，三位一体，缺一不可。

环境对化妆品的影响很大。高温、低温、高湿度等都会使化妆品变凉、干燥等。保存化妆品最适宜的温度为 5~30

。

微生物，特别是真菌（霉菌）和细菌，极易污染化妆品。高温、高湿条件下，尤其如此。所以，化妆品用完后一定要拧紧瓶盖。使用霜膏类化妆品前，应把手洗干净。一时不用的化妆品可暂存入冰箱，但不可置于冷冻室，也不能与食品

混放。要注意冰箱冷藏室温度与存放化妆品的适应性。取出再用前要检查有无变质迹象。

为了保障消费者的健康，有关部门必须加强化妆品的检查并严格管理。检查重点应是卫生标准。绝不能让伪劣产品进入市场。采纳、经销人员要对消费者高度负责，坚决不选购销售不合格的化妆品。

使用化妆品，还要留心不要让某一种化妆品进入邻近部门不能忍受该化妆品的组织器官，如不可将唇膏弄进口腔，不能让睫毛油进入眼皮内，更不允许沾染角膜，不可让用于外阴、肛门部的除臭止汗液体化妆品流入阴道、肛门等。

识别化妆品质量的窍门

用手指蘸上少许，轻轻地、均匀地涂抹在手腕关节活动处，然后将手腕上下活动几下，几秒钟后观察，如果化妆品均匀地附着在皮肤上，且手腕上有皱纹的部分没有淡色条纹的痕迹时，则是质地细致的化妆品；反之，则显得粗糙，效果不佳。

多色便宜的口红和眼影

最令年轻女性头痛的一件事大概就是要如何在有限的预算中购置完整的化妆品。如果你的经济许可，大量购买固然是件好事；但对一般家庭的人来说，这却是件困难之事。

在此要建议各位年轻女性的是：口红、眼影等化妆品，与其只买一种高价或名牌的，倒不如以同等预算买下经济实惠且各色并齐的式样。或许有人会对此嗤之以鼻，以为廉价的东西与自己的身份不相配。事实上，化妆品还是以各色具

备较为理想，因为如此才能扩大化妆的范围而作各种不同的变化。

对年轻女性而言，此点尤为重要，因为在未找到适合自己的化妆法则前，往往会尝试各种流行的色调。而且，在公司上班的女性，若天天以同样一张脸来与人接触，就显得呆板而保守。尤其是在参加宴会时，对于化妆更要多费心思。如能拥有各色的化妆品来做试练，是可从中获取经验而使你更加美丽动人的。

此外，高价的化妆品也不能保证使你变得更加动人，故还是在各种价格种类的化妆品中选择适合自己的化妆品，才算得上是位懂得化妆的现代女性。

小型化妆品的优点

或许你有过这样的经验：许多用不完的口红、指甲油、眼影……等都一罐罐地闲置抽屉之中。虽然它们皆是以往自己喜爱的颜色，但却因用腻了，买了新的或已不合潮流等种种理由而被打入冷宫。即使想拿出使用，却又怕放置过久，里面的杂菌会附着在皮肤上而产生不良的结果。

事实上，化妆品是一种极富流行变化的东西，因此与其时常会有用不完或过了时的化妆品留下来，倒不如购置小型的口红、指甲油、眼影……等价钱低且携带方便的东西。而且，由于这些东西皆十分小巧，上班或出差时可装入化妆用的小袋中，可说是轻松又方便。

识别护肤水的窍门

1. 营养水

又名平衡液，是洗面奶的姐妹妆。它含有许多营养成分及多种维生素，以植物成分为主。作用是平衡皮肤的酸碱度，收缩毛孔，补充皮肤的营养和水分，增加皮肤的抵抗力，减缓皮肤色素沉着。适用于任何皮肤，特别敏感的皮肤亦可使用。

用法：在洗面奶洁肤后，抹在皮肤上，再涂日、晚霜。

2. 爽肤水

含有一定的营养成分，多为植物系列成分。作用是爽洁皮肤，通畅毛孔，使毛孔中的油脂易于分泌。它不同于营养水的是没有平衡皮肤酸碱度的功能，适用于任何皮肤。

用法：在洗面奶洁肤后，抹于皮肤上，再涂日、晚霜。

3. 收缩水

含有乙醇成分，所以有很好的收敛作用。收缩毛孔，减少油脂分泌。适用于油性皮肤、毛孔粗大者及有暗疮的皮肤。

用法：在洁肤后，抹在皮肤上，再涂日、晚霜。

4. 化妆水

含有乙醇成分，起到隔离作用。作用是收缩毛孔，保护皮肤。由于化妆品含有一些对皮肤有刺激的成分，所以化妆前拍一层化妆水，防止，化妆品对皮肤的渗透，起到隔离作用。适用于任何皮肤。

5. 卸妆水

多为化学成分，吸附皮肤上的化妆品。作用是清洁卸妆。适用于任何皮肤。

用法：在用洗面奶之前使用，先用卸妆水卸除化妆品，再用洗面奶洗掉油污和残妆，使清洁更彻底。

变质化妆品的识别

霜脂和奶液如果装在密封的小玻璃瓶里，就可以保存得比较好。若在塑料小瓶和塑料管中存放，保存的时间就会明显地缩短。如果发现奶液和霜脂走味，或其表面形成一层暗黄色的硬皮，便不要把表皮揭去继续使用，要毫不可惜地扔掉。液状剂、紧肤水可在数年内使用，但要盖紧瓶盖。如果产品开始形成絮状，那就不宜使用了。冻干品或安甌剂，如果包装没有开封，则保存期无限。但是，如果已用了一部分，就不要把剩余的留下来，因为氧化是这些产品的克星。乳状化妆品（色底、色霜、眼脂、唇膏或胭脂）原则上可以用3年。但是，在大多数情况下，这些化妆品干燥快，乳液容易分解。千万要当心，因为色素能掩盖这种变质。香粉和块装香粉可以在数年内使用，但要小心眉笔的污染，因为它们常常乱放在抽屉里，有可能成为可怕的疾病传染源。膏状睫毛油的有效期是比较长的。相反，涂笔或化妆油都有很快变稠的可能，很少能做到全部用完。口红在不受热的情况下至少能使用3年。有了哈喇味就表明不能再使用了。

化妆道具要清洗

女士们化妆的道具特别多，胭脂扫、唇刷子、眉扫、眼影刷子……这些大大小小的扫刷最容易藏污纳垢，一旦清理不好，细菌便沾附着，用来描描抹抹很容易感染皮肤带来不良后果。因此，要经常清洗和消毒。最好的办法是有两套，洗了一套等吹干就用另一套，然后不停转换。

保管化妆品的窍门

化妆品在家中存放或随身携带时，必须注意以下几点：

1. 防晒

化妆品中含有的药物和化学物质，极易因阳光中的紫外线照射而发生化学变化，使其效果降低。所以，化妆品不要置于太阳容易晒着的地方。

2. 防热

存放化妆品的适宜温度在 35℃ 以下，如果温度过高不仅会使其中的水分挥发、膏体干缩损耗，而且使膏霜内的油水分离，发生变质现象。

3. 防冻

如果化妆品存放处温度过低，易造成冻裂；解冻后也会出现油水分离，其中一部分变粗变硬，对皮肤有刺激作用。

4. 防潮

有些化妆品中含有蛋白质和蜂蜜，受潮后易发生霉变，孳生微生物。也有的化妆品是用铁盖瓶包装的，受潮后铁盖易生锈，会腐蚀瓶中的霜膏，使其变质。

5. 防摔

化妆品应放置在平稳的地方，以免摔到地上，一旦包装瓶有了裂缝或漏出，化妆品常常被污染，影响使用。

6. 防污染

化妆品应存放在清洁卫生的地方，瓶盖要拧紧或将包装封紧，防止灰尘或其他东西落入瓶内，污染化妆品。

7. 防漏气

膏霜类化妆品都有较浓的香味，用后应拧紧盖，防止香味失散。

8. 防串味

各种化妆品各有其特殊的气味，为了防止串味，存放时不要离得太近或置于同一个盒内。

9. 防倾斜

盛化妆品的容器都应放正，以免化妆品与瓶盖发生化学变化，影响使用。

10. 防失效

一般化妆品的保管期限为1年，最长也不宜超过2年，启用后勿再长期存放，以免失效。

防止化妆品感染的窍门

选择包装完善，有产品原有的香味，无臭、无其他异常刺激性气味；无冒烟（气）现象；无破损、无变形，有出厂日期等。

打开盒盖后，颜色正常，为产品的原本色，凡颜色不均匀或变色者不是产品质量不佳，便是有微生物生长，最好不再使用。

溢水，非水剂化妆品，有水分溢出时，多系变质或细菌繁殖，不能再用。

化妆品一旦启开使用，一般使用期在1年以内，多数只能使用3个月左右。在使用前应洗净手，以防污染化妆品。日用化妆品应个人专用，不宜一家人合用。以免化妆品污染后，经皮肤和黏膜传播，感染传染病。尤其是有皮肤病的人，更不可与健康人共用一种化妆品。

凡皮肤破损、感染化脓、发炎生疥的部位，均不可擦涂化妆品。

夏天汁液排泄旺盛，皮肤抵抗力较差，不宜多用化妆品，以免堵塞汗腺口和毛囊皮肤腺的开口，造成金黄色葡萄球菌、粉刺棒状杆菌等细菌繁殖的有利条件，引起毛囊炎和疖子等。

使用化妆品后出现有异常感觉，应到医院诊治，以免贻误病情。

选购香粉的窍门

选购香粉应和自己的皮肤相适应，尤其应和额、下巴的颜色相协调。皮肤较白的，可用淡色或白色粉；皮肤较黑的用接近脸色并稍浓的扑粉，这样才显得自然和谐，否则显得非常难看。

选购香粉应根据自己皮肤的类型和不同的季节选用不同的香粉，干性皮肤或寒冷的地区应选用吸收性较差的香粉，

而油性皮肤或炎热潮湿地区，皮肤多汗，则应选用吸收性较好的香粉。

选购的香粉香味要纯正，粉质要细腻，富有油脂，并且要有良好的吸附力，涂在局部不易脱落。

选购的香粉盒不应有破损、褪色、脱圈等情况，盒盖不应过松或过紧，盒内的玻璃纸面应完好，不应有漏粉现象。

选购香水的窍门

选购香水时，首先应弄清楚香水的香型和浓度，根据自己所处的环境和将要去的场合购买适合自己的，且能展示自己魅力的香水。

选购香水的方法：人们对香水按其香味的主调将其分为东方香型、合成香型、花香型等。但无论香水属于哪一类香味，它们大致可分为香精、香水、淡香水和古龙香水四种浓度。选择香水时，最好用香水或淡香水来试验，因为过度浓烈的香味会使嗅觉迟钝。一般的方法是喷一点淡香水在手腕内侧，轻挥手腕，过 1~2 分钟，让香水完全干透，先闻一下，这时是香水的头香，十分钟后再闻一下，这时是香水的体香，接近香水的主调，是保持时间相对较长的香味，至于香水的尾香（也即留香），则要待到几小时以后去品味了。若要选择令人满意的香水，需要仔细品味各阶段香气是否协调平和，当然最终要看香味是否合心意，是否能体现自己的个性。

选购香水的时间。香水不同于其他物品，选择要通过人的嗅觉。而人的嗅觉在白天，尤其是早晨和午后最迟钝，此时辨别香水的气味，恐怕就欠准确了，还是等到傍晚时刻，

因为人的嗅觉此时最为敏感。

在购买香水时，宜不断变换不同香型的香水。这是因为长期使用一种香水，会使你的自身对它失去接受能力。应注意的是：不能同时选购两种以上香型的香水混合使用，这样既失去了原有的纯香味，又易变质。

即使是非常适合自己的香水，也不宜一次选购太多，一浓一淡即可，浓的香水在冬天晚上赴宴时使用，淡的香水宜在夏天、白天使用。

保存香水的窍门

香水有强烈挥发性，故应密封，用后要盖紧瓶塞，避光保存于阴冷处。要使它和空气的接触面尽量缩小，使用一定数量后可在瓶内沉入玻璃小球，升高香水液面，使瓶口经常充满香水，不使空气入瓶。香水和酒一样，只要保存得好，也是越陈越佳，越陈香气越调和，越馥郁。

选购清洁霜的窍门

选购时，应选膏体细腻滑爽、涂在皮肤上易液化，并能滞留足够长的时间，以清洗毛孔、乳化污垢，而不被皮肤吸收；用脱脂棉擦去脸上脏污垢，皮肤上留下一层润肤的油膜的为佳。

选购清洁露的窍门

脂性皮肤者应选择清洁露为好。选购时，宜选择：乳液稳定，无分离现象；易于敷散，无油腻感；对皮肤完全无刺激，使用感良好者为佳。

选用洗面奶的窍门

购买洗面奶时要根据自己皮肤是油性、干性还是过敏性来选择。

洗面奶与香皂不同步使用。洗面奶大多呈酸性，而香皂呈碱性，两者同时使用，酸碱中和，会大大影响洗面奶的洗面效果。

洗面奶是一种呈弱酸性的面部清洗剂，使用次数过多，会侵蚀人的皮肤。正常皮肤每日使用一次即可，在晚上睡觉前使用为宜。

洗面奶洗面后，要及时用清水冲洗干净，防止剩余洗面奶对面部产生侵蚀作用。

选购粉底霜的窍门

选购粉底霜要根据自己皮肤的性质、状态以及季节为目的。粉底霜一般可分为以下3种类型：

1. 雪花膏型粉底霜

油分比重大，形态如雪花膏，富于光泽，遮盖力强，适宜于出席宴会、集会等大场面郑重化妆时使用。但由于它的遮盖力强，最好选用与自己的肤色相近的，以免造成不自然的感觉。

2. 液体型粉底霜

含水分较多，使用后皮肤显得滋润、娇嫩、清淡，如果您的皮肤比较干燥或希望化淡妆，这是最佳的选择。

3. 乳剂型粉底霜

其特征是，用水化开后，涂布在皮肤上所形成的薄膜有斥水性，很少掉妆，适用于夏季或油性皮肤。

选购冷霜的窍门

挑选冷霜时，应选膏体细腻，软硬适中，便于涂抹，香味纯正清雅，色泽洁净，热天不掺油，冷天不结块的冷霜为佳。

选购雪花膏的窍门

应选购膏体细腻纯洁，稀稠软硬适度，无块状颗粒，香味纯正，无异味，不出水，不干缩者为宜。

选购浴油的窍门

浴油可润滑皮肤，特别适合于干燥季节和皮肤粗糙者使用。应选外观澄清、感觉柔和、香气宜人、对皮肤无刺激性的浴油。

选购双层化妆水的窍门

应选择油层、水层界线分明，振动停止后能立即恢复原状；香味无异常，黏度适中的为好。

选购减肥化妆品的窍门

应选无刺激性气味，无过敏现象，质地细腻，短时间内便可全部吸收，临床验证疗效高、例数多的减肥化妆品为好。

选购眼线液的窍门

应选无刺激、快干、易绘成线条、皮膜有柔软性、化妆持久、不易脱落、卸妆时易于除去的眼线液为佳。

选购洗发水的窍门

中国工商管理部门明确规定：去头皮屑洗发水必须在包装上标明具有去头屑功效的有效成分及含量。因此，大家在选择洗发水的时候，要注意看清洗发水包装指明的成分中是否有“ZPT”及其含量。

丝素（Silcone）是目前国际上流行的一种护发成分，因为丝素能在头发表面形成一层保护膜，令头发柔软并且易于梳理。

从洗发水的外包装上是否标明含有丝素成分，我们就可以知道它能否使头发柔顺易梳。选用具有“活粒子护发”配方的洗发水是达到这一目标的最佳方法。

医学证明，维生素原 B₅ 对于头发最具营养价值，维他命原 B₅ 的分子微粒细小，能深入渗透发根乃至发梢，使头发有充分的滋养，就应该选用含有维生素原 B₅ 的洗发水。

选购洗发香波的窍门

优质洗发香波应具有以下几个优点：

酸碱度为中性，对头发的刺激性小，在温度为 0~40 范围之内，透明香波不混浊、不变色，珠光香波珠光不消失、不变色。

优质香波液体纯净，无沉淀，无杂质，有一定的黏度，

颜色与香型名称相符，如玫瑰香型应为妃红色。

瓶盖紧密，液体不外溢。

选购摩丝的窍门

护发造型摩丝：这种摩丝有护发和定型作用，可令头发富于弹性，充满光泽，尤其适用于电烫后和天生较细的头发。

油护发摩丝：这种摩丝富含维生素 E、B₅ 源及多种高极植物油，能有效地渗透到头发表层的鳞片结构中，可起到补充养分，修护受损发质，防止头发开叉、折断、变色等作用。

貂油摩丝：含有天然丝蛋白质及貂油成分，有去头屑、止头痒等作用。

防晒摩丝：它不含乙醇成分，对头发无损害，且湿亮而无油腻感，对染发、电烫、干性及受损发质等，有很好的滋润作用。

选购染发剂的窍门

天然染发剂的主要成分是从天然植物中提取的，对头不产生原发性刺激，也不会引起皮肤过敏。但染发后头发明显粗糙，缺乏自然感，会使头发变硬、开裂，有损组织。

金属染发剂的主要原料是铅或银盐，少数是铋盐、铜盐和铁盐等。常见的“乌发乳”即属于此类。这种染发剂含有少量的有害物质，使用后应及时洗手，以免污染食物引起中毒。

合成染发剂是指含有多种染料成分的染发剂，根据染料染发保留时间长短的不同，有如下几种：暂时染发剂，这种染发剂染料暂时着色，易洗去；半永久性染发剂，这种染发

剂能渗入到毛发皮层中去，因而可洗五六次不退；永久性染发剂，这种染发剂能渗入到毛皮层中去，使黑色不易被洗去，它耐光、耐汗、耐擦洗，可以维持 40 余天不褪色。

选购喷发胶的窍门

包装容器封装严密，不爆裂或跑漏；安全可靠，短时期内可耐受 50 。

喷雾阀门畅通、无阻塞现象。

喷出的雾点细小均匀，无大雾点或射流成线的现象。

喷在头发上，很快形成一透明胶膜，具有适宜的强度和韧性，有光泽。

选购胭脂的窍门

1. 应根据肤型来选购胭脂

干性皮肤应选用霜或膏状胭脂，这两种剂型特别是膏状的油性较大，更宜于干性皮肤；油性皮肤宜用粉状或粉饼状胭脂；中性皮肤可随意选择。粉剂型易掌握，宜初学化妆者用。

2. 应根据肤色来选购胭脂

肤色白的人应涂浅色或粉红色、玫瑰红色胭脂；肤色偏黄（褐）者可用橘红色胭脂；肤色较深者则应用淡紫色或棕色胭脂。颜色的美容效果各不相同。粉红色给人的感觉是温柔体贴，甜蜜亲切，最宜婚礼化妆；大红色则流露出朝气蓬勃，热情奔放的气息，适于盛大宴会化妆。胭脂上脸前，要先在手背或前臂屈侧作试验，自己审视哪种颜色最合适。方

法是用胭脂刷蘸上胭脂粉涂于试验处。脸上涂胭脂要由上而下，不要由下而上，以免伤及皮肤。

3. 应根据年龄来选购胭脂

年青妇女涂胭脂的范围要广泛些，略带圆形，这可以显示青春活力；中年妇女要把胭脂涂得高一些，形状拉长点，以表现成人的端庄稳重。

4. 胭脂的质量要求

粉质细腻，无粗粒；色泽鲜艳，香味芬芳，没有异味；附着力强，涂在脸上不易脱色和褪色；粉块结实，不破碎，盒芯、盒底不得分离。

5. 胭脂膏的质量要求

膏体细腻，色泽均一，不得缩裂或渗油，容易涂展成无效的色调。

色、味宜人，无油脂酸败气味或其他不愉快的气味。

对皮肤无刺激性和其他不良反应。

选购口红（唇膏）的窍门

1. 应根据年龄来选购口红

年轻而皮肤较白嫩者，口红色彩可略鲜明些，如淡红和变色口红及桃红色；中年妇女，应选用深红、土红和润唇膏等庄重色彩。

2. 应根据肤色来选购口红

肤色白皙的人，适合任何颜色的口红，但以明亮度较高的品种为最佳。

肤色较黑的人适合赭红、暗红等亮度低的色系。

粉红色给人以年轻、温馨、柔美的感觉。若用粉红色口红，搭配一套相同色调的服饰，会使您的仪容绽放出春天般的色彩。

红色给人以鲜艳而醒目的感觉，所以您若涂上鲜红的唇膏，整个人会变得神采飞扬、热情奔放。

赭红色系是一种接近咖啡色的颜色。擦上这种色系的口红，会显得端庄、典雅，颇具古典的韵味。

橘色有红色的热情与黄色的明亮。涂上橘色唇膏，会给人以热情、活跃的感觉，非常适合年轻活泼的姑娘使用。

3. 选购时注意口红的质量

外观：金属管应涂层表面光洁、耐用不脱落；塑料管应美观光滑，无麻点，不变形走样。

膏体：其表面滋润平滑，无麻点裂纹，附着力强，不易脱落；不因气温变化而发生膏体变色、开裂或渗汗现象。

颜色：鲜艳、均匀，用后不化开。

气味：闻口红的香味应纯正，不应散发任何怪味。

管盖：应松紧适宜，管身与膏体应伸缩自如。

选购眼影刷的窍门

眼影刷有两种，一种是用小马的毛制成的，毛质柔软而富有弹性，适用于敷粉质眼影；另一种是海绵头眼影刷，适用于敷霜质及液状眼影，选购时最好是多选几把，以便各颜色都专用一把刷子。

选购睫毛夹的窍门

在选购睫毛夹时，应检查橡皮垫和夹口吻合是否紧密，如夹紧后仍存有细缝，则无法将睫毛夹住。应选择松紧适度的为好。

选购拔眉镊子的窍门

选购时要注意镊嘴两端里面应平整、吻合，否则无法将眉毛夹紧拔掉。

选购眼线笔的窍门

质量好的眼线笔，应笔头长短适中，笔毛柔软而富有弹性，无杂毛，含液性能好。初学者可选用硬性笔。

选购眼影的窍门

选购时，眼影块形状应完整无损，颜色均一，粉粒细滑。宜于擦取搽涂，对眼皮应无刺激性，黏附耐久，但又易于卸除。

选购眉笔的窍门

选购眉笔时，要求眉笔软硬适度，描画容易，色彩自然，使用时不断裂，久藏后笔芯表面不会起白霜。此外，眉笔的色泽有黑、灰、棕等不同，需要按不同的肤色来选用。

选购睫毛膏的窍门

优质的睫毛膏应该是：膏体均匀细腻，黏稠度适中，在睫毛上易于涂刷，黏附均匀，可使黑色加深，光泽增加，不使睫毛变硬但有卷曲效果。干燥后不黏下眼皮，不怕汗、泪

水或雨水的浸湿。具有一定的黏附牢固性，而又易于卸除。色膏对眼部安全无害，无刺激性。

选购防晒化妆品的窍门

1. 根据皮肤的性质

干性皮肤要选择防晒霜或防晒油，既可防止日晒，又可增添皮肤的润泽；油性皮肤适合用防晒蜜和防晒水，可减少脸部皮肤的细纹。

2. 根据季节

夏季，烈日炎炎，所以必须适当选用防晒化妆品以防日光灼伤皮肤，一般选用防晒霜，防晒水；冬季与秋季，皮肤容易干燥起皱，涂防晒油可在防日晒的同时，滋润皮肤。特别是长期在露天工作的人，更应注意。

选购指甲油的窍门

容易涂擦，附着力强，其光泽和色调不易脱落。

干燥速度快，固化及时，能形成均匀的涂膜。

有良好的抗水性。

颜色均匀一致，光亮度好，耐磨擦。

指甲油颜色的选用一般应与手部肤色、服装保持统一和谐。

选购乳液的窍门

看清乳液的生产日期，避免使用过期甚至变质的化妆品。

乳液外观应色泽柔和、鲜丽，如果色泽暗淡、泛白或变成灰黑色，说明乳液的酸碱度失调或质量不好，不宜使用。

观察乳液是否细腻滑软，香气是否纯正，稀稠是否适度，如涂后有黏腻感、有异味则不应选用。

在室温条件下，乳液应保持半流动性，并对皮肤无刺激，否则，不要选用。

第三章 化妆窍门

淡雅柔美化妆七技巧

1. 粉底

用淡雅的粉霜，以点状方式遍布脸颊，用掌心的微温按压揉匀，粉霜内泛出的油光用化妆纸吸净，使底色有晶莹剔透之感。

2. 粉

以颜色较白且不发亮的蜜粉为主，用大粉刷沾匀，轻刷整个脸部。

3. 眼影

较含蓄的是花色系列、咖啡色、灰色及杏色。均匀柔和地刷满整个眼皮，双眼皮折痕内的色彩可深可浅。

4. 眼线

要加强眼神，可用扁笔刷沾深色眼影粉刷睫毛边缘，不要出现太明显的线条。

5. 眉毛

呈自然弯曲形，眉色较淡，通常以扁毛刷沾深咖啡色及灰色眼影粉加深眉毛。

6. 唇部

最时髦与典雅的唇部化妆，是先以柔和的颜色唇笔描唇型，然后刷上同色系的口红，再用化妆纸将多余的口红抿掉，用笔刷沾米色的粉质眼影重叠唇上，刻意造成粉质不反光的唇色。

7. 腮红

色彩以自然的咖啡红系列为主，加深颧骨下方的轮廓即可。若要展现朦胧的美感，可腮红刷过后，再刷一层浅米色的修容饼。

简易保健美容法

1. 面容

由于手比身体的其他部位更容易接触到细菌，因此少用手去揉摸面孔。适当的体力锻炼使得血液涌向表皮，这可使您的面容增添光泽。每天喝上 6~8 杯开水对皮肤也大有好处。

2. 眼睛

在连续工作时争取每隔 20 分钟左右向远方眺望 1 分钟，这有助于放松眼肌，减轻眼疲劳。还可眨眼几秒钟，接着紧闭一会儿，再眨上几次，随后休息一下，这样能起到润滑眼睛的作用。

3. 牙齿

某些白牙膏虽能去除牙齿上的污斑，但也会破坏齿面上不能复生的珐琅质，为此最好采用保健牙膏。戴假牙者应每隔半年检查 1 次。

4. 头发

头发潮湿时随意搔很容易折断，因此洗头时应顺着头发生长的方向轻轻按摩。头屑过多或头皮发痒往往是脱发的前兆，应及时治疗。

法国女子打扮诀窍

为什么法国女性穿着特别好看呢？原来她们选衣颜色多以黑、白、深蓝、枣红和米黄色为主，黑色最多，以这些衣料配合色调。她们的购衣以款式简单能穿最少 5~15 年为宜，而且要白天、晚上都合适穿。她们买一件冬季大衣或套装，会买最好的，宁愿在其他方面节省。她们注意整体美，美容、剪发、修指甲、美腿。虽然她们服装以深色为主，但装饰物讲究鲜艳，如常用艳丽的丝围巾，用胸针、耳环、项链、手镯等装饰自己。同时，她们的打扮各具个性，不掩饰年龄，所以各有风韵。

眼影巧配衣服

一般的概念是，服装是红色或橙色，可以用蓝色系列眼影；服装色泽是黄色、咖啡色或橙、绿等，紫色系列眼影颇为合适；而咖啡色系列眼影则可与任何色调的服装配合，可以称之为“安全”或百搭颜色。

敷眼防皱

长时间的阅读、工作或看电视，都会使眼睛疲劳，这样十分容易引发眼部四周的皱纹出现。用棉布沾点橙汁，敷在眼上，约 30 分钟，可使眼部皮肤吸收橙汁的营养成分，达到

防皱的目的。

下眼睑敷面除皱

为了使血液循环良好，皮肤弹性佳，眼睛看起来灵活而有光彩，最有效果的，便是做下眼睑的敷面。涂上敷面剂时，皮肤表面似乎抓紧了一层膜，具有紧张感，此时毛孔深处的废物便会被吸出来。整个脸部的敷面每周做 1~2 次，只有眼睛周围需每日做部分敷面。敷面时，上眼睑不必做，离开眼睛约 0.5 厘米处涂敷面剂。敷面之后，除去敷面剂，在眼睛周围抹上营养霜或眼霜，使皮肤获得充分的营养。在做眼部化妆之前，先少一层营养油或冷霜，这样，再涂上厚化妆品，也不致使皮肤粗糙或生小皱纹。

美化眼睛的窍门

眼睛的保养是非常重要的，应该一天洗两次，滋润两次。多喝茶。喝剩的茶可以拍到眼睛上。如果用茶袋泡茶，就在茶袋还温的时候，盖到闭起的眼睛上 2~3 分钟。

生的马铃薯皮按在眼睛上，15 分钟后，用冷水洗掉，可以消除浮肿。

黑眼圈。一只眼睛上放半只新鲜柿子，可以帮你消除这些黑圈。

眼袋和鱼尾纹。把棉花浸入浓茶里，躺下，按在眼袋上。能消除眼泡浮肿。浓茶棉花也可放在鱼尾纹部位，斜躺，30 分钟内使它保持湿润。

眼部运动葆青春

眼部经常运动，可使你的外表年轻。在一块有斜度的木板上躺 5 分钟。把左手的食指与中指放在颊骨上，微用力将下眼睑向嘴的方向拉。闭上左眼，再指尖着力，使眼睛能真正闭上。一面试着闭眼，一面用指尖力使眼睛闭不上，慢慢地数 6 下。用右手指在右眼重复这个程序，数 6 下。接着就敷用蛋清等食物化妆品。把化妆品按摩到下眼睑处，如果是晚上，就在斜板上多休息 10 分钟。如果持续 5 周，你就可以见到效果。在做眼部运动及使用食物化妆品时，如果再增加维生素 A 的摄取，更有效果。其实，25 岁以后，食用维生素 A 的多寡，几乎可以决定皮肤性质的优劣。

拔眉毛不痛的方法

拔眉毛时，先擦一点冷霜，敷上热毛巾，然后顺着毛生长的方向拔，就会拔得很顺，一点也不痛了。

巧用眉笔

如果要想眉毛变浓或变形，不要用眉笔画成一道光溜溜的粗线。应该用与本人眉毛颜色相同或稍浅的眉笔，画出类似单根眉毛的细线，最后用小刷子刷匀。

眉笔可以代替眼影膏。在需画眼影的地方，用眉笔平行地画上几条线，再匀开就行了。

浅咖啡或深咖啡的眉笔可代替腮红。用眉笔在颧骨上画数道细线，再抹开即可。

下巴过长的人可用眉笔修短。在下巴中部轻轻画上几道

线，然后抹去，再扑上粉，就会使人觉得下巴不长了。

怎样涂口红

嘴唇上皱纹多的人，先涂唇膏，这一点绝不能省略，经过适度油分的补充，可以防止嘴唇的粗糙，使嘴唇始终保持润泽光滑。涂过唇膏后，用化妆纸轻轻地放在嘴唇间压一下，以沾去浮而不实的唇膏。唇膏油太多时，颜色会显得深浅不一，就不容易涂得很匀。接着涂口红，最后涂上亮光唇膏，口红是横着涂，而亮光唇膏却要直着涂，才能把唇沟都填满，显得嘴唇丰腴。

掩饰嘴唇缺点的方法

过于小巧的嘴唇，画轮廓时，可用稍浓的口红，嘴角须画长些，并向上方略微提高，不但能显出青春活泼，而且看起来嘴形较长。口红的颜色，以淡色为宜。

下唇厚的嘴唇，下唇的口红，可较上唇的口红颜色深暗些，使下唇看起来像上唇的阴影，这样较不明显，也就让人忽略了它的厚度。同时，下唇的口红要比上唇浓些，但是仍要注意到匀称度。

最标准的唇形：最理想的唇形是嘴角上翘，而且像由两片花瓣合成的。在化妆时可以将自己的嘴唇尽量接近这种形状。

薄而小的嘴唇：应该使用明艳的口红，特别是嘴唇中心，颜色要亮而浅，轮廓的线则可使用较深的。把嘴画得宽大些，就会使嘴唇显得高雅丰满。

大嘴唇：口红要使用近乎嘴唇的自然色，例如棕色、淡

褐色等，可把轮廓画得小些，但是不能过分小。亮光唇膏不宜使用太多，以避免引起别人的注意。

嘴角下垂的嘴唇：嘴角下垂，使人看了有一种暮气沉沉的感觉，可以把唇峰提高，并使嘴角向上翘。如把下唇的轮廓线画得重些，可以掩饰嘴角的松弛感。口红的颜色，上唇要浓，下唇要淡。

上下唇都厚的嘴唇：把嘴唇画得薄些，并且使嘴角向左右两方延长，这样可以掩饰中间的厚唇。画嘴唇轮廓时，要比实际的嘴唇画得小些。浓的口红较适合，如果不宜使用或不喜欢使用的人，用银光唇代替也可以。

唇峰不明显的嘴唇：唇峰不明显的人，涂唇膏之前，首先要决定唇峰的标准位置，参照上述的“标准唇形”，画一个唇峰。如果要使唇峰画出实际的唇线以外，可在这部分把底子涂厚些，然后逐渐画淡就会掩饰得好。

特殊的嘴唇化妆法

想要造成噘起嘴唇的迷人状，可以在上唇用较深的口红，而下唇用较浅的口红，然后用大量的亮光油。夜幕低垂了，需要另一种风情时，可采用亮丽或带银光的口红，在上唇和下唇中央部分，都加金色的高明度唇膏。这是能令女子更可爱的化妆方法。

按脸型化妆六法

1. 椭圆脸型

眉毛要顺着眼睛修成正弧形，位置适中，不要过长，眉

头与内眼角齐。胭脂应抹在颧骨最高处，向后向上化开。嘴唇要依自己的唇样涂成最自然的样子，除非自己嘴唇过大或过小。发式要采用中分路，左右均衡的发型最为理想。

2. 长脸型

应利用化妆来增加面部宽阔感。眉毛的位置不可太高，眉尾尤不应高翘，胭脂要抹在颧骨的最高处，然后向上向外抹开，嘴唇可稍微涂得厚些。两颊上陷或窄小者，宜在该部位敷淡色粉底做成光影，使其显得较为丰满。发式可采用七三或更偏分的头路，这样使脸看起来更宽。

3. 圆脸型

眉毛不可平直和起角，但亦不可太弯，应为自然的弧形和带少许弯曲。胭脂的涂法是从颧骨一直延伸到下颚部，必要时可利用暗色粉底做成阴影。唇部画成阔而浅的弓形，切勿涂成圆形小嘴，发式以六四偏分头路最好，这样可使脸不显得那么圆，两侧要平伏一点。若有刘海的，则必须弄厚些，并要有波浪纹。

4. 方形脸型

化妆时要注意增加柔和感，以掩饰脸上的方角。这种脸型的人，两边颧骨很突出，因此要设法加以掩饰。眉毛要稍阔而微弯。胭脂不妨涂得丰满一些。可用暗色粉底来改变面部轮廓。头发四六偏分或中分都可，偏分时，两侧发型造成不平衡的感觉。

5. 三角型脸

即额部较窄而两颊大，显得上小下阔。此类脸型的化妆秘诀跟圆脸、四方脸差不多。眉毛宜保持原状态，胭脂由眼尾外方向下涂抹，两腮可用较深的粉底来掩饰。唇角应稍向上翘。头发应以七三比例来偏分，使颊部看来宽阔。发型的波浪或发卷增加上方的力量为宜。

6. 倒三角型

即人们所说的瓜子脸，特点是上阔下尖。眉毛眉形应顺着眼睛的位置，不可向上倾斜。胭脂要涂在颧骨最高处，然后向上向后化开。嘴唇要显得柔和。如果下巴显得特别尖小，脸的下部便要用淡两级的粉底，而过宽的前额宜用较深的粉底。头发应以四六偏分法来使额部显得小一点。发型应造成大量的发卷而蓬松，并遮掩部分前额。

美目化妆四法

1. 眼睛太小者

应该在上眼皮的外侧，画上一道细眼线，使笔端稍微上扬。画眼线时，不要用毛刷和眼线液，而用柔软的眼笔来画，并且用手指将它稍微弄模糊些。下眼皮尽量在靠近睫毛处涂些白色亮光剂。

2. 两眼距离太近者

将大量白色亮光剂顺着鼻子一直涂到眼皮的外侧部分，并要弄得模糊些。眉型有助两眼看来较宽，画眉时颜色要淡，眉笔的使用要非常谨慎，因为浓眉会强调出你那双小而窄的

眼睛。

3. 眼睛太眯者

很多少女其实眼睛并不小因为爱眯眼,看上去显得小了。化妆时,不要将整个眼皮涂满眼影。而要在每边眼皮的正中央,涂些亮光剂,这样可使眯眯眼看起来更圆、更大些。

4. 眼睛深陷者

化妆时,先在眼皮和眉毛上撒些细香粉,轻按之后用面纸将多余的擦掉,然后,在眼皮和眉毛下都朦胧地涂上象牙色和白色相混的亮光剂,以达到柔和的效果。眉骨上,刷上些许能补充眼睛颜色的深色眼影。睫毛膏的使用要非常谨慎,可在睫毛上涂些凡士林以增加光彩。千万不要用眼线液或眼笔去描眼睛,眉毛也不要画得太浓。

中年女性化妆诀窍

化妆时粉底不可选用深棕色,应选择和肤色相近的粉底,这样看来比较自然。

眼影不可用有闪光的粉底,不要用油质眼影膏。这两种化妆品均会使眼部显得浮肿。使笑纹更加突出。

不要画唇线,不要用太深的唇色,应用较柔和的色,使唇部自然。多用润唇膏滋养唇部。人上了年纪,嘴唇的皱纹会自然流露出年龄的秘密,使用润唇膏,能保守年龄的秘密。

眉毛切忌画得太深。浓眉只适宜年轻人。

发型不宜走在时代前端,这样的发型只会让人感到你在用尽所能和时间竞赛。多用护发素,让头发显得更健康。

眼镜框最好选择两侧向上微挑的款式,能更显得年轻。

衣服的颜色避免太过鲜艳，大红大紫的衣服令上了年纪的人带点戏剧化，如欲显得年轻，可考虑穿粉色系列。

颈部也是一个容易透露年龄的地方，适宜衣领较高的衣服，或用护肩、围巾、项连转移别人的视线。

巧画眼线的秘方

别把眼线画得过粗，画得越淡越细越好；眼下肌肤用淡色反衬，即在眼下的粉底上涂些淡色干粉甚至白色眼影。

在清除黑眼圈时，把少许遮瑕膏涂在黑圈位置，均匀涂开。下眼睑永不用睫毛液。

化妆是保护皮肤的妙诀之一

化妆也同时具有保护皮肤的功能。

大家都知道，女性的皮肤过了二十岁就会开始老化。又因皮肤的大敌——寒气、干燥及紫外线等常会使之受伤，产生黑斑、雀斑等毛病，因此在有暖气设备的办公室，或有寒气及紫外线侵袭之处，更是职业妇女所当注意的，千万不要疏忽了皮肤的保养工作。

那么，应如何来对付皮肤的大敌呢？首先便是注重化妆，因为可以保护你的皮肤。例如使用油性的化妆水，可防止水分的蒸发及紫外线的直接照射，如果你必须时常与阳光接触，就更应时常予以涂抹，这样才能防止皮肤变黑及雀斑的出现。类似此种保养，可说是不胜枚举，应该根据自己的体质，作适度的保养才是。

基本化妆的粉底也应有厚薄之分

人人皆知，办公室的装扮应以合于自然为原则。但千万不要误会“自然”的化妆就是简单的淡化，因为化妆的技巧也常是因时因地而有不同的结果，有时淡妆反而会予人不自然的感觉呢！

自然妆的重点乃在如何打底，使粉底能显得十分匀称。因为打底极具掩饰的功效，若是不分角度、光线、部位而涂以相同厚度的粉底在脸上，不但不能达到化妆的功能，反而会使脸部看来扁平，造成不自然的结果。因此，为使你的脸部表情生动而自然，在涂完化妆水后，应在鼻子等较高的部位涂上较为明亮的粉底才是。

但是，由于生活的紧张，忙碌，许多职业女性都没有太多的时间来审视这些细节。故为方便起见，在将为年轻的女性们介绍简而又有效的化妆术，那就是在脸部较高的地方打底，其他部分涂淡或者不涂皆可。如此一来，即使你使用的颜色并不明亮，也不产生自然之效。

不要在眼睛四周部位打太厚的粉底

多数的男性职员皆表示他们最厌恶的便是浓妆艳抹的女性。事实上，妆化得太浓、太厚，不只是男性，连女性也是不屑一顾的。

然而，各位也应有正确的认识——即浓妆艳抹并非以化妆品的使用数量来决定的。譬如职业美容师化妆时，即使选用多种色泽的眼影，也能产生适合自然之效。但是，为什么许多女性同样的方法，却不能将眼部的妆化好呢？

归究其因，可能多至不可胜数。但其中之一便是由于眼睛的四周部分涂上太厚的粉底，在拍粉时粘上太多的蜜粉。我们知道，眼睛是经常在眨动的，如果粉上得太厚，就会产生许多裂痕，造成不自然的结果。同时，眼部四周通常都比较干燥，若有因粉太厚而产生皱纹，使你原本年轻的脸突然老去了十岁，那可就真划不来了！

化妆的窍门

1. 夏季化妆宜清淡

清爽的淡妆是夏季化妆的主流，这不仅因淡妆看起来美观自然，更主要的是从美容护肤的角度来看，淡妆在夏季对皮肤的影响远远小于浓妆艳抹。人体表面皮肤有许多汗孔，在周围环境较热的情况下，皮肤汗孔通过分泌排泄大量的汗液可降低人体的温度，使之保持在 37℃ 左右。人的脸部鼻尖、额头等处有许多汗孔，如果夏季时被化妆品堵住，就会影响皮肤的各种功能，不能正常调节体温和排泄废物，久而久之，可增加肾脏的负担，还可引发各种皮肤病。不仅如此，通过强烈的紫外线的催化作用，化妆品自身发生化学反应的速度加快，也可对脸部皮肤产生不利影响。

2. 单点化妆效率高

时间较紧或来不及化全妆者，可以采用“单点化妆法”。即选择合适的化妆用品，如软性眉笔（可兼做眼线笔使用）、粉型粉底霜（兼粉底和化妆双功能）、软膏型口红（因较透明稍微越出嘴唇也没关系），根据自己脸型和五官特点，选择一薄弱点进行突出性重点化妆。例如，眼睛清晰，只涂一点口

红就可以了。因此，单点化妆宜薄施淡抹，使化妆的薄弱点与其他部位融为一体，既显得自然柔和，又感觉俊俏动人，乍眼望去一时真不知是天生丽质，还是刻意雕饰，流露出动静相柔的美。

3. 巧用美学原理

化妆是美的艺术，化妆前学些美学原理，可以在宏观和整体上从对比、色彩、色调、光线等方面设计、指导化妆。化妆时根据自己的脸型、肤色等具体情况和不同的时间、地点、场合、需要，运用掌握的技巧力求强调自己特殊的气质。同时，为了整体化妆美容，无论是基面化妆还是单点化妆应该有统一策划，使其相互配合、左右均衡、浓淡适宜、情调一致，给人以纯朴、自然的美感。

使用眼线笔的窍门

化妆是门极为深奥的学问，有些人虽懂是如何化妆，却没有生动的表情，而使美好的化妆变得呆板而生硬。因此，除了要有巧妙的化妆术之外，表情的生动也是完美化妆的重要条件之一。

我们常说：“眼睛是灵魂之窗”，一个人的表情生灵与否，只看眼睛就可得知一切。因此若能对眼睛稍加修饰，必可使你增添几分媚力。

提到眼部化妆必然离不开使用的工具——眉笔、眼线笔、眼影等。不过，由于个人脸部形状的不同，使用的方法也是因人而异的。一般说来，年轻人的睫毛较多，只要以眼线笔轻轻画过，即可产生生动的效果，但若睫毛长度不够，也可

以用纤维眼线笔稍加修饰。

不过，通常在办公室里，眼睛的化妆是不受欢迎的。尤其是对中年以上的男性而言，即使是稍加修饰而已，也会令他们产生反感。但是，若是只用眼线笔刷刷，非但生动，且不易为人发觉，可说是你成为美女的好伴侣。

画眼线的作用

如果你到欧美旅行过，便会发现东方人常被误认为比实际年龄还年轻的情形。曾有一位三十来岁的东方人，曾因此被视为尚未成年，而不准他喝酒。

为什么会有这种情形发生呢？这就是东方人与西方人极大的差异，因为东方人的睫毛很黑，使眼睛产生黑白分明的生动感；而金发的外国人则不然，故她们也常喜用黑色的眼线液来增加年轻的气息。

但是，东方人的睫毛虽然很黑，若粉拍得太多，而把睫毛沾白，看起来也是老气横秋的，千万要多加注意才好。大致而言，画眼线可使睫毛产生浓密的效果，而使你更富青春的活力。因此，要使化妆更加生动，眼线笔及眼线液都是不可或缺的工具。如果你有了一双生动的眼睛，必可使你更受欢迎的。

眼线的画法

对于不习惯化妆的女性来说，眼部化妆失败的原因大多是把眼线画成一线。事实上，眼线应画在睫毛的毛根与毛根之间，如此才能使睫毛看来十分浓密，且使眼睛更加灵活有神。而这方法即连内眼或小眼睛的人都可适用。

也许你在开始练习时觉得画眼线是件十分麻烦的事，但当你画好之后，如能加深别人对你的印象，提高公司与同事对你的评价，又何乐而不为呢？

鲜艳眼影的劣势

刚开始化妆的人最易犯的错误便是选择不当的眼影，以为一般人都偏好鲜艳的蓝色或绿色，而予以涂上。但若实际将这些颜色涂在眼部四周时，眼睛反而看来浮肿不安。这是因为其彩度太高，与肤色、脸型不易调和的结果所致。

眼影涂抹在眼睑时不产生排斥感，看起来自然为理想，化得过浓，颜色太明显的眼影是失败的涂法。因为，这样往往会引起男同事误以为你是浓妆艳抹，而投以奇异的眼光。因此，若有人对你说“你的眼影颜色很好看”时，千万不要以为人家在夸奖你，奉劝你还是赶快去照照镜子，看看自己的眼影是不是太浓了些？

关于眼影的选择，因其颜色包罗万象，故选择起来也是十分困难。但不妨多利用与同事逛街的机会，在化妆品店当场试其颜色，请同事提供意见，如此就可选择合宜的色调了。

肌肤较粗的女性巧化妆

一般来说，女性的皮肤多半都很细致，即使不用基本化妆，也非常娇艳美丽。但若是肌肤较粗，不易上妆的话，即使是工作能力卓越，也常因自卑而不敢在同事之间大方地表现自己。可说是件非常遗憾的事！

类似这种烦恼，其实是可以化妆来弥补的。但要注意在打底时，不要使用油份太多的化妆品，因为这种化妆品虽然

可使皮肤产生光泽，却也会因此而强调了皮肤的粗糙。

但粗糙的皮肤却仍宜使用抑制光泽的化妆品。只是为了不使脸部有阴暗的感觉，最好也能使用有光亮的唇膏及含有珍珠成份的眼影来达到完美化妆的效果。

不要过分强调眼睛及嘴唇的化妆

化妆的均衡感是很重要的。与其百分之百地涂抹，倒不如依明亮光度作适当的调整，才可显出整体之美。譬如，眼影很浓的话，口红就可淡些，反之，口红鲜明，眼影就不妨淡点。

一般而言，如果同时要强调嘴唇及眼睛之美，其结果必将弄巧成拙，而使你的脸看来极为复杂。所以眼睛和嘴唇是不可兼顾的，为了自然匀称之美，应作适当的选择。

巧涂腮红

腮红的涂抹技巧看似十分简单，事实上却是化妆上的一大难题，因为只要腮红涂得过浓或是面积稍大些，都会被人评为浓妆艳抹，即使是美容专家也常会为此而感到烦恼呢？

一般而言，健康的年轻女性，脸部都会呈现自然的红润，不必使用腮红便可显现出年轻的朝气。但，如果是脸色苍白的人，就应以腮红来表现健康明亮的定形，而这也是妆扮上的重要工作之一。

不过，腮红的使用方法也是要有技巧的。譬如涂抹腮红的部位应选择在脸部会自然发红的地方；而涂抹的方向也应以肌肉移动的顺序为准则，因为若是方向颠倒，就会令人感到十分地不协调。再者，腮红的涂抹也应以薄匀为宜，尽量

避免过厚或过红才是。

化妆手续

许多每天都在担心化妆的职业女性常对自己的妆扮并不十分满意。追究原因，多数是因这些人把化妆看成如数学的加法一般，以致造成了此种不良的后果。

一般人的错误观念是以为化妆就是把各种化妆品陆续涂在脸上。但是，细致化妆的方法，从打底开始到涂粉底一拍蜜粉……共有十四个步骤，如果全盘地搬到脸上，反而会给人一种呆板的印象，不能表现出你原有的特色。因此，化妆也应酌情调整，例如脸部已有光泽的人，就无须再使用含珍珠成分的腮红，可省略一些不必要的步骤。

当然，如何作适当的化妆还得以你的经验及脸型来作判断。至于什么地方需要加强，什么地方需要省略，可多做几次试练，当你习惯之后，就可触类旁通而知如何才能拿捏准了。

化妆镜的选择

镜子是化妆时最不可或缺的工具，但镜子的选择却常被忽略了。原则上，镜子要以能让自己看起来很满意较佳；反之，若不慎选用使你看来极丑的镜子，原本愉快的化妆也会因之而信心大减，使化妆更易失败。

此外，镜子的使用与光线的来源有着密切的关系。大致而言，最理想的光线是由镜前四十五度射入，因为这时镜子不会形成影子，可正确判断色调，即使有眼影或腮红过浓或过淡的情形，也可在镜中一目了然。

当然，太明亮的镜子也是不理想的。因为如果它连你的毛细孔都照得一清二楚的话，定会令人很不舒服的。因此，最好是使用连侧面也可照到的三面镜，不但是脸部，就是全身的穿衣镜也是必备的。除了这些之外，一面随身携带的小镜子也是不可或缺的。如此一来，你在此化妆时便可得心应手了。

巧补妆

在办公室的女性，最为男性职员垢病的莫过于补妆了。化妆的脱落，通常是女性最在意的事，但如在工作中常常跑到化妆室补化，甚至一去便不知回来，即使能整天保持一张美丽的脸孔，也不能称为称职的职员。

一般而言，油性皮肤比干性皮肤更易脱妆，故补妆的次数也常因人而异。不过，通常还是以早上化好了妆，中午、傍晚补妆两次为原则。当然，补妆并非要把脸部的妆全部洗掉，重新再化一次，而是将吸油纸轻轻把浮在脸上的油脂吸掉，再施以扑粉，口红即可。至于使用的时间，大抵为一分钟左右。

若是脸上的妆并没有完全脱落，补妆的工作自然就较为省事。至于黄昏的补妆乃因工作的疲劳，故需涂以腮红，恢复年轻的活力。总之，千万不要在工作时间因补妆而违反了公司的规定，且最好还是于中午休息或下班时补妆为佳。

补妆注意事项

每天中午休息时间，便会发现许多女性职员会占住化妆间的镜子，独自一人对着镜子拍拍粉、描眼线、画眉毛、涂

腮红……在做全盘的化妆。其实，除非是淋了倾盆大雨而使化妆全部脱落，或者是在灰尘满布的仓库里工作而非洗脸不可，否则实在没有完全卸妆，再做全盘化妆的必要。

所谓补妆，顾名思义就是在化妆脱落的部分予以补足。一般而言，较易脱妆的部位是额头与鼻间的“T”带。此外，如双眼皮人的上眼睑，泪腺发达的人，或是眼角有鱼尾纹的人，都应注意是否有脱妆而加以修正。

反之，若不遵循上述的原则，而在每次补妆时都重化一次，这样的结果是愈涂愈厚，且会变成浓妆。而且，如果在中午休息时间占用更衣室或洗手间太久也是会遭受其他同事批评的，不可不注意。

戴眼镜者化妆的窍门

1. “近”浓，“远”淡

近视镜具有缩小眼睛的效果，因此眼部化妆要比正常人浓艳一些，这样才能达到强调和突出的化妆效果。比如，用黑色眼线笔或眼线膏适当扩大眼睛轮廓，用睫毛膏使睫毛变得浓黑修长，加深眼影颜色等。相反，如果戴的是远视镜，镜片将放大你的眼睛，此时化妆以柔和淡雅、朦胧模糊为宜，并将睫毛、眼线画得更细致。此所谓“近”浓“远”淡。

2. 戴镜化妆，巧加修饰

眼镜本身也是一种装饰品，如果配戴平光眼镜，不受度数等客观条件限制，戴上眼镜后，镜边不应遮住眉毛。对镜子观察自我形象，若肤色较白，镜框和镜片颜色较浅，化妆时应以清淡为主；若二者皆较深，化妆时可浓深一些。涂抹

唇膏时，宜视镜框和镜片颜色的深浅而深浅。如果双眼较小或间距较近，在两侧太阳穴处涂抹适量胭脂与眼镜相配，可以给人以美好的视觉印象。假若脸型瘦长，在两颧处涂抹稍浓的胭脂，既显出青春活泼之美，又可从视觉上缩短脸庞。眼睛是心灵的窗口，眼镜是心灵的窗架，镜片是窗上的玻璃，请镶好玻璃，并擦亮它。

使用化妆品的窍门

1. 用前巧皮试

打青霉素针要事先皮试以防过敏，用新的化妆品也要进行皮试，以防自己的面部受刺激而过敏。而且，尤其不要相信广告中的宣传，因为即使适合许多人，也未必适合你。皮试方法：在耳后或臂内皮肤较细腻且不易被他人发现的地方，均匀涂擦一小片化妆品，最好用纱布盖上，以防蹭掉。这种化妆品最好是香味不宜太浓的，颜色不要太深的，油亮无油腻感的。使用一天一夜后与他处皮肤进行对比，若发现起红疙瘩或阵阵发痒，则不宜使用。

2. 化妆品与护肤品分开

单纯的化妆用品与护肤用品分开使用是护肤美容的窍门。比如，在晨起化妆时，先用早霜打底，再用口红、腮红之类纯化妆品化妆，可使皮肤与化妆层隔开，起到既美容又护肤的作用。而晚上卸妆后，可用护肤的营养霜或晚霜对疲劳一天的面部皮肤进行滋润保养。

使用口红（唇膏）的窍门

唇部是皮膜黏膜交接处。唇皮比眼还细嫩、敏感，特别容易受刺激。口唇一旦发炎，它所带来的痛苦和麻烦都远远大于别处皮肤。因此，选用口红时须先考虑此点。

唇部是消化道的入口，病从口入。所以，唇用化妆品本身和与之配套的工具必须清洁。化妆品中各种成分的含量都必须完全符合国家规定的标准。更不容许含有毒物。

掌握正确的使用方法：即两眼正视前方，从两眼的瞳孔中心各向下画一条直到下巴两侧的垂直线，再经左右嘴角横着画一条水平直线与两条垂直线相交，这两条垂直线之间的水平线长度就是嘴巴的理想宽度。嘴唇的厚度，可根据嘴巴的理想宽度。嘴唇的厚度，可根据嘴巴标准宽度的 $1/3$ 来确定。然后，根据嘴唇的这个宽度和厚度，中间颜色稍深、两侧颜色略浅，涂抹口红，即可达到理想效果。

涂口红前，可先上润唇膏，再上有色口红，这样可以避免唇部受损伤。

饭前最好将口红擦净，避免口红随食物进入体内。

临睡前应卸妆，以减轻口红对嘴唇黏膜的刺激。

如在涂抹口红时感觉嘴唇轻微疼痛或发痒，应及时洗净口红，并暂停使用。

身体不适时应使用较鲜明的口红

由于个人体质的不同，在生理期、便秘或身体不适时所表现出来的情绪也因人而异。有些人因其体质较弱，稍有风寒便脸色苍白，全身无力，而表现出十分痛苦的样子。这些

病痛虽然是值得同情，但在作时，为了不影响到工作效率，即使再痛苦也必须予以忍耐，否则不仅会给人不愉快的感觉，同时也间接影响到工作进度。但，若真的非常不舒服，还是干脆请假回家休息才是。

为了要使自己在生病时不致有失礼节，最好的方法便是利用较明亮，鲜艳的化妆品来作掩饰，例如打底时选用较亮的颜色；腮红涂得更红、更广一些，这些将可使你如平常一般地招待客户。当然，效果最好的还是要属鲜红的口红，因为它可使你看来健康爽朗，而你的心情也会自然跟着开阔起来。

心情不好时可选用比平常更艳的唇膏

任何一位职业女性在工作上难免都会有些压力，因而要如何消除这种压力就成了重要的课题之一。有些人为了要纾解工作上的压力会以歌唱或运动来渲泄，调整情绪上的不平衡，这些都是极好的方法，只要适合自己，可任意采行。

不过，有一点却常是大家所常忽略的——即化妆也是缓和情绪的好办法。例如情绪低落时，若能采用鲜艳的化妆品，便会予人一种开朗，活泼的气氛。由此可见，化妆对女性的影响是不可轻忽的，因此当你觉得需要转换心情，使自己更具媚力，不妨准备一支明色口红，以备不时之需。

除了上述各种改变情绪的方法外，发型的不同也可使你有出众不俗的别致及新鲜感。当然，如果能配合发型作不同的妆扮，效果必是更加显著。各位在心理上也应确立正确的观念，即改变自己是上天赋予女人的专利，若能使自己里里

外外焕然一新，累积在胸中的抑郁也自能一扫而空，何乐而不为？

化生活淡妆的窍门

1. 巧画眼影

眼影可使眉眼之间轮廓清晰，使眼神显得深邃迷人。涂好眼影还可修饰眼窝的大小和凸凹：对凸眼窝者，宜涂淡湖蓝或橄榄绿色，以使眼窝显得深一点；对凹眼窝者，宜涂紫红或胭脂红等色，以提高眼窝亮度，使眼窝显得突一点。

2. 巧画眼线

完成眼影晕染后用眼线笔画眼线，可使双目更加妩媚有神。为避免手颤画出非圆滑的眼线，可将肘部靠放在桌面上稳定手臂，同时以持握眼线笔之手的小手指支在脸颊上，使手有稳定支点便可顺利描画了。另外，画下眼皮眼线时，手持小镜子位于眼睛上方，张开眼睛向上看；画上眼皮眼线时，手持小镜子位于下方，眼睛半张向下看，可画得更理想。

3. 巧画眉毛

标准眉形为眉头位于眼角正上方，眉梢位于上唇中央与该侧眼眉连结的延长线上，眉峰位于距眉梢 $3/5$ 眉长处。在化妆前，可结合自己脸型和标准眉形修眉。画眉毛时，先用棕褐色眉笔淡描出轮廓，然后用橄榄绿或黑色画好。另外眉头颜色要浅而柔和，眉毛中间稍浓些，眉峰和眉梢略浅，眉梢自然淡出。这样两条眉毛在刚劲活泼中将透出妩媚与温柔。

4. 巧涂睫毛膏

睫毛膏可使睫毛加长、增黑、变弯，使眼睛更加明亮有神。为了防止发生睫毛膏粘住睫毛，涂刷睫毛膏时宜从内向外，顺着睫毛的生长方向呈“Z”字形轻轻操作，待睫毛膏干后用干净的笔刷疏松一下睫毛即可达到预期效果。

5. 巧画鼻线

脸型正常者，鼻线从眉头下方开始画起，至鼻翼上方结束，且应浓淡适宜，与鼻线两侧皮肤的底色融在一起，起到突出鼻子轮廓的作用。注意不要让外人看出鼻线来，尤其对圆脸姑娘而言，鼻线从眉头一直画到鼻翼，起到修长衬托的作用，更不应过浓过重。对长脸姑娘而言，可适当缩短鼻线长度，使鼻线下弯，在颧骨平转处淡逝，视觉上鼻子显短了。

6. 巧选口红

口红的选用要因人而异，不一定你喜欢的颜色就适合你。对于唇形美，又以嘴唇作为面部化妆重点的人，适合选用颜色漂亮、醒目的口红，如粉红色系列口红。对于嘴唇小的人，适合选用鲜红的颜色，这样可以使唇形略显大些。对于厚唇的人来说，适合选用浅淡色的唇膏，这样与脸部皮肤的颜色接近，可使嘴唇显小些。赭红色系列口红类似咖啡色，擦上后显得端庄优雅，富有古典美，适合中老年女性。年轻的女孩可选既有红色的热情奔放又有黄色的明亮柔美的桔红色系列口红。

较浓眼线的使用窍门

一般而言，年轻的女性对于自己的外形应是十分在意的，但若竟以倦态满布的神情去上班的话，就不免要招来他人不解及怀疑的眼光了！为了避免此种不必要的误会，不妨在眼部四周涂上较明亮的粉底霜，如此便可掩饰浓黑的眼圈。

但是要注意一点：粉底霜在一段时间后便会脱落，且眼下也是最易脱妆的部位，故不妨将眼线画浓一些或强调眼睫毛的美感。若能注意这些细节，便可分散别人的注意力而使你的眼圈不再那么地明显。

此外，宿醉之后，眼睛满布血丝的情形也是不可忽视的，因此千万不要忘了用眼药水来消除眼睛的充血，以免引来别人的侧目及非议。

泪腺发达的人使用眼影及眉笔的窍门

敬业精神是我们每一个人都应有的工作态度。但，偶尔犯错也是在所难免的。可是即使这些过错皆因无心而起，却常会遭到上司严厉的叱责。碰到此种神情时，有经验的女性通常会极理智地处理善后；但一些女性则不然，虽明知在公司掉泪是件违反原则的事，不争气的泪水仍不禁要掉下来。

掉泪给予女性带来最大的烦恼即是泪水会将眼线及眼影溶化，弄得眼部四周一团黑，极其丑陋。为了要消除残留在脸上的黑色泪痕，只得重新整妆，可说是不胜其烦。

不过，视力不好的人虽然并未流泪却也常有眼球充血的毛病。因此，有这种情形的人就应随身携带一瓶眼药水，当眼睛感到疲劳时，可取出使用。

使用粉底霜的窍门

有些女性为了要使肤色变白，于是拼命涂上白色的粉底霜，却忽略了如此不仅不能达到预期的效果，反倒弄巧成拙，因为黑、白两色是极为强烈的对比，如此化妆的结果，极可能使皮肤变成了灰色，十分滑稽。

因此，日晒后的皮肤千万不要为了使它变白而勉强涂上白色的粉霜；相反地，只要能在化妆时强调肌肤的明亮度即可。不过，也不可选择过分油亮的粉底，以免与肌肤产生不协调的感觉。

总而言之，肌肤的保养是要靠各位的平时努力。前面也已提到，女性二十岁之后就有皮肤老化的情形发生，故应多注意保养，避免剧烈曝晒才是。

晒黑的皮肤使用眼影及口红的窍门

每到夏天，许多小姐、女士都会有因皮肤晒黑而引起注意的烦恼。不过，此种情形也常因人而异，有的人能表现出自然的健康美；有的人则不然，反使皮肤黯然无光。

为什么会有此种差异呢？最主要的原因便是皮肤的光亮与否。因此，皮肤若能乌黑油亮，不仅不会减损你的媚力，同时还可强调健康美；相反的，如果皮肤毫无光泽、粗黑黯淡，即使晒得再黑，也会给人十分难看的感觉。

因此，如何使晒黑的肌肤看来健康而美丽，可就是门学问了。首先我们要使干燥的皮肤有光彩，就需在打底时采用油性的化妆品，并使之均匀地涂抹在脸上。做好了这个工作之后，若能以含有珍珠成分的眼影及口红来做修饰，相信呈

现出来的你必是光艳动人的！

当然，为了使晒黑的皮肤能更加美丽动人，保养工作是最为重要的了。故如果你的皮肤会有粗糙、脱皮的现象，就应选用具有消炎作用的化妆水，并注意在皮肤还没完全复原之前最好不要化妆。

敷粉底霜的窍门

粉底霜的敷法，要用食指、中指、无名指三个指头的指肚，轻轻拍打、拍匀。手法有以下几种：

正面的拍打，不做移动，即发出啪啪的声音。这种手法拍上的粉底霜，与皮肤结合得牢，附着力强，显得自然，主要适用于遮盖各种色素斑及疤痕。

手拍下去即将手指滑向一旁，发出嚓嚓的声音。这种方法可以使粉底霜涂布均匀、自然。立体化妆时，为使影色、亮色与底色衔接，多用这种方法。

用手指在皮肤上蹭一蹭，发出嚓嚓的声音。这种方法常用在涂好粉底霜后，轻轻地将表面抹匀。但开始不要使用这种方法，因为这样涂敷的粉底霜容易脱落，而且显得不自然，像浮在脸上。

涂好粉底霜后，用手指在上面按一下，如果留下指纹，那就是涂厚了；要是滑溜溜的，就是涂得不够；合格的标准是，手指一打滑马上就停止了。

香水应以淡雅的香味为宜

凡是女性都喜欢尝试一下香水的化妆，但在办公室涂抹香水也是有原则的。

首先，要选择淡味的香水。香味太浓的香水，不但不好，反而会造成“公害”。

如果在办公室，有人擦了烈味的香水来上班，那么他四周的人，必会被香水干扰而无法集中注意力，甚至有人会因为讨厌过浓的香水味而情绪恶劣。而且香水与化妆、服装不同，它是看不见的，在选择时更要以淡雅，若有若无的香味为原则，如此也才能使你周遭的人，感受到清香的气息。

试想，当你与别人擦身而过，能让别人感到若有若无的香水味，才真是高明的用法。

柑橘香味的香水会给别人清爽感

香水的香味有许多种，因此很多人都不知道该选哪一种好。当然，以自己喜欢的香味来选择是最恰当的；但是，香水并非自己一人在闻，同时也会影响到周围的人，所以选择在办公室使用的香水，还是不应以自己的喜好为主，而应考虑到大众的喜好才是。

对于香水的好恶感，每个人都不同，有时候自己觉得很香的香水在别人却可能认为是恶臭，尤其是动物性香水，其气味倾向于极端浓烈，在办公室最好不要使用。

一般而言，花系或植物系的香水较为常见，但是太浓的香味也不适合于办公室。所以，清爽的柑橘香味是最适采行的对象。

但又因自己极难知晓香水喷在身上后究竟会散发出什么味道，因此，最好请一些值得依赖的朋友帮你闻闻看，并参考他们的意见，而这也是使用香水之前要特别注意的一点。

香水可转换低落的情绪

香水除了美容之外，也有转换情绪的作用。例如下班之后想要出去轻松一下，只要喷上香水，一天的疲劳也就此一扫而空。

因此，当你在工作上有了不如意，下班回家时不妨喷上香水；或当你在工作上遇到难题，人际关系处理不好时，为了不要把这种不愉快的气氛带回家，香水是会发挥功效，改变你的情绪，使你走出办公室时，又是一个神清气爽的年轻女性的。

再则，因出差到外地，对异地不习惯而难以入眠，却又不能为了睡眠不足而耽误明日的公事时，若能采用你所喜爱的香水，使之遍散四周，必可使你在芳香中入眠；或者，在干净的内衣上洒些香水，第二天起来穿上这些内衣时，也会使你有清爽宜人的一天的。

使用香水的窍门

香水通常洒在耳后、衣领、手帕等处。如在手腕、颈部、发线下洒香水，则其香味随肢体转动而飘逸散发，使环境空气倍加清新。

香水不可洒得太多、太集中。最好在离身体 20 厘米处喷射。

头发、腋下、额头等多脂多汗处以及鞋袜、裤衩内忌洒香水，以免怪味刺鼻，适得其反。

为了保证添香除臭，正确用香水的同时还要注意香水的选择和保存。

醋使指甲油长久光泽

将手洗净擦干后，用棉球蘸点食醋将十个指甲擦净。待干后，均匀地涂上指甲油，指甲油便不易脱落，而且光亮生辉。

第四章 美发护发

美发食谱

常吃蒜葱。大蒜含有乙醚，能刺激皮肤，使毛根血流增加，头发秀美。大葱能抑制头皮屑。

常吃鸡油。将生鸡油置于碗中，加盖上锅蒸溶化，把残渣滤掉即可食用，使头发亮丽。

常吃黑芝麻。将黑芝麻洗净晒干，用文火炒熟，碾成粉。配以等量白糖贮入瓶中，每天早晚用温开水调服一羹匙喝下。

常吃桑麻丸。采摘适量桑椹（或叶），洗净晒干研末，与黑芝麻按1:4混合，贮于瓶中，用时将混合粉取出，加入适量蜂蜜，揉成团状，再分成重10克的小块，搓成“桑麻”丸，每日早、晚各食1丸。

多吃苹果、李子、韭菜、胡萝卜等，这些蔬菜、水果均有抑制头皮痒及多屑功效。

巧用吹风机吹头发

因改变发型可使心情觉得舒畅，事实上也有人利用发型的变化来调节他们单调的生活，可说这也是一种讲究打扮的方法之一。但，改变发型并不一定要经常上美容院，只要在洗发后或上班前，将发丝的流态或发线稍微改变一下，用吹风机吹一吹就可使发型产生变化。

只是有不少人不太会为自己吹风，这是因为当她们在吹

风时，并没有固定位置，东吹吹西吹吹，当然会吹不好。若没有吹干就搁下，头发会再恢复到吹风前的原来状态。吹风最好的方法是先将一部分的头发吹好后，再吹另一部分。例如将上段头发夹起来，先吹下段，直到认为满意为止，再移至上段继续吹。如此一来，吹发再也难不倒你了。

胶水可防止头发变形

每至炎热的夏天或是雨季时，多半心情也较沉闷，女性更会为了雨天的发型而头痛不已，常明明在出门时弄得好好的发型，到了公司里却已经变形，而使工作时的心情变得恶劣起来。

下雨天头发会塌下来的原因是在于空气中的湿气太多的缘故。但这不是无法补救，只要知道诀窍，仍然可保持发型的完整。而其方法就是早上吹头发时在发根上预先喷些胶水，然后用热风吹干。如此一来，头发就不会塌下来，且可保持发型的长久完整。

乌发的食物

头发乌黑，主要由毛囊内的毛母色素细胞合成黑色颗粒充盈了干所致。经常食含钙、镁、铜、铁、磷、钼及含维生素丰富的蔬菜、水果、花生、红枣、核桃、瓜子、黑芝麻等食物，可加速黑色颗粒的合成，促进并保持毛囊生长黑发。民间验方，用炒熟碾碎的黑芝麻与等量白糖混匀，每天早晚各食2匙或者每天空腹生食数枚核桃，久服见高效。

防黄发的食物

头发逐渐变黄，除因体力和精神过度疲劳因素外，主要是由于摄入纯糖和含脂肪的食物过多，使血液酸性增高所致。故应少食奶类制品，油炸食品、高脂干酪、巧克力、白糖及高脂肪食物；而应注意多食些含蛋白质、碘、钙的食物，如精肉、鱼、禽肉、海带、紫菜、豆类等食物，还可以食些含铁质多的蔬菜，如芹菜、油菜、红苋菜、胡萝卜等，对酸性物质有抑制作用。

干性头发的护理

洗头时，水的温度很重要，太冷或太热均要避免，不管春夏秋冬，温暖水四季皆宜，贪图一时凉快而用冷水的，对干性头发将有极不良的影响。干性头发的人，洗头时可加些蛋白、蜜糖等在头发上，轻轻按摩，然后用水洗干净，这时头发便会既柔软又有光泽。

护发小窍门

头发常用电烫、吹热风，会造成营养不良而枯断。美国皮肤学会提供了护发的简单诀窍：

不用条状肥皂洗发，以免留下皂膜，使头发干涩。

使用含有动物蛋白质的护发素，能改善头发的开叉情况。

吹风时，把热度调至最低。

使用梳齿上有圆头的梳子，可避免扯断头发。

不时更换头发分界处，以免一处渐稀疏。

搽护发剂，只搽发身、发尾就可以了。

头皮屑多不要用发刷刷，否则越刷越多，应用不同的护发剂。

常用橡皮筋束发会损伤头发，应避免之。

蜜糖美发

若想头发有光泽而有弹性，不一定要搽美发膏，蜜糖一样可以办得到。每次洗头后，用1匙蜜糖混1匙温水，搽在头上，用指头按摩发根5~10分钟，然后冲洗掉，几次后，头发便会光亮得多。头发太干枯时，也要用蜜糖1匙羹，温水2匙羹，混匀后当头发水搽在头上，但此法只适合于干性头发及秋凉的天气，夏天时，还是用其他现成的洗发水。

雨水洗头有光泽

我们平时所用的地下水是碱性的，含有使头发枯干的矿物质，无论怎样用力抓洗，都无法使头发光亮。而雨水是酸性的，能柔润发质，使头发发亮，当然接取雨水也要看地方，空气污染越少的地方，雨水越干净。如果您在闹市区乌烟瘴气的大楼上接水，很可能是肮脏的污水，对头发不但无益而且有害。

自制护发定型剂

洗发后不要马上梳头，应使其自然干燥后再梳理，同时可自己制作护发滋养剂：用1只鸡蛋、1汤匙蜂蜜加2汤匙清油，调匀后涂于指尖，然后按摩头皮和发根。20分钟后漂洗干净，可滋润头发，使之乌亮柔松。如取之少量加入等量水在游泳或洗浴后喷洒头发，可防止头发缠结纷乱。另外，

头发经风吹易纷乱，可自制发型定型剂，即将适量啤酒注入 1 只喷雾瓶中，再加进少许香水便可。洗完的潮湿头发喷上此液，梳理成形，自然干燥后就定型了。

“土”法美发

首先，1 年内烫发的次数最好不要超过 4 次，平常也尽可能少用电吹风（尤其是热风）吹头发。洗头后用少许啤酒冲洗一下头发，能使头发乌黑光润，波纹自然。平时多吃些核桃、黑芝麻。夏天可用西瓜皮按摩面部，长期使用可使面部皮肤光滑，消除暗疮、粉刺。使用黄瓜、西红柿、丝瓜汁也有类似的功效。秋、冬季节气候干燥，用蜂蜜加 3 倍的水稀释后均匀地涂于面部，可防皮肤燥裂。平时多吃胡萝卜、洋葱也有效。

护发八诀

1. 积极防治全身性疾病

因为影响健康的一些疾病以及内分泌障碍、感染、中毒和皮肤病等都可能引起头发变色或脱落。尤其是用脑过度、精神紧张或受到刺激时，往往加快了头发变白和脱落的过程，导致早衰。因此合理使用大脑，劳逸结合，以及注意采取防病措施等，都是保持头发健美的首要条件。

2. 平时要保护好头发

雨天避免雨淋湿头发。戴工作帽时，应将头发理顺后再戴。女性在晚上睡觉前应取下发夹，使头发处在放松状态。

3. 洗发和烫发不要过勤

洗发太勤，会洗去有抑菌作用的皮脂，招致细菌或头发癣感染。一般来说，干性头发 10 天至 15 天洗一次，中性头发 7 天洗一次，油头发 5 天洗一次。洗发水不要太热，因为过热的水容易烫伤头发，而水太凉洗不干净。所以，以温水洗头最好。烫发以半年一次为宜。

4. 合理选用洗发剂

青年人最好用脱脂的，中老年人宜使用不致于过分降低皮脂的洗发剂；干性和中性头发应用含碱量少的，油腻重的可用专供油性发质使用的洗发剂。护发品能使头发富有弹性和光泽，可根据头发的不同情况采用相应的型号。

5. 头发宜常梳理、按摩

梳理头发是一种很好的按摩头皮的方法。能使气血疏通，头发光润。因此，应每天晨醒、午休、晚睡前以十指缓慢柔和地自额上发际开始，由前至后地梳理发际，边梳理边揉擦头皮，或用头刷刷头发，每次按摩 10 分钟左右。但梳头用力要均匀，勿硬拉，梳子勿太尖、太硬或太密，不然会使头发过分牵拉而断裂或早脱。

6. 根据发质选用毛刷

染发后宜用天然毛刷，浓而卷曲的头发也需要天然毛刷；头发越浓，毛刷的毛边要越长，这样，头发才能梳得越透彻。油性头发宜用人造毛刷以塑胶或橡胶为最佳，如果是按摩式的尖端更能把极少量的头油带到头发里。反之，需要滋润的干性头发则不宜使用。

7. 增加头发营养

防止早年白发可食粗粮豆类、绿色蔬菜和瓜果等含维生素 B 较多的食物，还有番茄、马铃薯、菠菜等含铜、铁、钴元素高的蔬菜，防止头发变黄可食含碘、钙、蛋白质丰富的海带、紫菜、鱼、鲜奶、鸡蛋、花生等，这些都是促进头发健美的天然保健食品。

8. 戒除不良饮食习惯

酗酒、暴饮暴食、偏食厚味都不利于头发生长。也不可滥服某些药物。例如维生素 A 不可服用太多，因为它能干扰身体的新陈代谢机能，使头发越为稀疏。

保持发型五窍门

1. 多梳理

每天早晚至少梳刷两次。还可用手配合，把顶部轮廓梳松，帮助发根挺立自然，推出起伏变化来；还可用手指将头发拉出各种弧形线条和各种块面、花瓣等，并用手掌拍压或揉压局部过高点，使之平伏地与周围趋向和谐协调，保持头发丝纹清晰，鲜泽柔润。

2. 勤盘卷

烫过的头发要经常盘卷。在晚上睡觉前，应先将头发梳理通顺；如头发局部变形，可按需要的卷曲方向束起来，第二天早晨拆开，稍加整理，就能恢复原样。

3. 要防潮

烫过的头发对温度非常敏感。因为烫发后，毛孔松软，

吸湿性强，一旦碰到湿潮，头发水分增加，弹性消失，就会失去原来的形状。因此在洗脸时最好将头发朝上夹起来，以防湿潮。遇下雨或潮湿天气，可适当搽些发蜡、发油之类的防护物，以削弱和减少水气对头发软化作用。

4. 常洗发

烫过的头发，一般 10 天左右洗一次。洗好后，用卷发筒盘起，过 3 小时放开，用小吹风吹干就能恢复原样。

5. 喷陈醋

在理发吹风前，往头发上喷一点陈醋，可使发型耐久，还能使头发变得黑亮，柔软润泽，增添美感。

把握发质选择发型

1. 直硬的头发

在做头发之前，最好能用油性烫发剂将头发稍微烫一下，使头发能略带波浪，稍显蓬松。在卷发时最好用大号发卷，看起来比较自然。由于这种头发很容易修剪得整齐，所以设计发型时最好以修剪技巧为主，同时尽量避免复杂的花样，做出比较简单而且高雅大方的发型来。

2. 柔软的头发展

这种发质比较容易整理，所以无论想梳任何一种发型，都极为方便。由于柔软的头发展比较服贴，因此俏丽的短发极为适合，不妨试一试，定能充分表现出个性美。

3. 服贴的头发展

这种发质的特点是头发不多不少，相当服贴，只要能巧

妙修剪，就能使发根的线条以极美的形态表现出来，可以视自己的喜好梳理，而后面则一定要用能显示出发根线条美的设计，才是理想的发型。修剪的时候，最好能将发根稍微打薄一点，使颈部若隐若现，将更能给人清新明媚的感觉。

4. 自然的卷发

自然卷曲的头发，只要能利用自然的卷发，就能梳出各种漂亮的发型。这种发质如果将头发剪短，则卷曲度就不会太明显，而留长发才能显示出其自然的卷曲美来。

5. 粗硬的头发

在整发之前，最好能用油质烫发剂烫一下，使头发看起来不那么坚硬如刺；其次是染发，会令人有柔和之感。如果你的脸型是逆三角形，又有这种头发的话，正好可以利用这种发质的缺点，将头发全部往后梳，并稍微刮一下，使头发集中在头的上半部，脸看起来就不会那么小，而且也将逆三角形的脸平衡过来了。

6. 细少的头发

有这种发质的人，应该利用这个性质留长发，将这梳成发髻才是最理想的，因为这样不但梳起来容易，同时也较能持久。通常这种发质缺乏量感，可以辅之以假发。如果梳在头顶上，适合正式场合；梳在脑后，是家居式；而梳在后颈上时，则显得高贵典雅。

按脸型选发型八诀

1. 圆脸型

凡脸的长度与宽度相近似，通称圆脸型，因此，发型必须以升高头发顶上的高度为重点，使脸部显得修长些。

2. 长型脸

如果头发直梳，会使脸部显得更长，所以这种脸型的人，前额最好梳刘海，或让头发两边做自然卷曲的样式使脸部看起来圆一些。

3. 方形脸

脸部角度突出。这种脸型必须用柔软的线条来消除下巴的角度，有人误以为把头发堆积在耳下腮旁，以遮盖突出的两腮，这样做其实适得其反。

4. 低额头

此种脸型应注意把前额的头发稍稍向上梳，使额头显出来，拉长脸部的长度。

5. 窄额头

此种脸型的头发要沿着两鬓向后梳，尽量使两太阳穴露出来，这样可以增加额的宽度。

6. 宽额头

此种脸型宜将前额的发梢从中间分向两边，以自然的波浪线条来遮盖过分宽大的额头。

7. 高颧骨

此种脸型的人应将两鬓头发往前梳，超过耳线，盖住颧骨，刘海可略长些，但不适合梳中分式。

8. 鹅蛋脸是理想的脸型

由于这种脸型的脸部三等分很匀称，所以，只要选对一种合适的发型，便可收到非常好的效果。

防止脱发的方法

精神要保持愉快、生活作息要有规律、要有充足的睡眠时间和适当的休息，加强身体锻炼。要讲卫生，注意头皮清洁，不要用过烫的水或冷水洗头。洗发水一般接近体温为宜。洗时不要用力过猛，以免刺激头发。

头痒、头屑多的人，不要用手指狠抓、挠。因为头痒、头屑多可能是脱发前兆。一旦头发发现有病变（如毛囊炎、头皮湿疹、头癣、头皮单纯糠疹）时，也要及时去皮肤科诊治。

勿用碱性大的肥皂洗头，否则头发易发黄、焦枯、脆断。

饮食要多样，克服偏食的不良习惯。少吃辛辣食物和肥肉，以新鲜清淡的食物为好。最好多吃一些水果、干果、胡萝卜、葵花籽、豆牙、芝麻、胡桃、卵黄、燕麦、骨汤、海带和紫菜等。尽量少吃甜食。

不要常戴帽子，扎发时，不要扎得过紧以防发根受压。

头发上不宜长期涂抹油脂，因油脂分解时，会刺激头发，产生不良反应，引起脱发。不要滥用市场上出售的那些所谓健美发的化妆品。

尽量少用染发剂。国外有关资料表明：普通的染发剂若连续用 10 年，只要人体吸收 1%，就能诱发皮肤癌、膀胱癌等。诱发的速度与染发剂的浓度成正比。另外，长期使用染发剂易脱发。

尽量减少烫发与电吹风的次数。要常梳头发。梳齿在头皮上轻轻划过，就会使头发的神经末梢受到刺激，从而调节头部的神经功能，促进血液循环，使头发得以滋养，防止脱发。具体做法是：梳头由前到后，再由后至前；由左向右，再由右向左，如此循环往复。动作以缓慢柔和为佳。如果边梳边揉擦头皮更好。每日早、晚各一次，每次 20 分钟左右。

盐水洗头治脱发

用 100~150 克食盐投入半盆温水中溶解，先把全部头发浸入，揉搓几分钟，尔后加适量的洗发精，继续浴洗，等洗净油污后，再用清水洗发两遍。每周洗一次，仅二三次后，梳头洗发就再不大把脱落了。

啤酒护发诀窍

用啤酒涂擦头发，不仅可以保护头发，而且还能促进头发生长。在涂擦前，先把头发洗净、擦干，用 1 瓶啤酒的 1/8，均匀地涂擦在头发上，接着用手按摩，使啤酒渗透到头发根部。15 分钟后，用清水冲洗干净，并用木梳把头发梳理一下，啤酒的花沫会像发乳一样留在头发上，不仅能使头发光亮，而且能防止头发干燥脱落。

使头发乌亮茂盛的妙方

1. 添加“养料”食疗法

头发尖稍易分叉者，可适量增吃一些精瘦肉、蛋典、海味食品等；头发变黄发红者，可适量增吃紫菜、海带、花生、鲜奶等富含碘、钙、蛋白质的食品；头发干燥缺光泽者，可适量增吃黑芝麻、核桃、动物肝脏等食品；头发大量脱落者，可适量增吃高粱米、玉米、豆制品、新鲜蔬菜瓜果等富含植物蛋白和人体不易合成的赖氨酸的食品。

2. 生姜切片擦头法

将生姜，尤其是刚采摘下的鲜姜切成薄片，取其摩擦头皮，可促使头皮血液加速循环，有利长发乌发，对生过疮疖的患者重新长出黑发的治愈效果最佳。

3. 蛋黄茶水洗发法

用洗发液、香波将头发清洗干净后，向在茶杯内冲好、晾温的浓茶水中兑入新鲜鸡蛋黄，搅拌均匀，慢慢淋在头发上，或倒入洗脸盆内，将头发浸润其中搓揉、浸泡 5~8 分钟。擦干头发，包上毛巾，用吹风机送热风 2~3 分钟。解开毛巾用温水洗净。每月一次或两月三次，只要长期坚持，头发定将柔软、乌黑。

护发梳头的妙方

1. “倒梳”梳头法

通常梳头时，总是手持发梳将头顶和脑后的头发从发根向发梢梳去，并以柔缓的动作刺激头皮血液循环，促进头肌

新陈代谢，使头发鲜泽柔润。不过，若梳子质地过硬、梳齿过尖、梳头用力过猛或动作过快，此法梳头极易伤及毛囊而影响头发生长。如果采用与常态梳法相反的程度，即一手捏发梢，一手持发梳，从发梢入梳，倒着梳向发根，则“一箭双雕”。对于长发女性，使用本妙方更为适宜。

2. 除屑梳头法

吹、烫头发后使用的梳子多为排梳，那么在梳头前将旧的丝袜套在梳子一排排的梳齿上，梳齿便可穿过丝袜“脱颖而出”。用这种梳子梳头时，尼龙丝袜与毛发产生的静电可令头发屑、油垢等附着在袜子上，而带出体外，从而达到既梳理头发，又去垢除屑的作用。另外，清洗丝袜，比清洗嵌入梳齿缝底的油垢要容易得多。

3. 推压梳头法

梳头时先用梳子将头发梳通。然后，双手手掌伸直，左右手掌呈垂直状（如左掌与头顶平行，右掌与脸庞平行，左手指尖轻轻抵住右手掌心）。用与头发长势垂直之掌（如前述与头顶平行的左掌）的掌面轻轻揉压发浪过高处，用与头发平行之掌（如右手掌）将头发按走势向发根处推挤出波浪起伏的变化，以弥补另掌揉压的过失与不足。如此边压边推，理顺头发，可以理出梳子梳不出的发型。

4. 清晨综合洗漱护发法

清晨起床，对镜梳妆。除睡眠朦胧外，头发也常常蓬松散乱，尤其是有的人发质坚硬或临近洗发，经一夜压迫，使得后脑偏近头旋处出现一撮与正常头发逆行挺立的头发。这

撮头发异常“顽固”，按平后只要一松手，又会逆向挺立，使用根部拍水、抹头油之法效果不佳。建议您：洗脸。洗脸后将毛巾叠两折搭在头顶上。漱口，做、吃早餐，收拾房间等。忙完琐事后，取下毛巾，用梳子将翘起的头发梳好即可。由于头发已被温湿的毛巾盖软，此时翘起的一撮头发已与周围的头发形成一体，重新梳理整齐后不会再次变形或因抹油而被尘土污染。

留长发的窍门

撑杆跳运动员在跳杆时先向后退一步才助跑，是为进而退，以退促进；同样，为了留得乌黑飘逸的长发，在头发还不太长时，适量地修剪发梢边缘，将头发剪齐，虽减短了发长，但却增快了头发生长的速度，缩短了留长发所需的时间。原来，健康的头发长到 25 厘米左右时，因发梢所需要的油脂养分得不到有效供给，将减缓生长速度，甚至还要出现枯黄、分叉现象，所以“以剪促长”可帮您留好长发。

染发窍门

自己在家染发，往往因损伤等原因将附近皮肤染黑。为此，像防刷油漆刷进指甲缝而在指缝中预先塞入肥皂一样，在皮肤有可能染黑之处，涂抹浓稠的肥皂液或皂沫，当染完发头洗净后，再洗去肥皂，便能达到预期目的且简便易行。

处理头发分叉的窍门

当头发过长或发质不佳时，极易在头发尾梢出现分叉现象，既影响美观，又对头发进一步生长产生不良影响。因此，

可在头发尾梢部抹上头油或定型摩丝，并将尾梢几绺几绺地拧动，分叉的头发便集中地暴露在眼前，这时只要用剪刀剪下发叉即可保持发质不再变糟，这比起一根一根地剪除发叉要省事多了。

第五章 肥胖症状及原由

判断胖瘦的妙方

1. 标准体重公式

人体的标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×(90%±9%)

从公式中可以看出,人体的标准体重是一个范围,只要在此范围以内,便属正常状态。

2. 指捏测脂肪法

女性的脂肪常呈不规则状分布,有的人上身肥胖下身正常,有的人则相反。为此,先取一本2.5厘米厚的书,用拇指和食指捏住书脊体会2.5厘米厚的感觉。然后用同样方法捏起女性腹、腰、臀、腿等各部位的皮肉。若感觉比书厚,则该部位过于肥胖,精确点讲,厚度每多出0.6厘米,身体便有4.5公斤的额外脂肪。据此,可以有意识地进行局部减肥。

简易法测量肥胖

肥胖分为两大类型,一种是皮下脂肪积蓄型,其脂肪主要附在皮下;另一种是腹内脂肪积蓄型,其脂肪是围绕在大、小肠之间。后者容易患胆固醇高、糖尿病等疾病,即使轻度肥胖,也会引起异常变化。

美国研究出一种简单的可以由自己测量的办法。即:用

腹部周围长度除以臀部周围长度,所得出的数字,如超出 0.9,即为不正常。例如腹围为 100 厘米,臀围为 110 厘米, $110/100 = 0.9$ (强),说明腹内脂肪已超出标准,需要就医诊断,采取治疗。饮食疗法和适度的运动法,可促使减肥,以避免发生其他疾病。当然,皮下脂肪积蓄型者,也应采取适当的运动锻炼,并调整饮食习惯为宜。

肥胖的特征

测量是否肥胖除了秤体重看看是否超重以外,也可以测量皮下脂肪的厚度来确定,但需要除外因肌肉发达以及体内水分的潴留所引起的超重。肥胖除了人体的脂肪过度堆积外,还可以引起一系列的生理变化。

在症状方面,有怕热,这是因为肥胖皮下脂肪较厚,体内的热量不易由皮肤散发出来,故多汗,容易疲乏,常有下肢水肿、静脉曲张、皮炎等。体胖也易引起呼吸功能障碍,常于活动时气喘吁吁,这是缺乏氧气的表现,胖人的耗氧量较正常人可增加 30%~40%,有二氧化碳的潴留等改变。

女性肥胖可有月经异常、无月经或月经过少,这主要因为卵巢功能的障碍所引起,或有不孕症,也可引起子宫内膜的癌症等疾病。

妊娠时期肥胖容易患妊娠中毒症,分娩时产生产褥热等合并症也比较多,此外,肥胖也易患脐疝、结肠癌、乳腺癌等疾病。

肥胖者的氧消耗量较正常增加较多,故多不能耐受重体力的劳动,一般多有不适,如头痛、头晕及心悸、气短等。

当特别肥胖时更容易缺氧，使二氧化碳滞留，产生嗜睡，更由于体重负担过大，使关节退化，可有腰疼，关节痛，影响活动和走路。

男性肥胖也可出现性腺功能不全等症状。

以上的体征和症状均出自肥胖，当控制了饮食并加强运动，当肥胖消解之后，一系列由肥胖所引起的症状、体重就会相继消失。当出现上述的体征和症状时，不要惊慌失措，要通过仔细分析，进一步检查，特别是秤一下体重是否超过标准体重，不难确定是否肥胖，当进行减肥达到了标准，抓住肥胖这个主要矛盾，则上述的体征、症状就会相继消失，使你重新获得健康。然而也必须注意有无各系统的器质性疾病，必要时经过医生检查作出诊断。

腰臀比测肥胖

美国斯坦福大学的研究人员在对脂肪分布和健康关系研究中发现：臀部肥胖的人比腹部肥胖的人健康。一般女性脂肪多贮存于臀部及大腿部，而男人则贮存于腹部。可用一个简单的测验方法，可以自己预知是否易患心脏病、糖尿病和中风病。测量时站立位，测量腰围及臀围，然后用腰围除以臀围，得出腰臀比。公式：腰臀比 = 臀围/腰围

结果表明，男人腰臀比上限为 0.85~0.90，女人为 0.75~0.80。这种方法很可靠而又简便。这项研究表明臀部与腹部胖，体内血液胆固醇的数量不同，臀部胖而腰围不大的人体内的高密度脂蛋白（HDL）增高，这种胆固醇不沉积于血管壁，并有清除沉积于血管壁上的胆固醇作用，有预防心

脏病的作用,又称为好胆固醇。腹部胖而臀部小者,体内 HDL 含量减低容易患心血管疾病。这是因为腹部脂肪的存积会影响肝合成高密度脂蛋白的缘故,但臀部的脂肪,只存积于皮下,则不影响肝脏制造 HDL。因此男性比女性容易患心血管疾病。腹部肥胖应控制饮食并应作腹肌的锻炼,使腰围缩小,这不仅获得了健康,同时也使体形变美丽了。因此,生活上应注意腰臀比的变化,也应用软尺经常的测量,求出比值,如果测出的数值超出了正常范围,那就要引起注意,可以按照减肥方法,消除人体多余的脂肪,再使腰臀比恢复到正常。

肥胖类型

人胖起来了就叫肥胖,然而是否肥胖都是相同的呢?仔细分析并不完全相同。可以将肥胖分成两个大类,即单纯性肥胖与症状性肥胖。

1. 单纯性肥胖

又称为本能性肥胖(Essential Obesity),是最常见的一种,约占肥胖的95%,有的人自幼年、少年就已开始肥胖了,本书讨论的重点就是单纯性肥胖。这种肥胖的特征是肥胖比较均匀。其产生的原因很多,也有家庭性遗传因素,但更为主要的是后天的环境因素。如饮食习惯及生活习惯等等。除肥胖外并无其他特殊症状,虽然已经肥胖仍属健康之列。但单纯性肥胖日而久之也会引起心血管系统、代谢性疾患等,因而失去了健康。

2. 症状性肥胖

又称为伴随性肥胖,乃是某种疾病的一种症状的表现,

其中以内分泌疾病为多见，例如肾上腺皮质功能亢进可引起库兴氏（Cushing）综合征，面孔圆圆，肩胛部隆起，呈北美的野牛峰背状即躯干中心型肥胖。糖尿病亦可引起症状性肥胖。除上述疾病外，胶原性疾病、肾病可因为长期使用肾上腺皮质激素而引起肥胖。

神经性疾患脑炎、脑挫伤经过一定时间也可以发生肥胖。此外服避孕药也可引起肥胖但为数极少。

遗传性肥胖症状较少，多表现为中度肥胖，可从面孔、四肢及性器官的特征加以鉴别。

以上介绍了肥胖的类型，肥胖不单纯就是胖些，一部分肥胖乃是一种疾病的表现，但大多数的肥胖人是单纯性肥胖。如果是症状性肥胖，还要到医生那里去检查，确诊是哪种疾病，进行及时治疗，那么肥胖也会消失，而不可以减肥，会延误疾病的治疗。

脂肪细胞

肥胖是脂肪组织的增多并形成体内的大量存积，显微镜观察发现有三种形式的变化。

1. 脂肪细胞的数目增多

显微镜下看到每个脂肪细胞的形状、体积均正常，但脂肪细胞的数目增多，称为脂肪细胞增殖型肥胖。一般儿童时期的肥胖多属此种类型，即或减肥之后只见脂肪细胞体积缩小，但数目不易减少。因此，儿童肥胖常常发展为成人肥胖，就因为脂肪细胞的数目至成人也不会减少的缘故。

2. 脂肪细胞增大

即每个脂肪细胞的体积较正常增大，但脂肪细胞的数目正常，并不增加。此种多为成人型肥胖，特别是中年人的肥胖。当减肥后脂肪细胞内脂肪含量减少，细胞体积亦可恢复正常。

3. 混合型脂肪细胞肥胖

在高度肥胖时脂肪细胞的体积增大，同时脂肪细胞的数目也会增多。脂肪细胞的数量最多。

由此看来，虽然都是肥胖，然而脂肪细胞的变化却不同。肥胖就是脂肪细胞里存积的脂肪颗粒增多了，所以才使细胞的体积增大，另外一个现象是脂肪细胞还增多了，既增大而又增多，说明脂肪的总数量的增加人就会肥胖。特别应该警惕的是儿童肥胖是以脂肪细胞的数目增加为主，即或发育至成人时脂肪细胞的数目仍不减少，因而常常发展为成人的肥胖。由此看来，肥胖的预防应从儿童时期做起，千万别认为儿童胖起来是好事，小胖子并非健康，不小心就会发展为成人的肥胖呢。

脂肪怎样贮存在脂肪细胞里

可以这样认为，脂肪细胞是贮存脂肪的小仓库，成人有脂肪细胞 $2.5\sim 5 \times 10^{10}$ 即约 500 亿个，每个细胞里贮存着脂肪颗粒，是作为供给人体的能源使用。脂肪又是什么构成的呢？它是由血液中的葡萄糖及脂蛋白为原料制成甘油三酸酯又名中性脂肪而贮存起来的。当人体需要热能时则存积在细胞里的脂肪就会分解为甘油（丙三醇）而放出热能，这些代谢

过程受血液中的激素所调节，但也受自主神经所支配。

在合成与分解的过程中，促进脂肪合成的有：胰岛素、肾上腺素、去甲肾上腺素和脂酶，而作成甘油三酸酯，有高血脂素、ATCH（激素）还有成长激素。而阻碍脂肪分解的有：腺甙和前列腺素。

脂肪细胞是个大油库

脂肪细胞像个大油库，油库里可以存放石油，供给汽车、飞机、火车等的能源。而脂肪细胞是人体的一种能源——脂肪的仓库。一个合成的脂肪滴贮存在脂肪细胞里，当需要脂肪的时候再通过脂酶加以分解释放出来热能。好像给汽车加油一样。不仅人类如此，动物也亦然。更为明显的事实是动物的冬眠。当冬天寒冷来临，外界环境冰天雪地，再也找不到食物了（能源），怎么才能生活下去呢？动物可以有冬眠的本领，即和睡眠一样，安静的卧在巢穴中，这样以使新陈代谢的消耗减少到最低限度。在冬眠前大食而特食，将食物的能量转化为脂肪蓄积体内，然后在冬眠时期不用进食，依靠其所贮存的脂肪作为能源供给，这样动物虽然很长时期不进食也可以维持其生存。人类亦不例外，当然人类并不需要冬眠，因为人类用聪明智慧和灵巧的双手，已创造了现代文明，环境的改善，物质的丰富，可以按人体的需要摄取各种营养。但是也有特殊情况食物不能及时供给。如登山运动员被困，地震时房屋被封闭，甚至绝食。这些时候，食物不能及时地摄入补充人体的消耗，也同样靠脂肪的蓄积并逐渐分解，变成能源供给人体维持生命现象。人在饥饿的时候，如果没有

必要的营养能源供给，首先是由自己的肝脏及肌肉内所蓄积的葡萄糖原转化为葡萄糖供给能源。然而仍不进食，饥饿状态再继续，这个时候则必须动用身体内的脂肪了，经过氨基酸而分解形成葡萄糖作为能源，所以此时人体要瘦下来。这个过程至少要禁食3天左右，脂肪就作为能源供给人体。当人体脂肪分解时同时也产生一种叫作酮的物质，酮体也可作为葡萄糖的代用品，特别是在饥饿时作为能源供给大脑。你可知道人体的大脑虽然重量仅占体重的2%，但大脑所消耗的能源却占人体的18%，约等于安静时的肌肉与皮肤所消耗的能量，如果长时间禁食则大脑得不到能量时，大脑功能要首先受到影响，甚至于昏迷。所以人体的脂肪作为能源来贮存，就像在银行存款一样具有重要的意义。

不要给脂肪提供原料

饮食中的种类成分不同与肥胖有直接的关系，特别是饮食含有大量糖，甜食及含油多的食品无疑都是可以引起肥胖的食品。构成脂肪的原料有葡萄糖及脂蛋白（脂质与蛋白的结合体）。当我们饮食过量以后首先使血液中葡萄糖增高，血糖升高。分泌的胰岛素少，脂肪细胞内部也摄取葡萄糖，在细胞内的酶的作用下分解为脂肪素即脂肪酸、甘油。一分子的甘油与三分子脂肪酸就构成了脂肪，而贮存于脂肪细胞内。

另一种构成脂肪的原料是脂蛋白。饮食中含有的脂肪在肝脏加工，含有蛋白及磷与胆固醇结合而成为脂蛋白。再经过脂酶的分解，又成为脂肪酸及甘油。脂肪酸也存于脂肪细胞里，与血糖中的葡萄糖酸经过反应后而形成脂肪细胞中

的脂肪。由于上述原理，甜的食品、含油脂多的食品，多食之后容易引起肥胖，但多吃蛋白质食物可以防止肥胖。依据上述原理，为了不使身体肥胖，在饮食中不要给脂肪提供原料。

肥胖食谱 = 碳水化物+脂肪

人体的肥胖与饮食的种类有密切的关系，食物的成分中有三大营养素，即碳水化物、脂肪与蛋白质。蛋白质是构成人体组织器官的物质，好像一部汽车，而碳水化物与脂肪就好比燃料。此三种物质都有一定的能量，1克碳水化物能量为4Kcal（大卡），1克脂肪的能量为9Kcal，而蛋白质1克热量为4Kcal。其中以脂肪的发热量最多。因为蛋白质是由氨基酸所组成的，不会形成糖和脂蛋白，所以多食蛋白质就不会引起肥胖。然而碳水化物则不然，当进食后，碳水化物则转化为葡萄糖，血液中葡萄糖与脂蛋白是制成甘油三酸酯即中性脂肪的原料。碳水化物摄取过多则合成的脂肪也会增多。

多食脂肪以后，脂肪主要的成分是脂肪酸，其中有饱和的脂肪酸和不饱和的脂肪酸，而饱和脂肪酸有升高血脂的作用，可使动脉壁粥样化。脂肪酸经过酰基 CoA 作用后形成磷酸脂酰，继而成为甘油二酸酯，再形成甘油三酸酯即中性脂肪，蓄积于体内，使人发胖。

因此碳水化物及脂肪占膳食比例大时可引起发胖。在减肥的饮食中要加以控制，是动物性脂肪含饱和脂肪酸更多，对人危害更大。植物油里除椰子油以外，多富有不饱和脂肪

酸，不饱和脂肪酸对血脂及动脉粥样化并无影响，对人有益，故应提倡植物油，特别是玉米油有降低胆固醇作用。

蛋白质也是营养要素之一，每克发热量为 4Kcal，多食蛋白质不会引起肥胖。蛋白质为多种氨基酸所构成，与糖不同，是人体组织构造所必须的物质，与肥胖关系不大。日本奥田博士认为这种氨基酸可以阻碍自血糖合成脂肪。可称为抗肥胖氨基酸。

饮食过量是给肥胖打基础

《内经素问》中有已有记载：“饮食自倍，肠胃乃伤”。每个人由于工作劳动强度以及工作种类不同，生活方式的不同，因而每个人所消耗的能量也各有所异，但吸取与消耗的能量要保持平衡，人才可以维持正常的生命现象。倘若摄取过量的热能，而不能消耗掉，必然使热能转化为脂肪，蓄积于体内而引起肥胖。反之消耗大于摄取时则人体就会瘦下来，而且不会维持长久。由此看来，过量进食是引起肥胖的第一大原因。每个人每日需要多少能量，可用 KJ（千焦尔）或 Kcal（千卡路里）来计算。

紧张、压力，现代社会肥胖的病根

紧张、压力英文是 Steess，是现代社会快节奏引起一部分人的不适应，所产生的一种心理病理反映。紧张、压力，对人们精神上影响颇大。当这种刺激太大时，使人体的中枢神经功能迟钝，人体的热能不易消耗，表现为人的狂饮狂食，成为过食症，则逐渐引起肥胖。

压力、紧张也使消化器官的功能降低，影响食物消化代

谢功能，也使体内脂肪沉着。

有些女士害怕胖，精神上压力很大，经常怕胖而少食，或一日两餐，结果，适得其反，引起自主神经的紧张，更加剧了肥胖。如何减少压力与紧张的刺激也是现代社会的一个重要问题。我国实行周 40 小时工作制，无疑，会使人们可以有大量时间去休闲，可以参加各种活动，进行体育锻炼，或登山游泳旅游等等，去作自己所喜欢的事，而从紧张、压力中解放出来，不仅有益于身心健康，同时也防止了肥胖。由此看来，精神上的压力、紧张乃现代社会引起肥胖的根源，并非言过其实。

胖瘦也受中枢神经的控制

人体好像一台极为复杂而精密的机器，一切功能都要受中枢神经系统来支配。人的饥饿与吃饱同样也受中枢神经系统来控制，这和汽车的油箱内汽油使用快完了，什么时候需要加油，油加满了时都会有仪表指示出来一样，有信号显示给人们。通过实验研究证明，在人的大脑里视丘下部腹内侧核是饱食中枢，属于交感神经控制。而视丘下部的外侧核为进食中枢，属于迷走神经控制。如果有神经信号刺激腹内侧核时，则产生饱的感觉，进食则停止，如果此中枢受到破坏时（脑肿瘤等原因），则可引起过食。外侧核则与此相反，当饥饿时，则有信号传至外侧核，再发出指令人可以进食。人们每次进食以及食欲好坏都是由这两个中枢的互相作用来控制的。中枢神经控制失调，可引起消化系统功能紊乱，因此肥胖与消瘦也受中枢神经控制。

植物神经功能迟钝也会引起肥胖吗

植物神经是支配人体的内脏器官的平滑肌、心肌、发汗等腺体的神经，不受人的意志所支配。可随人体的生理功能进行自动调节。此神经当人体摄取食物之后，受到刺激，可促进人体消费热能。

肥胖的人植物神经的反应迟钝，所以肥胖与紧张、压力有着密切的关系。植物神经功能迟钝的人，虽然进食量相同，因为能量的消耗降低，体内的热量不易消耗，从而以脂肪的形式蓄积起来，而引起肥胖。

植物神经分为周围和中枢两个部分，脑和脊髓的各个水平也有植物神经中枢，以丘脑最为主要，植物神经也受大脑的控制与调节。

运动不足致肥胖

运动是生命现象所必须的，古语云：“流水不腐，户枢不蠹”，就是说水流动就不会腐烂，而门的转轴由于天天转动不会腐朽。人类亦是如此，运动是人类健康不可缺少的活动，即生命在于运动。运动的种类不同，肌肉收缩而消耗大量的能源，不仅胖不起来，反而因为运动消耗热能，消耗大量的能源，不仅胖不起来，反而因为运动消耗热能，消耗脂肪，使肌肉发达。近年来由于经济建设的发展，社会活动形成快节奏，上班族的忙碌，几乎没有时间去运动锻炼身体，消耗热能少，摄取的食物热量过剩，这些剩余的热能都会转化为脂肪，无疑就引起了肥胖。

酒也为您的肥胖加油

酒是一种嗜好饮品，是由谷物、小麦或葡萄、薯类等制成。商品中则琳琅满目，有各种各样的名称，什么人头马、威士忌、茅台、五粮液、二锅头、北京醇、孔府家酒、竹叶青、日本清酒、白兰地、啤酒、葡萄酒……数不胜数。其中主要含有乙醇，化学式为 $C_nH_{2n+1}OH$ 又称为酒精，还有糖类及多种蛋白质等。

各类酒的乙醇含量

酒名	乙醇含量(%)
白酒	50~65
果酒	16~48
黄酒	16~20
啤酒	3~5

酒精本身为高热能饮料，具有较高的热量，酒还能促进食欲，因此经常饮酒，也等于增加热量，使热能过剩，同样形成身体脂肪的蓄积而引起肥胖，特别是经常饮啤酒的人，腹部脂肪存积称为“啤酒肚”就是这个道理。饮酒过量还会引起酒精中毒，长期大量饮酒对肝脏形成损害，可导致肝硬化，引起心血管疾患。因此，减肥以及防止疾病都必须控制饮酒，酒也在为您的肥胖加油，不可忽视，当然，偶尔或少量的饮用为最佳，可以使循环加速，据报导，每日饮少量葡萄酒可减少心脏疾病。

肥胖带给人们什么

肥胖表现为体型的臃肿，但究竟会对健康有哪些影响

呢？从医学研究与临床实践证明肥胖对人体各个系统均有着巨大的影响，与多种系统的疾病有密切关系。不仅影响健康，更会把我们带入疾病的深渊，胖人不长寿并非耸人听闻。

肥胖会带给您循环系统疾病

当人体内的脂肪组织异常增加之后，血管网也要增加血液供给，更由于体重的增加，人体所需要的氧气量也要增多，因之，心脏的排血量也必须增大，增加了心脏的负担，很容易导致血压增高，最后也可以引起心脏肥大，心腔扩大，长而久之可以引起心功能不全。

此外由于体内脂肪的增多 分解成脂肪酸、甘油 流入血液 脂肪酸 肝 合成胆固醇 高脂血症 动脉硬化。

肥胖可导致动脉硬化症。由于动脉硬化而血管壁的弹性减弱继而导致高血压病。由此可见肥胖是引起循环系统疾病的原因之一。

由于肥胖所引起的高血压的患者，通过减肥后 60%~70% 的患者的血压得到改善。特别是女性的轻度、中度的高血压，恢复明显。经验及理论证明，肥胖性高血压的治疗原则是必须减肥，限制摄入卡路里量及盐，并应用运动疗法，以消耗体内的能量，使脂肪减少。肥胖者除易合并高血压外，肥胖者 50% 合并有高血脂症，也容易合并有糖尿病。促使动脉硬化加速发展。

肥胖与脑血管疾病

肥胖可引起动脉硬化，使血管壁增厚，管腔狭小，特别是脑血管硬化，血管阻塞则引起脑供血不足或脑梗塞，局部

脑组织得不到血液供给而发生梗塞性坏死。一般多见为中、小局部性多发性脑梗塞。梗塞区域多发生在大脑神经纤维通过的重要部位。轻者肢体活动不自如或感觉异常，重则产生单侧性偏瘫。如果血栓阻塞大脑的较大血管分支，可使大脑一叶或半侧梗塞，病人昏迷以致死亡。小脑梗塞较少。脑血管疾病中由于动脉硬化，血管壁破坏，可引起脑出血，发病较急，多有剧烈的头痛、恶心、呕吐、昏迷，需及时送医院抢救。脑梗塞与脑出血是老年病中最常见的多发病，究其根源都是脑血管的动脉硬化造成的，也是与肥胖密切相关的。如果肥胖消除，则脑血管疾病也会减少。特别引起注意的是近年来，中、青年的脑血管疾病也时有发生。

肥胖会使您患冠心病

冠心病就是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，心脏是全身的驱血泵，但心脏本身的血液供给则依靠由主动脉分出的冠状动脉，分为左、右两大支，由于冠状动脉壁的粥样硬化，管腔狭窄，使血流通过减少，或者完全阻塞而引起心肌的坏死。一般轻者可有心脏的供血不足。临床上表现心前区不适，严重者可出现心绞痛，心律失常等。心功能不全时可出现呼吸困难，或恶心呕吐等。冠心病的病因通过研究，认为与肥胖、缺乏运动、高血压、高血脂病以及糖尿病、吸烟等均有密切关系。预防冠心病要从多方面入手：限制饮食中的脂肪、胆固醇及饱和脂肪酸；限制碳水化合物及盐的摄入量；适当进行体育锻炼及活动；忌烟。特别是肥胖者并有冠心病，一定要改变环境，调节饮食，使肥胖的体重降下来，

避免过食以免增加心脏负担。为了预防或减少冠心病的发生，必须保持良好的生活习惯，不使身体超重，如果肥胖就必须进行减肥，这是十分重要的环节。

肥胖会使您血压升高

高血压病顾名思义，就是指动脉的血压增高了，高血压病分为原发性与继发性两种，原发性高血压约占 90%，继发性高血压是指由某些疾病和嗜铬细胞瘤、急慢性肾炎等而引起，也有是因为用药物所引起，如服激素也可以引起高血压，一般的高血压均为原发性高血压。

血压就是血管里血液的压力，由于心脏输送血液要收缩与舒张，那么血压也就分为收缩压与舒张压两个数字。

高血压的分期有两种方法，其一为以血压的高低来分，其二是以靶器官有无损害及程度（如心、脑及肾脏）进行分类。

期：无心、脑、肾损害。

期：有心、脑、肾损害，可代偿。

期：脑出血、心力衰竭、肾功能衰竭等。

当收缩压为 19kPa（140mmHg）及舒张压 12kPa（90mmHg）时是正常血压，如果收缩压超过 19kPa，舒张压超过 12kPa 就可以诊断为高血压了，但一次两次偶尔高还不能说明问题，应持续高三次就可以确诊。

高血压的症状有头痛、恶心、呕吐，严重者可有昏迷、抽搐等。

为什么肥胖会引起血压的升高呢？这是因为当人体肥胖

以后，血脂也会增高，血管壁有油脂附着，血管腔狭窄，逐渐形成动脉硬化，失去弹性而使血液的压力升高。肥胖引起的高血压必须进行减肥才可以从根本上治疗，但也可以应用降压药物进行治疗，控制血压升高。为了预防高血压病必须保持标准体重，不使身体肥胖是极为重要的。如果超重就需要减肥了，其原则是控制饮食、要低脂肪，特别是低动物性脂肪、低盐避免血胆固醇增高。此外更需适当地活动与体育锻炼是预防的根本途径。

胖人常患糖尿病是什么道理

据研究表明，肥胖者特别是颈部、腹部的脂肪存积类型的人患有非依赖型糖尿病（第 Ⅱ 型 NIDDM）的频率高。这是因为肥胖后人体耐糖的能力异常的缘故。如果具有糖尿病遗传因子的人则肥胖更可以诱发糖尿病。肥胖者的糖尿病发病率较正常人高三倍以上。

单纯性肥胖者可有高胰岛素血症，长时期分泌胰岛素过剩，则使胰岛素受体数减少，引起胰岛素功能降低，因而使反馈增加，进一步使胰岛素分泌增加，致使机体陷入糖尿病状态。

当减肥后控制了体重，就可明显地改善糖代谢异常。其机制如下：

肥胖 血中葡萄糖增加 肝脏、脂肪细胞中的胰岛素对胰岛素感受性迟钝 促进脂肪合成，对糖的吸收降低 使血糖上升 糖尿病。

糖尿病分为幼年型即胰岛依赖型与成人型又称为非胰岛

素依赖型，前者为第 型，后者为第 型。糖尿病的主要表现是病人的血糖增高，尿中出现葡萄糖的代谢异常。正常人的空腹时血糖(禁食 8 小时以上青脉血浆)为 3.9~6.1mmol/L (70~110mg/dl)。如果在 6.1~7.0mmol/L (110~126mg/dl) 时则为可疑，7.0mmol/L(126mg/dl)为诊断病的界限值。

另一方法是测进餐后的血糖值也比较准确，餐后 2 小时血糖 < 6.7mmol/L (< 120mg/dl)。

葡萄糖耐量试验则更为准确，可知胰腺分泌胰岛素的功能状态。

正常值：口服法，空腹采血测血糖，然后口服葡萄糖 75g (每 kg, 1.75g)，用温水溶解，服后 30、60、120、180 分钟测血糖值。

空腹 < 7mmol/L (125mg/dl)

餐后 30 分钟， < 11.2mmol/L(200mg/dl)、

60 分钟 < 10.5mmol/L (190mg/dl)

120 分钟 < 8.4mmol/L (150mg/dl)

180 分钟 < 7mmol/L (125mg/dl)

注：血糖值换算关系： $(\text{mg/dl}) \times 0.0555 = (\text{mmol/L})$

尿糖为阴性。

如超过上述各值其中有三点相符合即可确定诊断。

尿中正常时是不含糖的，倘若尿中出现了葡萄糖，通过尿糖定性试验(班氏试验)或用糖试纸试验，随尿糖的增加，则由浅蓝色试纸逐渐变成棕色即可判定。

糖尿病的症状是“三多一少”，即进食多、饮水多和尿量多，一少为体重减少。如果确诊后则可根据病情，进行治疗。

当然这首先和减肥一样要控制饮食，当减肥以后，体重得到了控制，可以明显地改善糖的代谢异常。如果空腹血糖仍高于 $8.25\sim 16.5\text{mmol/L}$ ($149\sim 297\text{mg/dl}$) 时单纯由饮食得不到控制，则需要服降糖药或注射胰岛素进行治疗。

肥胖与肝胆疾病关系密切

脂肪肝是较多量的中性脂肪贮存在肝脏的细胞里，是一种病理改变。正常时脂肪为肝脏容积的 5%，当占肝的 10% 以上时，则称为脂肪肝。特别是胖人患脂肪肝者较多。

1. 脂肪肝与肥胖有直接关系

由于营养过剩、大量饮酒或患有糖尿病等均容易患有脂肪肝。脂肪肝发展至后期可导致肝硬变。

脂肪肝的诊断最简单的方法是超声波检查，可见肝脏回声信号增强。CT 检查也容易诊断，显示肝脏密度减低（正常肝脏 CT 值为 $40\sim 70\text{HU}$ ，脂肪肝小于 30HU ）。肝脏活体组织检查可获得病理学诊断。

患有脂肪肝时，并无特殊症状，常有腹胀、易疲劳等。但血液检查可有血清谷-草转氨酶（SGOT）、谷-丙转氨酶（SGPT）以及 γ -谷酸转肽酶轻度增高，甘油三酯亦可增高（正常值为 $0.22\sim 1.2\text{mmol/L}$ $\sim 20\sim 110\text{mg/dl}$ ），这是因为肝细胞内有脂肪浸润而影响正常的肝脏功能，影响肝脏解毒能力的缘故，也容易患肝硬化。

2. 胆结石

肥胖的人多患此症，女性较男性多 2 倍以上。胆结石可以发生在胆囊里，或胆管里，也有的产生在肝内胆管，以胆

囊结石为多见。胆结石的化学成分可分为：胆固醇结石、胆色素结石，前者多发生在胆囊内，后者多发生在胆管里。产生胆结石的原因很多，如胆汁淤积，多发生于静坐习惯、肥胖、妊娠或胆道梗阻等人群。另一处为胆囊炎感染，胆盐的减少，胆固醇代谢失调等。诸多原因中首先是类脂质代谢障碍，肥胖为其最大原因。

肥胖或高血脂饮食以及糖尿病患者，常有血液及胆汁中胆固醇含量增高，同时伴有胆汁淤积则更易患胆结石。脂肪肝的人肝脏合成胆固醇的功能亢进，使胆汁中胆固醇饱和度增高而析出结晶形成结石，并引起胆囊、胆管炎症。

胆结石的检查方法首选为超声波检查，可发现结石的声像比较准确。其次是CT检查，结石如钙盐少则X线不显影，但超声波检查仍可显示。胆结石的症状可因结石的部位不同而异，胆囊内结石可无症状，或有上腹部不适，隐痛，压痛，当胆石通过胆管时可产生绞痛，绞痛大多发生在饱餐或高脂肪餐后，出汗、恶心、呕吐，亦可出现梗阻性黄疸。低脂肪餐可减少发作。

痛风和肥胖常伴随

痛风是一种特殊的关节疾病，称为痛风性关节炎，其产生的原因是食用含嘌呤类的食物过多，嘌呤含于肉类及脏器内，当其分解后则形成尿酸，蓄积于体内，呈高尿酸血症。血液中的嘌呤体在血中正常值是 $119\sim 238\ \mu\text{mol/L}$ ($2\sim 4\text{mg/dl}$)，如果超过 $531\ \mu\text{mol/L}$ (9mg/dl) 以上时，则嘌呤体呈结晶状析出来，用显微镜观看呈针状结晶体，这种结

晶体在关节内出现，使关节肿痛，活动受限，即所谓的痛风病。而且多发生于脚的大拇指及第一趾关节，使人不能走路。如果人体血液中尿酸值增多，还没有形成痛风时称为血高尿酸症，它和胆固醇、中性脂肪及高血糖同样对血管有损害。尿酸盐沉淀于关节、软骨、滑囊及皮下结缔组织等地方，使关节增生，滑囊增厚，软骨及骨质破坏，最后可以使关节畸形而僵硬。因而肥胖的人易患痛风，食物中的嘌呤是罪魁祸首，不要多食含嘌呤高的肝、肾及脑、内脏等。避免肥胖而痛风病也会减少。

肥胖也影响人们的呼吸

肥胖时脂肪在胸部、喉部沉着存积，可以直接影响肺的呼吸功能，使肺的换气功能降低、缺氧，可以引起嗜睡、肌肉痉挛、紫绀以及右心功能不全等症状，脉搏、心跳不整也会出现。喉部有了较厚的脂肪存积，使气道狭窄，气流通过受阻，使呼吸不畅，睡眠时容易发出鼻鼾，这不仅会影响别人的睡眠，而自己也感到气憋，严重者可产生睡眠无呼吸症而引起睡眠中突然死亡，是非常危险的合并症，因此对肥胖绝不可忽视，吊以轻心。胖人因体重大，活动时需要消耗大量热能，耗氧量也要增加，这就使肺功能，肺的换气量不足，这样胖人一活动则气喘吁吁了。要改善肺功能就必须进行减肥，肥胖一消除，上述症状也会随之消失，使你又获得了健康，千重活、跑步、登山、各种体育锻炼，样样都行。

为什么肥胖会使人消化不良

消化器官摄取食物，经常消化、吸收，消化功能的信息

是借助于迷走神经传导至食欲中枢的。食欲中枢在丘脑的下部，由此中枢来调节食欲。有人认为消化道激素也存在于大脑，也参与进食的调节。肥胖时摄食过剩，消化功能紊乱，代谢调节功能障碍，就更会引起肥胖。肥胖又可使消化功能紊乱，相互为因果，呈现恶性循环。如果肥胖消除，则消化功能也会恢复正常，胖人常常消化不良就是这个道理。如果只是服用些助消化的药物而不去解决引起此症的根本原因——肥胖，则是舍本求末，效果甚微，因而不得不进行减肥，由此看来减肥对保持正常消化系统的功能的重要。

胖人为什么常便秘

便秘是一种消化系统的疾病。粪便滞留在肠腔内，其中的水分过量吸收，使粪便过于坚硬，不能在正常时间内排便，称为便秘。一般正常情况下，食物经过消化、吸收，剩余的残渣，可于 24~48 小时后排出，如排便时间超过 48 小时或更多则可视为便秘。粪便究竟为什么会排出滞缓，具体可有两种情况：其一是食物残渣在结肠中运进迟缓，称为结肠性便秘，另一种是残渣到达直肠，在直肠内滞留过久，为直肠性便秘。

肥胖的人皮下和腹腔里存积有大量脂肪，妨碍了肠的蠕动，使残渣在结肠内运动迟缓。此外肥胖的人运动普遍较少，这也会使肠蠕动减弱，更由于肥胖可使排便动力缺乏。排便主要依靠四种肌肉，如膈肌、腹肌、提肛肌和肠壁平滑肌。上述肌肉的虚弱就会发生便秘。肥胖时可使腹肌衰弱，肥胖者的少动、久坐，腹部内脏下垂，也使肠张力弛缓。因此肥

胖人多便秘就不足为对了，女性更为多见。

便秘从功能方面又分为两种，即弛缓性与痉挛性，因为肠动力减弱者为弛缓性便秘，如老年性便秘、肥胖、运动不足等。而痉挛者如患有胃溃疡、十二指肠溃疡、胆石病以及妇科疾病等所引起。一般便秘多为弛缓性便秘。

便秘的害处甚多，粪便长时间滞留在肠内，由于细菌的繁殖，使之腐败，产生毒素有害气体，经过肠管吸收，可引起机体功能障碍，如头痛、失眠、恶心、倦怠，也可产生便秘性发热等。更为甚者也是诱发肠癌原因之一，这是因为便秘期间、产生较多的弱毒性物质而致癌。肥胖不仅可引起便秘同时也加剧便秘。

便秘的治疗，首先要探求引起便秘的原因，最好的方法是改变饮食组成与饮食的习惯，多食绿色蔬菜，含有纤维多的食物，不但治了便秘，同时也可以减肥。

据经验，一日3次，每次饮一大杯凉水（煮沸后凉水），可以使肠内液体增加，使坚硬的粪便软化，并有润滑作用，有利于排便。倘仍不见效时，可改为每日3次每次3杯凉开水，也会有效，这是因为凉开水可经刺激胃肠，使之增加蠕动，产生便意。直肠内的粪便也因水分增加而软化，使排便容易。饮凉水排便法既卫生又简便，不妨试一试。当然更不能忘了减肥，并且应加强劳动及体育锻炼，这是防治便秘的基本方法。美国、日本等国家，每餐前均给每人备有凉开水一大杯。

肥胖也会使内分泌异常

内分泌系统的异常有内分泌异常,肾上腺皮质机能亢进,性机能不足,甲状腺机能低下,胰岛素分泌不足等都会引起肥胖。但反之,肥胖又可引起内分泌的异常。

单纯性肥胖的血液,可使生长激素(GH)的基础值以及各种负载所引起GH分泌的刺激反应性降低,而引起垂体机能改变。肥胖又可使胰腺分泌胰岛素功能亢进,形成血高胰岛素症,使血糖过低,使饮食增多加剧肥胖。女性肥胖可引起性功能低下,性激素分泌减少,多在妇女绝经期出现。这些内分泌的异常更加剧了肥胖。内分泌的异常和肥胖两者互为因果,构成恶性循环,使严重的程度加剧,打破这个循环的关键是阻止肥胖,当减肥成功,由由于肥胖而引起的内分泌的异常也就迎刃而解了,单纯地去治疗内分泌异常而肥胖得不到根本解决,这种恶性循环还会继续下去,虽然暂时有些效果,也难于持久。

肥胖和高血脂是一个不解之缘

肥胖往往合并有高血脂症,而高血脂症也常常肥胖,那么这两者到底有什么关系呢?

高血脂症又名脂蛋白过高症,从病名即知是血液中脂质增高的一种代谢性疾病。

正常人血清中的血脂正常值如下:

血清总脂(TL)

正常值 儿童:3.0~6.0mmol/L(300~600mg/dl)

成人:4.0~7.5mmol/L(400~750mg/dl)

血清胆固醇 (Chol)

儿童：3.12~5.20mmol/L (120~200mg/dl)

青年：3.12~5.46mmol/L (120~210mg/dl)

成人：2.9~6.0mmol/L (110~230mg/dl)

注：胆固醇换算关系： $(\text{mg/dl}) \times 0.0259 = \text{mmol/L}$

血清甘油三酯 (TG)

0.23~1.24mmol/L (20~110mg/dl)

注：甘油三酯换算关系： $(\text{mg/dl}) \times 0.0113 = \text{mmol/L}$

血清高密度脂蛋白 (HDL-Ch)

0.78~2.2mmol/L (30~85mg/dl)

脂蛋白 (电泳) 0.30~0.40 (30~40%)

血清低密度脂蛋白 (LDL-Ch)

1.56~5.72mmol/L (60~220mg/dl)

脂蛋白 (电泳) 0.60~0.70 (60~70%)

脂蛋白 < 7.0g/L (M700mg/dl)

高脂血症常有家庭血脂过高，也常见于动脉粥样硬化，食脂肪过多，食含胆固醇多的食物也可使血脂增高。

血脂增高后可引起体内脂肪堆积引起肥胖。肥胖的人血液中胰岛素多于正常人，血中的血脂的代谢紊乱，引起总脂、甘油三酯及游离脂肪酸均有增高，所以说肥胖与血脂的增高可以互为因果，肥胖症与高脂血症两者有不解之缘，常常两者并存。减肥时控制高脂肪、高热量饮食，同时也医治了高脂血症。

高脂血症是冠心病、心肌梗死、脑梗塞、脑出血，肾栓塞、眼底动脉栓塞、下肢动脉栓塞、糖尿病、脂肪肝及高

血压等的基础。动脉粥样硬化病人中 80% 是由高血脂造成的。我国近 15 年来高脂血症较 60 年代增加 47%，这是由于生活水平的提高以及运动减少造成的。心脑血管病发病率约为 8%，占死亡率的 50%，由此可知其严重性。在预防方面，除饮食上少食高胆固醇及高脂肪食物外，还要加强锻炼及运动，同时也应少吸烟，吸烟也可使血脂升高，还要定期作健康检查，特别是肥胖的人不可缺少血脂化验检查，方可明确血脂是否超过标准。

肥胖女性不孕多

肥胖妇女发生不孕症者频率很高，一旦妊娠后更容易产生妊娠的合并症，其中最常见的是妊娠中毒症。当分娩时多出现大量出血，巨大婴儿等，因此婴儿的死亡率也相当高。其主要原因是由于肥胖而引起内分泌功能及性功能异常所致。肥胖者的月经异常是常见的。既然由于肥胖所引起，如果减肥后这些异常能否消失呢，实践证明，肥胖的消除，上述的内分泌异常所引起的月经异常、不孕症等都可以恢复正常。

妊娠中毒症是由于妊娠而引起的全身性疾病，有胃肠、肾脏及血管系统的功能障碍。如早期在妊娠 2~3 个月有妊娠恶阻，唾液增多，晚期则有妊娠性水肿、蛋白尿及高血压等，严重者可以发展为妊娠子痫-妊娠性胎盘剥离性出血、脑出血等。由此看来妊娠合并症必须早期诊断和预防，肥胖的女性应提高警惕。

肥胖也能引起恶性肿瘤是真的吗

肥胖者中发现患乳腺癌、子宫体癌、直肠癌为多，其中乳腺癌、子宫体癌则与雌性激素有极大的关系。肥胖者特别是闭经后高龄女性则乳腺癌的发病率增高。乳腺癌的症状是在乳房部发现局部硬结、包块，硬不易活动，边缘多不规则，多有钝痛，乳头凹陷，局部皮肤呈橘皮样改变等。多发生在40~50岁的妇女，当然青年女性也有发生。特别是肥胖女性应经常注意乳房情况，也可以自己经常检查，特别是在洗澡时注意观察乳房形状变化，一旦发现异常应及早去医院检查以便早期发现。子宫体癌也是子宫的恶性肿瘤，也叫作子宫内膜癌，其发病率仅为子宫颈癌的1/5~1/10，多见于老年妇女，其病因也与雌性激素长期刺激有关。据观察其以未婚、不孕、高血压、糖尿病以及肥胖的妇女的发病率较高，故肥胖也与发病有密切关系。

结肠、直肠的癌症也是消化道中常见的一种恶性肿瘤，研究表明除一般恶性肿瘤的病因如血吸虫病、家族性多发性息肉等之外，与高脂肪及纤维的饮食有密切关系。

胖人不长寿不是耸人听闻

肥胖不仅体型不美，而更为重要的是肥胖可缩短寿命，这并非耸人听闻，确有科学根据的。医学统计资料表明：50~55岁男性者体重超过标准值的20%，其死亡率较正常人高20%，如体重超过标准值的35%，死亡率可高达40%，由此看来，肥胖是健康长寿的大敌。

当肥胖以后因为脂肪大量增加，使机体产生一系列变化，

如心血管系统、肝功能、新陈代谢、内分泌、消化系统等产生病理性改变，使机体的正常生理功能失去平衡。必然导致各种疾病，严重的损害机体的健康，因而缩短了寿命，胖人不长寿确实是真的。当人体肥胖后，也给各种疾病的治疗带来不良影响，有的不能服某种药物，有的因为肥胖不能手术，同时对并发症和疾病的预后也有严重不良影响。从人们的经验亦可得到证实，特别胖的人大都在寿命不高时夭折。为了提高健康水平，延长寿命，需要防止肥胖。

肥胖的祸首——中性脂肪

肥胖就是脂肪在人体的过度存积，也就是脂肪中存积的中性脂肪的增多。中性脂肪除了动物性脂肪以外，还有糖和乙醇也含有中性脂肪。因此，即或注意少吃含有脂肪多的食物，但其他食物中也含有不同数量的脂肪，一定要选择含脂肪多的食物，但其他食物中也含有不同数量的脂肪，一定要选择含脂肪量少的食物来配置一日三餐，这是比较麻烦的问题。血液中的中性脂肪（甘油三酸酯）正常值为 170mg/dl，在饭后血液中的中性脂肪值要升高 2~3 倍，因之测定中性脂肪必须空腹。空腹时血液中的中性脂肪如超过 200mg/dl 时则必须引起注意了。多余的中性脂肪必须通过人为的各种方法加以清除，这就是减肥，中性脂肪不会自己消失。肥胖往往在不觉中悄悄来临，可以自己利用简易的皮下脂肪手捏测定法加以监测。

为了减肥，在饮食方面，要多食含有多不饱和脂肪酸的食物，少吃含有饱和脂肪酸的食物。

亚油酸是必须脂肪酸，为多不饱和脂肪酸，所推荐热量的 3% 为亚油酸所供给的。对减肥、预防动脉粥样硬化、冠心病和高脂血症有效果。饮食中要增加多不饱和脂肪酸，亚油酸，花生四烯酸。

要减少饱和脂肪酸的摄取，使血液中的胆固醇下降，降低血凝。

多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比例 P/S 推荐为 1 : 1~1 : 2 为宜。在推荐的饮食热能中多不饱和脂肪酸最多为 10%，不要超过此限度。

脂肪的存积部位

当人体脂肪增多以后，蓄积于体内，依其顺序排列如下：臀部、胯部、大腿根部、腰部凹处、腹部脐周围、肩及上臂、小腿部。

脂肪的蓄积从皮下到内脏周围逐渐普遍增多，然而在人体的某些部位，则蓄积的更多。

虽然都是肥胖脂肪增多，但仍有部位的差异，而各不相同。可以构成不同的肥胖体型。当用脂肪厚度测量法时，可以选择某一部位进行测量脂肪厚度，以便比较。

肥胖的不同体型

1. 梨状体型

此型肥胖脂肪主要蓄积在腹部与臀部、大腿根部，形成烟台梨的形状，也可称为中心型肥胖。此型女性最为多见，此型皮下脂肪蓄积也较多，双腿也较粗像粗长的萝卜状，均

属此型。

2. 苹果型肥胖

此型脂肪主要蓄积在腹部周围，作 CT 检查可见腹内脏器周围脂肪很多，是男性常见的一种类型。经常饱啤酒者腹部周围脂肪增多，所谓大腹便便，又称为“啤酒肚”均属此型。也称为向心性肥胖。

3. 均匀型肥胖

脂肪蓄积比较均匀，主要蓄积于皮下，而非局部，又称为离心型肥胖，儿童及中青年的肥胖多属此种类型。

以上三种类型的肥胖，苹果型肥胖因内脏周围有大量脂肪，容易产生疾病，而梨型及均匀型肥胖者均较苹果型者患病少。

肥胖与神经类型

据研究发现，人的神经类型影响着人的爱好、性格，并与肥胖也有关系。植物神经支配内脏、平滑肌、腺体。它包括交感神经与副交感神经两个部分。

1. 交感神经主导型

即交感神经兴奋占优势的人，活动多于休息，喜好运动，积极参加各项活动。把饮食放到第二位，大脑的饮食中枢占优势，摄取食量也不多，消化吸收受到抑制。神经质的人属于此种类型。

2. 副交感神经主导型

此型表现为多喜欢休息，不好运动，乐天性格，好饮好

食，且食量很大，大脑中的摄食中枢兴奋占优势的人。

此种类型者，极易肥胖，消化快而吸收好，消化系统功能佳，睡眠良好。

由以上两种类型看来，交感神经主导型的人不易肥胖，副交感神经主导型易肥胖，但神经类型并非一成不变的，所谓主导型即以什么型为主，然而通过主观的努力，生活习惯、环境等因素的改变，人们的爱好也会改变，人们的健康也会得到增进。看看您是属于哪种神经主导型呢？也争取改变一下吧。

美味佳肴谨防胖

1994 年在北京召开了“营养与健康”国际研讨会，全国 1992 年营养调查表明，由粮食供给的热能由 71% 下降到 60%，由脂肪供给的热能自 25% 增加到 30%。特别是儿童，除正餐外，糖果、糕点、巧克力等也在经常食用之列，因之使摄入总热量又大增加了。儿童及青少年的肥胖原因也和成人相同，即大量营养超入，而运动消耗相对减少，以致使不少青少年逐渐超重，势必影响了青少年的体质的提高。因此“吃得好”要讲究适合青少年及儿童发育的需要，同时也要防止营养摄入过剩，同时需开展各种体育活动及锻炼，不仅消耗了过剩的热能，对青少年体质的提高，健康地发育成长也是很有好处的。

体育活动是促进发育的最好的锻炼方法。

由于膳食的改进，保证了人体发育所需要的碳水化合物、蛋白质和脂肪三大营养外，也由于蔬菜、水果的摄入，保证

了维生素及矿物质的供应,完全满足了机体发育生长的需要。然而只是营养的增加,而不作相应的体育锻炼,所摄入的热量大量储积导致肥胖,不仅机体不能健康生长,并且反而招致疾病,甚至成为慢性疾病发生的根源。据调查表明,肥胖儿童血压偏高,成年后也容易发展成为高血压。因此,为了预防儿童与青少年的肥胖势在必行,开展更多的户外活动和体育锻炼更是重要的环节,强调“智、德、体”的全面发展,使我国儿童、青少年健康成长。

由此看来,吃得太好,美味佳肴,虽然营养丰富,但切勿营养过剩,谨防肥胖,这也是我国由于经济的发展人民生活水平的提高,膳食由温饱型向营养型转变时期,极需注意的重要问题。

甜食、油脂易胖人

甜食及油脂类食品是人们生活中不可缺少的食品。琳琅满目的各种食品中大都有不同数量的糖和油脂,各种糕点,特别是西式糕点中糖和奶油是不可或缺的,而各种饮料含糖分更多。中国的各种菜肴,其特点是糖多、油多,食盐也比较多。糖和油脂也是三大营养素中的两个要素,是人体维持生命现象所必须的,是不可缺少的,另一个营养素就是蛋白质。

随着膳食不断改善,人们认识到多食糖类和油脂会使人发胖,但究竟是什么道理,可能对一些人说来并不十分清楚,这要从人的生理机制去理解。

葡萄糖和脂质蛋白是制作脂肪的原料。当人们进食后,

其中的糖类被吸收后，使血液中的葡萄糖量升高，正常人空腹的血糖为 $3.92\sim 6.16\text{mmol/L}$ ($70\sim 110\text{mg/dl}$)，食后 2 小时血糖上升到 $7.8\sim 8.9\text{mmol/L}$ ($140\sim 160\text{mg/dl}$)。此时则刺激胰岛产生胰岛素，它可促进葡萄糖的利用，使血糖降低。糖一部分被组织器官的活动所利用，如肌肉的运动等。如果糖仍利用不完有剩余时，胰岛素还可以促进葡萄糖经过细胞膜进入脂肪细胞内部，再经过酶的作用分解，形成脂肪素即脂肪酸和甘油，在脂肪细胞中 1 分子的甘油和 3 分子的脂肪酸相结合而形成脂肪，存积在脂肪细胞里，使脂肪细胞增大，使人肥胖起来。

另一种血液中的脂肪为脂蛋白，在肝脏可制成脂肪，含有蛋白质及磷和胆固醇，三者相结合而形成脂蛋白，再由毛细血管表面的脂蛋白及脂酶的酵素所分解，成为脂肪酸及甘油，两者相结合又会成为脂肪。

从上述机制看来，多食糖类和油脂都会在体内形成脂肪，可以说多食糖容易胖，多吃油脂同样容易胖是不无道理的。一般认为每日摄取糖类不应超过总量的 5%。

胖人消耗热能少是什么道理

当人体肥胖以后，对各系统及器官的功能都有影响，这主要因为肥胖可使基础代谢相对降低的缘故。基础代谢是在安静状态下人体所消耗的热能，那么基础代谢量为什么会降低呢？原因是人体肥胖，皮下脂肪、脏器周围的脂肪增多，体内的热量不容易发散出去，消耗热量减少所致。胖人怕热，特别是夏日炎炎，胖人则大汗淋漓也是这个道理。然而冬日

来临，胖人则不怕寒冷，因为厚厚的脂肪也起着保温作用，同样体内的热量不易散发。

除此之外，人体肥胖后，体重增加，体态臃肿，活动不便，很少运动，热能不能消耗，当肥胖后消化系统以及代谢的障碍也使所摄入的热量消耗减少。这样一来，热量会大量剩余，在体内又会转化为脂肪，更加重了肥胖，形成了恶性循环。必须增加热量消耗才可以达到减肥的目的，一方面减少热量的摄入就需要控制饮食，另一方面增加热量消耗，增加体育锻炼及各种活动，这个胖人消耗热能少的问题就解决了。

怎样区别引起你肥胖的疾病

肥胖是一种现象，首先要将单纯性肥胖与症状性肥胖区别开来，如果说初步确定是症状性肥胖，还要根据所表现的症状以及参考其特点，进行主要的临床检验，有助于症状性肥胖的有关疾患的鉴别。确定诊断以后就可以针对主要疾病进行治疗，那么肥胖的症状也就迎刃而解了，这也是治本不治末的道理。

引起肥胖的主要疾病鉴别如下表：

引起肥胖的疾病的鉴别

病名	症状表现	参考所见	主要临床检查
单纯性肥胖	无任何症状，呈均匀性肥胖，呈健康状态	可与遗传、饮食习惯有关，注意除外基本疾病	胆固醇，中性脂肪 葡萄糖耐性试验 胰岛素
糖尿病	多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦、皮痒、性欲减退呈均匀性肥胖	注意遗传因素	血糖、尿糖、血脂、血酮、胰岛素测定、糖耐性试验 HbA1C 测定
皮质醇增多症（库兴氏综合征）	中心型肥胖、四肢正常、圆脸、皮肤状斑、多毛、精神障碍、骨质疏松	多有高血压、糖尿病合并	血中 ACTH、血 17 羟醇、血 17 酮醇、尿中 17-OHCS（生酮醇）骨质疏松（骨密度测定）
甲状腺功能减低	易冷、易疲倦、动作缓慢、皮肤干燥、巨大舌、浮肿、脉缓、嘶哑、脱毛、性欲减退	并非真正肥胖，而是水分贮留或有甲状腺手术史	基础代谢率、心电图、胆固醇 TSH、CPK、LDH T ₃ 、T ₄ 、T ₃ 摄取率
性腺功能减低	特有的中性肥胖（男性呈女性外观）	在青春前期发病，第二性征缺乏	LH、FSH 睾丸酮 睾丸活检
脑性肥胖（肿瘤、炎	均匀性肥胖有脑损害部	注意既往脑炎、头部外	神经学检查 头部 CT、MRI

病名	症状表现	参考所见	主要临床检查
症、外伤)	位相应神经症状	伤	
妊娠、服用 药物	找出具体原因	月经有无 是否服用 药物	尿妊娠反应
脑垂体肿瘤 性器官性肥 胖症	性器官发育 障碍 中性肥胖(男 性呈女性外观)	多在20岁 以下发病 有时在间 脑、垂体可有 肿瘤	头颅CT、MRI
肥胖性性器 官发育不全症	性器官发育 障碍 多指(趾)症、 肛门闭锁 视网膜色素 变性 神经衰弱	染色体劣 性遗传 常合并糖 尿病	视丘下部一下垂 体功能检查 眼底检查 葡萄糖耐性试验

注：ACTH：肾上腺皮质激素 FSH：卵泡刺激激素
 CPK：肌酸磷酸激活素 CT：电子计算机扫描断层摄影
 TSH：甲状腺刺激激素 LH：黄体形成激素 LDH：乳
 酸脱氢酶 MRI：磁共振成像 T₃：三碘甲腺原氨酸
 T₄：四碘甲腺原氨酸

鉴别能引起肥胖的疾病，除仔细观察症状外，还要参考与遗传有关因素，饮食及生活习惯，是否合并其他疾病，人

体生理性变化等。某些症状性肥胖还必须通过血液的化验检查、基础代谢率、心电图、化学以及现代的精密影像学 CT、MRI 等检查才可以确定引起肥胖的主要疾病，上述这些检查都必须到医院请医生给以诊断。

继发性肥胖——皮质醇增多症

皮质醇增多症又名库兴氏综合症，这是由肾上腺所分泌的一种皮质激素，另一种皮质激素称作醛固酮。皮质醇可以调节糖代谢，称为糖皮质激素，它可以促进蛋白的分解，抑制其合成。糖皮质激素对不同部位的脂肪也有不同的作用，对四肢的脂肪组织的分解增加，相反，对腹部、面部及肩背部的脂肪合成增强。因此当肾上腺皮质的功能亢进时则呈现特殊的向心性肥胖体型，即呈圆形面孔，背肩部肥胖，而四肢反而消瘦。如果发现呈现这种体型的肥胖就要考虑是否患有皮质醇增多症。肾上腺分泌的另一种激素叫做醛固酮，它主要影响人体的水、盐的代谢，这与肥胖没有关系。为什么会有皮质醇分泌的增多呢？这是因为肾上腺皮质增生所致。这可以是大脑的腺垂体或者肾上腺皮质长了肿瘤，也可以是其他部位的肿瘤如肺癌、胞腺癌、胰腺癌、结肠癌、甲状腺癌、胆囊癌、卵巢癌以及交感神经母细胞瘤等少数病例，由于癌细胞分泌一种类似的促肾上腺皮质激素（ACTH）活性物质所引起。当发现有上述向心性肥胖的特有肥胖体型时，就要想到是否患有此症，但最后的确诊还需要到医院去检查，要作血液和尿的检查，最主要的是作血浆 17 羟皮质类固醇浓度检查有增高（在 $20 \mu\text{g}\%$ 以上）。24 小时尿 17 羟皮质类固

醇排量增高。

继发性肥胖——甲状腺功能减低

甲状腺位于气管前方，分为左右两叶及峡部，其主要功能是由碘化物来合成甲状腺素，这种激素可以影响全身的组织氧化过程。当人们食物中缺乏碘时，可使甲状腺呈代偿性肿大，称为单纯性甲状腺肿。倘若甲状腺机能亢进时，则分泌的甲状腺激素过多，使人体氧化过程加快、新陈代谢率增高，心动过速及体重减轻。本节叙述的是甲状腺功能减低则甲状腺激素的分泌不足会有哪些症状呢？这要看起病的年龄而有所不同。此症产生于新生儿则成为呆小病，倘若发生于成人时期，称为甲状腺功能减退，严重者称为粘液性水肿。

甲状腺功能减低也可以继发于甲状腺手术切除、放射性碘或放射线局部治疗，还有应用硫脲类抗甲状腺药物治疗等原因所引起。

呆小病的症状有：病儿头部较大，面孔圆、蜡状、唇厚、舌大、皮肤水肿、智力下降、生长迟缓、肩及臀、腹、背部有大量脂肪沉积。而粘液性水肿病的人发病多在40~60岁之间，可在手术或放射治疗后发生。症状有：疲乏无力、少汗、关节及肌肉疼痛，体重增加，言语迟缓，行动缓慢，皮肤苍白，唇厚、舌大，常见肥胖，月经紊乱或闭经。此种肥胖并非真正肥胖乃水分的大量贮留。此种病症也可引起心血管系统改变，诸如心动过缓、循环率缓慢。

甲状腺功能低下往往被忽略，曾有一女性因甲状腺的囊肿动了手术切除大部分腺体，在手术后逐渐发生上述症状，

体重增加，逐渐肥胖，本以为手术后恢复良好，但体力逐日下降，心率减慢，给医生检查乃甲状腺功能降低所致，后经服用甲状腺制剂后补充了不足的甲状腺激素，使上述症状逐渐消失，也不肥胖了。并维持正常的甲状腺功能，可完全适应正常的工作与生活。

此病的确诊需要血液生化检查，有胆固醇增高、基础代谢率降低（-20%以下）、甲状腺吸碘¹³¹试验，发现吸碘率明显降低。血浆促甲状腺激素测定显著增高（TSH）。

继发性肥胖——糖尿病

糖尿病是一种常见的新的陈代谢性疾病，顾名思义，患病时有尿糖及血糖的过高，这是由于人体胰腺的细胞分泌的胰岛素不足所引起。胰岛素的功用是促进糖原的合成及代谢，也称为贮存营养物质的激素。它对糖的代谢、脂肪代谢以及蛋白的代谢具有重要的作用，当胰岛素分泌不足时则可以使血糖浓度升高、大量的糖由肾脏排出去因而出现尿糖也升高。其次是影响脂肪的代谢，胰岛素促进肝脏合成脂肪酸、脂肪及蛋白质的代谢紊乱。临床表现：有三多，即：尿多、饮水多、食量增多的表现。由于在代谢中损失大量糖未能充分地利用，血糖过高后刺激胰腺分泌大量胰岛素，使食欲亢进，饥饿感强，一天进食无数，摄入量过剩可以形成均匀性肥胖。特别是中年以上，在无症状时期中轻型者，大量进食，食欲亢进，体态肥胖，往往会忽略糖尿病，当逐渐进展，产生疲乏，严重者逐渐消瘦，体重下降始被发现。为了确定诊断需作尿糖、血糖以及酮尿检查。正常人血糖空腹时为

80~120mg% (4.4~6.7mmol/L), 轻型者空腹时血糖可以正常, 食后可超过 160mg% (8.9mmol/L), 重则更高, 常在 200~400mg% (11~12mmol/L) 之间并常伴有血脂增高, 其中甘油三酯、胆固醇及游离脂肪酸均明显增高。糖尿病的病因与遗传倾向有关, 分为原发性及继发性两种, 原发性占绝大多数, 继发性可由胰腺疾病如炎症、癌及胰腺手术, 还有对抗胰岛素的内分泌过多等疾病所引起。肥胖仅仅是糖尿病的轻型、中等型的症状之一, 必须注意三多的症状, 综合考虑, 必要时需作尿糖、血糖检查方可确定诊断。

糖耐性试验是隐性糖尿病或可疑者的一种检查方法, 口服或静脉滴入一定数量的葡萄糖后, 按规定时间测量血糖值、同时检查尿糖, 再确定什么时间恢复正常。HbA1C 检查可反映胰腺细胞分泌胰岛素的功能, 也反映近 2~3 个月中血糖的总情况。

上述各种检查需到医院作化验检查, 但也有各种小型血糖检测带出售, 病人可以在家里测定空腹及食后 2 小时的血糖值, 其原理是利用酶的反应原理, 将血液中含的糖与酶反应, 由蓝色的深浅可用小仪器测出含糖量 mg/dl。用一滴血滴于测试条上, 操作简便, 可协助病人对血糖的监测。

继发性肥胖——性功能低下

男性生殖腺功能减退可由先天性发育不良引起, 这类占大多数。少数是由于丘脑的病变影响睾丸的功能所致, 还有垂体瘤时, 也影响睾丸的发育。当然睾丸本身的病变如炎症、外伤、肿瘤及手术等也可产生。男性的性功能低下症状有多

种多样，有肥胖，女性化，乳房肥大，外生殖器不发育、阴毛腋毛稀少行装。男性生殖腺的功能减低是一个复杂的疾病，可以根据典型的症状及体征加以区分是先天性或脑垂体前叶的功能减退。需进行黄体生成激素(LH)及促卵泡激素(FSH)以及睾丸的活组织检查进行确诊。但这些症状中肥胖是引人注目的。

女性的性功能降低与雌激素的过少有关，雌激素与脂肪分布及女性特征的形成有明显关系。

继发性肥胖——绝经期综合征

这是妇女在自然绝经以后，或因手术切除卵巢、放射治疗等引起卵巢功能丧失所出现的一种植物神经失调的症候群，所以称为综合征。其主要发生原因是卵巢功能的减退。相继出现雌激素对垂体的抑制减弱，显示继发性垂体功能的亢进，继而影响甲状腺及肾上腺皮质和垂体之间的相互制约，使垂体及下丘脑之间关系以及神经、内分泌失调。出现神经系统功能的紊乱，它的症状多种多样，月经减少或停止，颜面潮红，发热，头痛，目眩耳鸣，心悸血压升高等。代谢也产生紊乱，特别是脂肪的代谢失调，使体形变为肥胖，多以腰、腹及臀部有大量脂肪存积。此外也可有血糖升高，糖耐性减低，易饥饿，大量进食，引起热量过剩故引起绝经后的肥胖，性器官萎缩。在确定诊断时要作全身和妇科检查，需防有无心血管疾病、内分泌腺及精神神经等器质性病变。内分泌检查有雌激素减少及卵泡刺激素的增高。

遗传对肥胖有影响吗

胖与瘦也有家族性，有遗传与体质说，各国曾对肥胖家族进行过调查。双亲肥胖其子女肥胖占 50%~80%，单亲胖的子女肥胖 40%~50%，母亲胖与子女胖的关系大于父亲肥胖，即或双亲均不胖也有 10% 子女肥胖，这是与家系有一定关系。总的说来肥胖体质的遗传约占 30%，而肥胖的环境因素则占 70%。

关于遗传性肥胖另一原因认为与褐色脂肪细胞障碍说有关。脂肪细胞分为两种，一种是白色脂肪细胞，另一种为褐色脂肪细胞。白色脂肪细胞占脂肪细胞的大部分，分布于全身，作为能源的蓄积，甘油三酸酯即白色脂肪细胞。

褐色脂肪细胞多分布于肩胛间、颈背部、纵隔及肾脏周围等局部。当过食后或寒冷时燃烧脂肪而产生热量来保护脏器。遗传性肥胖有褐色脂肪细胞产生的功能障碍，由于产生了热能，其余能量不能完全消耗，以脂肪的形式存于体内而导致肥胖。褐色脂肪受交感神经支配，其功能障碍是由于交感神经抑制所引起的。

最近报导，法德两国研究人员共同组成研究小组，发现人体内有导致肥胖的“基因异常”。与肥胖相关的基因中发现了突变，可作为诊断导致心血管病和糖尿病及肥胖症的一种方法。此种基因对于糖尿病的早期形成，引起冠状动脉疾病的代谢紊乱等均有一定影响。此基因的常可破坏溶解脂肪、阻止脂肪过度存积的肾上腺感受器的功能。专家指出 5%~10% 的人有此基因存在。

中国人也胖起来了

近年来我国经济建设飞速发展，人民生活水平不断提高，不仅表现为高楼平地起，衣锦招展，而且饭店、餐馆、食品店比比皆是，食品市场琳琅满目。从婴幼儿开始一直到老年人的各种食品品目齐全，外国的快餐肯德基、麦当劳、汉堡包，中国的荣华鸡，美国的加州牛肉面，中国的粘糕小吃，烤羊肉串……简直是数不胜数，尽是美味佳肴，口福大享，胃口大开。在这个人们生活丰小康的目标迈进的时刻，现代社会病“肥胖”也悄悄来临了，1993年4月北京市有关部门进行了一次“肥胖抽样调查”，结果怎样呢？不妨看看下面的数字。中国成年人体重超重者已逾40%，其中女性占67.3%，男性为32.7%；中小學生中的肥胖儿超过了20%的警戒线。因肥胖引起的冠心病、脑血管病的发病率高达7%以上，这不得不引起人们的关注。为了确保人们的健康，保持健美的体魄，“减肥”已成为今天生活日程中一个重要问题，特别是已经胖了的人们，应该把减肥提到日程上来，就是现在还是标准体重的人们，恐怕也说不定不知多久也会胖起来呢？！不管超重也好，减肥也好，都是围绕着一个标准体重的问题做文章，怎样才能做到，人体既不胖又不瘦，标准体重就是一杆秤，也就是要使摄入热量和消耗热量之间取得平衡，这是指热量平衡与营养的平衡。这也和人们日常生活中的收入与支出一样。收入的多而支出的少，钱就积储起来了，如果把钱比作脂肪，那么人体就会因为大量脂肪存积而肥胖起来。倘若收入的少而支出的多，那么就呈负数赤字了，人体就会

瘦下来，就得用存积的脂肪转换成热能进行消耗，人就会瘦下来。这也就是减肥的原理，所谓减肥就是造成人为的摄入热量少，消耗热量多的赤字热量，肥胖就可以减掉了。饮食科学的发展就要求人们的营养要平衡，其中包括量的平衡及所需营养的两种平衡。由此看来减肥好像是胖人之事，然而广义说来，营养的平衡关系到每个人，包括瘦人。这是每个人都要关心而且也要身体力行的事。热量摄入与消耗不平衡以及营养的失衡，逐渐使机体的代谢发生紊乱，最终不仅不能维持正常的生命现象，必然会产生某些系统的疾病。饮食不仅是为了吃饱，是维持生命的必须的能源和物质，直至生命终止。民以食为天就是这个道理。中国人也胖起来了，饮食由温饱型转向营养型，说明了我国社会经济发展，人民生活水平不断提高。然而随着科学的发展，饮食科学的进步，减肥已成为当今人们所关心的社会热点，不能不引起人们的关注了。

青少年也胖不得

近年来由于我国经济的发展、人民生活水平的提高，营养膳食的变化，蛋白质、脂肪的摄入不断在增加，不少青少年也肥胖起来。现在无论在学校、在公园，到处都可以看到肥胖的儿童、肥胖的学生。由于体质肥胖，体态臃肿，显得失去青春少年的活泼，相当大的程度上也会影响学习，青少年肥胖也受到社会的关注，不时地在报刊上，电视台也开展咨询讲座。因而青少年减肥是很迫切的问题，儿童肥胖也会影响到成年后的健康。

儿童及青少年肥胖是怎样形成的呢？

儿童、青少年的肥胖主要是因为生活条件的改善，生活水平的提高。要看到我国人民膳食模式已经发生了可喜的变化，就是由温饱型向营养型转化阶段。那就是由粮食来源的热能显著地下降，由脂肪、蛋白质供给的膳食热能不断地在增加，正向着“吃得好”的方向发展，西式快餐，麦当劳、肯德基，已成为儿童、青少年的好去处，但是需注意吃得好，勿忘胖，就是青少年，其实也胖不得，因为儿童性肥胖的特点是脂肪细胞不仅增大，而且脂肪细胞数目也在增加。为什么儿童性肥胖往往成年后仍然有相当数量的人肥胖呢？这是因为脂肪细胞的数目，在发育到成人后仍不会减少的缘故。因此，预防肥胖必须从儿童时期做起。“小胖子”多起来了并非是好事，这会大大影响我们未来下一代人的健康，青少年也是胖不得的。儿童、青少年的肥胖一小部分是受着遗传因素的影响，然而更为主要的是营养过剩，体育锻炼不足所造成的，这就要求家长们多学习些营养知识，要合理搭配膳食，摄入热量也要有一定数量。

儿童、青少年体重也有标准吗

儿童、青少年正值发育生长时期，随年龄的增长，身高与体重也在增加，相互之间有一定的关系。其标准体重的计算方法如下：

婴儿：1~6个月：

标准体重(g) = 3000(出生时的体重g) + 月龄 × 600

7~12个月：

标准体重 (g) = 3000 (出生时的体重 g) + 月龄 × 500
1 岁以上 :

标准体重 (kg) = 年龄 × 2 + 8

根据上述公式,按月数或年龄求出标准体重。再由实测体重与标准体重互相比,即可了解体重是否超过标准,倘超过可以从减肥的重量,求出每日应摄取的膳食的热量。

婴儿、儿童和青少年正值发育生长时期,注意热量摄入的同时,还必须充足供应三大营养素、各种维生素及矿物质,既作到了控制体重但又不影响身体的发育成长。

上述所指的超重是指由于肥胖的超重,如果因体育锻炼,肌肉发达所引起的超重,则表示更为健康。

儿童及青少年随年龄的增长,身高及体重均逐渐增加,应定期称体重、测身高,不断地检测儿童、青少年身体的发育,也是保健的一项重要内容。

标准体重摄取热量的简易计算法

在第一章中讲述了有关标准体重及理想体重的计算方法,当确定了体重之后,可用下列公式求出每日的热量摄入量。

体重 (kg) × 147KJ = 每日摄取热量 (KJ)

体重 (kg) × 35 (Kcal) = 每日摄取热量 (Kcal)

上述公式计算后,确定了每日保持理想体重或标准体重所应摄取的总热量,然后再根据每日三餐,分配热量制定食谱,这样进食可保持健康,不会肥胖也不会消瘦,使摄入与消耗的热量达到平衡。

例如某人理想体重为 60kg。

则每日总摄入热量为：

$60 \times 147 = 8820\text{KJ}$ （千焦尔）

$60 \times 35 = 2100\text{Kcal}$ （千卡）

根据这个数字再进行三餐的热量分配。

一般女性每日摄取热量超过 8374~16748KJ 或 2000~4000Kcal 时，则热量就会转化为脂肪，使人肥胖。

人体所需要的 8373KJ（2000Kcal）的热量，其中的 60%~70%为基础新陈代谢率所需要的热量，即人体不活动时的最基本的基础代谢所需要的热量。其余 30%~40%的热量为运动、工作时所需要的热量。

我们可以将皮下脂肪所燃烧而产生的热量作为此 30%~40%的热量（运动与劳动），再用进食的热量作为基础代谢所需的热量，2512~3349KJ（600~800Kcal）。这样设计食物摄取热量，就可以达到减肥的目的。然而人们并不习惯计算热量，KJ 或 Kcal，而提倡“八成饱”或“七分饱”也是最好的节食法。即或美味佳肴也勿过食，总的原则是不使饮食的摄入的热量超过标准，使热量的摄入与消耗取得平衡，才可以预防肥胖，也是减肥的根本法则。

怎样早期探知儿童会肥胖

我们要对成人的肥胖加以控制，必须从儿童时期开始注意，发现早期的儿童肥胖十分重要。然而儿童正处于生长发育速度很快的时期，对那些一般平均体重大的儿童也怕因限制其饮食而影响其生长和发育，这是人们所顾虑的问题。

诊断儿童期肥胖应注意每个儿童的生长类型，绘制每个月的体重与身高表，观察其生长类型。

如果儿童生长过快，要详细了解这个孩子的饮食问题，是否喂得太多或进食太多，最终可引起肥胖。

儿童、青少年减肥热量计算法

给孩子或儿童、青少年实测一下体重，用儿童的体重计算方法，求出每日的总热量摄入数值。然后与实测体重比较，如果超过了 10% 以上时，可以认为肥胖。我国营养学会 1988 年 10 月修订婴儿及青少年不同年龄的每日膳食的推荐营养素供给量。如果实际上每日供给量超过时，可以在不影响发育的情况，并且供给大量水果与蔬菜，以使维生素与矿物质充足。

青少年热量供给量的计算方法：

男 14 岁以下：

女 12 岁以下：热量 (Kcal) /kg (体重) = 100 - (3 × 年龄)

热量 45 - (1.4 × 年龄)

15~18 岁男孩：

19

15~18 岁女孩：

35 - (1.1 × 年龄)

注：1lb=0.45kg，1Kcal=4186KJ

以上公式是根据正在生长发育的青少年按体重应供给食物的概念得出的。

儿童、青少年的减肥应注意不去严格地限制其饮食摄入量而应当着重去鼓励他们多作些运动与活动，或者更为剧烈的体力活动，加速其能量的消耗是比较好的减肥方法。

人到中年需防胖

人到中年是人生最富有经验，是工作中的主力军，经济建设中的骨干力量。年龄自 40~50 岁之间，此时期机体生理逐渐变化，新陈代谢也开始降低，活动量也较青年为少，所需求的能量也随之减少。在此情况下未能根据人体生理的需要，不注意饮食的摄取量，更没有注意加强活动及体育锻炼，所消耗的热能减少，多数人都超过了标准体重或形成肥胖。中年人肥胖引起体内脂肪的存积，对血液循环、新陈代谢等均可产生不良的影响，更是产和老年病的温床。如：糖尿病、心血管疾病、脑中风病、高血压病等。因此预防中年肥胖，并注意体重使之达到标准是非常必要的。

中年人的热量每日推荐量：由于每个人的体质不同，更因工作性质的差异，每日推荐食物摄取热量也不尽相同。

自己要学会计算能量

为了减肥，使人体多余的脂肪消耗掉，使体重减低到标准体重，要首先学会自己所需热量的计算方法。

计算公式为：

调节膳食的数量数：能量需要量体重下降的能量

所要减肥的体重的能量为负能量。

大多数人的理想体重每千克需 142KJ (34kcal) 的热量。

每天负能量为 4186KJ (1000kcal)，可使每周体重下降 1

千克。每天赤字能量 2093KJ (500kcal), 每周体重可下降 1 磅 (0.45kg)。

为了达到减肥目的,除了减低摄入量外还要考虑营养的平衡,避免营养缺乏。为了保持使体重下降的水平能量,就限制高能量的食物,或减少摄取数量。从高营养食品中如:乳制品、蛋类、鱼、蔬菜和水果、肉类和全谷产品进行挑选及配膳。

计算方法:

同计算标准体重公式,从身高 (cm) 计算出标准身高的体重,即理想体重应该是多少,知道此公斤数;

为了达到且保持你的理想体重,能理想体重 (kg) 乘上 142KJ (34kcal), 即是你的能量需要量,如果以每磅计算则乘 63KJ (15kcal)。

例如你的理想体重计算后应为 60 千克,则你要保持此体重,每日需要总热量为 $60 \times 34 = 2040\text{KJ}$ (8541kcal)。

再从能量总量中减少能量负值 (即赤字能量) 2093KJ (500kcal) (每周可减少体重 1 磅即 0.45 千克), 每日赤字 4186KJ (1000kcal) (每周可减少体重 0.9 千克即 2 磅), 知道总减肥能量以后,再根据此热量去选择每日每顿膳食能量有多少。

根据食品成分及热量表查出你所需要的食物种类及数量。由于食物种类较多,可以依据自己生活饮食习惯及特殊需要加以选择,其总的原则是保证总热量值并注意营养素、无机盐、矿物质以及维生素等的供给,作到既达到减低热量减肥的目的,又以能防止某种营养素的缺乏,作到营养的平

衡，增进健康。

举例：一成年女性，中间体型，身高 165cm，体重 68kg。她尽快使体重下降到正常标准体重的水平，应该每天摄取多少热能。

其计算方法如下：

标准体重 $\text{kg} = \text{身高}(\text{cm}) - 105$

此人的标准体重为 $165 - 105 = 60\text{kg}$

维持 60kg 体重所需总热量每日为

$60 \times 34\text{kcal} = 2040\text{kcal}$

计划每周要减少体重为 0.45kg，则每日赤字热量为 500kcal 时，

$2040 - 500 = 1540\text{kcal}$

减肥中每日总热量应为 1540kcal。

此人体重按标准体重计算，超重 8kg，则需要 17 周，体重可减到 60kg 达到标准。然后总热量可每日恢复为 2040kcal，继续保持标准体重。

根据每日总摄入热量选择具体的食物，主要计算其热量，并注意食物的维生素等其他营养成分。如选择低脂肪、高碳水化合物的膳食，较高脂肪低碳水化合物的含纤维素多，可产生饱感，特别是全谷类更佳。

为了使减肥加速、效果更好，除摄取低热量食物外，同时也要增加额外的运动量，增加能量消耗。

具体食物热量与营养价值参阅食物成分表。各种运动消耗的热能参见运动一项。

第六章 减肥妙方

提前进餐减肥法

人体内的新陈代谢活动在一天的各个时间内是不相同的。一般来说，从早晨 6 时起人体新陈代谢开始旺盛，8 时至 12 时达到最高峰。减肥者只要把吃饭时间提前，比如说早饭 5 时吃，中饭安排在 9 时至 10 时吃，就可达到减肥目的。专家们对要求减肥的人做过试验，同样发现只要把吃饭时间提前，就可以在不减少和降低食物量和质的情况下减肥，最明显时一星期可减少 1 磅体重。

自然减肥五法

1. 饮食巧搭配

每餐选购的食品应是高蛋白，低脂肪，低糖，低热量的荤素搭配，粗细相参的。一日 3 餐，七八成饱，应有牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆制品等高蛋白的食品。糖少吃或不吃；食油 30 克左右，蔬菜 300 克至 400 克为宜。

2. 运动不可少

生命在于运动，每天坚持锻炼 1 小时以上，并要持之以恒。根据个人身体情况确立活动项目，如游泳、散步、爬山、打拳、跳舞等。

3. 减肥食物应经常吃

黄瓜，黄瓜内含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪。同时黄瓜嫩籽里含 VE 有抗衰老和美容作用。冻豆腐，冻豆腐的蜂窝状组织，能吸收入体内肠道中的脂肪，有利于脂肪排泄，同时冻豆腐经过冷冻能产生一种酸性物质，这种酸性物质能阻碍脂肪的形成。

4. 经常测量体重

简便的体重计算方法是：理想体重（千克）= 身高（厘米）- 0.5，只要您的体重在理想体重的正负 10 以内都属正常。

5. 减肥不可操之过急

理想的减肥应是渐进而稳定的，若减肥过快，饮食控制太厉害，体内大量脂肪分解会产生过量酮体，既影响机体正常代谢过程，又有害于健康。

豆腐渣防治肥胖症

日本科学家认为，常吃豆腐渣对防治糖尿病、肥胖症有好处。因为糖尿病的发生与体内胰岛素不足有关。豆渣中含有丰富的纤维素，常吃豆腐渣可使食物中的糖附着在纤维素上使其吸收变慢，血糖含量则相应降低，即使体内胰岛素稍有不足，也不至于患糖尿病。同时纤维素本身还具有抑制胰岛素分泌的作用，亦可使血糖浓度降低。

辣椒与减肥

辣椒素有减肥作用。一只新鲜辣椒的维生素 C，其含量

远远超过一只柑桔或柠檬，还含有维生素 A 等。营养学家认为，一个人每天吃两只辣椒就可以满足人体维生素 C、A 的正常需要。利用辣椒减肥，是应用辣椒配合蜂胶要、柏树芽等各种植物提炼而成的减肥系列用品。通过扩大毛细血管，涂抹辣油及辣椒素，使药液由表及里渗透，结合电脑仪治疗，能促使多余脂肪细胞稀释、软化，排泄体外，无创伤，无需节食。

枸杞子减肥法

取枸杞子每日 30 克，当茶冲服，早晚各服 1 次。连服数日，可有明显效果。枸杞子虽是一种药性平和的良药，但脾虚有湿、消化不良及泻泄患者，应慎用。

番石榴减肥

又称“芭乐”，除生食外，可当蔬菜吃，制成果酱。可当作休闲食品，也是最好的减肥水果。含有丰富的维生素 C，尤其是绿色的果皮。但果皮表面高低不平，容易粘附农药，应清洗干净再食用。

连皮柠檬能减肥

柠檬可以促进皮下脂肪代谢，有减肥作用，但是必须连皮一起利用才有效。瘦人及产后一个月的妇女不宜吃柠檬或汁。也不宜在柠檬中加蜂蜜。

步行减肥的讲究

步速应尽量加快，绝不能比散步再慢，须特别注意保持步频，一般不应低于 1 分钟 140 步。

每次步行可延续至 30 分钟，脉搏次数在锻炼后应达到平静时的 15% 左右，体内多余脂肪才可能被有效消耗。

注意步行姿势。头应微扬，上身稍稍前倾，肩膀放松，背部挺直，腹部微收，脚跟先着地，步子尽管轻捷，双臂可呈直角自然摆动，呼吸均匀，精神集中，如能模拟竞走姿势，步态则更好。

慢慢加大运动量（包括时间和速度）。如：刚开始第一周每天步行仅 30 分钟，速度可稍慢。第 2 周可每天增加 10 分钟，步频可增加 10%；直至一个月后每天可坚持 40 分钟，步频则增加 50%。

持之以恒。如果在一段时间的锻炼后体重减轻仍不明显，那就必须更加坚定信心，坚持下去。切记：半途而废意味着前功尽弃。

减少腹部脂肪三法

肥胖莫过于腰粗，腰粗莫过于腰腹脂肪过多，减少腹部脂肪除了适当控制饮食，体育锻炼是较有效的方法。

1. 仰卧举腿

双腿并拢、伸直。运用腰腹部力量，尽可能使双腿上举，使腰背和臀部离开床板向上挺直，然后慢落，反复进行。

2. 仰卧起坐

双手抱于头后，身体伸直或屈膝，连续做起、躺动作，反复进行。

3. 仰卧屈体

运用腰腹部力向上举腿，同时双臂向前平伸屈体，使双臂和两腿在屈体过程中相碰，连续进行。

以上锻炼方法可单独或结合进行。共 10 分钟左右，每周 4 次至 5 次，坚持 3 个月，效果显著。

“美学元素”减肥法

美学生理学是国外最新兴起的交叉学科，主要研究色调、线条等“美学元素”对人体生理的影响。其中有一个观点是柔和低调的深色，如墨绿、深蓝、灰色、咖啡色、土红色等可抑制人体食欲。若使用上述颜色做成的餐桌台布、食品包装袋、餐具可使人体因食欲下降而自我控制摄入量以达到减肥目的。

每秒一步减肥法

运动生理学家经研究认为，散步虽可减肥，但要掌握时间和频率；吃完饭 40~50 分钟后，以每秒钟走一步的匀速进行 15 分钟是减肥最佳的节奏模式。除此之外，若吃完饭 2.5 小时左右后以略快于前的速度再追加散步 6 分钟，则体内热量消耗最快，极利减肥。

背棍揉穴减肥法

女性肥胖除表现在腹部外，还表现在后腰处。在人体腰背脊椎两侧分布着若干个有减肥功效的穴位，平日自己不易按摩。若取一根铁锹柄或拖布柄状的圆滑木棍，放在腰背后面，借助双臂后伸自然弯曲臂肘形成的两个支点，将木棍

“扛”在后腰处来回滚动摩擦穴位，既可令前胸挺起，纠正平日含胸驼背的毛病，又能达到减肥的目的。

脑力运动减肥法

医学生理学认为，除了体力运动消耗能量和体内营养物质外，脑力运动也同样如此。大脑在高速运转或紧张工作时，需要心脏泵送全身输血量近 20% 的血液，并消耗其中大量的葡萄糖等营养成分。因此，多动脑筋可以强化体内新陈代谢，与其他妙方相配合，可获得健脑益智和减轻体重双丰收。

坚定信念减肥法

坚定自己减肥的决心或集中意念想象自己的体重逐渐下降、体质逐渐增强，能力减肥打下良好的思想基础。若以视觉影响辅助精神作用，如观看健美比赛或图片，去照使自己立刻变得又瘦又高的哈哈镜等，减肥效果更佳。

适量饮水减肥法

适量饮水或适当增加饮水量几星期后，人体膀胱就能适应而增加排尿量，减少排尿次数。这样，肥胖者体内的水分便不会因人体饮水不足而部分滞留以增加体重，体内的脂肪也不会因同样原因而无法通过强化的新陈代谢而消耗出去。

巧食食醋减肥法

除了烹调菜肴时适当多加食醋外，利用食醋泡制醋豆、醋蛋、醋花生、醋枣等，既可更换口味，软化血管，增加营养，又可利用食醋中富含的氨基酸消耗脂肪，促使蛋白质和糖顺利代谢而达到减肥目的。

巧吃水果减肥法

吃水果的正确方法是饭前一小时食用，借此达到保养胃和脾、提高食欲的作用。不过如果将吃水果或喝果汁的时间改在正餐即将开始之时，那么吃下的水果便不能起到开胃作用，反而会降低食欲。利用此法既可享受水果美味，又可因进食量自然减少而毫无痛苦地减肥。

巧食稻米减肥法

中医名典《本草纲目》云：“稻米甘凉，得天地中和之，和胃补中，亦克厚脂。”在我国南方，主食以米饭为主，基本上人人苗条，很少见到大胖子。这虽与当地气候、水土有关，但稻米对消除身体多余的脂肪确有一定功劳。吃大白馒头似乎会令您越吃越白胖，在条件许可下，有意识地改变自己的饮食结构，多吃些米饭，对减肥或许大有益处。

孤独进食减肥法

科学研究表明，人们在“独自进餐”时的食欲比“团体聚餐”时要差许多，而且团体的人数越多，规模越大，气氛越热烈，就越能刺激人体的食欲。为此，对于难于自控饭量的减肥者，若能在家中开辟一个窄小区域，孤独进食，而且不看书不看电视，不听广播和音乐，在一种安宁的气氛上进食，那么，人体大脑的中枢神经便不至于过度兴奋，食欲也能得到良好的正常的控制。

改变食谱减肥法

若想科学减肥，宜把注意力从限制进食量逐渐转移到改

变饮食结构上来。比如平日爱吃零食，则应逐渐过渡到按时吃饭，那怕按时间少食多餐，也比无时间限制的乱吃零食强得多。如果爱吃甜食，可将口味慢慢调成爱吃酸的、辣的等各种风味的食品。通过改变食谱，将一些低脂肪、高能量、维生素含量高的食品如精肉、青菜等摆上您的餐桌，除去一些增加脂肪的食品和肥肉等，对您的减肥成功可起到积极作用。

巧食冻豆腐减肥法

将新鲜豆腐冷冻后，便能制成蜂窝状、孔隙多、弹性大、营养丰富、产热量少的冻豆腐，由地其内产组织和结构发生了变化，产生了一种酸性物质，所以常吃冻豆腐可以消除人体肠胃道和其他组织器官多余的脂肪，有利减肥。

会使人变瘦的脂肪

脂肪给人们的印象是会使人发胖的，怎么还有使人瘦下来的脂肪呢？脂肪是油脂的总称，详细区分人体有两种脂肪，即白色脂肪与褐色脂肪，两者的生理功能却不相同。

白色脂肪：即普通的脂肪细胞，又叫做中性脂肪，以皮下分布为最多，是人体能源的一种储备，当人体需要大量能量时，则脂肪细胞中的存积脂肪可分解为脂肪酸和甘油，而释放出大量的热能供给人体组织器官的需要。

褐色脂肪：此种脂肪因含有褐色色素，呈褐色，可产生热量来保护脏器，此种脂肪燃烧时可产生热量而消失掉。因而可起到瘦身的作用，也称为瘦身脂肪。这种脂肪多存积于小器官的周围，心脏、肾脏周围，还有肩胛骨间、颈背部、

纵隔部、腋下部等。褐色脂肪受交感神经支配，这种褐色可使人体变瘦的脂肪，是一种有利人体健康的脂肪。

“喝水也胖人”没道理

一些肥胖的人常说“喝水也胖人，我是瘦不下去了……”，好像是说肥胖就是不能改变了。特别是女性肥胖在心理上、生理上对人有很大的影响，人们总是想方设法把肥胖消除，但效果不佳，体重依旧减不下来，于是就产生了一种错觉，“喝水也胖人”就是吃很少也无济于事。认为肥胖是个体质问题，是人们自己难以控制的。

这种想法是胖人的一种心理的反映，事实并非如此。除了因为疾病所引起的继发性肥胖外，单纯性肥胖其根本原因仍为营养摄入热量过剩，另外一大原因就是运动不足了。

当人体肥胖以后，体内存积了大量脂肪，更由于体重增加，活动及运动的减少，机体消耗的热量减少，即或在短时间内进食减少，体重也不会立刻减下来。这是因为肥胖消耗热能减少，体内存积的脂肪量很多，脂肪不能马上被分解，从饥饿实验得知，人在不进食之后，血液中可有酮体释放出来，这是由肌肉、肝脏所贮存的糖原转变成葡萄糖来供人体所需要的能源。当饥饿再继续下去时，则人体所存积的脂肪进行分解来供给机体的能源，由氨基酸再分解成为葡萄糖。动用这些脂肪大约需禁食三天以后。所以说胖人就是一两天吃不好饭或者未进食，体重也未必减轻，就是因为体内储备的脂肪还没有被使用的缘故。难怪胖人产生“喝水也胖”的误解和错觉。当我们科学地进行减肥，按标准体重和工作性

质的强度，来计算所需要的热量，做好每日三餐的食谱，并按运动处方进行活动与体育锻炼，体内存积的多余的脂肪就会消耗、减少，减肥获得成功。多喝水不仅不会引起肥胖，反而更有利于减肥，加快体内废物的排出，提高加快机体的新陈代谢，也促进脂肪的分解。

什么是体重的“反弹”

体重的反弹，是大家常用的词汇，即肥胖通过某种方法进行了减肥体重降低了，但其后又迅速地回升，又超过了标准体重，称为反弹。据资料统计减肥的人中大约有 60% 的人不知不觉间，体重又回升了，肥胖又反弹回来了，反弹已是影响减肥的一个普遍关注的难题，也可以说减肥易而保持难。

怎样来防止肥胖的反弹呢？有以下几个方面：

1. 提高对肥胖的危害性的认识

肥胖不仅仅是体脂肪较正常增多的问题，也应该把肥胖看作一种生理病理的异常，更为严重的是肥胖可使机体产生一系列的代谢紊乱、障碍，可以引发现代的各种疾病，如高血压、心脏病、脑血管病、糖尿病以及癌症等，决不可忽视。减肥不仅是体型窈窕，更为重要的是减少或避免疾病。美国、日本等医学先进的国家，特别重视减肥，医院设有减肥科，可以咨询、住院医疗，肥胖医学也是现代医学的新兴学科。

2. 减肥必须采取科学方法

肥胖给人们带来了烦恼，减肥又给人们带来诸多的问题，用什么方法减肥呢，不少人并不了解肥胖的原因，所以也就不甚了解减肥的方法，甚至于依赖减肥药品食品，不少减肥

食品也大登广告，给人带来不少迷惑。究竟怎样减肥才是正确的呢？应该说科学减肥才是最正确的。什么是科学的减肥方法呢，就是对肥胖和减肥都要从科学角度加以认识，科学地去加以实践。也就是使摄入的热量与消耗的热量取得平衡。摄入大于消耗就会肥胖，消耗大于摄入，人就会瘦下来。只有摄入与消耗达到平衡，人的体重才会保持稳定，这种平衡就需要科学地计算。有人认为饮食就是吃饱肚子，还讲什么科学，其实不然，不少疾病与饮食关系密切。例如维生素 D 缺乏就会患佝偻病即小儿软骨病，多食脂肪和内脏含嘌呤多的食物就会患高血脂病，当然营养过剩也会引起肥胖。科学的减肥就要学会怎样计算标准体重，食物摄入量怎样确定，每天工作与运动消耗热量如何与摄入热量相平衡等等，这就是科学减肥法。而不只是一味的节食，不仅不能作到真正的减肥，相反还可能有害于身体健康。

3. 减肥必须持之以恒

天下事的成功无一不在于坚持，古语说得好，“有志者事竟成”，减肥更是如此。减肥是要把人体内多余的脂肪减下来，必须作到能量的消耗大于摄取，形成一个赤字能量，并且要求在一定期间来完成这一目标。因此，减肥是一个系统工程，不是一个朝令夕改、变换无常的短期行为，如果采取“三天打鱼，两天晒网”的办法，热量失衡，今天“入超”，明日“赤字”，那多余的脂肪什么时候才能转化为热能加以消耗，简直是没有机会了。另一种情况是好不容易坚持了一个阶段，令人兴奋鼓舞，体重下降了，多余的脂肪终于减少了，减肥的

胜利果实刚刚到手，不料在那美酒佳肴的诱惑下又是胃口大开，体重就像那魔法似的降而复升，使减肥成果付诸东流。为了取得减肥之成功，必须持之以恒，肥胖就不会反弹回来，关键就在于一个“恒”字。

果真是怎么也瘦不下来吗

经常听见不少人在说：“就是怎样也瘦不下去”。甚为烦恼，甚至束手无策了。其实这是不符合科学道理的。胖和瘦仅是一个客观现象，我们要通过现象寻找根源和本，之所以胖和瘦一定有其发生的根源，是有其道理的。第一步首先要确定一下自己的标准体重，实测体重与标准体重比较一下，如果达不到标准体重则为瘦，如果超过标准体重则为胖，计算出肥胖度，以便制订减肥计划。第二步由标准体重求出正常维持标准体重时所需要的热量千焦尔 KD 或千卡 (Kcal)。

维持标准体重所需摄入热量 =

标准体重 (kg) × 147KJ (或 35Kcal)

根据所需要的总热量再加上每日的工作、劳动及运动所消耗的热量，则为一天的总摄入热量。根据总热量再来计算每日进食的食谱，确定进食的种类与数量。当然除热量计算外还要注意三大营养素即碳水化合物、蛋白质及脂肪的数量与比例搭配，更不应忘记蔬菜、水果等富含维生素及矿物质的食物。必须将饮食作为科学来对待，一丝不苟，严格实行，就可以作到不胖又不瘦，获得健康的体魄。因此，可以说并非怎么也瘦不下来，而是没找到科学的减肥方法，只是在生活上及饮食上稍加改变或者仅仅依靠某种减肥食品是不可取

的，必须依靠人体的热量摄入与消耗，更要依据营养学原理，正确地、认真地、系统地去执行与实践，才可以真正作到减肥，而且使身体更加健康。就不会存在怎么也瘦不下来的问题了。科学的减肥方法是可以使您瘦下来，并达到标准的体重的。

果真是减肥容易保持难吗

天下事都是知易行难，而坚持恒心则更难。对于减肥来说也是同样的道理，有不少人虽然知道肥胖的危害，但实行一套减肥措施，还要计算摄入食物热量，同时也要知道本身每日工作劳动及运动的消耗，这样才可作到热量的平衡，觉得非常麻烦，不如把减肥寄托到某种妙药，对减肥也是三天打鱼两天晒网，甚至半途而废。有的人下了决心，真正地按照减肥措施一一去进行，而且果然收到了预期效果了。然而怎样保持这个成果具体措施不够有利，甚至觉得可以轻松一下了，经不起美食佳肴的诱惑，在不知不觉中，体重又回升了，这就是减肥的反跳，又称为反弹。分析原因这主要是一个意志与心理的问题，人吃食物有时是一种文化品味的享受，并非解决饥饿，或者因聚会，参加宴会，旅游，访问等都可能打乱您的减肥计划。这就要求自己严格掌握，可以根据减肥原则去选择地进食，切不可贪图口福而使减肥成为泡影，更不可以损害自己的健康。特别是聚会或参加宴会，根据国人的习惯与风俗，每宴必酒，减肥必禁酒，酒类除对心血管系统有害之外，酒精又是高热量饮料，更会使3人发胖，必要时可由其他饮料代替。

总之万变不离其宗，控制热量摄入，严格保持热量平衡与营养的平衡，减肥者好像一辆开动的火车，必须按时间表行驶，减肥的时间就是热量平衡的食谱，按食谱进行，列车会顺得地到达目的地，并永远前进。减肥了，消除多余的脂肪，使您更加精力充沛，体魄健美，才可以使疾病退却，完成现代化建设繁重任务，才可以作到联合国国际卫生组织（WHO）提出的目标“人人享有健康！”掌握好饮食平衡和膳食食谱，以此来指导您的饮食，直至永远，健康就会永远伴随您。到那个时候您就会觉得，保持标准体重并非难事了。

防止儿童、青少年体重过重的十条

父母要了解婴幼儿时期过量喂食的危害性，如果养成饮食过量的习惯，将会带入儿童时期或成人期以及一生之中；

鼓励母乳喂养，婴儿在3个月后应加入辅助食品，使营养全面；

儿童、青少年要有规律地进行体育锻炼；

防止热量摄入过剩，应按年龄、体重、给予相应的热量的食物，使能量摄入与消耗达到平衡；

注意每个孩子的消耗、热能并不相同，活动方式不同，鼓励活动，增加其能量消耗，则可预防肥胖；

注意减少零食，养成不随时吃东西及吃零食的习惯，少量的能量过剩，日积月累，就会引起肥胖；

每日多摄入35~50Kcal热量，一年就会体重增加2kg，积少成多；

提倡参加各种体育运动，参加全民健康计划的各种活动，

使智、德、体全面发展；

防止肥胖提倡少吃多餐的方法，优于少餐多食法，一日2餐不利于健康而不可取；

父母中两人都肥胖或其中一个人肥胖时，孩子肥胖的比例大，应对孩子加以注意，对体重要定期加以监测，以防止体重过重、肥胖。

中年人减肥运动不可少

我们在“人到中年需防胖”中分析其肥胖的主要原因是摄取食物的热量过剩，另一方面就是运动不足，只解决热量过剩并不能达到减肥目的，必须进行体育锻炼。

运动与体育锻炼可以促进人体的新陈代谢、促进各个系统脏器的功能，增强体质使身心健康，对每个人说来都是极为重要的，并且是不可缺少的。“生命在于运动”是生命现象的源泉，如果从广义上说没有“运动”则生命现象就会消失，人的生命现象也会停止。特别是中年人运动则更为重要，可以根据自己的爱好和不同的环境来选择不同各类和性质、强度的运动，不仅可以防止肥胖和因肥胖带来的诸多疾病，更可以增强体质，有益于健康。如果是没有进行运动则从现在开始作为您的生活中一项重要内容，作为活动的计划中不可缺少的一项。

劳动强度的五级标准

人们的生活、工作中劳动是不可缺少的，所谓的劳动，就是人类创造物质或精神财富的活动，有体力劳动和脑力劳动，一劳一动就要消耗热能，脑力劳动则脑细胞活动要消耗

氧和热能，体力劳动则肌肉要收缩，心脏增加输出血液，消耗氧气与能量。由于现代社会，科学技术的飞速发展，工作种类与性质千差万别，严格地进行劳动强度分类有一定的困难，但根据体力消耗能量的程度不同可分为五种级别，供计算热量时作参考数据。

1. 极轻劳动

以坐着为主的工作。如办公室工作、收款员、医生诊病、组装工、计算机操作等。男性推荐供给热量为 10048KJ (2400Kcal) /日，女性为 8792KJ (2100Kcal) /日。

2. 轻劳动

以站立为主的工作：可有少量的走动者，如店员、售货员、实验员、都是、守卫等。男性为 10836KJ (2600Kcal) /日，女性为 9586KJ (2300Kcal) /日。

3. 中等强度劳动

此种劳动强度的范围比较广泛，如驾驶员、护士、学生的日常活动、导游、电工、钳工、切削工、外科医生、邮递员、厨师等。男性 12560KJ (3000Kcal) /日，女性为 11304KJ (2700Kcal) /日。

4. 重体力劳动

有农业劳动、炼钢工人、舞蹈演员、各种体育运动、游泳、足球、长跑、登山、篮球等。男性 14253KJ (3400Kcal) /日，女性 12920KJ (3100Kcal) /日。

5. 极重劳动

消耗体力很大的各种劳动。如：装卸工、伐木工、采掘工、采石工、掘土工等。日推荐热量，男性 16747KJ(4000Kcal) /日以上，女性此种工作较少，为 1542KJ(3700Kcal) /日 2。

劳动的强度不同，消耗能量亦各异，在减肥时需根据本人的劳动强度来计算每日所摄取的热量，不可做出死板的规定。那么您的劳动强度属于哪一种呢？您所摄取的热量是否超过了呢？可以计算一下就明确了。

饮食需平衡

饮食的平衡有三个意义，其一是营养的平衡，即三大营养素及纤维素与矿物质等，需要适当地搭配以适应人体生命现象的需要。在祖国医学中公元前 2 年《黄帝内经》中记载四大营养，即谷、畜、果、菜，并且强调营养的平衡，某种营养太多太少都是有害的。

第二是进食热量的平衡，就是根据每个人的性别、年龄的不同，工作劳动的性质不同，决定摄取数量使这摄取热量与消耗热量达到平衡。倘若摄入量大而实际消耗量少，则多余的热量就会转化为脂肪储于积于体内，乃肥胖的根本原因。反之消耗量大而摄入的热量少，就会动员体内的脂肪转化为热能，人体就会逐渐地瘦下来，当摄入量极度减少，就不能维持正常人体的生命现象，必然产生疾病或死亡。

第三为饮食方法的平衡，就是一日三餐，每餐怎样安排，吃什么，吃多少都要求具体地去计划，作到饮食的平衡。有人为了减肥或环境地区不同，一日两餐，甚至有人以饥饿的

方法来减肥几日不进食，这些方法都是不符合人体的生理要求的。饮食方法的不科学，虽然营养和热能数量相同，但消化、吸收受到不良影响，也会影响健康。因此三者平衡是维持整体能量与消耗总平衡的基础。饮食的科学已提到日程，这不仅是“吃饭”问题，也是一门高深的饮食文化，中国自古就是食文化之发展古国，在世界上被称为“美食文化之冠”，中国自古之美味佳肴称世界之最，具有中国医学宝库之称的医食同源的独特的中国医学，使中国的食文化更加科学化，更有利于健康，更加丰富多彩。上述的饮与食需要平衡，我们每个人是否作到呢？是我们食文化中特别是 21 世纪中国食文化的一个重要问题，要求营养要平衡，但又要营养丰富。

减肥的四大交响乐

减肥就像一部交响乐，虽然有了五线谱，但需要各种乐器的演奏而且要互相配合，每种乐器发出自己的独特的单调与音色，相互交响成为气势磅礴的交响音乐。减肥也是这样，也需要多种方法的互相配合，那就是膳食控制、运动疗法、行为治疗和药物治疗等方法。各种方法各有其重要性，同时要互相配合，单打一起不到减肥作用，更不能长期地保持。请各位减肥者都来演奏这四大交响乐曲吧，那么您的减肥就一定会成功！其中饮食控制与进行锻炼是最为基本的，行为的治疗是改变那些不科学的饮食习惯，这有利于饮食的控制。而药物治疗不应是减肥中所提倡的方法，只适合于少数人的减肥。

减肥前应该明确哪些问题

肥胖只是一个现象，我们要实行减肥前必须进一步了解产生肥胖的原因，确定了是单纯性肥胖以后要以设定减肥计划并加以实施，倘如是因为其他原因则必须进行疾病的检查和治疗。

确定体重的增加是由于脂肪的存积引起肥胖或由于体内水分的贮留。肥胖时皮下脂肪增厚，可用手捏起皮肤进行估测。倘若水分贮留则会形成皮下的水肿，用手指按压时出现凹陷，经过片刻才可以复原。

由于水分的贮留常常因为心脏病、肺疾患以及肾疾病所引起，必须经医生检查后加以确诊。

脂肪堆积：也可能因为腺体疾病而引起，如甲状腺、脑下垂体功能不足等。也需经医生检查后确诊。

单纯性肥胖，就是除以上种原因只是缺乏运动，饮食过量，使剩余热量过多所引起。如果是这种肥胖，那就可以按减肥计划，按步骤进行减肥，使体重达到标准，并继续控制。

减肥的步骤

首先要确定减肥饮食，它的原则是使人体的热量呈负值即摄入热量减少，消耗热量增加，使热量亏损，亏损的热量是由人体贮藏的脂肪转化成热能而来补偿，因此消耗掉多余脂肪而达到减肥的目的。其主要方法是减少摄入的热量，但需注意保证的所需要的营养素，同时要考虑到生活饮食的习惯，使减肥者可以接受的可口的食物品种，并且经济可行，既能减肥又能增进健康。

采取低热量膳食，其主要作法是减少富有碳水化合物及脂肪的食物数量，增加以适当的蛋白质并有足够的矿物质和维生素。低热量膳食的热量需要经过计算。也要计算出热量的需要量，以便测知实际热量的亏损数量。一般说来，如果每天亏损 500~1000kcal，则每周就会使体重下降 0.45~0.91kg。

运动疗法是减肥的另一方面，除减少热量摄入之外，还要增加热量的消耗，以便使人体内蓄积的脂肪逐渐转化为热能加以消耗，而达到减肥目的。既要减少摄入热量又要增加热量的消耗，两者相辅相成，是减肥的两大支柱，这就是科学的减肥法，也是减肥的奥秘。但是怎样减少摄入热量，又怎样设计运动以加速热量的消耗，是要学会具体的计算方法，并且依据计算的热量加以实际应用。学会减肥配膳方法，了解每种食品的热量，以便确定每日食谱。学会设计适合自己的运动，并了解不同运动所消耗的热量，以便达到应该达到的负热量值。

烹饪你能自己动手吗

现代科学技术、经济高速发展的社会里，千万种食品琳琅满目，种类繁多，特别是具有古老食文化的中国，继承并发展了食文化，烹饪技术日新月异，各种菜系独领风骚。然而在现代快节奏的社会里不少人为了节省时间，较多地利用快餐食品、即煎食品充饥，而没有考虑到营养与热量的平衡问题。这样进食日复一日，日久天长势必会产生营养的失衡，影响身体的健康。饮与食对人说来是使生命现象继续的大事，

古语云：“民以食为天”说明其重要性。饮食是热量和营养素的源泉，不单是充饥的问题，而必须从食物中吸取对人体生长、发育和维持生命所必须的热量与营养素，才可以保证人的生活与健康。

烹饪就是食物的加工过程，自己动手做饭做菜，是中国食文化的精华，也是保证更好地摄取热能的最佳方法，更是减肥的最佳方法。因为只有自己动手烹饪才可以有的放矢。自己烹饪有诸多优点：

可以根据自己的饮食习惯选择不同的烹饪方法：

可以根据不同的需要制作膳食，如对发育中的儿童就制作有利于发育生长的膳食，对老年人提供富于营养又容易消化的膳食，对于减肥者可制作低热量又富营养的膳食，为某种病人制作低盐、低糖、低脂肪等特殊饮食；

为了减肥可自己制定减肥食谱，按总量摄入热量选择菜肴；

按减肥的需要按时间来烹饪亦可以一日三餐或四餐；

自己烹饪可以控制使用油脂，有利于热量控制。

上述这些自己烹饪的优点，是即时食品、餐馆、食堂和饭店所难以作到的。为了身体的健康，为了减肥都需要自订科学的营养食谱，并且要自己烹饪，既合乎自己的口味，又符合减肥要求，可以营养的平衡。中国人都有自己烹饪的优良传统，应发扬光大，特别是减肥的人们，都应该自己学会烹饪而且要自己动手烹饪，自己做出减肥的美味佳肴是非常必要的。

三大营养素、无机盐、微量元素、维生素及纤维。

1. 碳水化合物

在维持人体生命现象中，碳水化合物是供给人体能源的重要物质。又称为糖质，是供给人体重要的营养素。特别是在发展中国家以碳水化合物为主食，成为热量供给的主要来源。碳水化合物热量：

碳水化合物 $1g = 16.7KJ$ [4 千卡热量 (kcal)]

糖在人体代谢中过程如下：食物中的糖被消化后变成葡萄糖被吸收，经过血液，部分糖源贮存在肝脏及肌肉内。存于肝脏里的粮源，数量不大，但可以维持血糖水平的稳定。存于肌肉内的肌糖多是骨骼肌中的随时可以调血的能源，可以作为骨骼、肌肉紧急情况下的需要。另一少部分糖源贮存在人体组织及细胞里。

人体功能活动需要经常从血液中摄取葡萄糖，以满足代谢的需要。

肝脏也可以利用乳酸、丙酮酸、甘油和某些氨基酸、非糖物质来合成一部分糖源，称为糖的异生作用。肝糖如不补充经过十几个小时则会消耗殆尽。糖摄取过多如果超出机体的消耗量，则多余的糖在体内转化为脂肪（三酰基甘油）来贮存。即引起肥胖。

含有碳水化合物的食物主要有米类、麦子、面粉类、各种薯类等。这些食物在我国称为主食。一般在发展中国家饮食结构中占重要地位，但随着我国经济的发展人民生活水平的提高，蛋白质及蔬菜、水果逐渐增加，碳水化合物逐渐减少。但仍为三大要素的基本食物。

2. 蛋白质

蛋白质是构成人体组织器官及维持生命现象的主要物质，为三大营养素之二。好像一台机器，而运转的能源不是使用电力，也不是汽油，乃是碳水化合物及脂肪，是生命现象最重要的物质。

蛋白质从化学结构看来主要是氨基酸与肽的高分子化合物，与所有的生命现象均有关系，也可以说世界上如果没有蛋白质也就没有生命了。由此可知其如何重要。

人体是怎样利用氨基酸的呢？可以分为两种过程。

食物蛋白质经过胃肠变成氨基酸经小肠入血。机体于新陈代谢中组织细胞内蛋白质分解产生氨基酸。

以上两部分氨基酸均可合成细胞成分，也利用它合成各种酶类物质、激素等生物活性物质。氨基酸也可以作为体内的能源加以利用，但是次要的，因为并未全部氧化，所提供的能源较少。人体的能源主要来自碳水化合物及脂肪。然而在一种特殊的情况下，例如某种原因长时期不能进食时，或能量消耗过大时，此时体内的糖源和体内贮存的脂肪大量消耗以后，人体可依靠组织蛋白的分解，产生氨基酸来维持生命现象的生理活动。例如意外事件登山、地震被困于根本不能获取食物的情况下，甚至数日数月仍能维持生命，就是人体组织细胞的蛋白质所立的功劳。由此看来蛋白质是名符其实的营养三大要素之二。

1g 蛋白质 = 16.7 千焦 KJ (4kcal) 热量

这与碳水化合物的发热量相同。

蛋白质存在于各种食物中，可以分为两大类，即动物性

蛋白质与植物性蛋白质。

以必须氨基酸的组成的情况将蛋白质分为以下 3 类。

完全蛋白质：所含有的氨基酸种类多，数量充足，比例适合。可以维持人健康及儿童生长。例如奶类的酪蛋白、乳白蛋白，蛋类中的卵白蛋白及卵磷蛋白，肉类中的白蛋白及肌蛋白，还有大豆中的豆蛋白，小麦中的麦谷蛋白和玉米的谷蛋白等。

半完全蛋白质：即含有类别齐全，但数量不多，比例不适当。可以维持生命，无促进生长的功能，例如小麦中的麦胶蛋白等。

不完全的蛋白质。即含有的氨基酸从种类及数量上均不完全，不能维持生命和促进生长发育。例如动物肉皮中的胶质蛋白、玉米的玉米胶蛋白，豌豆中的豌豆球蛋白等。

蛋白质的组成为碳、氮、氢及氧四种元素。这些元素组成各种不同的氨基酸，形成不同的蛋白质。食物中含有 20 余种氨基酸，如亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、色氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、苏氨酸及苯丙氨酸等，这些由食物中供给的氨基酸称为“必须氨基酸”。此外，在人体内可以进行合成的氨基酸有：丙氨酸、组氨酸、酪氨酸、半胱氨酸、门冬氨酸、羟氨酸、脯氨酸、丝氨酸及胱氨酸、精氨酸、谷氨酸和甘氨酸等。这些氨基酸因在体内可以合成，称作“非必须氨基酸”。

3.脂肪

脂肪是体内各种能量物质贮藏的主要形式。脂肪为脂肪酸甘油酯的混合物，广泛分布于动植物中，也是三大营养素

之一。脂肪由碳、氢、氧三种元素所组成。甘油三酯为其主要成分之一，构成甘油三酯的脂肪酸。而脂肪酸中又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸。在化学结构上双键碳子价越多，不饱和的程度越高，而营养价值也越高。多不饱和脂肪酸在植物物中含量最多如亚油酸、花生四烯酸及亚麻油酸等。

富含维生素的食物

维生素是人体健康、生长、繁殖所必需的有机物质。它不能由机体内合成，也不能在体内大量储存。所以要每日从各种食物中摄取补充。维生素分为脂溶性与水溶性两大类。脂溶性有维生素 A、D、E、K，水溶性者有生物素、胆碱、叶精（叶酸）、烟酸（尼克酸）、泛酸（维生素 B₃）、核黄素（维生素 B₂）、硫胺素（维生素 B₁）、吡哆醇（维生素 B₆）、钴胺素（维生素 B₁₂）、维生素 C（抗坏血酸等），类维生素物质维生素 P（生物类黄酮）等。

为了在减肥中防止维生素缺乏，可根据每种维生素的功能，结合推荐量，每日在配餐中从优质的各种食物来源中选用。

1920 年英国学者德拉蒙德建议采用英文大写字母 A、B、C、D、E、K 等来将维生素命名，简单实用。也有一些是采用其化学名称如核黄素、叶酸、泛酸、烟酸等。

维生素 A、D、E、K 为脂溶性，其余均为水溶性。脂溶性维生素可溶于食用油或脂肪中，因此摄取植物油、动物性脂肪也是很重要的。水溶性维生素易溶于水，从各种食物中

均可吸收摄取。

富含矿物质的食物

矿物质是指食物及机体组织燃烧后残留的化学元素，有些元素是人体生理功能及维持健康所必需的。因此，必须经常地从摄取的食物中加以补充，所必需的矿物质又称为“无机营养素”。矿物质分为常量矿物质即每日需要量在十分之几克至数克的元素，如钙、磷、钠、镁、氯、钾、硫等。另一种为微量元素，每日需要量很少，从百万分之几克至千分之几克不等，例如：铜、铁、碘、氟、锰、锌、硅、硒、铬、钴及钼、钒、砷、锡、镍等。成人体内必须矿物质含量：常量矿物质含量：

钙 (Ca) 1500g (g)

磷 (P) 860g

硫 (S) 300g

钾 (K) 180g

氯 (Cl) 74g

钠 (Na) 64g

镁 (Mg) 25g

微量元素含量：

铁 (Fe) 4500 毫克 (mg)

氟 (F) 2600 毫克

锌 (Zn) 2000 毫克

铜 (Cu) 100 毫克

硅 (Si) 24 毫克

硒 (Se) 13 毫克
锰 (Mn) 12 毫克
碘 (I) 11 毫克
钼 (Mo) 9 毫克
铬 (Cr) 6 毫克
钴 (Co) 1.5 毫克。

三大营养素的平衡

三大营养素以及无机盐类、矿物质和维生素这些人体所需的营养物质摄入之后，经过消化吸收被机体所利用，通过体内代谢，使生物生长、发育及维持正常的生命活动。

三大营养素的代谢同时受生长激素、性激素、甲状腺素、胰岛素及肾上腺皮质激素等所影响和调节。三大营养素对人体的生命维持极为重要而且是不可或缺的。但是三者摄取的数量与比例应保持一定，才可以作到营养的平衡。

维持标准体重，一般采用：

碳水化合物 50%，蛋白质 30%及脂肪 20%的比例。

这个比例是按着三大营养系的性质与作用不同而制定的。究竟碳水化合物、蛋白质及脂肪采取哪种为好，有利于健康且不引起肥胖，则要根据营养学的要求进行选取。

从热量的分配看来，一日三餐：

早餐热量占全日总热量的 25%~30%；

午餐热量占全日总热量的 40%~45%；

晚餐热量占全日总热量的 30%~35%。

中国营养学会建议一般人的膳食（一日）：

食油、油脂	25g
豆类	50g
牛乳、奶制品	100g
畜肉类	50~100g
鱼虾类	50g
蛋类	25~50g
蔬菜	400~500g
水果	100~200g
谷物	300~500g

减肥的总原则

肥胖分为两大类，即症状性肥胖及单纯性肥胖，因为原因不同，减肥方法亦有所不同。

症状性肥胖：肥胖乃是某种疾病的症状，应通过症状来发现疾病，并对该疾病的治疗，则肥胖即可消除。而不可采取普通的减肥方法，不仅得不到满意效果，反而会导致疾病的恶化发展。

单纯性肥胖：其总原则是控制热量的摄取并加大热量的消耗。并需采取长时期的饮食疗法及运动疗法。遵循上述原则，科学地计划设计相应热量的饮食，安排好自己的劳动与运动，使能量呈负平衡的状态，经过一个阶段后体重就会逐渐减轻，当达到标准体重之后，再使摄入热量与消耗热能相等，这就达到了能量的平衡，体重就会保持在标准水平线上的稳定。体重是否稳定要经常定期地秤体重，进行监测，减肥不是短期行为，而是一个长期的保健工作的一个组成部分。

如果不能持之以恒，肥胖又会反弹，使减肥失效。又胖起来则说明热量呈正增长，再次失去热量的平衡，但只是减少摄入热是仍然是不够的，还需要增加运动量消耗多余的热能，减肥又获得成功。世界上的一切事物都是在运动着，而不是静止的，因此不可认为减肥是一蹴而就的事。

减肥时三大营养素摄入量简易计算法

一位体重 80 千克，身高 170 厘米男性，在医院检查诊断为 Ⅱ 型糖尿病，但不需要注射胰岛素治疗。要求减轻体重达到标准体重，就可以改善病情。

标准体重 = $170\text{cm} - 105$

= 65kg

现实测体重 - 标准体重 = $80 - 65 = 15\text{kg}$

现体重较标准体重超出 15kg。

此人工作为办公室轻工作，其所需热量为每 kg35kcal 计算：

$65\text{kg} \times 35\text{kcal} = 2275\text{kcal}/\text{日}$

现计划每周减体重 0.45kg (1 磅)，则每日膳食处方要负 500kcal，即

$2275 - 500 = 1775\text{kcal}/\text{日}$

要获得每日 1775kcal 热量的膳食

三大营养素的分配为：

蛋白质 20%，脂肪 30%，碳水化合物 50%。

每周要亏损热量为 $500 \times 7 = 3500\text{kcal}$ ，即为减少体重 0.45kg (1 磅) 所要减少的热量。

进一步计算每日三大营养素的摄入量 (g), 可由每种营养素的能量值进行换算。蛋白质为 4kcal/g, 碳水化合物 4kcal/g, 脂肪 9kcal/g。

则各营养素每日摄入量:

$$\text{蛋白质} = \frac{1775 \times 20\%}{4\text{kcal}} = 89\text{g}$$

$$\text{碳水化合物} = \frac{1775 \times 50\%}{4\text{kcal}} = 219\text{g}$$

$$\text{脂肪} = \frac{1775 \times 30\%}{9\text{kcal}} = 59\text{g}$$

则每日可按蛋白质 89g, 碳水化合物 219g, 脂肪 59g 进行配膳。但蔬菜应充分, 也可适当补充甜度低的水果, 以保证维生素及矿物质的摄取。

减肥为什么要选择低热能的食物

凡是食物均具有一定热能, 但有高有低, 特别是在每一类食物中选择食用后产生饱感, 热能低而不使人发胖的食物品种才有利于减肥。这种低热能食物一般说来, 含有的脂肪和碳水化合物较少, 含有大量的纤维素、果酸和水。

例如: 低热能的全谷类面包, 粗粮玉米和薯类等。

蛋清较蛋黄含热量低 6~7 倍, 因蛋黄中含脂肪较蛋清为多, 整个蛋 50 克大约其热能为 80kcal。减肥时 (蛋吃的不多时不必计较) 以蛋清为最好。

脂类食物是发热量较高的, 可以用植物油来代替动物性脂肪, 可用人造黄油代替黄油。

水果及水果类饮料, 可选择糖分少的, 纯果汁饮用时最好用水稀释。

肉类则购瘦肉, 如牛肉、羊肉及瘦猪肉、瘦鸡肉等, 或用瘦香肠也可。

奶制品：脱脂奶含热量为全脂奶的 $1/2$ ，全脂奶制品含脂肪在 3% 以上，而脱脂奶制品仅含脂肪 1%~2% 之间。巧克力牛奶及炼乳因含有糖分减肥时不宜食用。

牛奶每杯（240ml）发热量：

脱脂奶热量为 80kcal；

1% 低脂牛奶热量为 103kcal；

2% 低脂牛奶热量为 125kcal；

3% 含脂牛奶热量为 170kcal；

全脂巧克力牛奶热量为 213kcal。

坚果：营养丰富含有丰富的矿物质、多不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素及纤维素等。其发热量很高，不宜多食。例如杏仁、腰果核、花生酱、花生、南瓜子、向日葵子、胡桃等，28g 含热量为 160~170kcal。

家禽类：鸡肉是常用食物，28 克去皮熟肉热量为 40~50kcal，但皮下脂肪发热量高，增加 20kcal，故食用时应去掉皮下脂肪。外裹面的炸鸡，脂肪量更高，应去掉炸焦的面层及鸡皮；鸡肉汤含脂量更高。

生蔬菜：是含热能不高的食品，实际上可以忽略不计。常食用的有：芦笋、紫萝卜缨、菜花、芹菜、黄瓜、茄子、茼蒿、青椒、西红柿、蘑菇、芥菜、小萝卜、胡萝卜、泡菜、菠菜、菠菜、豇豆、西葫芦。熟蔬菜可提高碳水化合物的利用率。

牛肉汤及清炖肉汤其所含热能很低，可随意食用，不计热量。

减肥时三大营养素的选择

1. 碳水化合物

碳水化合物又称作糖类，它是由碳、氢、氧三个元素所组成的有机物质。它主要含在谷类，根块类即薯类中，蔬菜中也有少量。人体应用它作为能量的主要来源，三大营养之一。它所产生的热量和蛋白质相同，都是每 g 发热量为 4kcal。但由于人们的经济状况、生活水平不同，所占有总热量的比例亦有所不同。在发展中国家中多占 60%~70%，发达的国家可以减少到 40%~50% 左右，或者更少一些。按化学结构看来分为单糖、双糖及多糖三种。碳水化合物被消化后，以葡萄糖的形式进入血液，一部分作为人体能源消耗掉，多余部分形成糖原加以贮存，一部分成为脂肪贮存。人体能源消耗首先由碳水化合物来供给，当碳水化合物用尽供应不足时则由脂肪来供给，当碳水化合物及脂肪均供应不足时，就会动员蛋白质来供给能源了。为了不使人发胖，碳水化合物不能过剩摄取，应当以适当比例，并具体地根据食品种类加以选择。

碳水化合物应与总热量比例是多少。

由总热量计算出具体碳水化物的摄入热量。

由食品热量表，选择不同食品的种类及数量。

再根据一日三餐具体分配早、午、晚的碳水化合物食品数量。

根据减肥饮食例如：一日总热量为 1000kcal 时，按碳水化合物占总热量的 45% 计算时，则碳水化合物每日总摄入量为 $1000 \times 45 \div 100 = 450\text{kcal}$ 。

碳水化合物大量存在于主食食品内，假设以 450kcal 为例。每日三餐，每餐可给 150kcal 热量。

粗粮中富有维生素，应多食用粗粮。标准粉优于富强粉，除谷类外还有薯类及根茎类。碳水化合物不宜摄取过多，由于糖分的增高可引起脂代谢的异常更容易引起肥胖。成人每日至少需要碳水化合物 150g。

2. 蛋白质

蛋白质是三大营养素中最重要营养素，是构成人体组织细胞、器官的重要物质，人体摄入蛋白质后除一小部分作为能源供给外，大部分则供给人体组织的修复。当蛋白质摄入过多，则以氮的形式由肾脏排出，形成能源的浪费。按正常人的摄入比例的 10%~15% 为宜。然而对于减肥者说来可以有所增加，蛋白质食品可以占总热量的 40%，以 1 日总热量为 1000kcal 计算，可给予蛋白质食品热量为 400kcal。

因为食物中的蛋白质所含必需氨基酸的数量不相同，人体内又不能合成，因此要多选些混合食用，各种氨基酸可互相补足，推荐动物食品与植物食品搭配，谷类与豆类相搭配，荤素合理搭配而更好地发挥蛋白质的营养价值。主要来源为谷类蛋白质及动物蛋白，还有其他植物蛋白。

3. 脂肪

脂肪分为饱和脂肪酸及不饱和脂肪酸。

饱和脂肪酸对人有升高血清胆固醇的作用，如桂脂酸、肉豆蔻酸及棕榈酸等。在牛肉、羊肉、猪肉及奶油、黄油中含量高而鱼油、鸡油、鸭油中含量较少。

不饱和脂肪酸有降低人体血清胆固醇的作用,它在豆油、棉子油、芝麻油、花生油、玉米油及葵花子油等脂肪酸则有降低血清胆固醇的作用,还可以有防止动脉样硬化及营养神经的作用。

由于上述的作用,在摄取时应多选择不饱和脂肪酸为佳,特别是老年人,防止动脉硬化应选择饱和脂肪酸较多的植物油。

根据人体生理需要脂肪是三大营养素之一,其产生热量为 9kcal,为碳水化合物及蛋白质的两倍。摄入比例为 20%~25%,不宜超过 30%。脂肪又可促进脂溶性维生素的吸收。但脂肪摄入过多很易引起肥胖,故在减肥中应控制脂肪摄入量。

4. 蔬菜的摄入

蔬菜是供给人体三大营养素之外的维生素及矿物质的来源。蔬菜的热量其中根、茎、块型热量较高,而绿叶类蔬菜则偏低。并非主要热量来源,但蔬菜的其他营养成分对人体则极为重要,蔬菜还含有大量纤维,防止便秘和肥胖及高脂血症,预防肠癌等。

在减肥膳食中蔬菜占总热量的一小部分。蔬菜每顿饭可选 20kcal,一日三餐可以产生热量 60kcal。

水果类的热量,每日可限制在 100kcal 热量,种类可以自选。水果营养丰富,除含有不同数量的蛋白质、脂肪、碳水化合物外,还有食物纤维、维生素及矿物质等。

减肥时的行为矫正

行为矫正是指饮食行为的改变，使不利于减肥的行为消失。改正不良习惯也是减肥中的重要环节。每个人的生活习惯不同，也形成了自己的饮食习惯，有的人并非充饥而进食，吃零食作为一种享受乐趣，在一日三餐之外经常吃些点心、小食品，这样就会在不知不觉间增加了热量的摄入，特别是甜食、奶制品具有较高的热量。更有人在晚上看电视时养成了边看边吃的习惯，或者边看电视边用餐这更容易过食。也有的人常美餐大食一顿，也有的人吃饭很急而且速度很快，有人进食无度等等。实际上并非充饥，而是受环境的影响，形成了不良的进食行为，这也是使人肥胖的无形原因，如果不去改变这种不良的进食习惯，不仅不利于减肥，或者减肥成功也不容易保持。那么你自己可以根据自己的饮食习惯考虑一下，哪些应该改变矫正，作为减肥的行为治病，再重新建立一个符合营养饮食科学的行为规范，自己掌握减肥原理与方法，将会使你重新获得健康。行为改变将有很好的减肥效果，8~10周可减轻体重5~6kg，比其他药物等治疗效果还好，肥胖度30%~40%以下的肥胖者，行为治疗应是第一选择。

纠正不良的进食习惯

古语云“民以食为天”，即人为了生活第一重要的是饮食。然而不良的进食习惯将使摄取热量过剩，引起肥胖。那些不良的饮食习惯如不加以纠正，即或接受了减肥治疗，也很难保持，必须确立一种正确的饮食习惯。其方法如下：

对自己一日中的饮食进行记录并加以分析，知道哪些是

合理的，哪些是不合理的，制订出饮食计划，确立正确的饮食行为。

记录一日中都摄取了哪些食物，何时，何地，吃多少，吃饭所需要的时间，进食时的心情，有无饥饿感等。

制定合理的减肥进食方法

每日三餐之外不再进食（一日三餐）；

每次进餐时，时间要充分（20~30分钟以上）；

每口饭要咀嚼充分（20次以上）有利于吸收，也可以刺激饱食中枢，不容易饮食过量；

不在所规定场所以外的地方进食；

不要在看电视、读报的同时进餐；

不与人谈话时进餐；

晚餐在晚八前进食；

夜间不再进食，尽量避免夜食；

三餐有度，每餐应八分饱；

尽量不吃零食，零食最易胖人。

减肥者每日要作到7项以上，持之以恒必有效果。通过8~10周的正确进食，可以减肥5~6kg。改变进食习惯的减肥法适合于肥胖度在30%~40%以下的肥胖者，也是减肥的最佳选择，更适于所有的人。合理进食用餐养成良好习惯这不仅对减肥是势在必行，就是对健康人说来也应视为准绳。

最易胖人的夜食

胰岛素可以将葡萄糖转化成脂肪，但胰岛素的分泌，一般说来早晨分泌的少，而夜里分泌的多。这样一来同样进食，

在早晨则不易转化为脂肪，因胰岛素分泌的量少。但相反，夜里胰岛素分泌增多，摄入的食物容易转化为葡萄糖，夜里人们多不进行活动，消耗能量减少，剩余的热量必然会转化为脂肪，存积起来而引起肥胖。因此，摄取相同种类和数量的食物，夜间进食则容易转变为脂肪而引起肥胖。特别是夜市的兴起，各种小吃琳琅满目，油炸食品，肉类食品等含有大量油脂，营养丰富又值夜里进食更易使人肥胖。减肥及节制饮食者应加以注意，夜食是肥胖的直接原因。另一方面看来，夜食后多休息，活动较少，大量食物在胃肠有充分机会被吸收，这也会使人发胖的。由此看来，减肥一定要避免夜食。当然偶尔品尝一下美味也无妨，就怕经常夜食。

不进早餐是不科学的

常常听到有人说自己从来就不吃早餐，好像是自己的一种生活习惯，而与众不同。也有的人是因为早晨太紧张，没有时间吃饭。也有人称早晨胃口不好，刚起来就吃饭，根本就没有食欲。更有甚者是怕自己肥胖而不吃早饭，也叫做不进早餐减肥法。纵然有各种说法，都是把早餐砍掉了，究竟吃早餐好还是不吃早餐好，莫衷一是。其实根据我国的习惯自古即一日三餐，不论是什么想法，都是不符合饮食科学的，不进早餐是不科学的，对人有害而无益。劝您还是一定要进早餐。这是因为早晨是一日的开始，白天必要的热量应该由早餐来供给，这和汽车一样。未上征途之前必须加满汽油，水箱也要装满水，否则汽车就无法开动。人的机体也是这样，早晨不进食而得不到能源供给，白天的工作消耗势必由体内

所蓄积的能量供给。早晨不进食，胃内空的虚，只分泌胃液而没有食物，长此以往会使胃的功能改变也是患胃病的原因之一。为什么不吃早餐也许有各种原因，早晨太忙没有时间啦，或者有一部分人怕胖起来，早晨不吃饭来节食等等。要知道人体分泌的胰岛素可使葡萄糖变为脂肪，早晨分泌的胰岛素较少，而夜里分泌的多。如果早晨进食，因分泌的胰岛素少，使葡萄糖转化为脂肪也少，故实际上不会因吃早餐而肥胖。相反，在晚餐时由于胰岛素分泌增多，容易变为脂肪。依此原理，同样的进食晚餐易胖，早餐及午餐均不易肥胖。倘若早晨不进食，会使午餐及晚餐多量进食，更易使身体肥胖。因此，都应该吃早餐，不吃早餐是不符合生理卫生的，是不科学的。如果说早晨没有时间也不是理由，实际上早餐都比较简单快捷的，例如喝牛奶、食面包、鸡蛋都不需要很多时间的。或者吃方便食品也快捷。因此早餐绝不可以省略，还是按中国的进食习惯，一日三餐最为科学。

液体饮料最容易胖人

液体饮料除矿泉水以外，多含有糖、植物蛋白、奶类等。例如：

可口可乐：含有糖、焦糖、香料、碳酸水及磷酸。

雪碧：碳酸水、糖、柠檬酸、香料及苯甲酸。

健力宝：糖（白砂糖、葡萄糖）、蜂蜜、橙汁、柠檬酸、维生素 C、钾、钠、钙、镁、碱性电解质、苯甲酸钠、甜味剂、食用色素及天然食用香精。

西洋参乳晶：含有蔗糖、奶粉、麦精粉及浓缩西洋参。

高橙饮料：碳酸水、糖、橙汁、香料及苯甲酸钠。

鲜梨汁：鸭梨、白砂糖、蜂蜜及柠檬酸。

绿豆汤：水、砂糖及绿豆。

天然椰子汁：天然矿泉水、植物蛋白椰子原汁、砂糖。

糖水菠萝：菠萝、白糖、水和柠檬酸。

糖水桃：桃、砂糖、柠檬酸及辅料。

麦乳晶：蔗糖、鸡蛋、奶粉，麦芽、糊精、植物蛋白及植物脂肪等。购买饮料时一定要仔细看看所标的成分及含量再加以认真地选择。由上述日常的多各饮料，不难看出均含有糖类，虽然有一定热能，除作为饮水补充外，更有营养及热量。然而糖饮用过多，很容易转化为脂肪引起发胖。此外液体饮料常由于饥渴而饮用过量，液体饮料不需要咀嚼，因之不易产生信号给丘脑的饱食中枢，更是不易控制，也是发胖原因。为了减肥对饮料特别是含糖多的饮料也要把热量计算在每日摄入热量内，因为液体饮料也是能源，减肥也应加以适当地控制，大喝含糖饮料等于为胖人加油。

外食比家食更易胖人

在家中进餐多是自己做，可以根据年龄不同以及生活习惯不同加以计划选择，多可以作到控制。而外食即在外面进餐，一般说来外食由餐馆厨师制作，一则美味则食欲大增，很易过饮过食，另一方面营养丰富，肉类、鱼类，油脂较多，营养过剩，也是引起肥胖的原因。外食机会多的人一般很难控制饮食的量，同时油脂较多，往往就是引起肥胖的原因。向外食多的人进一言，应注意勿过食，并应尽量减少，特别

是由于工作需要经常外食者应加以注意，而肥胖者更应减少外食为宜。外食中尽量精选一些蔬菜且清淡少油者，且需节制食量。实际上外食时，虽然已经食饱，但为了不浪费而尽量吃掉，必然导致过食。经常外食者多会引起肥胖，另一方面肥胖者也多有外食的习惯。外食时不要讲究排场，菜选的很多，而应根据营养的需要，荤素搭配，应将新鲜蔬菜放到主要位置，如果是荤菜应尽量避免肥肉，多选瘦肉或鱼类、牛、羊、肉、鸡类则更佳。

漫话中餐与减肥

具有五千年历史的中国，中国饮食已成为食文化，在世界文化中占有重要地位。正宗的中国菜，享誉海内外有八大菜系，即京、沪、粤、川、鲁、闽、湘、浙。此外还有众多的地方美味，为世界美食家所赞颂。中国的食文化是中国文化宝库中一枝独秀，色香味以及营养堪称世界之最。中餐已不仅是一般膳食，更是通过食文化进行各种活动的一种方式，上至国宴以及一般的庆典筵席已形成中国的独特的食文化。其中有些菜谱比较清淡，有些菜谱比较油腻，有些菜肴的制作加工应用了中国传统的作法，如过油、过水、炒、煎、蒸、炸等，辅料以酒、糖、酱、盐、醋等。制成后有的还要蘸一层香油或麻辣油等。营养非常丰富且味道鲜美。然而从现代营养学观点，注重少油、少糖、少盐、低脂肪，中国的传统大菜未免要超过指标，美国“公益科学中心”曾对中国的菜谱作了抽样调查，认为中国的菜谱脂肪多、钠过量以及胆固醇也高。相信，在中国经济不断发展，人民生活水平不断地

提高的同时，为了人民的健康，食文化会更加科学化，将有更多的符合营养保健的中国菜诞生，也可以推出适合减肥的少糖、少脂肪、少盐、无味精的菜谱，改革烹调方法使维生素更多的保存，既味香可口又符合营养，不仅使人们享受了美味佳肴又可以达到保健防病目的。饮食不仅仅是为了维持生命现象，饮食是一门科学。让中餐走向世界，中国的食文化是世界人民的共同财富，中国菜也面临一种新的挑战。

中餐减肥菜谱，应是具有丰富的营养，又味美，少脂肪、少糖，少盐，既有丰富的动物蛋白质，也有植物蛋白，更不可缺少蔬菜，海鲜可以补充钙质。由于中国烹饪的高超技术，完全可以做出色、香、味俱全的适合保健、减肥的中餐佳肴，在世界食文化中独树一帜。

家庭减肥膳食制作的建议

除一部分人在食堂或集体就餐外，绝大多数人习惯于家庭自制膳食，如果为了减肥，对家庭膳食制作的建议如下：

要了解哪种食物的热量低，但营养价值高；

按三大营养素的比例进行各种食物的重量及比例配制；

在所选择食物中如何根据自己的生活习惯，烹饪成自己所喜欢的佳肴；

为了使营养平衡，应多选择食物的种类，避免单调，既达到减肥目的又不致引起营养的缺乏；

为了保持维生素不被破坏，不断改进烹饪方法，必要时生食蔬菜，但需注意消毒与水洗，消除残留的农药；

根据热量的需要制作主食与副食的数量；

制作菜肴时注意糖、油脂、盐的用量，不可为了调味而使用过量。

家庭的科学减肥餐

一个家庭如何调理好科学配餐，这对减肥来说非常重要。有人提出了具体实用而且容易掌握的原则。五个一，三个三，一个六和七。

五个一：每人每天吃一个水果，一两肉，一两鱼，一个蛋，一杯奶；

两个三：每人每天吃三碗饭（每碗约 100g），三碟菜（青菜 100g），三匙植物油（每匙约 15ml）。

一个六和七：每人每天要饮六杯水（每杯约 200ml），吃七克盐。

以上原则，可保证人体会摄取适量的蛋白质、脂肪和碳水化合物以及无机盐、维生素及矿物质。上述方法好记易行，使每日配餐科学化，符合营养学要求，同时由于我国的经济的发展，生活水平的提高，很容易地做到。问题是，家庭的配餐都缺乏规律性，诸如什么好吃就吃一顿，吃水果不少人说没有养成习惯，认为是可有可无的事情，特别是蔬菜绿色植物是膳食中不可缺少的食物，应占有一定数量。盐是不可缺少的，但做菜太咸，盐过量会加重心血管系统及肾脏的负担，咸与淡不应以习惯来确定，应以生理要求为原则，每日食盐不应少于 6 克，最多不应超过 9 克。

减肥要注意家中用餐习惯

在家中用餐，每个人有每个人的习惯，如果这些习惯对

减肥不利时，也要加以改进一下，有下述几个方面：

要养成定时，定地点用餐，每日三餐，要在规定时间内用餐，而不要三餐之外不定时用餐，否则很容易打乱了进食数量；

用餐中不要边吃边说，这样不仅拉长了用餐时间，在不知不觉中可能过食；

按中国的用餐习惯、大盘、大碗，菜种类及数量较多，很容易造成过食。应该分到自己盘中以便掌握数量，西餐多是分食制，容易控制食量；

进食速度不宜过快，应充分的咀嚼，容易产生饱腹感，不要狼吞虎咽，也容易过食；

用餐完毕，应将剩菜取下，放好，不要再继续吃完了算，这是容易千万过食的原因，怕浪费而多食，无形中为肥胖创造了条件；

每餐应吃多少主食要作到心中有数，主食中谷物代表碳水化合物，可直接转化为糖类被吸收供给热能，如热量过剩则极易转化为脂肪；

减肥要特别注意脂肪的摄入，如肥肉、油脂应加以控制；

每餐应有充足的蛋白质如瘦肉、鱼、蛋类等，多食一点也不会引起肥胖，是人体代谢的重要营养素；

应多食蔬菜以保证摄入足量的维生素与矿物质，使营养平衡；

餐后食水果也很重要，许多人没有这个习惯，然而西餐最后均有水果这道菜，完全符合营养学的要求，水果价格并不高，与蔬菜的价值同等重要。

膳食过咸害处多

做菜的咸淡乃各有所好。人体对食盐的需要量为每日6~12g，以8g为最好。过多过少对人体体重均有很大影响，决不可以依个人的口味与习惯为准则。钠在血液中正常为310~340mg/dl，而细胞内液和肌肉内钠量平均13mEq/l。钠在血浆或尿中的浓度可调节全身的水量，钠可使全身的水和电解质平衡。当高钠血症则为体内失水，低钠血症为稀释性或等渗性脱水所致。钠能起到调节人体水分的作用。

由于摄入钠过多并不引起血钠过高和水肿。但摄入食盐过多由于钠的作用使循环的血液量增加，使血管收缩，可引起血压上升。继而促进动脉硬化，引起肝的损害。由于食盐摄入量过多，菜咸，则必然要使食量增加而引起发胖。应提倡淡味低盐为好，不仅对健康有益而且也利于皮肤及美容。淡味菜肴盐分少，食量也可以减少，不仅可预防高血压及动脉硬化，而且也有利于减肥。一般来说，一日食盐量最好在10克以下为宜。据调查阿拉斯加的爱斯基摩人以食鱼为生，一日的盐量仅摄取4克，能在极寒的条件下生活，高血压仅为全人口的4%，身体比较苗条。食盐中的钠可使肌肉、神经兴奋，是人体所必须的物质。

做菜饭要有个数量

中国人膳食习惯是家人一起用餐，气氛热烈，团结祥和。由于家庭成员人数不同，男女老少的不同，备膳时必须根据每人的食量进行准备，饭菜要有所搭配。但难免每餐必有剩菜剩饭，为了不浪费，往往是虽然已经食饱，又将所剩的饭

菜食掉，这样就造成了过食。家庭主妇多将孩子以及爱人所剩的饭菜又自己食下，在不知不觉间形成了营养过剩。应以自己所需热量来进食，即使剩了菜饭也可冷藏，作为下一餐用，就可以无形中防止了肥胖。最好的方法是制备膳食时要根据家庭具体成员的情况掌握其数量，每顿都是新制作的菜饭，避免过多剩余，也可以有效地控制过食。西餐多采取分食制，每个人一份儿，自己只吃自己的餐份，而中餐则不同，菜肴多为共食，倘若自己不掌握数量，很容易过食。

偏重晚餐易肥胖

一日三餐是一般人饮食的习惯，早餐由于时间仓促多半简单。中午也由于时间短，有不少人携带饭盒，加热后又卫生又可口。利用食堂，先上一种菜也是比较简单地一顿午餐了，学生在学校食堂用餐者也大有人在。但也有不少人因工作关系不在固定地点用餐也就多利用餐馆或饭店了，同样由于中午时间短促，多选择比较简单快捷的食谱。从早餐及午餐的食谱内容看来不会引起营养过剩，问题主要在晚餐上。根据中国人的生活习惯以及家庭结构，晚上家人聚集一起，同时时间也比较充裕，一日三餐多偏重于晚餐。晚餐的特点是菜的种类比较多，并多富有营养，而且是共聚一席，在幸福祥和温馨的气氛中边谈边用餐，一则菜的质量高，营养价值大，二则边谈边进食，很容易引起过食，不知不觉间超过了食量。再者，晚餐后多不活动，一日的工作、学习使身体疲倦，与此同时又到了电视的黄金时刻，精彩的节目会把千家万户的人们吸引在电视机前。这样一来，高营养的食物，

过量进食的总体营养与热能过剩是引起肥胖的根源，这些过剩的热能就会转化为脂肪而进入脂肪细胞，这要较早、午餐为甚。由于晚间的睡眠，热能不能及时消耗更会加速了肥胖。因此防止肥胖必须对三餐加以计划，特别是晚餐要从简，改变偏重晚餐的习惯，晚餐的食谱加以改变，因为晚上活动少热量不可过多，应在制作上多下功夫，由于时间充裕，多做些青菜类，容易消化富于维生素的菜肴。在做菜做饭中，在相当程度上刺激丘脑的饱食中枢，我们有这样的经验，在做饭做菜之后往往就吃不下很多了，就是这个道理。在什么时候也不要忘记，“每餐八分饱”的座右铭。通过人民生活水平的提高，中国餐饮业的迅猛发展，各种快餐食品的开发，目前的餐饮形式会逐渐产生变化，丰富营养，有利保健的新型食品不断问世，将使中国的食文化更加符合现代化、科学化原理。不仅不引起肥胖，而且会使人健康长寿。改变偏重晚餐的习惯不仅对减肥，就是对健康也是有益的。俗语说“早餐吃的饱，中午吃的好，晚餐吃的少”是很有科学道理的，当然也就不要偏重晚餐了。

早餐吃的饱给身体储备大量热能，以备一日的需要，中午要吃得好，既有营养又快捷以适应工作需要，晚餐虽然丰富多彩，时间充裕，精心制作一餐佳肴，但不要吃得过饱，应该少吃，有利于健康。

鱼和海产品利减肥

各种鱼类和海产品，蛋白质含量高几乎与肉类大致相同，而其优点是热能及脂肪含量均较肉类为低。鱼类具有人体的

必需氨基酸(多种不饱和脂肪酸),具有特殊的保健作用。不仅如此,如海藻类还含有海藻酸钠具有降血脂的作用,成为长寿的保健食品,海产品除丰富蛋白质外还有丰富的矿物质及微量元素。近年来自鱼油中提炼出二十碳五烯酸乙酯(EPA)和二十二碳六烯酸乙酯(DHA)及维生素E等,巴鱼、青鱼、秋刀鱼、沙丁鱼和鲱鱼含有多量EPA和DHA。均有降低血清甘油三酯和总胆固醇,升高高密度脂蛋白(HDL),抑制血小板聚集防止动脉硬化、冠心病及血栓病的作用,提高人体免疫功能等保健作用。鱼类及海产品是有利于减肥的食物,应经常食用,以代替含脂肪多的肉类食物。建议每周食鱼1~2次。

鱼的另一个特点是鱼的蛋白质中含有牛磺酸又称牛胆碱,也可降低胆固醇,是脑发育不可缺少的物质,亦可降低血压防止肝损害。所以应多于有利健康,更有利于减肥。

海鱼的蛋白质含量高,肌纤维短,肉质细嫩较肉类容易消化和吸疏。鱼类的脂肪不多,含多不饱和脂肪酸,如W:3脂肪酸有降低胆固醇的作用及抗凝血作用,有利于冠心病的防治。

鳕鱼和蟹还含有维生素B₂和PP,蟹和虾还含有维生素A,鱼肝中含大量维生素A、D等。此外鱼类含有无机盐及微量元素均为人体所必需的物质。

鱼100g可食的部分,其中含有牛磺酸及胆固醇。其健康指数为将牛磺酸含量用胆固醇含量去除所得的数字,此数字越大对健康越好。将小鱼全食(包括头部、骨及内脏)则其营养可全部被利用。

海产品中的海带、紫菜也含丰富的蛋白质，含糖为31%~57%，蕈藻含钙、铁、磷及大量B族维生素，紫菜中含大量维生素B₁₂。

海带的蛋白质有8种为人体必需的氨基酸，其中的褐藻氨酸还有降低血压的作用及降血脂作用，有利于减肥。

海藻类含亚油酸和亚麻酸，廿碳五烯酸，多不饱和脂肪酸对减肥十分重要。岩藻多糖和昆布素可阻止血红细胞凝集，可防止血栓的形成，防止血压上升及血液粘度增大，还可降低脂蛋白及胆固醇，防止动脉粥样硬化及预防癌的发生。从上述优点可以认为海产品是减肥防病的最佳菜肴，应每周食鱼或海产品1~2次，占保健食谱中重要位置。近年来以鲨鱼开发出许多保健品，如鲨鱼软骨粉（硫酸软骨素）有抗癌作用，深海鲨鱼肝脏中提取的鲨烯及鱼油，可提高机体免疫力、降低血脂、活化血红蛋白给机体补氧等特殊保健作用，改善脑细胞的营养状况可预防心脑血管疾病。

蕈类堪称天然减肥好食品

蕈类中包括有蘑菇、香菇、木耳（黑及白）等，生长在树上或陆地。蕈类主要含有蛋白质、核酸、碳水化合物及无机盐、微量元素等，因含脂肪很少因此有利于减肥。木耳及香菇均有多种必需氨基酸。蕈类也含有亚麻酸及亚油酸，其中多为二十碳五烯酸及多不饱和脂肪酸，有降低血脂的作用。蕈类含的碳水化合物以糖为主，银耳多糖可增强巨噬细胞吞噬能力，增强机体免疫功能。香菇、木耳、蘑菇，属于山珍之类，既是佳肴又是天然的保健食品，含有上述多种人体有益

的物质，又因脂肪含量很少，大量食用也不会引起肥胖，是一种天然减肥佳品又是菜肴中的珍品，蕈类列入减肥食谱，是当之无愧的。

减肥食品市场方兴未艾

减肥成了时尚，谁也不愿意体态臃肿，为了实现苗条的美姿，减肥食品应运而起，吃减肥食品不必限制饮食，不需忍受饥饿，舒舒服服地就可以减掉脂肪，重现苗条，而受到大多数减肥者的青睐，适应了广大肥胖者的心理需要。稍有肥胖就买些减肥食品来控制一下，这样减肥食品的市场在全国铺开。就以北京来说，减肥商品中70%以上销售额来自减肥食品，据调查80%以上的肥胖者都买过某种牌号的减肥食品，而50%以上的肥胖者食用过三种以上，说明减肥食品市场的广阔。

减肥食品之所以可以减肥其主要原理是：以天然高营养低热能的食物经过物理方法优化结构，制成低热量高营养的食品。其中含有多种维生素、微量元素和多种氨基酸。当食用后可以形成热量的赤字即负热量，促使体内存积的多余的脂肪燃烧分解，补充热量的不足，从而达到了减肥目的。因减肥食品中含有人体所需营养素，保证了营养的需要，既可减肥而又不影响健康。然而减肥必须对摄入热量进行控制，做出科学的减肥膳食的计划，同时还强调减肥不可缺少运动，如果不去从根本上解决，只是依靠减肥食品是很难达到减肥的理想效果，并且不易持久。希望有更好的效果更佳的减肥食品开发与研制，将减肥食品纳入整体减肥计划中去，即或

服用减肥食品也不能忘记控制高热能饮食，还要多吃蔬菜、水果，以期达到热量的负平衡及营养的平衡，长期地维持标准体重，这是十分重要的。

我国减肥食品市场正方兴未艾，减肥食品琳琅满目，数不胜数。诸如国氏全营养素、美福乐减肥系列，奎科减肥酥，巨不肥减肥营养餐，康尔寿减肥茶，更娇丽减肥花以及 V26 减肥沙琪，百草减肥茶，康美神窈窕乐，宁红瘦身片，纤美减肥茶，索肤特细胞减肥香皂，北索浓缩减肥液，风暴减肥茶，秀尔丽减肥降脂胶囊，A3O 依质瘦等不胜枚举。

总的说来减肥食品研制原理，不外乎采取天然食品或植物等所制成，其中含有天然降脂物质，可以激活人体内的脂肪分解酶，使体内多余的脂肪分解而达到减肥目的。减肥食品中多含有低热量具有丰富营养的多种氨基酸、维生素、矿物质及微量元素，含有人体所需的多种营养成分，虽然具有减肥效果，但又保证了人体所需要的营养素，使营养平衡。既作到了减肥，而又不影响身体健康。也有的减肥食品可全面调整机体的代谢、调节饮食、调节减肥心态。以国际减肥医学的不厌食、不腹泻、不乏力、不饥饿、不反弹，皮肤不松懈等原则为目标，努力开发、研制效果更佳的减肥食品，是减肥人们的殷切希望。

世界卫生组织（WHO）对减肥食品提出两大原则：

减肥食品要求能够有效地分解人体的脂肪，作为能量释放；

必须让减肥者保持正常的饮食，以保障营养成分的摄入。

无糖食品 减肥的新一族

肥胖是摄入热量过剩，消耗热量过少，是热量入超的失衡表现，这与不良的不合理的饮食习惯有密切关系。

糖为热量较高的食品，糖分增多后使热量增加，会使肥胖加剧。为了保健的需要低糖及无糖食品应运而生，特别是糖尿病病人由于糖代谢的紊乱，更要限制糖的摄入，而减肥时也应注意糖的摄入是不言而喻的。

低糖与无糖食品既可满足个人的嗜好，又可达到减肥的目的，已成为食品新生的一族受到减肥者的欢迎。市场出售低糖和无糖食品有400种之多，如奶制品、饮料、糖果、糕点、主食、副食、口胶等等。低糖与无糖食品也是有利于减肥的好食品，因为减肥是综合性的过程，讲究热量的平衡，食用低糖、无糖食品无疑会减少热量的摄入，直接地起到了减肥的作用。我们希望低糖或无糖食品的种类更多，使之更加普及以满足减肥的需要和糖尿病人的要求。

近年来采用了新型甜味剂木糖醇，其甜度与蔗糖相似，可直接进入细胞被利用。也有利用异麦芽低聚糖和果糖低聚糖为原料制成新型糖，名为双歧糖，其甜度为蔗糖的2~3倍，但其热量低，又不易被胃肠吸收，适合减肥者食用。

元贞糖也是新开发的新糖源，其特点是甜度相当于蔗糖的10倍，而热量只有等甜度蔗糖的8%。其配料为：蛋白糖、甜菊糖、罗汉果糖及提取物、麦芽糊精、香料等。适用于高血压、肥胖症、糖尿病、心血管疾病的人食用，也是防止肥胖的好食品。

茶可减肥 名不虚传

减肥茶能减肥是什么道理。茶是我国自古以来的饮料佳品，日本更有茶道传统。茶已成为人们最佳的饮品，形成独特的茶文化。茶叶，属于茶科植物，在我国中南部广为栽培，由嫩叶制成各种红茶与绿茶，性味甘苦，微寒，茶叶含有生物碱如咖啡碱，茶碱，可可碱及黄嘌呤，黄酮类如槲皮素、山柰素等。还有鞣酸具有解毒作用，并含有大量维生素 A、B₂、C、麦角甾醇及挥发油等。最近还发现茶含有能增强毛细血管维生素 P 活性的“茶丹宁”。

当人们饮用后，芳香油有降低血脂的作用，茶可防止血管硬化，有兴奋，强身，利尿，收敛，消毒，杀菌消炎等作用，恢复精神疲劳，同时也有助消化和减肥作用。

国内已生产减肥茶如“保健美减肥茶”(泉州)，“三花减肥茶”(上海)，“消肥健身茶”(广西)等等，驰名中外的乌龙茶广为减肥者所欢迎。茶的饮用方法简单，最好用 80 左右的开水“沏茶”，俗语云“老茶宜沏，嫩茶宜泡”，茶香浓郁，每日饮之有消食化痰利尿之功效，对减肥有特殊功效，能使脂肪分解，又不含有糖质，优于其他含糖的饮料，为我国的传统的清淡可口的保健减肥的饮料佳品，减肥者不妨一试，用茶代替其他饮料，不仅有利于减肥更有利于健康。

方便食品也是热量来源

现代食品科学迅速发展，各种食品琳琅满目，目不暇接，丰富了人们的食文化。方便食品又称为即食食品，随时可以享用，携带方便，富于营养又有不同的美味。如果减肥中经

常食用，也应计算其热量。国际上即食食品包装均印上本食品的重量、成分与热量及保持日期供食物时参考。特别是含有脂肪、糖、盐的量对某些患有疾病的人特别重要，食用时应详细参阅，减肥过程中便于计算。

美国的即食食品袋上也经常印上每日应摄取的卡路里和蛋白、脂肪、碳水化物的需要量。

当我们购买方便食品后，仔细阅读印刷说明，了解其营养成分，知道热量，可以学到很多饮食的科学知识。同时也要注意保持日期，因过期食品易变质对人体有害。

细嚼慢咽是最佳的进食法

进食时首先要将食物咀嚼，一方面将食物经过牙齿的咀嚼捣碎呈细小的碎块，以便在胃中容易消化，另一方面在咀嚼时有唾液分泌，其中含有淀粉酶，使食物中的淀粉分解成为麦芽糖帮助消化。由于每个人进食的习惯不同，有些人是咀嚼不充分所谓的“狼吞虎咽”，而另一些人则是充分的咀嚼“细嚼慢咽”。显然是后者由于咀嚼的充分，食物捣碎磨碎以后，与唾液充分混合后送入胃内则容易消化，而且吸收的也充分，通过细嚼可以更好地辨别味道。除此之外由于生理的咀嚼动作则可向大脑丘脑下部的饱食中枢传送信号很容易产生饱的感觉，控制了食量，不易过食，从而达到减肥的目的。反之由于咀嚼不充分，不能向饱食中枢传送信号，虽已进食很多，也不产生饱食的感觉，这样一来，就会引起过食；食量增大，自然会导致营养过剩而肥胖起来。由此看来“狼吞虎咽”和“细嚼慢咽”虽然只是咀嚼的问题，然而可引起两

种不同结果，因此为了减肥，为了消化吸收的更好，可以说细嚼慢咽是最佳的进食法。可以少量的进食而获得很大的饱食感。丘脑下部的两个中枢即进食中枢与饱食中枢。特别是饱食中枢，有调节食物摄取量的功能，它根据人体热量的代谢量相适应的摄取食物而自动调节。让我们都来采取细嚼慢咽的进食法，是最为科学的。“狼吞虎咽”进食方法的人不妨改变一下进食的习惯，因为这种进食法不仅影响消化吸收，更容易引起过食而引起肥胖。由此看来吃饭还有不少的学问哩。

用“心”减肥才能成功

1. 坚持良好的减肥心理暗示

我们常常听到一些最后放弃了自己减肥健美计划的女性说：“我太懒了，不愿意锻炼”或者“我缺乏自制力，无法执行饮食控制计划。”这些消极的自我暗示给她们一种负面的心理影响，削弱了她们的自信心。

积极的自我心理暗示是很有作用的，这已是心理学家们告诉我们的常识。如同他人的称赞、鼓励会增强我们的信心一样，自我鼓励能起到同样有效的作用，尤其对于那些由于肥胖而自卑、不太合群的人在实施减肥健美计划时更应该依靠自我的鼓励而持之以恒。

比如说，自己虽然是一个肥胖者，已在实施减肥健美计划，我们不妨以肯定的语气对自己说：“我是一个苗条、健康、强壮、性感、精力充沛的人。”我们不说希望我变成这样的人，而是用肯定的话说，好像梦想已经实现。这样的积极心理暗

示会极大地促进我们有趣地每天进行单调的练习或忍受一些痛苦。

相信自己的能力，坚信自己能够达到目标，确实能起到意想不到的效果。1996年，美国马里兰大学组织54名妇女做了一个实验。实验要求这些妇女在9个月的时间内节制饮食，并进行锻炼。开始之前，实验者问这些妇女是否相信自己在这段时间内会减轻体重。其中28名相信能做到，其余26名则觉得自己做不到。结果在实验结束时，那些相信自己能做到的人比那些缺乏自信的人多减掉了30%的重量，她们确实苗条了许多。

你可能对自己有些怀疑。但如果你在实施减肥健美计划，你一定会有这样的亲身体会：你尝试过节食，但没有效果。你努力减掉了一点分量，但不久又反弹恢复如初。你可能会被这些初始的挫折所折磨，产生对自己的怀疑，而打退堂鼓。

自信自己能够祛脂减肥、减轻体重，变得轻盈潇洒，树立信心，是开始减肥健美的第一心理准备。

2. 树立健康的责任心

减肥确实不是一件容易的事情。你可能制定了详细的雄心勃勃的减肥健美计划，但找不到逐步实施的时间。长期养成的饮食习惯，你也一时难以改变，毕竟饮食不同于吸烟，是可以努力戒掉的习惯。而且饮食也不仅仅是生理的需要，它是我们社会生活和感情生活的一部分。

在减肥健美过程中，大夫、营养学家、理疗师、减肥健美指导人员会给你提供一些帮助，朋友和家人还会给你支持和鼓励，这些对你的减肥健美计划的实施是必不可少的。但

仅仅依靠外力的帮助是无法成功的。你不能指望别人为你做很多，你必须自己负起责任。有一位女士对她的丈夫说：“如果我吃甜食，你一定得阻止我。”这样，她把自己应负的责任转嫁给了别人。也许一时或者偶尔会起作用，但如果这位女士实在控制不住自己的食欲，向丈夫哀求，她一定会达到她的目的，况且丈夫并不会总是在她身旁。依靠减肥医师，希望医生来限制、约束，也是不切实际的。

你可以在开始减肥健美之前，要求朋友、亲人、医生、健身健美教练员多给予一些帮助，但你必须明白，依赖别人的帮助，你一定不会持之以恒。你必须学会为自己的行为和自己的健康负责。

3. 设立切实可行的减肥目标和计划

如果你在减肥健美，你一定会为取得的小小成绩而欣喜不已，而且增添继续下去的信心和勇气。一般说来，如果能尽快地取得一点效果，对减肥健美的成功是很有帮助的。而要做到这一点，你就不能制定太高的目标，而要尽可能地给自己定一个切合实际的、低调的目标。

有人希望自己能在两个月内将衣服的尺寸缩小三个号码，如果到时候没有实现，她们就会认为减肥失败了，从而大大降低坚持下去的信心和希望。一口吃出个胖子不可能，但一下子由胖子变瘦也是不切实际的幻想，况且从医学角度看，骤然减肥对人的健康是有害的。

美国宾夕法尼亚大学 1997 年曾做过这样一个实验。他们招收了 60 多名严重超重的妇女（平均体重 217 磅，相当于 80 千克）参加一个为期 48 周的减肥计划。48 周过后，平均

每人减掉了 35 磅(约 13 千克)。这应该说是相当不错的成绩，这些妇女应该大喜过望才是，但实际的结果是许多人很失望，因为她们原本希望减掉更多体重。

很多人把减轻体重作为减肥健美的目的，而忽视自己的身体状况。那些以穿上比基尼泳装为健美目标的女性肯定会对缓慢的减肥进展感到失望。如果换一种想法，把自我的身心感觉变化、身体状况的改善也视做积极的、了不起的成绩，那就会不断地得到惊喜。比如说，你减肥健美前爬不动楼梯、不愿散步、游泳游不动，而现在你从事这些活动不再像以前那样难受，那样气喘如牛，你就应该知足，并由此鼓起信心和勇气。

减肥健美要想取得明显而巨大的变化，只能一步一步地去实现。长期的目标是一个个短期目标连缀而成的。你不妨给每周定一个小小的目标。你会发现每一个小小目标的实现都会给你带来快乐，这样你的减肥健美旅程就会是一个愉快而容易实现的过程。

4. 对减肥要持乐观态度

为了尽快减肥，请君要坚定信心、不动摇，要有近乎狂热的欲望。在采取节食减肥或运动减肥方法不久，将会出现一个显而易见的、值得庆幸的良好结果——体重开始下降。乐观、欢欣的情绪油然而生，它将逐渐打破长期以来受到肥胖的折磨而造成的没精打采以及情绪消沉的局面。

当你在宴会的餐桌上面临丰盛的酒菜，断然谢绝不应该吃的食品时，也许别人会说：“你太可怜了，有福享不了。”那么就要坦然而豪爽的告诉他，我很高兴这样做，因为正在

执行自己的节食减肥计划，并以此来表示你那不可动摇的减肥决心。

良好的心理状态和精神状态是能否坚持节食并最终取得成功的重要因素。要坚决克服开始阶段可能出现的饥饿感，要毅然拒绝某些情况下形形色色的美食对你的引诱，要经得起周围的人对节食减肥所表示的消极反应，甚至是冷嘲热讽。要始终做一个胸怀大度的乐观主义者，切忌心灰意冷、怕这怕那，甚至半途而废。只要坚持了节食减肥方案，每一公斤的体重下降都十分值得庆幸的小奇迹，那时，你不但是一个体态健美的成功者，而且不是一个精神和毅力上的胜利者。

5. 要重视心理调整

近年来，有关专家发现一些肥胖病人，在许多情况下受到复杂的心理因素的影响。因此，在减肥健美的过程中，不得不把心理调整作为一个重要的内容之一。有的直接应用心理疗法，并取得了显著成效。国外有一名心理学专家，让他的肥胖病人每天作好饮食记录：把每顿饭所吃的饭菜都如实记录下来，并算出它们的热量，总热量都不超过医生的要求，结果在不长的时间内体重明显下降。其一，医生利用肥胖者想减肥的心理，但摄入总热量不准超过标准；其二，肥胖病人心理上怕麻烦，又不敢多吃东西，日久天长，体重就减下来了。还有的采用心理教育、疏导、纠正嗜食心理，建立良好的医患关系，采取节食或运动奖励等方法，让肥胖者自行解脱，均有明显的效果。

总之，减肥如同跑马拉松，需要长期、艰苦的努力才能达到终点。因此减肥并不只是节食或者运动这样的活动，而

是一场心理上的战斗。要取得减肥的成功，首先要从心理上战胜自己，用“心”减肥才能成功。

采用科学减肥法，将会迈出可喜的一步。在不长的时间内体重的下降是最令人信服的证明。这时，你可能受到极大的鼓舞，对减肥增强信心。此后，继续坚持减肥，直到体重达到理想标准。

当体重减了几千克之后，如果又有回升，决不可灰心丧气，应当意识到，这种体重不稳定的变化，一般来说既正常，也无害。不能指望在一两天内会减肥成功。还应当重新回顾所采取的措施及实施情况，而后树立信心，继续坚持科学减肥，减肥必可取得成功。在科学减肥过程中，还需要来自医生、朋友和家人的温暖、理解、关心和鼓励。当自己站在镜子前面，从镜子里看到自己的身段变得越来越苗条、健壮的时候，减肥健美目标的实现就为期不远了！

第七章 减肥中的问题

为什么节食减肥屡减屡肥？

近几年来，为了探索节食减肥失败的奥秘，医学家人体脂肪细胞生物学行为作了研究，发现每个人的脂肪细胞数目是不同的，不过脂肪细胞一经生成就永远不会消失，但它们体积大小却可以发生变化。实验研究证明，在自然状态下，对小鼠的进食不加干涉，它体内的脂肪细胞大小则保持不变。若将小鼠脑内控制饮食行为的那部分破坏，小鼠就变得臃肿肥胖，脂肪细胞比正常大 4~5 倍。这表明中枢神经对脂肪细胞的行为有一定的调控作用。如果让小鼠交替着多吃少吃，发现小鼠对食物的利用率越来越高，脂肪细胞增大的速度也越来越快。对小鼠进行减肥试验还发现，在所吃食物热量相同的情况下，第二次减肥试验中体重降低的速度只有第一次的一半；而体重回增，则第二次的速度为第一次的 3 倍。

人体的反应与此相似。美国某研究小组观察了一批经过 5~7 次节食减肥的大胖子，每次减肥时测量，体重减轻的速度都比前一次慢；随着节食次数增加，身体对食物吸收效率却越来越高。难怪常听到肥胖者们叫苦：我吃得很少，却越来越胖！日本科学家发现，因过食而发胖，又以节食来减肥，如此交替，胃肠一伸一缩，受到如同“按摩”样的刺激，肠系膜和腹壁脂肪细胞就越来越膨大，最终肚皮当然是越来越

大。所以节食减肥者越减越胖，道理就在于此。

近来深入研究还发现，人体脂肪细胞表面存在着两种叫做受体的物质，一种是 受体，其功能是蓄积脂肪，使脂肪细胞增大；另一种是 受体，其功能是易与氧化物质结合，使脂肪分解。女性的臀部和大腿脂肪细胞一般 受体数量远多于 受体，这就是为什么很多妇女臀部和大腿特别肥胖臃肿的缘故。有的妇女节食减肥，身体其他部位瘦下去了，而臀部和大腿减肥不明显，结果体型变得更糟，这也是那里脂肪细胞表面 受体数量多、聚集脂肪的功能特别强的原因。

为什么吃低脂食品还会发胖？

目前不少为了保持苗条和健美身材的男女老少，虽然坚持选用低脂食品，可减肥效果非但不尽如人意，体重反倒有增无减。于是，困惑不解的人们便抱怨自己那不争气的身体“喝凉水也长肉”。原因何在呢？科学家们发现，其原因正是人们经常摄入的经过加工的低脂肪食品。

加拿大学者发现，食用经过加工的低脂或去脂食品，因为只含有极少的自然脂肪或自然油，使机体的新陈代谢变得更加缓慢，成为发胖的原因。吃天然脂肪却不然。天然脂肪不仅可以减少心脏病的发生，还因为其中包含的化学物质——天然脂肪酸可以提高人体内的“温度自动调节器”，因而还能促进机体消耗更多的热能。这些天然脂肪酸可以迅速地把食物转化为供人体细胞消耗的热能，因而不会变成脂肪在人体内积存下来。

经过商家加工的低脂食品，为延长保存期，便尽可能地

把可能促使食品变腐的脂肪酸除去。因为缺少脂肪酸使机体代谢大大减慢，其他营养物质如糖、蛋白质便转化为脂肪聚积在体内。这就是经过去脂处理的食物，如蛋糕、饼干、油酥饼等低脂食品易于让人发胖的缘故。

这项研究是加拿大温哥华生物化学家、营养学专家奥多·伊拉玛斯经过 17 年研究得出的结果。研究者告诫说：“女士们、先生们想要苗条的话。最好常吃鱼油、花生油、橄榄油和其他植物油，而不要吃所谓的有助于减肥的低脂油类食品。”这一研究目前已经引起世界食品业主和营养学家的高度关注，也有助于减肥者在饮食选择时走出“肥胖——吃低脂食品——更肥胖”的误区。

为什么胖人束紧腹带不能使腹部变小？

腰腹的围度，在女性形体线条美中占很重要的位置。正因为这样，所以有些女性特别是胖人，为了减少腰腹的围度，无论何时总是用腹带把腰腹部勒得紧紧的，以为这样就可以达到腰细的目的。其实，这对身体健康极为有害。腰带勒得过紧，把腰腹部的肌肉捆绑起来，必然影响肌肉的正常收缩和舒张运动，使局部血液循环和代谢发生障碍，致使肌肉松弛无力，粘连变性。不仅引起腰痛，还会使胃壁平滑肌和周围韧带松弛，胃肠道平滑肌紧张度下降，由此胃肠蠕动减弱，食物经胃排空时间延长，使大量食物、消化液和气体滞留于胃内，进而胃体扩大，加上重力作用，便会引起胃下垂。另外，腰带勒得太紧，使胃肠道狭窄，影响血液循环，抑制消化腺的分泌，妨碍胃肠的正常蠕动，引起胃肠功能失调，出

现腹胀、腹痛、暖气、便秘、食欲不振、消化不良等症状，还会造成腹腔内的瘀血以及淋巴回流的困难，产生痔疮、下肢静脉曲张、足肿等现象。女性还会产生月经不调，甚至影响顺利分娩。特别是在饭后勒紧腰带，不仅影响胃肠的消化吸收，还会使膨胀的胃肠上顶横膈，影响呼吸，而且使肝、胆、脾、胰、肾膀胱、子宫等器官受到压迫，流通各个脏器的血液就发生障碍，使整个腹腔脏器的功能受到影响，长此以往很容易发病。

女子要想使腰围变细，最好的办法做腰腹部健美运动，这样不仅可以健美体型，还可以防治某些疾病。因为运动使松弛的腰腹部肌肉变得紧而富有弹性，可以把肌肉中的脂肪体积压缩，从而减小了腰腹围。而且运动身体任何部位，都能起到消耗全身脂肪的作用。所以腰腹运动，不仅可以优先消减腰腹部肌肉附近的脂肪堆积，对消耗全身多余脂肪也能起到作用，脂肪的消减，腰腹肌的增强，使腰腹变得细而苗条了。腰腹运动不仅能增加腰腹部的肌肉力量，提高该部的运动能力，减少腰腹围度，而且可改善软组织的血液循环，解除软组织的粘连和痉挛，消除疼痛，对防治腰肌劳损能起到很好的体疗作用。增加腹壁肌肉力量，特别是腹、膈肌的运动，还可以对腹腔内器官起到良好的按摩作用；可以提高腹腔各脏器的血液循环，增强胃肠的蠕动能力，使消化液分泌增加，改善胃肠道功能，提高消化能力，保持大便通畅；可以保持腹腔内器官的正常位置，防止内脏下垂等疾病的发生。除此之外，腰腹运动对女子更有其特殊的意义，它有助于妇女妊娠后正常分娩，减少难产，而且还可以增强盆腔肌

群的力量，使肌肉收缩有力，弹性良好，分娩过程中不易产生肠道撕伤。子宫肌肉有力，收缩正常，还可避免发生产后流血过多，子宫后倾等病症，同时可以提高夫妻性生活的质量。

为什么少吃或不吃含脂肪的食物也可以发胖？

应该说，含脂肪多的食物，甚至完全的脂肪，含热量最高；进食的脂肪经吸收后可以直接贮存于体内脂肪组织中。但是，只要是能量摄入过多，就是完全不含脂肪的食物也可以在体内转化成为脂肪贮存起来。尤其是碳水化合物中的简单碳水化合物，如蔗糖、葡萄糖及果糖等在体内可直接转化为内源性甘油三酯，导致高血脂症及肥胖。

为什么营养缺乏也会导致肥胖？

最近有文章报道，认为有的人身体肥胖，并不是营养过剩所致，而是由于日常饮食中缺乏能量使体内脂肪组织转变成能量物质的营养素，这些营养素包括维生素 B₁、维生素 B₆ 及烟酸等。在体内的脂肪组织转化成能量的过程中，有上述营养素参与，身体中的能量才能得以释放。如维生素 B₁（又称硫胺素）在体内的主要生理功能是构成辅羧酶，参加糖的代谢，使糖类物质经过复杂的生化反应最终生成二氧化碳、水和能量。如果维生素 B₁ 不足，糖代谢就不能很好地进行。维生素 B₁ 大量存在于谷类、豆类、动物内脏及肉、蛋内。另外，一些无机盐与微量元素也与糖、蛋白质、脂肪代谢的紊乱。如磷、锌、硒等，这些无机盐与微量元素均需从食物中摄取。因此，减肥节食不是单纯的少吃，而是应有节制地、

科学地平衡膳食。

水，也是人体必需的营养元素之一。有专家认为，饮水量不足，身体就无法对体内脂肪组织进行充分代谢。当人的饮水量不足时，身体会像海绵一样，留住水分作为补偿，使身体发胖。

为什么练仰卧起坐后腹部脂肪还多？

以往不少人曾认为，只要多练腹部运动，就能消耗腹部的脂肪，使腹部变平。然而事实并非如此。因为腹部脂肪必须随着全身脂肪的减少而减少，而全身脂肪的减少必须依赖消耗体内更多的热量。根据新的运动医学资料报道，每分钟仰卧起坐 30 次，可消耗热量 25~29 千焦，体内脂肪才减少 1 克。如果想减少 10 克脂肪，就需消耗热量 167~293 千焦，那么，就需要做 300 次仰卧起坐才行，而这对一般人来说几乎是不可能做到的。

再看看其他运动项目：轻松的慢跑每分钟消耗 21~25 千焦热量，打网球每分钟消耗 13~25 千焦热量，而这些运动项目却可以长时间地持续进行，因而能消耗更多的热量。跑半小时左右就可以消耗 753 千焦热量，这不是比只练仰卧起坐所消耗的热量要多得多吗？当然，练仰卧起坐除了能消耗一些热量，还能增强腹肌改变腹部的松弛状态，使腹部显得更小、更扁平、更健美。

因此，为了祛脂减肥，我们可以把仰卧起坐只作为一种辅助的减肥健美运动。在练仰卧起坐的同时，再每天抽出半小时左右的时间练练长跑或打打球，这样坚持一段较长时间

的锻炼后，必然会取得满意的效果。

为什么有的胖人越练越胖？

健身健美运动和其他体育项目一样，都有一个如何科学地进行锻炼的问题。“肥胖”人的减肥，主要是通过适当的控制饮食与积极参加健身健美运动相结合的方法来实现的。如果单纯靠节制或控制饮食，而不参加健身健美运动锻炼，祛脂减肥效果往往不佳。日久天长还会影响体质健康，引起各种疾病。如果健身健美锻炼过程中选择的方法不当，运动量不大，又不注意节制饮食，照常吃得很多，也会引起体内摄取和消耗的不平衡，结果反而越来越胖。为了加速达到祛脂减肥的目的，应该做到对减肥方法、练习动作、运动量的大小、锻炼强度、锻炼密度、每周的锻炼天数和每天练习的时间以及每天的健美减肥食谱等进行有计划的科学的安排，这样才能保证胖人祛脂减肥健美取得成功。

为什么运动减肥健美效果不佳？

不少人曾尝试地运动减肥健美锻炼，但却以失败而告终。如果你通过参加运动并没有达到减肥健美的效果，千万不要气馁，不妨认真分析一下原因，问题也许出现在以下几个方面：

1. 选择了不适当的运动项目

胖人运动犹如体重正常者的负重的情况下运动。这样，首先是膝关节和踝关节负担过重。它们既要支撑超常体重的压力，又要承受地面较强的反作用力，以致难以支持。在这

种情况下，若再选择跑步、上下楼梯、爬山之类带有冲击力的运动形式，关节往往就会因难以承受过大的冲击力而损伤，被迫停止运动。学者们指出，游泳、骑自行车远行、穿弹性好的运动鞋进行长距离散步等，是减肥者适宜的减肥锻炼形式。

2. 没能坚持按计划实施运动减肥

参加减肥健美运动三天打鱼两天晒网。运动减肥的目的在于提高新陈代谢，消耗过多的脂肪。运动时大量消耗能量，即刻减肥效应最强。停止运动后，旺盛的机体代谢还要持续一段时间，即所谓“后效应”。这种“后效应”持续时间很短，一般不超过1天。如果运动3天停练3天，那就会因“后效应”消失，胃口大开而过量饮食，使原有的减肥效果被抵消，以至于前功尽弃。因此，减肥者参加减肥健美运动必须要持之以恒。

3. 运动强度不够大或运动时间不够长

只有长时间的运动（持续运动40分钟以上），才能动用体内沉积的脂肪，达到祛脂减肥的目的。如果时间太短或运动强度过小，对体内已有脂肪的减少无效的。

4. 参加减肥健美运动缺乏与饮食配合，并且饮食过量

参加减肥健美运动期间，代谢机能十分旺盛，食欲大增。如果以为运动时消耗多，就可以不加节制，放开肚皮吃，那么就会抵消运动所消耗的热量，甚至摄入过多的热量，那也难以获得减肥健美的效果。尤其要控制晚饭的质和量，因为

夜里 12 点后，人体新陈代谢逐渐转向低潮，晚饭吃得过饱会促使脂肪蓄积。

为什么减肥健美后体型又会发胖？

这是因为有的肥胖者参加健美减肥运动一段时间后，看到体重得到了控制或“肥”减掉了，便满足于现状而不愿意再参加运动来“苦”自己了。但运动量减少后，饮食量却不减，结果能量的摄入大于能量的消耗，从而使脂肪细胞得以“喘息”和补充，由于脂肪在体内大量的堆积，因而身体又显得肥胖了。如果参加减肥健美运动后，要想不再使身体发胖，最好的办法就是不要一下子就停止运动锻炼。可以采用适当降低运动量、减少运动次数的方法，如每周运动 2~3 次，每次 1~1.5 小时。在饮食上可用间隔法控制，如两周正常饮食与两周减肥饮食交替进行。这样才有利于肥胖者参加减肥健美锻炼后，长期保持正常的体重和体型。

为什么减重有“停滞期”？

采用节食减肥的人可能都会有这样的体验：在节食的第一二周期间，体重会迅速下降，但到了第四五周时，体重几乎没有变化。这令许多减肥者困惑不解，以致放弃了原先的节食计划。这段时期被减肥专家们称为“减重停滞期”。

专家们认为，如果减肥者正处于这段期间，请不要恐慌和气馁，因为这是节食减肥的必经阶段。当你减少吸收热量后，你体内的新陈代谢也会相应减缓，有时在节食的头两个星期内体重就会降低两成。节食一段时间后，尽管人体对热量的吸收减少，但消耗量也降低，这样就形成了体重不增也

不减的状态。

要实现节食减肥的目的，在节食减肥的同时，要采用定期的运动来提高身体热量的消耗量，比如每周至少参加 5 次（天）健身健美锻炼活动，每天至少锻炼 40 分钟以上。

为什么说肥胖者并非都能减肥？

肥胖者应该减肥，但并不是所有的肥胖者采用常规的方法都能祛脂减肥。

众所周知，单纯性肥胖症，排除遗传因素引起者，一般都可以祛脂减肥。比如，像儿童肥胖、女性肥胖、男性及老年的生理性肥胖，以及一些因饮食营养摄入过剩所导致的局限性肥胖，由单纯性肥胖合并由其引起并发症的肥胖等等，都应当采取科学的方法进行祛脂减肥。

肥胖者不能减肥，是说肥胖者用通常的减肥方法和措施达不到减肥的目的，这些肥胖者必须首先治疗患有的能够导致肥胖的疾病，才能减肥。如柯兴氏综合征、甲状腺功能低下、特发性水肿、肥胖生殖无能综合征、多囊卵巢综合征、疼痛性肥胖、胰岛 细胞瘤、先天发育异常的疾病、进行性脂肪营养不良症等，这些病虽只占肥胖的极少数部分，但这些病都不能用单纯的节食、运动、药物疗法来进行治疗。不明确地确定这些病的存在，不仅不能祛脂减肥，而且还会出现意想不到的严重后果。因此，肥胖者在减肥治疗前，必须对肥胖的成因加以鉴别，然后才能决定是否采用祛脂减肥的各种方法。

为什么要吃减肥食品？

近几年来，市场上推出不少减肥食品，如三雅轻乐酥、苗苗条、奎科减肥酥、国氏全营养素等等。减肥食品为什么能减肥，它有什么特点呢？

1. 纯天然

不同的减肥食品配方虽有差异，但大多取源于天然物质，如：大豆、奶粉、谷物。正是由于大多是天然物质，那么就不会像减肥药那样出现一些不良反应。

2. 全营养

减肥食品制作原则是：在人们不感饥饿的情况下，基本上满足人体所必需的营养成分，低糖、低脂、高蛋白、高膳食纤维及人体所必需的氨基酸与微量元素，以不至于损害人体的健康。

3. 疗效确切

要使肥胖者自己做到一日三餐，符合减肥原则，既节食又满足人体正常营养素的需要是比较困难的，如果食用现成的减肥食品就比较准确、科学，因此就比较容易见到疗效。

4. 不损害健康

减肥食品减肥不像药物减肥，它既不抑制食欲，又不是靠增加排泄来祛脂减肥的，它是符合国际减肥原则的，即：不腹泻、不厌食、不乏力。减肥食品减肥主要是采用低糖、低脂的高纤维食物使人产生饱腹感，避免多食，使热量吸收与消耗呈负平衡，从而消耗“脂库”中的脂肪。另外，还有

吸附肠道脂肪使之排出体外的作用和抑制胆固醇生成的作用。

5. 适用范围广

由于不是药物减肥，没有明显的副作用，所以适用所有的单纯性肥胖者。

当然减肥食品也不是仙丹妙药，在使用减肥食品期间，还要少吃高糖、高脂食物，增加运动锻炼，效果才会理想。另外，也不宜长期食用减肥食品，减肥食品尽管标为全营养，但毕竟不如膳食营养全面。

为什么吃素能抑制肥胖？

吃素食的确能够抑制身体肥胖，而且有利于长寿，对老年肥胖者尤为重要。素食的体积一般较大，很容易吃饱，但总的含热量少。再者，蔬菜中的纤维素较多，可促进肠管的蠕动而加速排便，故吃素是祛脂减肥健美的好办法。

也许有人会说：为什么有些吃素的和尚和平生吃素的人也肥胖呢？这是因遗传造成的，并不是因吃素改变的体型。尽管有些人吃素，但其素食也常常用过油炸煎，如果说吃肥肉使人肥胖，那么吃油脂也同样使人肥胖，这都有一个营养热量过剩的问题。有些人尽管平生吃素，但总不爱参加运动锻炼，体力活动少，也会使身体肥胖。

不管怎样看待吃素，提倡素食已是人们公认的道理。素食有利于肠胃消化吸收。多吃蔬菜和水果能刺激消化腺的分泌，提高胃的消化能力，促进人体的消化吸收。况且，素食比肉食易消化，这样就减少了肥胖人易患的肝胆疾病和胰腺

疾病的发生机会。另外，动物脂肪是高度的饱和脂肪，而植物油常常是不饱和脂肪，吃素的人血液中不饱和脂肪的含量高，胆固醇就不易大量积聚，故发生心脑血管疾病的可能性就小。素食还可以减少癌症的发生。现代科学研究认为，动物性食品比植物性食品致癌物质高几倍，而植物蛋白较安全，并且许多蔬菜和豆类中都含有抗癌物质。运动性食品中的维生素也比植物性食品少得多，这样一来，癌的发生率在素食者中要少一半。

虽然吃素食能够减肥、长寿，但绝对的素食容易造成蛋白质、铁、钙的缺乏，对体质虚弱的老年人、孕妇及正在发育的儿童与青少年来讲，不宜提倡素食。尽管有些人很胖，一旦患有其他疾病时，也不应该一味强调吃素，这个问题一定要引起注意。

为什么肥胖者不要敬“甜”远之？

食糖在体内多余时，同样可转化为脂肪在人体内积存起来。因此，减肥原则告诫肥胖者，一定要少食甜食。其实甜食的甜味剂并非都会使人发胖，大可不必敬“甜”之。

譬如为了满足肥胖者、糖尿病患者的需要，许多非葡萄糖甜味剂先后问世。现在一些食品、饮料中加入甜叶菊素为甜味剂，甜叶菊素虽有甜味，但根本不是糖类，是从甜叶菊植物中提取出来的甜叶菊糖成分，不提供热能，其甜味是蔗糖的300倍。因此，胖人尽管放心食用。

木糖醇是一种五碳糖，外观及甜味与白糖相似，可代替食糖使用。还有氨基酸糖，其甜度很高，提供的热量也微不

足道。这些都可以作为肥胖者的甜味剂。

糖类中带甜味的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。肥胖者只要避免少吃富含蔗糖的食物即可。

因为葡萄糖甜味小，且一般只在治疗时应用，不会在食品中应用。果糖，甜度高于蔗糖，果糖在人体内代谢比葡萄糖较少依赖胰岛素，可直接被小肠壁吸收，随血液流到肝脏贮存，如用量适当，与蔗糖及葡萄糖比较，对血糖影响小，也不易使血脂上升，较少转成脂肪储存，因此不容易导致身体肥胖。

因此，肥胖者欲饱“甘甜”口福，可选用上述甜味剂。

为什么经常食高热量食物的牧民不易肥胖？

牧区的牧民，每天摄入的热量远远高于其需要，并且含有大量的脂肪。但他们的肥胖发病率并不高，其原因有如下几个方面：

牧民活动量大，消耗多，其摄入体内的脂肪，大部分以脂肪酸的形式参加能量代谢消耗掉了。

牧民有饮茶习惯，茶叶具有降低胆固醇和预防动脉硬化的作用，茶叶有助于血脂降低并转化为肝糖元和肌糖元贮存于体内起备用的作用，所以也不会发生血脂增高。

由于牧民很少进食高碳水化合物饮食，使体内所需能量主要由脂肪转化而来，故不易产生高血脂症，也不会产生脂肪贮留过多。这一现象目前已被某些专家认识到，并推广饮食搭配方法，用于减肥治疗。

为什么节食减肥过程中要获得饱腹感？

每一位节食者都清楚，无论怎样精心设计你的营养食谱，饥饿感还是会随时袭来。要克服这种饥饿感，除了需要坚强的毅力外，制造饱腹感也是必不可少的。下面介绍几种获得饱腹感的方法。

1. 饭前吃水果

在吃饭以前先吃一个水果。这种有一定体积、但热量又低的食物可以在一定程度上抑制食欲。因为水果占据了你胃的容积，使你获得饱腹感。例如苹果、桃子、西瓜、香蕉、柑柚或梨等都是含热量较低的水果，在经济条件不是十分宽裕的情况下，可根据时令选择一些蔬菜来代替水果，如番茄、黄瓜等。待习惯后，可将水果量减半。如水果量减半后并无饥饿感，就说明你的胃已经适应了节食，这种减肥方法就算成功了。

2. 吃低热量的食物

海藻、蘑菇类食品含热量较少。如将这类食品和青菜、胡萝卜、黄豆等混合在一起如调料煮熟，这样就可以做成热量低、体积大的食品。此外，还可用海藻做凉粉，用海带做汤食用，这样容易使人获得饱腹感。

3. 多喝水

水不含热量，但却有一定的体积，在饥饿时喝水，可以获得饱腹感，而且绝对用不着担心热量摄入会增多。

为什么单靠节食不能减肥健美？

许多肥胖者为了减肥健美而节食，但却很少成功。虽然按规定饮食进餐在开始几周内体重有所下降，但过不了多久，便又故态复萌，体重反弹，原因何在呢？

实际上，人们在节食时，身体的第一个反应是从立即可得的能源处抽取能量。身体内立即可得到的能源贮备不是脂肪，而是糖元，即存在于肌肉和肝脏中的碳水化合物。一旦身体适应了规定的饮食后，它才开始消耗脂肪和肌肉，而这时糖元已消耗过度，并呈现轻度脱水状。久坐不动的减肥者，在此阶段丧失更多的是肌肉，而不是脂肪。如果减肥者同时积极参加运动锻炼，则肌肉得以维持或增强，消耗的将是脂肪。

由此可知，靠节食减肥并能坚持的人，减少的体重既有糖元、水和肌肉，也有脂肪。一般来讲，仅靠节食减肥，体重固然是降了下来，但身体却虚弱了。尤其是对久坐不动的肥胖者造成的损害更大。因此，几乎没有人能够做到长期节食。于是在规定饮食期一过，很短时间内胖子们便一个个“东山再起”，脂肪迅速地积累起来，失去的肌肉却未得到恢复。节食减肥者更容易反弹发肥，道理就在于此。

为什么说吃肥肉不一定会长胖？

一般人认为，爱吃肥肉这种富含脂肪的食物一定会使人发胖。实际上引起肥胖的主要食物是糖类。脂肪进入人体后，被分、解成甘油和脂肪酸才能被小肠吸收利用。人体内的甘油主要来自糖类，由葡萄糖变成 - 磷酸甘油后，再与脂肪

酸合成脂肪。脂肪酸既可来自脂肪的分解，也可来自糖分解成的乙酰辅酶 A 的再合成。另外，食糖不但容易吸收，而且还增强了促进脂肪生成的酶的活性，并能刺激具有促进脂肪合成的胰岛素的分泌，使脂肪蓄积。当然，脂肪是高热量食物，其产热量是糖类的一倍多，摄入脂肪过多，很容易使热能摄入量超过身体需要量，从而导致肥胖。如果一个人既喜欢吃甜食，又爱吃含脂肪很高的食物，则很容易发胖。

为什么高热量食物分食有利于减肥？

德国营养学家研究出一种减肥方法。要求减肥者在一餐中不同时吃某些食物。如人们在吃高蛋白、高脂肪的荤菜时，可以食用蔬菜，但不能吃碳水化合物食品，如米饭、面条、面包、马铃薯、喝啤酒等。因为人体脂肪是由多种营养素组合而成的，人们在食用高蛋白食物时，不食用碳水化合物食品，人体就不会增加脂肪，这样就可起到祛脂减肥的作用。

为什么食用高纤维食品减肥健美效果好？

食品中的纤维就是一般称之为含渣子多的东西，谷类、蔬菜、竹笋、水果等食品，不含脂肪或含量很少，但含纤维相当多，所以称之为高纤维食物。

食用高纤维食物之所以有利于减肥健美，是因为这类食物较硬，吃的时候要咀嚼相当长的时间才能磨碎，所以吃高纤维食物时，就比吃别的东西在口腔里停留时间长，食物中口腔里停留时间长了就容易产生饱感，饱感产生得快，就不会吃得过多了。另外，高纤维食物体积大，咽到胃里后膨胀起来，也容易产生饱腹感。同时，高纤维食品的纤维多，有

海绵样吸水的特性，进到胃肠中，吸收和保持了较多的水分，这样也不会觉得饥饿，从而达到节食减肥健美的目的。

为什么蔬菜能帮助减肥健美？

蔬菜是低热量的食物，摄入到一定量时就会有饱胀感，而且，蔬菜里含有大量纤维素，能促进肠道蠕动，因此，可以预防肥胖病人常有的便秘症。另外，蔬菜中的植物纤维还可促进体内多余胆固醇的排出，有利于预防老年肥胖病人的动脉硬化。

蔬菜中的抗氧化酶物质，还具有抗衰老作用，因此，在日常饮食中适量多吃蔬菜是有益的。

利用多吃蔬菜减肥的方法是，每天饮食中可用 500 克各种蔬菜来取代米饭或面食，同时大量压缩甜食和富含脂肪的食物。蔬菜的烹调方法不论水煮、热炒或生拌均可。生包菜内含有酒石酸，能阻碍多余的淀粉转变为脂肪，想减肥的人可将生包菜洗净切丝后拌食用。

除富含葡萄糖的葡萄、香蕉、枣子、无花果外，差不多所有的水果亦可称作蔬菜，适量进食水果，亦起着蔬菜的祛脂减肥作用。

但是，吃蔬菜时一定要讲究方法，因为蔬菜中的维生素的性质极不稳定，很容易在洗、切、烹调蔬菜的过程中受到损失和破坏。

在洗蔬菜时，不能浸泡太久和洗涤次数过多，以免造成维生素的流失。有人测定，蔬菜在水中浸泡半小时后，维生素损失可达 17%，蔬菜必须行洗后切以防维生素渗出。

蔬菜洗好后，一定不能用热水泡，最好随切随炒，急火快炒，这样既能保持蔬菜味道鲜美，又能避免维生素受氧化破坏以及水溶性维生素的流失。

炒菜时不要用铜器或铝器，也不宜在蔬菜中放碱，以免对蔬菜的营养和味道造成不好的影响。

为什么说常吃水果可以减肥健美？

水果内除含大量的水分以外，最多的就是大量的维生素C了，尤其是酸味水果，如山楂、柑橘等。但也有的水果含有大量的胡萝卜素，如红、黄颜色的樱桃、山楂、菠萝等。这些水果中的营养物质较容易被人体所吸收。同时各种水果均含有较多纤维素，加上多食水果还会影响主食的摄入，所以水果有利于祛脂减肥和预防肥胖的发生。但对于身体已经肥胖的人来说，单靠多吃水果也达不到祛脂减肥的目的。因为水果中含有一定量的果糖，很容易被人体吸收和利用，甚至于转化成脂肪。所以说水果虽不至于使肥胖加重，但也绝不能靠食用水果来祛脂减肥。

为什么说兔肉是减肥佳品？

兔肉，味甘，凉，有健脾益气、滋阴生津、凉血解毒之功效。我国民谚说：“飞禽莫如鸽，走兽莫如兔。”兔肉确实味美香浓，久食不腻。现代科学研究证明，兔肉含有丰富的蛋白质，高达24.25%，比猪肉、羊肉高出一倍；比牛肉多18.7%；比鸡肉高33%。而脂肪含量仅为3.8%，是猪肉中脂肪含量的1/16，牛肉的1/5，羊肉的1/7。兔肉的胆固醇含量低于所有的肉类。所以，兔肉是一种高蛋白、低脂肪、低胆

固醇的肉食。人们吃兔肉，既能增强体质，使肌肉丰满、健壮、抗衰老，又不至于使身体发胖，因而是肥胖者轻身减肥、健美延年的理想肉食品。

为什么说冬瓜是减肥妙品？

冬瓜不仅是味美价廉的蔬菜，还是减肥的妙品。《食疗本草》说：“欲得瘦轻健者，则可常食之。”冬瓜味甘性寒，有利尿消肿、清热解毒、清胃降火及消痰之功。

临床发现，中度以上的肥胖者，常有食欲亢进的现象。祖国医学认为，火有消谷之力，胃火偏盛，往往贪食。由于冬瓜能养胃生津、清胃降火，使人食量减少，从而有助于减肥。

现代医学研究发现，冬瓜与其他瓜菜不同的是不含脂肪，且含钠量低，因此说冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。冬瓜含有维生素 B₁、B₂、C 及钙、磷、铁等，其中维生素 B₁ 可促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪，所以有助于减肥。

冬瓜的食用方法很多，以烧、烩、蒸和做汤菜为宜。它既可单独切片或剁块，烧、烩成汤清味美的佳肴，也可以与芦笋、番茄、丝瓜片、蘑菇片等做成素席名菜，还可以与鱼、肉、虾、鳝、燕窝等相配，烹制成香浓味鲜的荤肴。在烈日炎炎的夏天，用冬瓜与鲜荷叶一起添水煮炖，还可制成沁人心脾、消暑解渴的减肥饮料。

为什么说黄瓜有减肥功效？

一般人只知道黄瓜有清凉、解渴、利尿的作用，殊不知黄瓜还有减肥的功效。

黄瓜又名胡瓜，色绿味甜，清脆爽口，是理想的生食凉拌食品，用来炒菜或做汤，味道也鲜美可口，博得了人们的广泛喜爱。

黄瓜含的营养成分也相当丰富，它含有人体不可缺少的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素。

中医认为黄瓜性寒，味甘，能清热、解渴、利尿、提神、充饥、降脂。它属于低热量食品，民间传说夏季多吃黄瓜“枯夏”瘦身，告诫人们要少食黄瓜。这说明古人对黄瓜的减肥作用早有了解。现代营养学家对黄瓜的营养成分研究得更加充分和细致。一般来说，进食黄瓜产热量低，每 500 克只能产生 50 卡左右的热量。但黄瓜含有较多的矿物质、果胶、纤维素和少量维生素。科学家已经证明，果胶和纤维素有祛脂减肥和促进肠道中食物的排泄和降低胆固醇的作用。黄瓜中还含有一种叫做丙醇二酸的物质，它能抑制人体内的碳水化合物转变为脂肪，黄瓜的减肥作用正是由此而实现的。

下面介绍一种黄瓜减肥法(黄瓜低热量减肥法):取 1500 克鲜黄瓜，洗净灭菌后分成 6 份，每两小时吃一份，一天吃完。上下午分别在两次进食黄瓜之间加一个煮老的鸡蛋(或其他高蛋白食物，如五香豆腐干、牛肉干)。也可以将晚餐减去 1/2~1/3 主食，而以 500 克黄瓜代替减去的主食量，这样既可充饥，又可减肥。但要注意，施行这种减肥法，最好晚间无学习和劳动任务，以免发生低血糖反应。

不过需要提醒的是，这种低热量黄瓜减肥法只适合于重度肥胖者，每周只能进行一次，还必须在家休息，有家人照料。当出现心慌、也虚汗等低血糖反应时，应立即进食 1~2

片苏打饼干或面包。反应严重者需及时喝一杯糖水。不良反应消除后，要恢复正常进食，吃一顿饭后再改用黄瓜餐。

此外，黄瓜还有舒展和减少皱纹的功能，有些国家用黄瓜汁来清洗和保护皮肤，或涂黄瓜汁、敷黄瓜皮，用以治疗颜面雀斑，都收到了很好的美容效果。

为什么说吃早餐的减肥健美法不对？

由于每日劳作的需要，人们一日三餐已成习惯，整个消化功能也随之适应。

如果不吃早餐，胃不进食将长达十七八个小时之久，那么整个上午的活动所消耗的能量完全要靠前一天吃的晚餐来提供，这就远远满足不了机体对营养的需要。人体内贮存的能量转化也有限，这就导致血糖降低，出现头晕、眼花、乏力、心悸、饥饿难忍，不仅影响上午的工作和学习，久而久之，会使胃肠功能受损。

许多不吃早餐的人，午餐、晚餐并不少吃。这样，摄入的总热量并没有减少。日本相扑运动员就是不吃早餐，练到中午，饱餐一顿，以此来促使身体发胖。另外，晚餐摄入过多的热量，睡眠静止时不会被利用，只好转化为脂肪储存起来。这样不但不利于防肥减胖，而且可能还要增肥长胖。计算一下，一天摄入的总量并不少，加之晚间人体消化吸收功能好，所以不吃早餐，并不能达到减肥目的。正确的做法应是合理分配一日三餐的质与量，早餐摄入全天需要热量的30%左右，午餐占40%左右，晚餐摄入热量应不超过全天的30%。

其实，按照科学的健美膳食法来安排，早餐不但不能减少，而且应该丰富。二百多年前有一位法国人，名叫彼尔劳特·沙鸟林，曾写过一本很科学很有趣的书《烹调与用膳》，他在书中提倡：“要像国王一样用早餐，要像平民一样吃中餐，晚餐应像叫花子。”沙鸟林的这一膳食观点是很科学的。这种观点正与我国民间流传的“早饭要好，午饭要饱，晚饭要少”的说法相同。

为什么说减肥何时吃比吃多少更重要？

一位突尼斯营养研究所的生理学家指出：较好地分配进食时间，要比严格节食更有助于减肥，因为脂肪的转换在日夜交替的周期中不是完全均等的，而是首先在夜里进行。

在对老鼠和人身上所做的改变其生活节奏的实验结果显示，若一天仅吃一顿饭（热量 2000 卡），当进食的时间是在上午时，体重确会减轻，如果是晚上，体重则反而会增加。

营养学家曾试验让 160 名平均体重 85 公斤的妇女，每日摄入热量 2000 卡，分三餐进食，并在 6 个月的实验期中重新安排进食时间：早餐摄取 30% 的热量，于上午 7~9 时之间进食；午餐摄取 50% 的热量，12~14 时之间进食；下午 4 时再吃一次点心，提供全天热量的 20%。在这次点心和次日早餐之间，仅能喝不加糖的饮料如茶、咖啡等。

试验结果表明，在这样不减少所吸收热量的情况下，体重减轻了 15%。试验过程中，有 37 名中途放弃此项试验的妇女是因为新的进餐节奏与他们所处的社会环境相冲突。

有关专家说：“身体器官白天和晚上运作得不一样是很明

显的，这种节奏遭到破坏，便会出现不良紧张状态。”

专家指出，肥胖症在地中海国家里最为普遍，一个原因就是当地昼长夜短，而且食物是一种“提神剂”，大家就吃得较晚，以便应付一整天的活动。

为什么防止肥胖要适当控制晚餐？

人的体型胖瘦虽有遗传因素，但与日常饮食也有密切关系，日常饮食中多吃含脂肪、糖类、淀粉的食物身体就容易发胖，而多吃新鲜蔬菜、水果等纤维性食物身体就比较瘦。

现代城市生活节奏快，好多人因时间紧，赶不上上班就不吃或少吃早餐，中餐也因是一个人的关系，在外吃得简单，可一到傍晚下班回家，家人团聚，加上有足够的时间，可以享受一顿丰富的晚餐，于是鱼、肉、蛋、菜摆满一桌，实际上这样安排不科学。这是因为食物在体内消化后，一部分进入血液，形成血脂；一到傍晚，血液中的胰岛素的含量上升到一天中的高峰。胰岛素可使血脂转化成脂肪凝结在血管壁和腹壁上，久之便使人体肥胖。肥胖会导致糖尿病、动脉粥样硬化、心脏病、高血压病等，而且肥胖更是衰老的先兆。

要使身体不肥胖，应适当控制晚餐，更不宜吃夜宵。晚餐一定要以清淡和容易消化的食物为主。晚上吃得过多，营养太丰富，加上不活动，不消耗能量，会造成血脂量骤然升高，加之睡眠时人的血液流速明显减缓，大量血脂沉积于血管壁，会对身体健康造成不良影响。要有效地防止体型肥胖、控制体重的增加，晚餐只求饱就够了，如怕营养不足，可由第二天早餐弥补。有人用不吃早餐的办法来防肥减胖，这个

办法很有害，也不可取。按照科学的用餐法来安排，早餐不但不能减去，而且应该质高量多且更丰富。

为什么盲目限制饮食可以导致神经性厌食？

什么是神经性厌食？与肥胖又有什么关系？这似乎有些令人不解。大量事实证明，肥胖者或有些想体型更苗条的人盲目禁食减肥，就很容易造成神经性厌食。

神经性厌食是一种与精神因素有关的心因性疾病，故又称为“神经厌食综合症”。这种病的病因有人生道路的不幸、挫折等刺激；少年期内自己内心的矛盾或家庭、人际关系的矛盾；具有不同程度的抑郁、空虚、怪僻、任性、多疑等轻度精神病态等。另一个主要原因就是错误而肤浅的审美观，追求体型时髦苗条而盲目禁食减肥所致。

神经性厌食主要出现在 15~23 岁的女青年身上，她们苛求体型美，从主观上就认为自己不应该进食或进不了食，其实并不是生理上无食欲，而是病态心理的驱使下，以种种借口拒食，如诉说进食腹胀、腹痛，甚至将食物藏匿、偷弃。更有甚者，在家长看着吃完饭后，自己刺激呕吐（一般均在避人时进行），将食物呕吐出来等等。以致食欲极度缺乏而出现明显的消瘦。到了病程后期，大部分病人对食物感到厌恶，甚至亲友劝其进食时，即出现恶心呕吐。这就是精神性反应，而不是由于消化道或体内其他系统的器质性疾病所致，也不具有瘵症的基本特征，病人自己从不承认有病。这种病人虽然年纪轻轻，却显得苍老，皮肤干燥而缺乏弹性。由于代谢低下，可出现心动徐缓，血压降低，低体温，怕冷，手足紫

紺，还常有腹痛、便秘，有的甚至出现尿崩、水肿。女性病人有因子宫萎缩、卵巢功能低下而出现闭经。其实本病主要以体重较原来减轻 25% 以上或体重减轻在标准体重的 30% 以下，以及闭经三个月以上为重要表现。

由于长期少量进食以致不进食，最终导致了营养不良，并产生了一系列恶果。患者骨瘦如柴，体重比原体重减少 25% 以上，头发枯干，皮肤粗糙无华，四肢冰冷，头晕乏力，免疫功能下降，性功能衰退，力不能支，卧床不起，严重者可能难以逆转的全身性损害而衰竭致死。

1993 年 7 月 1 日《北京晚报》报道，一名少女盲目节食，1.60 米的个子最后只剩下了 27 公斤的体重，不得不住院治疗。《家庭医生》1992 年第 4 期也报道一名少女盲目禁食，由 46 公斤骤减至 30 公斤，最后也是住院治疗方转危为安。

本病治疗要点，首先是要了解病人的心理状态，消除其不利的精神因素，细心护理，密切观察，对症疏导。同时要给予精神安慰，坚持劝食，鼓励多餐。病情严重者给氯丙嗪 400 毫克/日，并给鼻饲。另外，通过小剂量胰岛素来降低血糖的办法也可生效。

在此要提醒那些一味追求线条美而减肥的人，特别是处于发育期的青少年，要以上述例子为鉴，不要盲目控制饮食，减肥也不可操之过急。减肥必须科学、合理、循序渐进，盲目禁食必然是适得其反。提倡科学减肥，以不影响健康和工作为度，配合适当的健身健美锻炼，只有健康的美才是真正的美。

为什么不可以滥用利尿剂减肥？

用利尿的方法加大体内水分的排出是临床减肥的手段之一。但这种方法多针对伴有水肿性的肥胖者使用，如肥胖患者并发心性水肿、肾性水肿等，增加尿量，消除钠、水在体内潴留。

临床上常用的利尿药有：双氢克尿噻（又称氢氯噻嗪、双氢氯消疾）、氨苯喋啶（又称三氨喋啶）、安体舒通（又称螺旋内酯固醇）、速尿（又称速尿灵、利尿酸、呋喃苯胺酸等）。

滥用利尿剂会出现两个问题。

利尿药用量过大、使用时间持久则会失水过多，可导致体内电解质紊乱。

利尿药用药量虽然不大，但使用时间过长，患者形成一定依赖性，一旦停用可出现全身不适、倦怠、浮肿、尿量减少及神经过敏等药瘾现象。为此，国际上禁止运动员滥用利尿剂以减轻体重。同理，肥胖者为了减肥切不可擅自滥用利尿药。

同时还应当提醒减肥者注意的是，切不可轻信街头游医药贩兜售的所谓“祖传秘方”“特效减肥药”，这些所谓的减肥药中往往含有泻下药与利尿剂。

为什么不可以滥用芬氟拉明减肥？

1998年6月，我国有关部门注销了一批芬氟拉明的减肥食品和药品，这是为什么呢？

芬氟拉明又称氟苯丙胺，是一种中枢神经兴奋药物，既能使人兴奋好动睡眠减少，又能抑制人的食欲，令人不想吃

东西。这就自然形成消耗多，进食吸收少，故有一定的减肥效果。由于芬氟拉明价格便宜，又确有减肥作用，一些厂家为开拓自己的产品，便不顾国家卫生部门规定，在其产品中掺进芬氟拉明药物，从而严重损害了人的身体健康。芬氟拉明虽不像海洛因那样极易让人上瘾，但吃上芬氟拉明，却不是想停就能停得了，需有一个过程逐渐减量，直至停药。倘若长期服用，则会产生耐受性，剂量愈用愈大，甚至会出现成瘾性。由于它是一种兴奋剂，在吃下之后能兴奋一阵，以后便出现疲劳无力。过量服用还会出现免疫力下降、情绪不安、精神错乱、眼球颤、脸红发热多汗以及上腰部疼痛等，严重者可导致昏迷惊厥、心动过速、室性期前收缩、室性纤颤，甚至呼吸衰竭、心跳停止而死亡。

芬氟拉明由于是掺在减肥药品和减肥食品中，因而更具欺骗性和危害性，人们往往把它当成一般饮食品而放松警惕性。据报道，有一女青年爱美心切，急于求成，一次喝下3包减肥茶，造成中毒事故，幸亏抢救及时，方化险为夷。

为什么不要擅自乱用减肥药物？

同济医科大学药理教研室姚伟星教授在已经出版的《大众医学》上撰文告诫肥胖者：在使用减肥药物之前，要认真考虑自己的特殊体质，有无禁忌症，千万不要盲从，也不要擅自治疗。确需要使用者，应在医生指导下，严格选择适应症，防止滥用造成的危害。目前，市场上的减肥药物名目繁多，现有的减肥药物的作用可以归结为四类。

第一类是通过抑制食欲达到减肥的药物。它们是苯丙胺

及其衍生物，这是一种治疗精神类疾病的药物，久用易成瘾，产生精神依赖等不良反应，其衍生物三氟甲基苯丙胺的减肥作用要优于苯丙胺，副作用也有所减弱。此外，还有氯苯咪唑啉，作用与苯丙胺相似，也有抑制食欲作用而被用于减肥，但有口渴、乏力、失眠、头痛、便秘等副作用。

第二类是通过干扰食物吸收而发挥减肥作用的药物。这类药物有淀粉酶抑制剂、葡萄糖苷酶抑制剂。其中葡萄糖苷酶抑制剂是一种新型口服降糖药，其主要的副作用为胃肠道反应。低血糖患者禁用。

第三类是利用口服降糖药减肥。口服降糖药有甲福明、苯乙福明，在大剂量使用时，可致消化不良，故也被用于减肥。

第四类是应用缓泻剂减肥。也就是使用泻药造成体液丧失而致体重减轻，但同时也使人软弱无力。

文章告诫人们，目前使用的大多数减肥药物的疗效尚不理想，长期服用不会引起成瘾、毒性及停药后的反弹现象等诸多不良反应。因此，使用减肥药物一定要谨慎。

为什么不可滥用减肥偏方、秘方？

减肥药不可滥用，减肥偏方、秘方更不可滥用，尤其是不能相信街头游医药贩吹嘘自己治疗肥胖特效的谎言。

许多人认为秘方、偏方用的全是中药，中药嘛，全是草根树皮，吃不好，也吃不坏。这种认识有失全面，中药中也有不少属于剧毒药物如砒霜、乌头、马钱子等药材，毒性就很大，不需服用多少就可使人丧命。

中药减肥如果用了泻下比较厉害的大黄、巴豆、黑白丑、番泻叶等药材，无证、无量地滥用一气，会把人泻出病来，很容易因排泄水分过多，引起虚脱、休克，甚至电解质紊乱，同时还易致患有高血压、冠心病的肥胖者的病情加重。

为什么要冷眼静观减肥潮？

时下，社会上减肥保健食品的广告铺天盖地，如火如荼。“轻轻松松减肥，中大奖，异国游”的许诺，对一些肥胖者增添了几分诱惑。然而，有关部门对减肥保健食品虽经几番整顿，市场产品仍存在良莠不齐、广告误导的现象。所以，我们必须以科学的态度冷眼静观减肥大潮。

现象之一：近几年诸家减肥食品有个新特点，打出了减肥者不用再忍饥挨饿的承诺，开始树立“吃饱吃好”的新概念，这的确使减肥者喜不自禁。对原来以减肥水分和营养的第一代清泄型、以饱腹感食品取代正常食物的第二代替代型减肥食品无疑是一个巨大的冲击。同时也符合世界卫生组织对减肥保健品的卫生要求。然而，令医生和减肥者所不解的是，一些减肥食品广告却提出：食用其产品的同时，可饕餮大嚼甚至一天可吃5千克（后改为2~5千克）食品，让减肥者望而却步，不敢苟同。医生们认为过分夸张的言词会出现误导，出现适得其反的结果。

现象之二：一种减肥食品的推销，必然伴随着一整套诱人信服的学术见解，降服消费者解囊。然而，一些说法在任何人类生化经典都难以查询，使人费解。比如某某产品能激活人体大量产生分解脂肪酶，抑制脂肪合成酶……从医学角

度看，合成分解是对立统一，如果厚此薄彼，即混淆视听。

现象之三：适用一切“肥胖人群”的减肥保健品的广告词不够严谨。医学研究认为，肥胖是人体营养代谢性疾病，90%以上为单纯性肥胖，也有一些由内分泌疾病或其他疾病引起的病理性肥胖。如果笼统地说某产品适用肥胖人群，即：不但包括病理性肥胖和青少年、幼儿肥胖者，而且包括一切不明显原因的肥胖者。厂家对上述人群如何适用没有个说法，适应一切的提法带有盲目性，不利于消费者选择。

现象之四：一些老中医对添加名贵中草药的减肥食品，望而生叹。医家认为，人参要因人、因时，对症而施，如“千方一律、老少咸宜”，有欠妥之处。如肥胖者多为阳亢之体，长期饮服人参茶，酷似火上浇油，强壮肥胖者会出现流鼻血、焦躁、失眠、心悸等症状。也许厂家胸中有数，无此顾虑，因其人参含量微乎其微，难以致患，那么减肥食品添加名贵中草药就难避哗众之嫌了。其实说到底是为卖高价，多赚钱。

纵观减肥广告现象，引起医生忧虑在所难免。据报道，有一位56岁的老妇人患高血压、冠心病，自己连续吃了几种减肥食品，体重由65公斤增到了85公斤，不减肥反增重，最后发生脑血栓。减肥对中老年和慢性病患者，都可能有潜在的合并症发生。还有的年轻人凭借广告减肥，常试常新，不惜拿自己的身体健康当试验品；有的女青年一年换10多种减肥产品，结果有的因乱吃药发生厌食症、脱发、月经失调、胆石症等；有的年轻女性为追求健康时尚，强忍腹泻之苦以求苗条身材。殊不知，时间久了会造成青春期损害，这些都会缓慢地酿成终身遗憾。

为什么说减肥没有灵丹妙药？

1997年岁末，中国消费者协会在北京人民大会堂举行新闻发布会，公布了“减肥产品功能调研活动”的结果。其结论是：“94%的人服用减肥药有不良反应。”减肥药的实际效果是有限的，甚至是有害的。“减肥没有灵丹妙药，所谓轻松减肥是不切实际的。”这是中央电视台新闻节目的一则评述。

这次活动是由中消协主办、《中国消费者》杂志等单位组织的。工作人员以消费者的身份在市场上随机购买了价格在67至98元之间，自称减肥效果显著、减肥周期较短的减肥产品。为了保证调研结果真实可靠，他们在300多报名者中确定了35位志愿者。这些志愿者和多名专家用7天时间，在北京郊区进行封闭式测试，由北京市公证处监督。他们每组5人使用一种产品，24小时生活起居都在工作人员的监督下进行；每天一次严格体检，一日三餐由膳食部门严格按产品说明书上提供的食谱制定饮食，并服用减肥产品及参加体育锻炼。

实验结果表明，减肥产品广告及说明夸大现象比较普遍，效果并不像一些产品广告中宣传的那么神奇。如有的广告列出的减肥实例中，每单位包装可减2~7.5公斤，实际试用结果是：减重幅度为0~4公斤，其中2公斤以下19人，占试用者的56%。再如广告及说明中普遍宣称不饥饿、不乏力、不腹泻，减肥过程轻松，但实际试用结果，有33人有不良反应，占94.3%。少数志愿者还出现了严重的低血压、乏力、腹胀、腹泻、恶心等症状。从两个月后的跟踪调查看，除3

人因出差等原因未调查到数据外，32 人中有 23 人停用减肥产品后，注意调整了饮食结构和习惯，体重未反弹，占调查人数的 72%。

医学专家告诫说：肥胖是代谢性疾病，减肥是医学行为。大多数肥胖是由于饮食结构、饮食习惯或运动量过少所致，通过科学调整会达到合格体重。当前，减肥产品市场琳琅满目，奉劝一切为健康而消费的人们，一定要科学地选择减肥产品。医生是您身边的健康保护神，他们会以消费者的健康为重，科学地指导减肥。

肥胖真会影响性生活呀

为什么肥胖者对性生活没“性”趣？

首先要看肥胖的程度。对于严重肥胖的人来讲，不论男性还是女性，性的活动肯定会受到一定的影响。但这仅仅是从医学生理学的角度来说的，现实生活中也许是另外一回事。因为性活动本身除了受到性腺活动的主宰之外，还受到中枢神经系统的控制。也说，某些精神因素直接影响了性腺或性爱的活动。但除去个别情况之外，严重肥胖者的性腺、性功能减弱、生育能力下降是肯定的。然而对于中度肥胖者及轻度肥胖者来讲，性的活动、性的要求一般没有改变，性腺激素分泌完全正常。

这里还要说说更年期后妇女肥胖的问题。这些妇女更年期后随着雌激素水平的降低，性要求自然会减少，这是受到性腺活动的控制的，并非单纯肥胖所致。至于青年男性，有肥胖及生殖器发育不良，还要注意同某些先天性或染色体疾

病，如肥胖性生殖无能症相区别，其不属于单纯性肥胖症，是一种病理性的肥胖病，只是在诊断上符合肥胖的体重及脂肪厚度标准而已。

为什么肥胖者不能用性行为的方法来减肥？

据性医学资料统计，一次性行为所消耗的热量，相当于健美操竞赛所消耗的热量（150000~200000卡），更巧的是性交期间每分钟脉搏数可达100~175次。如此看来性行为可以说是一种运动，而且是激烈的运动。实际上性行为能使心血管机能发生显著变化，它不仅能满足性欲，亦可强健心血管系统和性肌肉组织，另外再从消耗热量来说，性行为较其他一些活动消耗热量多是有道理的。对减少热量也是大有帮助的。但是，对一个想减肥的肥胖者来说，不能指望利用性行为的方法来减肥。因为性行为只是一种生理行为，决不能当作医疗手段。

为什么身体肥胖会妨碍性生活？

性欲和超重这两者间的关系，很大程度上取决于每个人不同的生理特征和心理因素。

有些男性肥胖者在减肥过程中或大量减肥之后，性欲和体力明显增强。有的女性肥胖者因丈夫减肥后，性欲增长，本人性要求也趋于强烈，性行为趋于频繁。然而这类事例并不是普遍现象。

性行为本身不会由于身体超重而受妨碍，除非脂肪层抑制了生殖器官或带来某些困难。身体超重也不会遏制性冲动。倒是伴随着超重引起的过度疲劳和困倦（胖人一般爱睡觉）

往往使得一个人对性生活缺乏兴趣，导致性功能低下。如果夫妇双方都是肥胖病人，行动上和生理上的不便也会给性交带来困难，从而影响性欲。

不能忽视的是，人们的审美习惯和文化教养程度有了改变。在美国，倒退 40~80 年，大部分所谓“漂亮的女性”的体重要比眼下的标准体重多 9 千克或更多一些。而眼下，苗条的身段常常被视做最诱惑、最令人动心的；肥胖的男性和女性总是招来异性尖刻、嫌恶的惊叫声：“唉呀！这么肥！”较小的体重增加不会导致性交能力减弱。然而，随着超重不断增加，性行为也会像一般的体育活动一样，需要付出更多的体力，从而导致极度疲劳。与此相反，当体重大量减轻时，一个人的精力旺盛和愉快感也就随之增强，随着性欲的增长，性要求趋于强烈，性行为也趋于频繁。但有一个为妇科医生所熟知的事实：体重的减少（在正常体重范围内）通常伴随着能育性的增强，但不能保证在各种情况下都会如此。

在我们以“减肥健美锻炼法”为教学内容，举办健美学习班后，不少学员反映良好。男士们说：“我觉得我像个新郎一样！”女士们说：“我又像新娘了！”他们还告诉我们：“我看上去简直年轻了好多岁！”他们的欣喜发自内心，这是因为他们又重新获得了一个迷人、性感的外表，更具对异性的吸引力，这下面是健美减肥运动所起到的作用。

为什么多次人流会使体型发胖？

据国内外医学专家的调查资料表明，有 30%~40% 的有人工流产史的妇女体型发胖；波兰医学专家的调查结果更令人

震惊：第一次人工流产会使妇女的体重增加 5~7 千克，第二次人工流产会使他们的体重增加 8~9 千克，第三次人工流产则递增 10~11 千克。还有人研究过，被中国人称作“坐小月”的人工流产后，内分泌系统的改变程度，并不异于正常分娩。这种改变一是受孕后体现人性激素水平有很大的变异，而有些激素具有合成脂肪的功能。二是人工流产后消化分泌系统发生一系列改变，这种改变使胃肠机能亢进。同时，人工流产后人们都习惯吃大量补品。这样一来，大量的脂肪、高蛋白、糖等营养物质增加，而运动量又相对减少。在进食多、能量消耗少的情况下，体内脂肪不断堆积，这就导致人工流产后妇女体型发胖。因而有关专家指出，减少人工流产是防止妇女发胖的又一措施。

为什么女性服用避孕药会引起肥胖？

药物避免以其服药方便、作用明显、安全有效，受到广大女性的欢迎。类固醇激素避孕药所含的有效成分主要是人工合成的雌激素和孕激素两类化合物。现行避孕药的种类主要有抑制排卵的避孕药、抗着床的避孕药、影响子宫和胎盘功能的避孕药。避孕药因成分、剂型、用法和给药途径的不同，又可分为复合型避孕药、序贯型避孕药、长效口服避孕药片、长效避孕针剂、房事后避孕针、探亲避孕药、药物缓释囊等类型。这些避孕药物的使用已有 30 多年的历史，对于大多数妇女来说，没有什么不适应，但少数人服药后体重会有所增加，这主要是由于孕激素影响合成代谢，促进组织生长，同时雌激素有水钠潴留作用所致。

调查发现，妇女服避孕药后出现的肥胖多与女性身体素质有关。有的女性本身在服药前已有超重现象，服药后体重明显增加。此外，服药后肥胖与否还与服避孕药的种类有关，加服炔诺酮片，可刺激饱食中枢引起食欲亢进，间接导致肥胖。一些药物引起闭经、月经延长，可使体内雌激素水平偏高，体内水分明显增加，体重也会增加。当然，服避孕药引起的肥胖只是暂时的，只要停用避孕药或改用其他方式避孕，大多数肥胖者的体重都可以得到控制。

避孕药引起的肥胖，与避孕药引起的其他副作用相比，是不值一提的，如口服避孕药可引起血压高、血栓栓塞、凝血机制改变、偏头痛、齿龈肥大等。因此，避孕药有它的禁忌症和适应症。

避孕药的绝对禁忌症包括：与雌激素有关的肿瘤，如某些类型的乳腺癌；过去有血栓塞史或易于形成血栓栓塞的疾病（严重肥胖症，有心血管疾病或血脂过高的家族史）；肝病；血卟琳症。

避孕药的相对禁忌症包括：有严重的甲亢病史，妊娠期间有黄疸及全身瘙痒史；妊娠期间有糖尿病史、葡萄糖耐量下降或有明确的糖尿病家族史；屡发性尿道感染；35岁以上有强吸烟嗜好的妇女；原发性高血压病；月经初潮的头一年。

目前我国城市已婚妇女大多采用宫内避孕器方式避孕，而在农村服避孕药者较多。对于有肥胖病史的人应该建议她们使用前列腺素制剂或宫内避孕器避孕。这些人也不是服了避孕药就肥胖，关键在于有无月经及闭经时间的长短。具体采用哪种避孕方法好，应请教医生。

为什么女性多次妊娠有损形体健美？

妇女怀孕后，体形会发生巨大变化。腹部渐渐隆起，头和肩向后倾，才能保持身体重心的平衡。于是形成了挺胸突肚这样特有的妊娠体型。到了妊娠后期，因沉重的体重负担，便不得不把两脚迈成“外八字”。所以，无论你以前是怎样婀娜多姿，妊娠后也难保那苗条的体型。尽管分娩后，这种妊娠体型是可以消失的，但经过产后的休息，有些妇女往往模样大改变。胖乎乎的，腹部臃肿，体态不雅，窈窕淑女变成了胖大嫂，真叫人难以相信。这是什么道理呢？原来，妊娠后子宫随月份增加而增大，宫腔的容量可增大到未婚时的500余倍，临产前子宫要增大到上腹部，并使腹壁肌肉大大扩张。一旦分娩后，腹壁顿时松弛，腹壁失去弹性，形成大量的妊娠纹。由于生活条件的改善，产后丰盛的饮食滋补，以及较长时期的充分休息，造成营养过剩，加之缺乏运动，结果使得腹部脂肪堆积，很快变成粗腰和“肉肚子”。盆腔是容纳子宫的场所，随着子宫的增大和分娩的需要，骨盆的各个关节都有不同程度的松弛现象。因此，从外表看去，孕妇的骨盆增宽。骨盆本已增宽，又加产后多食，臀部就日渐增大。乳房在妊娠期间即感发胀，由于腺体和脂肪的增加，两个月后，乳房逐渐增大，分娩后增大更为明显，且分泌大量乳汁。整个哺乳期间保养不当，或者多次分娩、哺乳乳房就会失去弹性而向下垂。怀孕会增加心脏负担，妊娠后期还常发生下肢浮肿、静脉曲张。分娩后，水肿虽会消退，但静脉曲张一般不易断根，这也影响下肢的美观。另外，妊娠时分

泌功能旺盛，许多内分泌激素的代谢发生改变，会造成面部色素沉着。尤以前额和两颊最为明显，开始淡黄，继而棕色、暗棕色，其形状似蝴蝶，故称蝴蝶斑。故而孕妇的面孔不甚美妙。一般产后3~6个月蝴蝶斑大部分可以消失，但也有的人不能全部退净。由此看来，怀孕与分娩对妇女的体型影响很大。好在年轻妇女的身体尚有较大的可塑性，若只生一个孩子，并采取一定措施，这种影响一般不大。但如果多次妊娠，身体反复经受如此大的变化，势必大大有损于妇女的形体美。

为什么肥胖对心理、性格会产生不良影响？

肥胖，对健康的危害不仅仅局限在生理上，还会在心理上造成潜在的损害。

儿童期是活泼好动的时期，小胖子形体的笨拙，害怕同学起绰号，望着同学们跳皮筋、做游戏轻盈如燕的身影，怕同学讥笑而不愿参加同学们的活动，久而久之，变得孤僻，不愿参加集体活动。这种自卑心理会使学习精力不集中，情绪低落，学习成绩下降。

青少年时期是人生中的青春发育成熟时期和步入社会、独立人生的时期，面临考学、求职就业、恋爱婚姻等问题。这个时期，青少年男女最关心他人对自己的评价，因此，特别注意打扮和追求体型美。小伙子崇尚魁梧强健的身躯，姑娘羡慕追求婀娜丰满的性感身材。正是由于如此，一旦人们“发福”起来，特别是青年人，如果体型肥硕、臃肿，圆盘似的脸，动作笨拙，行动迟缓，这对肥胖的青年男女，特别

是胖姑娘来说是一个巨大的心理负担，往往为此烦恼和苦闷。在这种无形的压力下，尤其是未婚青年男女和儿童常常因为怕对方嫌弃或同伴讥笑而变得孤僻，疏远别人，情绪莫名其妙地变化。这种对人心理性格的不良影响，常潜在地影响其正常的身心发育，乃至事业的成功。

中老年时期肥胖一般不会造成形体美方面的精神压力，但会因患有或惧怕患有冠心病、高血压、脑血管等疾病而感到烦恼，形成心理负担。

“爱美之心，人皆有之”，有一副健康美的身材自然不会产生不必要的心理压力及心理障碍，但肥胖者也不必体病未去添心病，影响自己的心理健康，应正确对待，积极减肥。

为什么胖人会出现完美主义的减肥心态？

我们每个人生性都是喜欢完美的，然而这个欲望却很难达到。虽然多数人都明白这一点，但有些人对于自己的要求和期望值仍是相当高。

你能想象当目标遥不可及时，生活将会是多么的艰苦吗？你渴望在抽奖之后会获得一幢豪门大宅；每天有用工作就会有很多很多的钞票；你会穿着和明星们一样的衣服去参加社交活动或是你的肥胖身躯一夜之间就变得苗条健美……如果这些都是能够让人接受的目标，那么它将会产生驱动力来鞭策自己。但是，很不幸的是，对减肥者而言，这些目标根本遥不可及，当目标无法达到时，这种失望的情绪反应将会使减肥者主动地放弃减肥计划和得动。

下面是减肥者常会碰到的几种情况：

设定目标	行为比较	情绪反应
1. 按照计划节食	未按计划节食	产生罪恶感而放弃
2. 按时运动	别人常运动且愈来愈苗条	困窘
3. 每个星期都会使体重下降	有时保持稳定，有时体重却上升了	失望与自责

这些情绪上的反应颇令人担心。因为除了这些情绪思想的额外负担，很多减肥者在控制饮食及运动上就已经很困扰了。不过，健身健美指导教师可以帮助减肥者借助于改变此程度的前两个步骤，也就是目标的设定和行为的比较，使情绪反应获得一些转变。

当减肥者出现沮丧的情绪反应时，应该先追溯并检查当初所设定的目标。如果是因为偷吃而心存罪恶感，那么想一想当初所设要定的目标，它可能是这样的“我从不违反节食计划”。经过一番比较之后，可以发觉几乎任何人都无法达到这个标准，如此一来就能够改变情绪反应了。下面的例子与上面的例子是处于相同的情形，但是目标、行为比较与情绪却是不同的。

设定目标	行为比较	情绪反应
1. 尽可能地执行节食计划	大部分的情况都完成了目标	感到满意并愿意继续努力
2. 慢慢地增加运动量	运动量稳定而大量增加	获得正面的效果而感到骄傲
3. 大部分的时间体重都会减轻	12 个星期中有 10 个星期体重减轻了	对辛勤的努力成果感到欣慰

对健身健美指导教师来讲，可以试着让减肥者运用上述这些例子分析他自己的减肥目标、行为比较和情绪反应，这将有助于减肥者排除沮丧的情绪，从而使肥胖者如释重负！

为什么胖人有不切实际的减肥想法？

减肥者若有不切实际的想法，也可能成为极大的心理障碍。这种想法最常有的表现是，梦想根本不可能有的成效。譬如说，在新春佳节的时候，发现自己比理想体重多了 10 公斤，但期望自己在过完春节时能减掉这 10 公斤，穿上一件美丽的衣衫。这是多数减肥者常犯的错误，健身健美指导教师应多加留心、注意。

减肥者常会幻想减肥成功后的日子会多么美妙，他们很容易想到的是，婚姻生活的改善、多彩多姿的社交生活、一段美妙的浪漫恋情及其他美好的结局。也许，这些事情真的可能发生，但绝不可能只是因体重减轻。

此外，他们也会幻想不劳而获，当多数减肥者放眼未来时，他们往往没有看见付出的辛劳——挥汗运动及忍痛拒绝

好吃的食品。

许多肥胖的姑娘都有过这样的幻想 “哦！我的体重已降至 XX 公斤，那么我就会变得很苗条、漂亮。碰上喜欢的人，然后我们就会恋爱、结婚，过着幸福、美满的生活。”怀着希望，藉以激励自己，使生活更美好，并没有什么不对。但是，体重减轻通常不会使自己的婚姻转危为安，也不会使自己平步青云，如果因此而使得梦想破灭，减肥可能不过是另一段心碎的经验。下面便是一个实例。

晓红今年 28 岁，化学硕士。她从小就胖，交过几位男友。她常开玩笑地说，只要她变瘦，她就可以找到梦中的白马王子。晓红减肥的过程进展迅速，而且她似乎对自己的进步情形相当满意。她对这个幻想是认真的。当她到达预定的减肥目标时，浪漫的恋情并未如预期的那样发生，她立即陷入沮丧的深渊。很明显地，晓红身边没有爱情故事发生，原因与“体重”无关，但晓红却把“体重减轻”视为解脱的保证。幸好，晓红所在的健身房的健身健美指导教师能适时发现问题加以解决，终于让晓红获得理想的归宿。

以上所述是一个比较极端的例子，但请减肥者扪心自问，心中是否也有这样不切实际的想法。

健身健美指导教师可以建议减肥者采用以下四个处理“不切实际梦想”的方法。它可以使减肥者的情绪不再低落。

打破幻梦。结合自己的实际情况，用更现实的目标来打破不切实际的幻梦。

设定短期目标。计划明天的生活，而不要一味幻想减肥成功后的日子，如此一来，成功的机会就大为增加。一连串

小小的成就，会使人更容易达到大的目标，同时也可以避免让一些不切实际的幻想主宰了原本的计划。

把注意力集中在“行为”上，而非“体重”上。请记住，要先改变“行为”，“体重”才会随之改变。每天都有事情让自己开开心心，一时的体重反弹，便不至于使自己太沮丧。

设定弹性目标。如果目标无法达到，就改设新目标。例如发誓一天要跑三里路，但心有余而力不足，那就每两天跑个一两里路，再逐步增加。这种态度可使注意力放在短程目标及行为改变上。“不切实际的幻想”便会逐渐自脑海中淡忘。

为什么胖人常有嗜食心理？

美国心理学家发现，胖人的嗜食心理十分强烈，尤其容易受外界环境的影响，例如关心吃饭时间、食物的色香味等。有人曾做过这样一个实验：随意把胖人和正常人混合编成组。甲组每人发1块烤牛肉三明治，乙组每人发3块，并告诉被试者，吃完后谁、还想吃，可以到冰箱去拿。结果表明：胖人几乎都吃完了3块三明治，而甲组和乙组的正常人仅吃了1块三明治。有资料表明，胖人喜欢挑好吃的食物，而很少碰不好吃的食物。胖人为什么有明显的嗜食心理呢？

胖人从小多有不良的饮食习惯，如不注意节食，放任无度，并挑食、贪食，久而久之，便形成了嗜食心理。

与大脑控制的摄食中枢功能失调有关。人的下丘脑有摄食中枢（掌管饥饿感觉）和饱食中枢（掌管饱腹感觉），正常情况下二者处于相对平衡状态，维持正常摄食功能。如果下丘脑患有某种疾病，摄食中枢功能失调，就会导致嗜食心理

强烈，从而引起肥胖。例如，意大利有位叫吉安的厨师，因发现妻子有外遇，一气之下产生了“饱死”的念头。他每天要吃 6 只鸡，1.5 公斤肉，还有甜点心、黄油等食品，结果体重很快从 82 公斤猛增到 295 公斤。

还有一种精神性厌食者，为了矫正厌食心理，有时方法不当，导致了另一种倾向，结果造成精神性贪食症，也会引起肥胖。

为什么胖人绝食可导致精神障碍？

据文献报道，肥胖者绝食可导致以下几种精神障碍：

1. 情绪情感改变

绝食者情绪普遍偏高，兴奋、激昂、话多等症占优势地位。但稳定性相对较差，自控能力减弱，易激动，情感脆弱，周围事物对绝食者情感反应的暗示性以及绝食者之间的相互影响都普遍增强，可因一件小事而引起极度兴奋、激动，兴奋之后，多有虚脱发生。在终止绝食、进食或脱离环境，充分休息后，自行缓解消失。对反应强烈者使用抗焦虑药乐安定治疗，有助于稳定情绪，加速情感恢复正常。

2. 类紧张性兴奋状态

绝食者约有 10% 的在绝食第 2~3 天，伴随着低血糖症状，突然出现类紧张性兴奋状。轻者表现为紧张、焦虑、话多、无端与人争辩，肌张力稍有增高，不与医务人员及其他救护人员合作。重者则完全丧失了对自己行为的辨认和控制能力。此类情况经补糖、水电解质调节后，充分休息，使用镇静药后便可缓解。

3. 癫痫发作及精神病

在绝食的第 4~5 天，个别人出现典型癫痫大发作，应立即给予保护措施，待呼吸及基本反射正常后即送医院治疗，患者既往无癫痫及其他神经系统疾患史、家族史。在绝食后期，个别突然出现典型躁狂状态，诊断为躁狂抑郁性精神病轻躁狂状态，患者既往无精神病史及家族史。

绝食可使身体内各系统器官、组织的生理生化机能紊乱，特别是脑功能受累，可致人精神活动改变。尤其是大型集体绝食，在心理社会因素方面更为复杂。绝食者出现的一系列精神障碍是多方面综合因素造成的，也是机体应激的结果。

为什么胖人易患神经性贪食症？

神经性贪食症是一个日益受到重视的疾病。英国的两项研究资料显示：神经性贪食症在青年妇女中的患病率为 1%~2%；美国的一项研究中，贪食症在中学和大学女生中的患病率在 5%~19% 之间。近年来，该病日益受到精神病学家的重视。

1979 年，英国学者尤塞尔提出了神经性贪食症的 3 项诊断标准：

病人有一种强烈的、难以消除的要过度进食的欲望。

为了避免进食引起的发胖，诱发呕吐或滥用缓泻剂通便，或者二者兼有之。

病人对发胖有一种病态的恐惧。

在美国对贪食症的诊断标准比英国的稍宽一些。实际上所有符合贪食症诊断标准者，也都符合神经性贪食症的诊断。

有人对妇女贪食症患者的生活适应能力进行了研究显示，贪食症妇女与正常人群相比，社会适应量表负性记分显著地高，提示适应不良。一般认为，贪食症的社会适应模式最类似于嗜酒者的模式。贪食症与其他精神障碍的关系如下：

贪食症与情感性障碍紧密相关。抑郁症状常见于贪食症病人；贪食症病人的亲属中情感障碍的患病率较高，有34%~60%的贪食症病人至少有一个直系亲属患情感障碍。已有报道，贪食症病人使用抗抑郁药有效。

贪食症与人格障碍的关系。贪食症患者常常发生冲动性行为，酗酒、滥用药物、自伤、自杀和企图偷窃。莱温(1986)对24例贪食症患者的的人格特征进行了研究，结果发现24例中，15人符合人格障碍的诊断标准。

治疗时，以服用抗抑郁药为主，结合心理治疗可获得较好的效果。

为什么胖人对节食减肥易产生恐惧感？

有些肥胖患者想通过节食来祛脂减肥，但心理上存在着压力，恐惧和担心构成了一大障碍。他们担心由于节食而使身体受到伤害，而不担心由于肥胖引起患病，甚至死亡。这种恐惧和担心多半是出于传统的、至今仍然流行的那种母亲式的、无休止的催食。幼年时，母亲总是唠唠叨叨催促多吃饭菜、点心等。久而久之，就形成了一种偏见，即只有吃得多吃得多，才能身体好，越胖越健康。这种根深蒂固的错误观念，给节食设下了无形的障碍，也是想节食减肥的人产生恐惧和担心的主要原因。

肥胖患者心理上也有着对节食减肥的种种顾虑。有的人听了一些传言：某位女演员，家财万贯，由于节食，结果饿死了。然而这些“传言”一直在那些贪吃的肥胖者当中以讹传讹，以致给许多人心理上笼罩了阴影。应当克服恐惧和不必担心，采用科学减肥方法，肥胖者必将获得一个身心健康和一个更迷人、更有魅力的体形。

为什么胖人易造成心理应激？

由于一些社会和文化因素的影响，几乎在所有的地方，人对肥胖的评价都是消极的，尤其是对待少女和儿童。人们对待肥胖者所描述的几乎完全是消极的，如“懒惰”“肮脏”以及“邋遢”等，还时常被起外号，什么“小肥猪”“大狗熊”“大熊猫”“胖妞”等等。虽然并不是所有的人都是仅以外表来衡量一个人的品行，但是作为一个人来讲，在人际交往中第一印象是很重要的。另外，肥胖者本人对自己的形象的评价也是消极的，他们越认为自己肥胖，就越紧张、越恐惧不安。这里要指出的是，女性比男性更关心自己的体重。据调查统计，约有 3/4 的女性青年要求自己的体型瘦一些，女性往往比男性处于更大的压力或心理应激中。她们为自己的体重超重而自卑。尤其是性格内向者则更是明显。而神经质者则表现出更为明显的消极态度。

肥胖者造成心理应激主要表现在情绪紊乱上。这些人贬低自己的形象。感到自己的体型令人厌恶，对自己的体型到了难以忍受的程度，到处求治，勇于接受各种治疗方法及措施，哪怕是忍受很大的痛苦。这样虽然对于祛脂减肥的坚持

似乎有利，但因为可能出现情绪低落、忧郁甚至感到绝望等，在少女当中由此而引起的神经性厌食症的发生现象并不少见。很多肥胖者不愿与外人接触，导致性格内向的增强，而后者也会导致肥胖者身体活动减少而给祛脂减肥造成困难。

吃得愈少，体重愈轻吗？

真的是如此吗？有些女士节食，却是吃得越少，越是肥胖。

前面我们已经说过了，一开始节食，体内马上动员起来，对抗饥饿。如果持续挨饿几个月，体内更是如大旱之望云霓，即使只下一滴雨，也不会被干涸的大地放过，任何食物进入体内，马上会被转换为脂肪储存起来，于是你当然就变得肥滋滋、油腻腻的！

而参加健身健美运动，则运动锻炼能加快身体的新陈代谢率，让质精量少的肌肉组织代替虚浮无用的脂肪，这才是惟一的减肥健美之道。

无盐食品能减肥吗？

只要把食品中的食盐限制到最低限度便有助于减肥的看法，其实并无科学道理。姑且不说这种无盐食物中的过剩热量转化为脂肪，与其食盐量并不相干，随便举一个事实就足以证明这种“常识”是多么可笑。比如，根据地新研究，无盐食品会提高胆固醇的浓度，而胆固醇中的低密度脂蛋白胆固醇，就是血脂中对心血管危害最大的脂肪。这正是减肥者最忌讳的。

不油腻的食品能减肥吗？

假若你每遇无油腻的食物就放开肚皮大饱口福，以为那是既不挨饿，又可减肥的妙法，一定会落入圈套。因为所有食物的热量并不因为是否油腻而有不同，只要热量过剩，都是减肥者的祸害，无论你吃的东西腻与不腻。

深夜进食必定会肥胖吗？

诚然，夜间进食后，因为活动少，容易使热量转化为脂肪。然而，这也要因人而异，重要的是看热量摄入后消耗的情况，而不在于什么时间进食。比如有夜间工作习惯的人，因身体活动消耗量大，深夜适量进食身体就不会发胖。

体重骤减没问题吗？

减肥要消除体内多余的脂肪，绝不能急于求成。有的减肥者恨不得一天减去一二公斤的肥肉，但这是不可能的。如果靠禁食或腹泻使体重骤减，那只能对身体有害，反而无益于身体的健康。

我们常见有些姑娘，靠禁食来减肥，一天只吃上一根黄瓜或两个西红柿，别的什么都不吃，这很容易出现低血糖、低血压、头晕、心悸、乏力，严重时可出现酸中毒。要知道，摄入热量食物少了，为了满足机体正常活动能量的需要，固然就要动用体内贮存的脂肪，但体内脂肪的转化需要有一个过程，不会即时转化为糖类供人体需要。长期禁食、限食还会导致神经厌食综合症，体重是降下来了，却骨瘦如柴，丧失了生活能力。

还有些人把减肥寄托在泻药上，如果泻得过猛，人体会因失水过多，造成电解质紊乱，出现烦躁、乏力、心率增快，严重时会出现神志不清甚至昏迷。

由此可见，减肥健美应当是循序渐进和持之以恒的过程。

胖人突然变瘦是好事吗？

某肥胖者在一段时间内，未采取任何减肥措施却明显地瘦，开始他还为自己的身材变苗条而高兴，后来直至出现了明显的不适症状，才到医院就诊，被确诊为糖尿病。医生惋惜地说，你开始不明原因的变瘦，就是疾病的重要信号，而你却把它放过去了。

一般说来，如未采取任何减肥措施，胖子是不会无缘无故变瘦的，应该想到可能患病。许多疾病都能使人变瘦，其中最常见和较主要的有以下几种：

糖尿病：这是最容易被人们忽视的病种。凡中年肥胖者出现多吃、多饮、多尿、体重逐渐下降，应先想到糖尿病，要及早就医检查。

肝病：如肥胖者体重下降，伴有食欲不振、乏力、尿黄、腹胀、肝区痛等状，要想到肝炎或肝硬化的可能。曾经患过肝炎或有与病毒性肝炎密切接触者，尤应注意。

甲状腺亢进：简称甲亢。由于甲状腺素分泌增加，机体新陈代谢特别旺盛，使体内能量物质过度消耗。当出现心动过速、多食、消瘦、畏热、多汗、易激动及甲状腺肿大（颈部明显变粗）时，应到医院就诊。

肺结核：由胖变瘦者，若出现低热、盗汗、咳嗽、胸痛

等症状，要考虑到肺结核，应及早就医。

恶性肿瘤：多种恶性肿瘤的中期及末期可导致身体消瘦。特别是有些恶性肿瘤很晚才出现特异性症状，早期乃至中期症状十分隐蔽，极易误诊，体重下降常是首先出现的征象。因此，中老年肥胖者如出现原因不明的消瘦，同时出现咯血、便血、胃痛或肝区痛、吞咽困难者，应想到肠癌、直肠癌、胃癌、肝癌和食道癌的可能，应立即就医。

“遗传”是造成肥胖的根本吗？

现代生物科学发达，于是“遗传”成了人们惯用的借口。脾气暴躁，遗传；暴力倾向，遗传；爱吃甜食，遗传；嗜吃高脂肪食品，遗传。所以，你会变胖，可能也是遗传，没办法哪！

果真如此？事实上，会变胖的人，99%是因为日常生活因素的关系，他们摄取大量脂肪，又不爱运动，脂肪进多出少，不胖也难，“可是我们家庭成员都是胖嘟嘟的呀！那也可能是你们一家子都一样不注重饮食和运动吧！遗传带来的往往是“倾向”，而非“结果”。也就是说，你承袭家庭的体质特性，也许骨架子大，但不应该连外面那一层脂肪也继承下来，你或许比较容易胖，但这是要你比别人多费一分心力，以维持匀称的身材和身体的健康，而不是要你的命，更不是让你一辈子套个“油桶”生活。

所以说“遗传”不是造成肥胖的根本，要想减肥健美可别再用“遗传”当借口啦。

反复减肥没关系吗？

许多肥胖的人都发现，减肥一旦停止，体重会很快恢复到原来的水平，甚至超过了原来的体重。

这是因为单纯节食减肥，摄入热量少，体重减轻，其基础代谢率就会随之降低，反过来因基础代谢率低，其能量也就消耗少。因此，减肥一旦停止但摄食依旧时，体重就会迅速恢复。另外，控制脂肪细胞内脂肪储备量的脂肪酶，在减肥后会变得更加活跃，以致使减肥者更容易贮存脂肪。再者，终止节食与运动，体重一旦回升，增加的脂肪往往重新分布，由原来的梨型肥胖（脂肪主要分布在臀部和下肢）变成苹果型肥胖（脂肪主要分布在腰腹部），而后者对健康的威胁更大。

时减时停，不仅会使体重“反弹”，同时还打乱了神经调节系统功能的相对稳定性，增加了患心脏病的机会。国外有人进行长达 23 年的追踪调查，结果表明半途而废和“三天打鱼，两天晒网”的减肥者与体重相对稳定、从未采取过减肥措施的超重者相比，死于心脏病或其他疾病的机会要高出两倍之多。

有关专家曾作为一项研究，把 1 千余名有肥胖因素在内的冠心病高危者分为两组，一组 5 年内接受节食、运动、服药等防治措施；另一组生活依旧，不进行任何防治。5 年后，采取防治措施的一组，心脏病发病率显著低于另一组，说明防治有效。但研究计划停止，4 年后这些曾得益于防治措施的人因疏于预防，措施自流，体重回升，有 5.6% 的人因心脏病而死亡；而另一组从未采取任何措施的人，只有 2.3% 死于

心脏病。

所以说，一旦决心要祛脂减肥，就应持之以恒，力争达到减肥健美的目的。

男子肥胖是“福气”吗？

由于性别不同，沉积脂肪在体内的分布可因性别而异。女子肥胖者的脂肪多沉积在臀部与大腿处，俗称“梨型”肥胖。男子肥胖者的脂肪多沉积于腹壁、腹腔内大网膜与肠系膜上，多为腹型肥胖，俗称“苹果型”肥胖。事实证明，“苹果型”肥胖对健康的危害多大于“梨型”肥胖。

据临床观察，冠心病、高血压、脂肪肝等疾病的病人中，男性要高于女性。而且腹型肥胖由于腹腔内脂肪沉积使横膈肌升高，限制了呼吸运动，增加了心肌负担，因此男子肥胖者稍微活动就比女子肥胖者更易心悸气喘。

饮食专家科莱特·勒福尔通过多年的研究认为，女性比男性寿命长的关键是：妇女体内的脂肪大多堆积在臀部、大腿和腹部，这对生命的威胁不很大。而男子的脂肪大多堆积在胸腹部位，这就容易对心血管系统造成严重的威胁。这也就是男子比女子早死的重要原因之一。

因此，忠告肥胖的男士们不要认为减肥是女子追求美的专利，从上述意义来说，男子减肥比女子减肥更为重要。

人到中年身体必“发福”吗

大多数人到中年后或多或少地开始“发福”。的确，年龄与肥胖有着密切的关系。根据国内调查统计表明，人到中年后，发胖率显然高于其他年龄段，其中肥胖者中30~39岁开

始发胖的最多，占 33.8%；40~49 岁其次，占 28.1%。而青年人，年龄在 20~29 岁的占 18%。那么年龄与发胖为什么有这样—个比例关系呢？主要原因有以下和点：

1. 生理上的变化

人到了 30 岁以后，全身各部机能开始逐渐减退，譬如心脏的做功能力每年下降 1%，胸部会逐步变硬，空气吸入量相应减少，神经的传递速度也会减慢等等。同样，机体的各种代谢水平也逐年下降。如人过中年后，体力、脑力消耗减少，相应饮食摄入减少不多，代谢水平却在减退，摄入的热量不能及时充分地转化利用，而转化为脂肪在体内堆积起来。

另外，人到中年后脂肪在体内的分布也会发生变化，由分布均匀向腹、臀、大腿处转移，故容易显现出肥胖体型。

2. 机体消耗上的变化

人到中年后，无论是从体力活动消耗上还是脑力活动消耗上都大大减少。譬如，体力活动上，参加健身健美锻炼的时间减少，郊游活动的减少，繁重家务劳动的减少；脑力活动上，度过了知识储备期的繁重刻苦学习、谋求职业和晋升等阶段。由于热量消耗的减少，多余的热量势必转化为脂肪存储在体内。

3. 精神上的变化

热量的利用是靠内分泌系统调节，内分泌系统又受制于神经系统，神经系统又与精神因素有关。俗话说“心宽体胖”就是这个道理。人到中年后，来自工作上与家庭上的压力都相应地大大减少，工作上多已熟练地掌握了岗位技能，晋升

晋级也不成问题，即便取不了突出业绩，大多数人也随遇而安，满足了稳定的职业、熟悉的工作；在家庭上度过了婚姻、生育、上抚老、下育小的繁重艰难的时期。心理上大大放松，安逸的生活也是使人肥胖的原因之一。

人到中年后虽然有上述有利于发胖的因素，但并不是说所有的人到中年后就一定会发胖，只要注意调节饮食与保持适量的健身健美锻炼，依然可保持矫健的体态和健美的体型。

吸烟可以减肥健美吗？

吸烟的人往往瘦一些。这个现象引起了肥胖研究者的注意。有人统计过 17836 名年龄在 40 岁以上的职工，发现其中不吸烟者体重较吸烟者平均重 5.4 千克，过去曾吸过烟现在又戒了烟的，体重与不吸烟者几乎相同。在 224 名不吸烟的人中，有 68% 的人体重增加。有人对吸烟能减肥的现象作了实验研究，认为烟草中的尼古丁可促进生长激素的分泌，增加脂肪的消耗利用，所以使体重下降。也有的研究者认为，吸烟能使人食欲下降，食量减少，故能防胖减肥。现在西方国家用吸烟来减肥的人越多，特别是妇女，许多人吸烟，以求得身材苗条。

我们认为，即便是吸烟能防胖减肥，我国也不能提倡推广，因为不能只看吸烟有防胖减肥的一面，而不顾吸烟对人体的极大害处。再说，健美运动和营养控制两者结合起来的方法对防胖减肥就很有效，何必再去使用有害的办法呢？

姑娘青春期丰满就是肥胖吗？

年轻姑娘都喜欢自己的身材苗条，当体重稍有增加，或

身体某些部位略显丰腴时，便认为自己肥胖了，一心想通过减肥措施来让自己消瘦下来。其实，在这些自认为自己肥胖的姑娘中，有很多人的体重和身材都是正常的，经检查后并不能确立肥胖的诊断。

一般女孩子以 13~18 岁是青春发育期，这个时期身体会出现很大变化。身高平均每年增长 6~8 厘米，甚至达 10~13 厘米，体重也相应增加，每年均增加 5~6 公斤，甚至达 10 公斤。不仅生殖器官发育很快，而且女子第二性征的发育也非常迅速，如乳房逐渐增大、胸部变得丰满、骨盆变宽、皮下脂肪增多，尤其在胸背部、乳房、腹部、腰部、臀部、大腿部等处脂肪沉积较多，而常言“女大十八变”，指的就是这一时期的发育变化。也正是由于这种皮下脂肪的分布是有明显的性征特点，才显示出少女特有的魅力和健美的曲线体型。所以，这种正常的丰满与肥胖是根本不同的。

另外，有些女青年体格粗壮、体重较重，但这也不是肥胖，而是因为她们体育锻炼、劳动强度较大、遗传因素或体内雄性激素水平较高有关。女性体内都含有一定的雄性激素，主要产生于肾上腺皮质。女孩青春期以后，腋毛、阴毛长出就是体内雄性激素所起的作用。由于雄性激素能促进蛋白质的合成代谢，以致这些姑娘的肌肉较为发达，尤其常见于臀部及大腿的肌肉群。所以，这一时期虽然体重增加，亦不属于肥胖之列。

那么，什么算肥胖、什么算正常体重呢？我国军事医学科学院经过大量人口体检制定出了一个最新测算肯： $[身高(厘米) - 150] * 0.6 + 50 = 北方成年人理想体重(公斤)$

$[\text{身高(厘米)} - 150] * 0.6 + 48 = \text{南方成年人理想体重(公斤)}$

得出自己的理想体重之后，再用以下的公式算出胖度：

$\text{胖度} = (\text{实际体重} - \text{理想体重}) \div \text{理想体重} * 100\%$ 。

现代观点认为：不超过标准体重 20% 者不为肥胖，称之为“过重”；超过标准体重 20%~30% 为轻度肥胖；超过标准体重 30%~40% 为中度肥胖；超过标准体重 40% 以上为重度肥胖。

所以，年轻姑娘不要片面地把自己青春期丰满的体型误认为是肥胖而忧心忡忡，更不要盲目采取“节食”措施以求所谓“苗条”，因为这是违背正常生理发育规律的。其后果轻则有损身体健康，重则会患“精神性厌食症”有生命之忧。

孩子长得越胖越健康吗？

平时人们看见体型过胖的孩子，总是说：“哟，孩子长得胖乎乎的，多结实啊！”好像胖就等于健康，实际上孩子过胖并不是健康的标志。专家们对肥胖儿童所做的医学检查发现，肥胖儿童由于缺少运动，每天户外活动时间少，以致性情孤僻、缺乏自信，同时身体许多器官功能指标明显低于正常儿童。如肺活量、呼吸差均较正常儿童小得多，各种功能试验恢复期延长，血红蛋白含量较正常儿童低，而胆固醇含量偏高。这些变化，为孩子成年后易患心血管疾病等埋下祸根。

随着经济的发展，生活水平的提高，肥胖儿童有增多的趋势。我国天津市的调查发现，1981 年较 1976 超重儿童高 4 倍。资料表明，其他经济发达国家的儿童也有类似趋势。专

家们分析，造成儿童身体肥胖的原因中，营养过剩和运动量不足是主要原因。

让孩子减肥要采取“饿治”的方法吗？

近年来，城市中的小胖子日渐增多，有的家长为了让孩子减肥就采取“饿治”的方法：盲目控制饮食，不让吃糖，不让吃含有脂肪的食物等。其结果是，体重虽有减轻，却影响了孩子的正常生长发育。

儿童正处在生长发育阶段，身体需要糖和脂肪等营养物质。糖是人的主要能量来源，人体必需的一些维生素则在一定量的脂肪参与下才能被吸收。脂肪中的胆固醇又是合成维持生命的多种激素的基本成分，脂肪含有的磷脂是人体细胞结构中不可缺少的组成部分，人的神经组织亦含有大量磷脂，磷脂有利于全身的健康发育。而盲目“饿治”，极少摄取糖和脂肪，就会使儿童出现困倦、乏力、注意力不集中、情绪淡漠、智商下降等，造成儿童生长减慢或产生疾病。

让孩子减肥要讲科学，适当适量地控制饮食，不可操之过急。一般小胖子总是食量大，可采取吃饭时孩子边吃主食边喝些粥、汤的方法，既让他吃饱了，又减少了主食、菜肴的量，既保证不缺营养又避免因“饿治”而产生疾病，达到逐渐减肥健美的目的。

小胖子减肥的方法，最适当的莫过于在家长的鼓励、带动和督促下，进行各种各样健身健美运动，以加速脂肪中胆固醇的转化，减少脂肪积存，促使脂肪化解、转变为能量，使其在运动中被利用而挥发消耗掉。

小儿肥胖就意味着长大会成为大胖子吗？

从乳儿期肥胖伴有脂肪细胞增殖这一点看，可以预想到与将来的肥胖有很大关系。回顾性调查资料也证实，肥胖成人 20%~30% 有儿童期肥胖史。而 50% 的儿童肥胖者乳儿期都是肥胖的。因而提出预防乳儿期肥胖尤其重要。

然而，事实上则相反，一般的乳儿肥胖自然减轻的例子是很多的。这是因为乳儿期肥胖没有并发症，显示正常的成长曲线，同以后的肥胖相比是可逆性的，所以主张把乳儿期肥胖称为良性肥胖，以便同后期的恶性肥胖加以区别。

众所周知，学童肥胖、青春期肥胖能够高比率（70%~80%）地发展为成人肥胖。综上所述，3 岁期体型与学童期的体型明显相关，所以从乳儿期到预防小儿肥胖也是正确的。

减肥后脂肪会向身体其他部位转移吗？

许多人关心减肥后脂肪的去处，有人担心脂肪会不会向身体其他部位转移。肥胖可以分为两类：一类是全身性脂肪细胞增生肥大，肥胖程度较重；另一类仅有脂肪细胞肥大而不增生，即数目并不增多，肥胖程度较轻。而减肥，主要是减少脂肪细胞的含脂量，使肥大的脂肪细胞体积缩小，并不减少脂肪细胞的数量。所以，如果腹部皮下脂肪堆积，在减肥治疗后，主要是脂肪细胞内的含脂量减少，脂肪细胞变小，而细胞数目并不减少。因此，不可能出现腹部的皮下脂肪细胞转移到身体其他部位去的情况。相反，研究人员在动物实验时和为肥胖病人作 B 型超声波检查时，发现减肥后不仅腰

围、腹围减少，而且，心包膜脂肪厚度也变薄。1991年7月8日《新民晚报》介绍的一位10个月减肥47.5公斤的女子，在她作腹部整形术时，医学专家们亲眼见到她腹壁皮下脂肪组织已经萎缩下去。另有一位在医院病房经4个月减肥治疗减去28公斤体重的妇女，原来大腹便便，减肥后不仅腰腹部明显缩小，通过检查，也发现她的心包膜厚度变薄了。

容易产生脂肪的部位不容易瘦吗？

“最近胖了！”因为自己发觉到裙子的腰围变紧了；“唉呀！瘦了点！”因为又发觉腰围松了。从上面的例子可以发现，容易产生脂肪的部位，也容易瘦下来。由于腹部或腰部，本来脂肪存储就多，而腹部和腰部的脂肪，是附在内脏外和皮下产生的，其特征是热量容易燃烧。所以可以把脂肪多的部位，作为开始着手祛脂减肥的“量度表”。而要想真的瘦身，不是腹部和腰部的脂肪减少了就可以安心了，不要忘了容易产生脂肪的部位要想祛脂减肥，则需要科学的方法和刻苦锻炼，这样才容易“瘦身”。可别因为自己裙子的腰围松了，而认为自己瘦了而高兴。千万不要忘了减肥健美这时才开始，应该朝下一个减肥健美目标努力。

标准体型的人不会发胖吗？

身体算不算胖？虽然由身体脂肪率来决定，但是光看体重，是没法判断的。有些人由外观来看，或经过测量体重，并不会让人有肥胖的感觉，但却是身体脂肪率较高的“隐藏肥胖者”。

这种“隐藏肥胖者”的脂肪含量，在体重中占去了较多

的分量，而蛋白质、矿物质、糖类所占的比率较低，但这些成分是形成肌肉、内脏、脑等器官所不可缺少的物质。因此，“隐藏肥胖才”从外形上看虽未达到所谓的肥胖状态，但重要的内脏器官由于脂肪的“积累负担”而导致其功能反而更为衰弱，比单纯的肥胖者更容易产生健康问题。

所以，仅靠体重判断，就安心地认为自己很苗条的人，很可能被“苗条”的假象迷惑，没有意识到这危险的隐患。

所谓“结实型”的人要瘦很容易吗？

胖子分为看起来身体脂肪很多的“胖嘟嘟型”和看起来身体很结实的“坚实型”，而坚实型在瘦身方面比较困难。因为坚实型的人，骨骼比较结实且脂肪也较硬。脂肪柔软较容易燃烧，而硬脂肪首先要让它柔软之后才会燃烧。所以脂肪变硬之后，要消除比较困难，需要较长的时间。胖嘟嘟型的人，脂肪本来就柔软，稍微按摩就很容易燃烧。而坚实型的人，要先使脂肪柔软，所花时间比胖嘟嘟型的要长，因此比较不容易瘦下来。所以说，胖人要减肥健美需要耐性，不要中途而废，而要持之以恒。

减肥健美运动时间越长越好吗？

肥胖者参加减肥健美锻炼不是时间越长就越好。因为无论哪一种运动形式，哪怕是慢步走，也是有一定的运动量限度的。这个限度就是不要使某些器官，尤其是心肺系统不堪负担。运动过度就有风险。所以在运动后都要给予一段休息调整的时间。在这段时间内，肌肉纤维、心血管功能才能得到适应性的变化。所以我们主张“适可而止”的运动方式，

只要运动时的能量消耗量大于摄入量就可以了。

减肥健美运动能把脂肪变成肌肉吗？

参加减肥健美运动不能把脂肪变成肌肉，因为脂肪和肌肉是两种不同的物质。肥胖者在运动锻炼过程中消耗掉的能量主要就是来自脂肪组织的消耗，在生物化学上是由脂肪酸参加热能代谢放出能量。因为脂肪变成能量消耗掉了，并不是直接转成了肌肉。同时，运动时肌肉组织本身也是要消耗能量（主要是肌糖元）的，运动后体内的脂肪可通过代谢补充肌糖元的消耗，这就是肌肉组织肥大而脂肪组织减少的原因。另外，在减肥健美运动过程中，除肌肉组织以外，骨骼贮存钙质增加，骨质也增重、骨骼增粗，其他的无脂肪组织也相应地增加了。在人体内，也存在着一个能量守恒的问题。

穿厚衣服运动减肥效果好吗？

有人认为，穿厚衣服运动，出汗很多、减轻体重也很快，能达到快速祛脂减肥的效果。有的人还以此为由，设计出了一种塑料制的、不透气的衣裤（俗称“桑拿服”）。但这种想法是错误的，甚至是危险的。因为运动时出汗，虽然能减轻体重，但这只是一时性的失水造成的，并不是真正地消耗了体内脂肪，而且如果失水过多，还会发生一些意外的事故，如晕厥，甚至休克，这是十分不利于身体健康的。

所以，在运动时应注意穿着轻便、宽松、透气性好的衣裤，使运动中产生的热能及时地散发掉。有的人喜欢在运动的一开始就穿比较少的衣服，其实这样也是不好的，很容易导致感冒。应该穿着便于脱穿和适合运动的衣服，运动到发

热时再脱掉，运动完后及时穿上。当然裤子可以一开始就穿得少一点。

所有的运动项目都能减肥健美吗？

不是的。在身体没有发胖以前，参加任何运动项目都有利于保持正常的体型。但在身体发胖后，所参加的运动项目必须具备下述两个特点，才能达到祛脂减肥健美的效果。

必须保证足够的运动时间，至少不得低于 40 分钟。因为运动初期，人体主要消耗的是血液中的糖分，只有当运动时间较长，血液中的糖分含量下降时，才会动用贮存的脂肪，所以短时间的运动不能达到消耗脂肪的效果。

运动强度不能太低，应维持在中等水平，保证运动结束后心率达到最高心率的 60%~85%。否则，即使运动时间很长，也达不到祛脂减肥健美的效果。

要想减肥只要多运动吗？

运动虽然能消耗人体内的热量，但仅靠运动减肥效果并不明显。有专家认为，即使你每天打数小时网球，但只要多喝一两听易拉罐或吃几块饼干，辛辛苦苦的减肥成果便会化为乌有。因此，要想获得持久的减肥效果，除了从事运动外，还应在饮食上进行合理调控。

每次坚持 30 分钟慢跑即可减肥吗？

慢跑虽然可以达到有氧锻炼的目的，但减肥功效却甚微。实践证明，只有运动持续时间超过 35~45 分钟，人体内的脂肪才能被动员起来与糖源一起供能。随着运动时间的延长，

脂肪供能的量可达总消耗量的 85%。可见，短于 35~45 分钟的运动项目无论强度大小，脂肪消耗均不明显。

运动减肥有全面或局部的选择吗？

人们在一些广告宣传中常能听到或看到“减腰”“减臀”“减手臂”等词句。那么，局部运动是否能减少局部脂肪呢？首先，局部运动总消耗能量少，易疲劳，且不能持久；第二，脂肪供能是由神经和内分泌系统调节的，但这种调节是全身性的并非练哪个部位就能减哪个部位的多余脂肪。而是哪里供血条件好，有利于脂肪消耗，哪里就能减肥。譬如，一个胖子运动一段时间后，腰围不见小多少，可脸颊却消瘦了，原因即在此。运动消耗量大于摄入的热量，就会导致全身脂肪的减少，而不会只减腹部，其他部位不变。

要减肥每周必须进行剧烈运动吗？

如果想要变得结实，就要有剧烈运动，但这并不意味着一定会燃烧脂肪。当你气喘吁吁、汗流浹背的时候，身体更多地在消耗碳水化合物，而不是脂肪。节奏放慢些，使你在活动的时候可以和同伴进行简短的对话，这种运动量就会动用脂肪作为能量来源了。真正能够减肥的运动是长时间的并且不觉得吃力的锻炼项目。研究报告表明，只要改变一些小的生活习惯，就能够增进减肥锻炼的效果，比如不坐车而走路、不坐电梯而上下爬楼梯等。

运动强度越大减肥效果越佳吗？

其实，只有持久的中小强度的有氧运动才能使人消耗体

内多余的脂肪组织。这是由于中小强度运动时，肌肉主要是利用氧化脂肪酸获取能量，使脂肪消耗得快。运动强度增大，脂肪消耗的比例反而相应减少。当接近大强度运动时（举重时爆发用力消耗的是碳水化合物，而非脂肪），脂肪供能比例只占 15%。因此，轻松平缓、长时间的中低强度运动或心率维持在 100~124 次/分的长时间运动最有利于身体祛脂减肥。

游泳可以减肥吗？

一些肥胖者常寄希望于游泳。因为他们认为水的阻力和凉水的热传导能消耗体内多余的脂肪。实际情况恰恰相反，低水温的刺激会明显加速人体合成有御寒功能的脂肪，并能提高食欲，使食量大增。美国哈佛大学医学院曾将 150 肥胖女性分成游泳、步行、骑自行车三组，每天从事消耗热量相等的运动锻炼。半年后发现，步行者体重平均每人减轻 10.5 公斤，骑自行车平均减少 7 公斤，游泳者平均每人增加了 1.8 公斤。

有特效的减肥药物吗？

减肥药确有减肥之效。现在国内外减肥药颇多，不论中药或西药，都是通过如下三个途径实现祛脂减肥的：

抑制大脑食欲中枢，使食欲降低。通过不想进食，而达到节食，减少热量的摄入。

刺激新陈代谢，增加机体耗氧量和脂肪、葡萄糖的氧化，减少脂肪的堆积。

刺激肠道，吸收营养少一些，排泄快一些、多一些。

目前国内市场上的减肥药有下列四类：

第一类：食欲抑制剂。以氟苯丙胺最常用。一般用量每次 20 毫克，2~3 次/日，效果欠佳者，可逐渐增加到每日 120 毫克。该药有较强的食欲抑制作用，但同时也有较强的中枢交感神经兴奋作用。故肥胖者伴有冠心病、高血压、躁狂精神病、糖尿病者禁用。其他食欲抑制药还有苯甲吗啉、纳洛酮、芬氟拉明、二乙胺苯酮、降糖灵等，这些药都有各自的副作用。

第二类：增加代谢类药，如甲状腺片和孕酮。甲状腺片 30 毫克，2 次/日，有心功能障碍者慎用。孕酮 100 毫克，肌肉注射，1 次/日，该药适用于肥胖并发呼吸功能不全者，其他代谢增强药还有二硝基酚，但此药副作用大。

第三类：减少营养吸收药物。如泻剂和纤维素制剂。

第四类：中药类。如消胖美、血脂灵、减肥冲剂等。

上述减肥药，因服用后均有不同程度的毒副作用，所以减肥者应慎用或不用；即使需要，也不应滥用药，最好先请教医生。

有哪些常用的减肥西药？

西药，多指化学合成药物；中药是指动植物等天然药物及其加工成的成药。目前临床上应用的减肥西药主要有以下几类：

1. 食欲抑制剂

这类药物通过改变体内儿茶酚胺、多巴胺、5-羟色胺等神经介质，使下丘脑的饱感中枢兴奋，食欲中枢得到抑制，令人没有了食欲，没有胃口，少进食物，造成体内热能的少

入多出，达到体重减轻的目的。另外，这类药物还有一定的全身兴奋作用，使病人易于接受饮食控制。

苯丙胺类。在本世纪30年代末，人们就发现了苯丙胺抑制食欲的作用，但因该药原用为兴奋剂，作为减肥药兴奋作用就成了副作用，并且有一定的成瘾性，最初不得以用镇静剂来对抗。几十年来，人们为了减少其副作用，对苯丙胺进行改造，先后研制出了右旋苯丙胺、苯甲苯丙胺、氰乙苯丙胺、烟酰苯丙胺、氯苯丁胺、氟苯丙胺脂、甲苯丙胺和氟苯丙胺等。

其中氟苯丙胺(又称芬氟拉明)，在苯丙胺类中是最安全的一种。副作用最小，中枢神经兴奋作用较弱，没有失眠作用，长期使用不成瘾，只有少数人停药后可表现为抑郁状态。芬氟拉明除了抑制食欲之外，还有促进肌肉细胞摄取葡萄糖的作用，从而间接减少葡萄糖在脂肪细胞内转变为脂肪的可能，故该药在临床应用较多。

双胍类降糖药。如降糖灵、降糖片等降糖药，利用其胃肠反应的副作用来抑制食欲，减少胃肠道对糖的吸收，增加大便中脂肪的排泄，达到祛脂减肥。但该类药胃肠道反应严重时会出现恶心、呕吐。另外，肝肾功能不佳者、年老者、心力衰竭者禁用，以免发生意外。

二乙胺苯丙酮(又称安非拉酮)，是非丙胺食欲抑制剂中比较好的一种，副作用较小。在国外已应用三十余年，近年我国也开始生产，打破芬氟拉明品种单一的局面。

除上述三类食欲抑制剂外，还有苯甲吗啉、氯苯咪咧啉、苯双甲吗啉、氨苯恶唑啉等用于食欲抑制剂。这些药也有不

同方面、不同程度的副作用。

2. 能量消耗剂

用药物增加能量消耗，减少热量过剩。这是一种外源刺激机体自身消耗能量的一种办法，由于它有一定的副作用，故临床上应用不多。

甲状腺激素类。如甲状腺片、三碘甲状腺原氨酸片，这类药物是一个古老的治疗肥胖症药物，通过提高氧化率，增加热量消耗的方式达到减肥目的。但因其副作用较大，停药后有诱发甲亢的危险，不是减肥药的首选药物。另外还有一种学术观点，认为使用该药后机体丢失的是肌肉组织，而不是脂肪组织。

乙硝基酚。该药是以增加代谢率达到降低体重，不需限制饮食。该药毒副作用较大，大量应用可使体温升高，呼吸急促，昏睡等。对肝、肾、心脏亦有损害，该药因毒性较大已趋淘汰。

生长激素。该药可加速机体对游离脂肪酸的利用，从而减少脂肪的贮存，达到减肥目的。临床上多与甲状腺素协同使用。但该药因药源困难和易产生抗体而失效，故应用受到限制。

脂解素。又称脂溶素，是由动物脑垂体前叶提取制成。它能促进脂库中脂肪消耗，并促进脂肪燃烧。该药有水肿、过敏等不良反应，有心血管病、糖尿病、肝肾功能不全者禁用。

3. 阻止消化吸收剂

这类药物是通过阻止消化吸收功能、减少能量的吸收和利用的方式，从而起到治疗肥胖的作用。

新霉素和消胆胺可导致脂质吸收不良与脂肪痢，阻止脂肪吸收并排泄出体外。

- 淀粉酶抑制剂，通过使淀粉酶活性降低，淀粉分解降低，葡萄糖形成与吸收减少，脂肪合成降低，达到减轻体重的目的。

膨胀充填剂。如甲基纤维素、羧甲基纤维素钠等。这类药物本身无抗肥胖作用，是利用它们进入胃肠道后，遇水膨胀，既不被消化，也不产生热量，但可使人产生饱胀感，降低食欲，减少能量摄入，故有“假食疗法”之称。这类药物无明显的不良反应，但在肠内膨胀会引起腹泻。

除上述药用于减肥外，医药科学家们还在不断寻找疗效好、副作用小的减肥药。目前用于减肥的药物还有：

影响脂质代谢药。如：羟柠檬酸盐和脱氢异雄酮，妨碍脂质代谢，抑制脂肪酸合成，减少脂肪组织的蓄积达到减肥的目的。

抑制胰岛素分泌药。如甘露瘦、二氮嗪，有抑制胰岛素过度分泌、降低糖的生成与脂肪合成。

轻泻剂与利尿剂。通过增加排泄，减少肠道对脂肪的吸收，排出水分，降低体重。对用这类药物减肥，争议很大。但绝大多数人变为利尿剂通过排出大量水和盐使体重下降，并不减少脂肪组织，并且有一定的副作用。国际奥委会禁止运动员为减轻体重使用利尿剂。缓泻剂用量掌握不好，年老

体弱者，易因泻下过度而损害健康。

纳络酮。为吗啡受体拮抗剂。原用于镇痛、镇咳后发现可使人进食后有满足感，食欲下降，从而降低进食量。但该药属精神药物，限制使用。大量使用会对肝脏造成损害，而且临床也未大量实践用于减肥。

从以上所述可以看出，无论哪一种减肥药都不同程度地存在着不良反应，而且大多数不良反应很严重。故减肥药使用必须在医生指导下进行，并且应定期进行必要的体检，切忌自己盲目使用减肥药。减肥的最佳方法还是饮食控制与健身健美运动，也就是说减肥药疗不如食疗与体疗。

有哪些常用的减肥中药？

常用的减肥中药有以下几种：

大黄：素有“将军”之称，近年来用以减肥，取得了明显的疗效。上海市香山中医院将大黄进行提炼制成大黄片，减肥者于早餐前、晚餐前半小时各服 2~3 片（以达到每日大便 2 次，为宜）；若治疗顺利，可逐步增加到每日 2~3 次，每次 4 片，2 个月后，如有减重效果，可改为每次 2~3 片。一般说来，在 6 个月以后，可达到减肥目的。

月见草：又名夜来香，性味甘温。有祛痰降湿、清浊化瘀、降血脂和减肥的作用。因为无副作用，尤其适合中老年减肥。减肥者初次服用，每日 2~3 次，每次 2~3 粒，以后视体重而定。此药不仅能减肥，还有治疗冠心病的抗衰老的作用。

绞股蓝：现已有绞股蓝贰片出售。以广西山野产品为最

佳。还有绞股蓝茶，可用开水冲泡作茶饮，味稍苦。日本人对绞股蓝的研究很多，证实减肥效果比较满意，用绞股蓝茶减肥，每日饮 1~2 袋；如果效果不明显，可加服月见草胶囊，绞股蓝还有利尿、通便、助眠、助消化、减疲劳、抗衰老等功效。

山豆根：肥胖者常有便秘、咳嗽、盗汗等症。而山豆根则有轻泻、祛痰、消肿和治盗汗的作用，服之较为适宜。

生山楂：含三萜类和黄酮类成分，具有加强调节心肌。增大心脏收缩幅度及冠状血流的作用，还能降低血清胆固醇及血脂，是减肥降脂良药。

枸杞子：含甜菜碱、胡萝卜素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、钙、磷、铁等成分、能抑制脂肪在肝细胞内沉积，防止脂肪肝，能祛脂减肥。

灵芝草：含麦角甾醇、有机酸、甘露醇、树脂、生物碱、内脂、水溶性蛋白质及多种酶成分，有较强的降血脂、减肥作用。

当归：含维生素、棕榈酸、不饱和油酸、 γ -谷甾醇、亚油酸成分，有降脂减肥作用。

丹参：含丹参酮、维生素 E 等成分，能降血脂、减肥胖。

薏苡仁：含氨基酸、薏苡酯等成分，有降血脂、减肥的作用。

柴胡：含挥发油、油酸、棕榈酸等多种成分，能降血脂、降血压、减肥胖。

菊花：含挥发油、胆碱、菊甙、氨基酸等成分，有降血脂、减肥的作用。

何首乌：含大黄酚、大黄素等多种生物成分，有降血脂、减脂肪的作用。

草决明：含大黄酚、大黄素、大黄酸、决明素、芦荟大黄素等，能降血脂、降压、减肥。

川芎：含挥发油、生物碱、酚性成分及内酯类、阿魏酸等，有降脂减肥作用。

甘草：甘草中所含的甘草甜素和柴胡皂甙能降血清中的胆固醇含量和总甘油三酯含量，能使极低密度脂蛋白和低密度脂蛋白下降，同时还能提高高密度脂蛋白的含量。

泽泻：泽泻中含的泽泻醇提取物能提高低水平的高密度脂蛋白，有利于血胆固醇的运转和排泄，还能预防胆固醇的沉积。

黄芪：可以抑制胆固醇生物合成限速酶的活力，减少内源性胆固醇的生成。

红花：红花内含红花油中的亚油酸、油酸、亚麻酸，能降低血中的胆固醇和甘油三酯。

蒲黄：能促进肠腔内胆固醇的水解和游离胆固醇的再酯化，并能竞争胆固醇的位置，妨碍其吸收胆固醇。

姜黄：有抑制脂肪酸合成的作用。

茵陈：茵陈中含有的茵陈二炔酮能促进脂肪代谢，降低血脂，防治动脉粥样硬化。

人参：人参有降低血胆固醇的作用，它能使高密度脂蛋白含量上升，但人参的药效作用需要连续长期使用才能出现，一般服药2个月后，出现药物效应后，药物的降脂作用可保持2年左右。

女贞子：可以降低血胆固醇和 脂蛋白的含量，减轻肥胖者的动脉硬化病变。

三七：降低血胆固醇和甘油三酯。一般口服生三七粉，每日 3 克口服。

冬虫夏草：能使胆固醇和甘油三酯含量均降低。

荷叶：能降低血胆固醇和甘油三酯。荷叶中提取的生物碱，对高血脂症中的肥胖病人有良效。

骨碎补：能减少体内尤其是肝脏内的胆固醇含量，一般使用的是经过提炼的针剂。

双花：双花的有效成分可以与体内的胆固醇结合，使胆固醇被吸收的量有效地下降。临床上常使用双花静脉注射。

第八章 减肥健美妙方

减肥健美不要“以脂肪为敌”

脂肪是人体各种营养素中重要的不可缺少的一种。它可以保护内脏，维持体温，氧化供能，提供必需的脂肪酸，促进脂溶性维生素的吸收。脂类还是构成生物膜结构的基本原料，它还起着组成细胞、保持神经组织正常功能的作用。少女体内的脂肪至少要达到体重的 17%，才会有月经初潮，16 岁以后，脂肪达到体重的 22%，才能维持正常的月经周期。如果过于节食，女性会因营养不良、体脂过少，造成体内雌性激素不足，使月经失调，甚至影响生殖器官的发育。女性过于消瘦的话，也会失去胸线、腰线、臀线和四肢富于变化的曲线，这样的“苗条”就反而不美了。如果片面强调不吃脂肪，还会使人体血清中胆固醇的浓度太低，将会导致某些癌症，尤其是肠癌的发生。因为低脂肪饮食可减少维生素 A 的吸收量，并且增加结肠粘膜对致癌物质的通透性。

减肥健美不要限制饮水

肥胖者在参加减肥健美的运动过程中，适当控制饮食是必要的。但是有的人连喝水也加以限制，认为喝水多了会发胖，增加体重，这是没有必要的。

因为水是人体的重要成分，水在体内有非常重要的生理作用，如体内的消化吸收、物质代谢、血液循环、体温调节

及排泄等过程都离不开水，同时水分本身不含有热量。若体内水不足，正常的生理机能就会发生障碍，影响健康。

减肥的目的是要减少多余的脂肪，而不是减少体内水分。因为肥胖是由于体内的脂肪含量过多，而不是水分过多，饮水与脂肪和肥胖没有关系。若减少了水的摄入量，反而会降低减肥效果。这是因为，体内代谢脂肪比代谢碳水化合物所需的水多，体内缺水就会影响脂肪的代谢。

有人认为水喝多了容易肥胖。其实，肥胖是由于体内的脂肪过多，而不是水分过多。在身体的各种组织中，脂肪的含水量是较少的，喝水不会增加体内脂肪的量。在正常情况下，人体有很精确的调节水平衡的功能，每天排出的水量与摄入水量基本相等，保持动态平衡，喝水再多也将被排出体外。所以喝水不会引起体重真正增加。但是，当一个人处于缺水状态时，摄入量有一部分要补充机体原来的不足，在这种情况下，就可使体重有所增加，但这是正常现象，实质上是体重恢复。这当然也不是说可以多喝水，因为多喝水会使胃肠道、心脏和肾脏的负担增加，对身体也没益处，所以饮水要适量。

减肥健美宜早不宜迟

肥胖病也像其他疾病一样，应强调早防早治，尤其是发育期肥胖青年和有肥胖家族史的青年人，告诫他们要改变爱吃甜食、零食和油腻性食物的饮食习惯。要鼓励他们多参加健身健美运动。对于已肥胖或者有肥胖趋势的青年。如果没有及时采取措施，就有发展成为肥胖病的可能。在青少年期

超重者，30岁以后约有80%的人会发展成为肥胖病。因而向这些人宣传、教育，使他们认识到肥胖的危害就显得十分重要。另外，由于肥胖病在轻症期及早治疗容易恢复原来体重，等到严重超重则治疗比较困难。所以说一旦发现超重，就要及早防治。

减肥健美要讲求科学

减肥健美应当讲求科学。减肥本是为了身体的健康，若盲目减肥，方法不当，不仅达不到减肥健美的目的，反而会适得其反，损害身体的健康。那么，如何做到正确减肥健美呢？

1. 确定减肥目的

在减肥队伍中有两种人，一种是为了减去一身赘肉，减少因此带来的疾病，属治疗型减肥；另一种人，是为了更加健美和苗条的身材，是预防性减肥。减肥的目的不一样，减肥方案就应有所不同，前者应制定严格的减肥计划与方案，认真地执行。而后者大可不必为自己的体重不减，增加心理负担，特别是青少年女性更不可严格限制自己的饮食和滥用减肥药物，影响正常发育与健康。减肥首先是为了健康，其次才是健美。

2. 明确肥胖界限

体重是衡量是否肥胖的标准之一。当超过标准体重时，从医学角度讲才认为是“病态”。但体重不能全面反映是否真正肥胖，有的小伙子体重超过标准体重，但因他平时喜欢运动，肌肉发达，脂肪并不多。所以看其是否肥胖，还应测量

皮下脂肪厚度或通过测量腰臀比来综合判断。例如有的人即使体重属于正常范围，可皮肉松弛，脂肪较多，这也应进行减肥。减肥不完全等同减重，是通过参加健身健美运动使肌肉比例增加，脂肪比例减少。还有一些中老年人，人虽瘦骨嶙峋，但由于缺少锻炼，肚子却不小，也应增加锻炼，减少腹部的多余脂肪。

3. 进行健康检查

在减肥健美前，应到医院进行一次全面的体格健康检验，以确保减肥健美的安全。

体重超重并不全是肥胖所致，有些疾病所致水肿，滞留在体内的水分同样会使体重增加。

肥胖有单纯性肥胖与继发性肥胖之分。后者是由多种疾病所引起的，这种肥胖应查清病因，积极治疗。

单纯性肥胖往往并发一些慢性疾病，应通过体检明确是否同时患有其他疾病，从而在减肥健美过程中加以注意。

如果不注意上述问题，盲目减肥健美，不仅无效，还会耽误病情或发生意外。

4. 找出肥胖原因

单纯性肥胖主要是摄入的能量高于消耗的能量，多余者转化为脂肪储存在体内使人发胖。造成这种摄入与消耗的不平衡，又因人而异。有的人吃得多，有的人吃偏食，有的人好吃零食，有的人晚上吃得过饱过好，还有的人懒动，缺乏体育锻炼，还有的人仅仅是为了保持现有体型不发胖，所以，每个减肥者应根据自己的目的和自己发胖的因素，有针对性

地制定减肥健美方案，这样才能有效。

5. 要科学、正确地减肥健美

不能盲目限食、禁食。减肥主要是以节食减少热量摄入，参加健身健美运动加大热量支出。减肥节食不是单纯限食或禁食，而是从调整膳食结构、改变饮食方式和适当控制食量三方面进行。

参加健身健美运动不是盲目加大运动量，而是因人而异、因地制宜、循序渐进、持之以恒。

不能盲目滥用减肥药。减肥药物不要轻易应用，作用比较缓和的降脂减肥药或减肥茶可以试用，作用强烈的抑制食欲药或利尿药、通便药要在医生指导下使用，以免出现意外。不能将减肥的希望寄托在减肥药上。客观地讲，到目前为止，还没有什么出现对各种肥胖百分之百有效，而又无一点副作用的减肥药。应当将调控饮食、增加锻炼和药物治疗三者有机的结合起来，方能达到较好的减肥健美效果。

综上所述，肥胖者减肥健美时一定要遵循“科学正确、综合治理、循序渐进、持之以恒”的原则，这样才能达到减肥与健美的目的。

减肥健美前应注意的问题

保持良好的体型是美的追求，肥胖者进行减肥是理所当然的。肥胖的主要特征是脂肪堆积、肌肉松弛，而保持人体美的首要任务正是去掉多余的脂肪，保持肌肉的强健和活力。这也正是减肥的明确目标。“知己知彼，百战不殆”。科学的减肥方法，使您体质更加健康，不恰当的治疗，也将使您追

悔莫及。在开始减肥前，应该明确如下问题：

了解自己。首先要知道自己体重有多少，符合肥胖的哪一个标准，考虑有没有其他引起肥胖的因素。同时还要了解自己的血压是多少，可能的话，最好到就近医院内分泌科检查一下，看有没有潜在的糖尿病、高血脂症、高尿酸血症，心血管功能是否正常等。以免延误诊治。

了解减肥治疗的常识。应该知道引起肥胖的原因有哪些？自己肥胖的主要原因是什么？肥胖对人体的危害有哪些？目前自己受影响的包括哪几部分？

从理论上了解各种减肥方法的内容和作用，哪种减肥方法经济、有效、适合于自己，且有利于坚持。这样既可以预知减肥结果，也可以增加信心。

根据个体差异，选择最适合于自己的减肥方法，可以请有一定经验的医生指导。结合自己的性别和身体，确定自己的标准。

刚开始不要把标准定得太高，这会令你产生失望心理，丧失继续减肥的信心。

减肥见效后一定要注意巩固成果，比如不能由于减去了5千克体重，就兴高采烈地大吃一顿以补偿自己多日未开怀畅饮和痛享美味佳肴的“损失”。如果不注意巩固，增肥比减肥快得多。

最好与另一位愿意减肥的朋友共同减肥。这样既可以互相进行比较，又能互相监督减肥计划的实施，增加减肥的信心和情趣。

减肥要持之以恒，当选定一种或几种结合的减肥方法后，

就不要更改，必须坚持一段时间，在全面权衡利弊的基础上再作修改。

注意减肥也要适度，过分瘦弱也对健康不利，并且也不好看。

单纯性肥胖最好进行减肥。饮食控制、运动疗法、药物治疗都可选择；继发性肥胖减肥并不重要，关键在于治疗原发病。

减肥西药疗效不确切，尤其是那些从国外进口的随身携带的减肥剂是危险的。单靠药物就目前而言不可能达到真正减肥的目的。

不要轻易使用泻药，其损害消化腺、加强肝脏负担，常会出现用后食欲反增。抑制食欲剂及甲状腺素制剂并非人人都适用，并且蕴藏着极大的危害性。

减肥治疗需要毅力，指望别人毫无益处。体检和医生监督很有必要，体育锻炼是最佳且无痛苦的减肥方式。

减肥要因人而异，每个人都按相同的餐单减肥，实在过于单调，即使有专业人员细心照料，用节食来减肥的人，到头来仍会全部或部分恢复体重。减肥失败的原因是没能建立新的饮食和运动习惯。

不够肥胖标准的人，减肥无助于形体美。而健身健美锻炼却能增进形体美，遗传性肥胖减肥效果不佳。

最后，每一个准备减肥的人对自己的减肥行动要有信心，应该认识到自己的减肥行动是健康有益的行为。减肥不仅是使自己变得轻盈美丽，可以使你穿上合身时髦的衣服，减肥还有许多堂堂正正的理由，比如增进自己的健康、活力、自

信等。当你决定减肥时，也许会有人笑话你，但是你可以告诉他们，保持理想的体重，是绝对科学、合理、健康的。让自己更健美、更充满活力，有什么值得非议的呢！

减肥健美要遵守“国际原则”

肥胖对人类健康的危害已为人们所重视，药品减肥、食品减肥、手术减肥、理疗减肥纷纷问世。但人们在多年的实践中发现，许多方法带来了不少的副作用，在减肥的同时，损害了人体的健康。因此，国际医疗组织针对大量涌入市场的减肥产品制定了“不厌食、不腹泻、不乏力”的三项减肥原则。

1. 不厌食

以往有些减肥药品特别是苯丙胺类为代表的就是食欲抑制剂，通过抑制食欲，减少能量的摄入，达到减轻体重的目的。尽管人们对这类药物进行了改造，尽量减小其副作用，但仍不是减肥首选手段，只有在肥胖至比较严重时，在医生指导下使用。因此，适于一般减肥的减肥产品，就应做到减肥不厌食。

2. 不腹泻

在以往的减肥方法中，有的是通过药物泻下与增加排尿量来达到减肥的目的。泻下和利尿减肥主要是通过大量排出体内水分，使体重下降，对脂肪组织影响甚小，无助于肥胖症的治疗。众所周知，国际奥委会是禁止运动员使用利尿剂减轻体重的。

3. 不乏力

减肥药中不仅是泻下剂使人感到乏力，而且有一类减肥药叫做能量消耗增强剂，如甲状腺素类、生长激素、二硝基酚等，这些药物副作用较大，可使人心悸、气短、乏力。所以，这类药物也应在医生指导下针对特殊肥胖病人使用，而不能作一般减肥药物使用。

减肥健美要有“主攻”部位

脂肪过剩会给人类健康长寿带来灾难性的后果。那么，就人体而言，究竟哪个部位的脂肪对健康危害最大，减肥的主攻部位应该选在何处呢？对此，瑞典、日本、美国等国的学者进行了大量研究，一致认为，腰部积蓄的脂肪对健康危害的程度居全身之首，应该是减肥健美者的“主战场”。

瑞典医学研究人员经过 20 年的研究和观察，得出的结论是：腰对臀部的比值越大，因心脏病而猝死的危险性越大：腰部肥胖者发生心肌梗塞和中风的危险性，比匀称肥胖的人增加了 8~4 倍。学者们认为，以腰、臀比例预测心肌梗塞，远比测量血压和测定胆固醇、血脂含量更准确。研究人员检查了 855 名男人，追踪观察了 20 年；检查了 1462 名妇女，追踪观察了 12 年。结果发现，50 岁男子体瘦而肚皮大者，20% 的人在 70 岁以前有死亡的危险；体胖腰细者则只有 5% 的可能性。一个男人的腰围若与臀围一样大，便属于最危险的范畴。这种办法也适用于女性，只是女性骨盆较大，比值应相应减小。一旦腰围达到臀围的 80%，患心脏病的危险性就开始增大。

日本大阪大学的研究和瑞典学者的结论不谋而合。他们把肥胖分为两大类型，一类是皮下脂肪积蓄型，其脂肪主要附在皮下；另一类是腹内脂肪积蓄型，其脂肪是围绕在大小肠之间。后者容易出现高胆固醇血症，易患冠心病、糖尿病等疾病，即使轻度肥胖，也会引起异常变化；前者影响健康的程度相对较轻。

美国学者经研究向人们提供了一种可以自行测量的简易方法：用腰围除以臀围所得出的数字如超出 0.9，即为不正常，说明腹内脂肪已超出标准，需要就医诊查，采取减肥措施。

腰部减肥过多对青少年也是潜在的隐患。美国国立健康统计中心不久前进行的一项大规模的调查指出：处于青春发育期的青少年腰部脂肪堆积过多与收缩期血压有关。在 8 年中，专家们反复测定了受试儿童的腰围和臀围，同时测定了收缩期血压。结果表明，腰围与臀围的比值越大，收缩期血压水平越高。为此，专家们认为，对于腰部脂肪明显增多的青少年，要未雨绸缪，采取必要的减肥措施，减少腹部过多的脂肪，以便及早预防成年期心血管疾病的发生。

不言而喻，对肥胖者来说，最可虑的不是匀称的肥胖，而是那分布不均、堆积在腹部的过剩脂肪，减肥的主攻部位自然应选择那高高鼓起的“将军肚”。

一定要选择好减肥方法

肥胖对健康的危害已日益得到人们的重视。目前，对人体肥胖的治疗方法很多，本书中所介绍的运动、饮食、药膳、

药物、气功、按摩、沐浴、行为等减肥健美方法，都是古今实践经验所得。这些方法各有特点，适应范围各有侧重。

1. 饮食减肥法

肥胖主要是热量的摄取与消耗失衡造成的，因此，控制饮食是减肥的重要方法之一。饮食减肥不是单纯地少吃与不吃，而是要调整膳食结构，建立正确饮食方法和适当控制食量三者结合进行。

2. 运动减肥法

运动是为了增加热量消耗，“支出”体内脂肪，况且运动不仅仅减肥，还有健身健美的作用。运动减肥是减肥的最佳方法。减肥的运动可以是器械练习，也可以是跑步、体操、游泳、球类、打拳、气功、按摩等项目。

3. 药物减肥

多少年来医药专家致力于研究安全有效的减肥药，但客观地讲，到目前为止，还没有疗效确切、又无任何副作用的特效减肥药，故肥胖者不要将减肥的希望寄托在减肥药上。

4. 其他减肥方法

减肥饮品。如宁红减肥茶、天雁减肥茶等。

减肥食品。如三雅轻乐酥、苗条酥、各种减肥精。

理疗减肥。如针灸减肥、推拿按摩减肥、洗浴减肥等。

手术减肥。用手术的方法切除或吸除皮下脂肪及胃肠短路手术等。

行为减肥。这是一种运用心理学原理的减肥方法。

另外，肥胖者在采用综合减肥健美方法时还应注意以下几点，我们把它归纳为 8 个字，即：因人、因时、因地、因利。

因人：指根据肥胖者的肥胖程度和合并症的情况选择减肥方法。如仅为超重或轻度肥胖，有过量进食的历史，则选择饮食治疗，并辅以适当的运动，在达到正常体重范围后，也要坚持不多食，常运动，从而保持正常体重。中度以上肥胖者除饮食和运动治疗之外，初期可辅以减肥药物、药膳、沐浴和行为等治疗方法；重度肥胖，特别是继发性肥胖要请专科医生诊治，主要治疗原发性疾病，再配合其他减肥健美方法，就会“病去体自壮”。对重度肥胖且饮食治疗有困难者可行手术治疗，力争尽快减轻体重，改善心肺功能。如合并有糖尿病、高血脂症和高尿酸血症，则要分别限制碳水化合物（糖类）、脂肪（油脂类）和高嘌呤食物的摄入。

因时：有两个含义，一是每天时间的安排，最好是每天早、晚有相对固定的时间进行运动。早晨空气新鲜，运动后精神极好，晚饭后运动有助于晚餐的消化，并有助于夜间睡眠。如每日工作繁忙，没有整块时间参加运动，可抽 10~15 分钟做些形体训练，如体操、健美操、舞蹈、拳、剑等等，每日 2~3 次，出差也不耽误。第二个含义是不管在一生的什么年龄开始减肥，都应该坚持下去。只要一放松，就有可能回到肥胖者的行列中去。

因地：指住地的治疗条件，如有健身房、游泳池、运动场、舞厅、公园舞场或俱乐部等活动场所，可选择 1~2 处参加您所喜欢且能适应的运动。如有减肥气功班、针灸所、桑

那浴池等也可选择适合自己的治疗点。生活在山区的患者，可以采用登山作为运动形式。如无上述条件，也可任找一小片平地，甚至可在室内，根据环境条件设计自己的减肥计划，因地制宜。

因利：指经济效益。肥胖病人减肥，无论从健康方面还是经济方面来说对其本人都是件有意义的事情。可如果不节制饮食、适当运动，只是幻想着药物能帮助减轻体重，则会白花钱。目前我国各项法律、法规尚不完善，故减肥药的价钱与其实际效果并不相等，选用时应做一些调查。为参加适合自己的运动花些钱则是值得的，因为适当的运动除了消耗体力之外，还锻炼了许多组织脏器的功能，完全是得利得益之事。服药就不一定了，有时适得其反。最忌的是节制饮食，适当运动。总之，应遵循既经济又有效的原则。

客观地讲，在众多的减肥方法中，单一使用哪一种疗效都不理想，事实证明，胖人要减肥健美和治疗其他疾病一样，不能只选用一种方法，要多种方法同时并用。肥胖者如能据此将上述减肥健美法纵横贯穿起来，互相参用，灵活配伍，或两法合用，或三法兼施，取此之长，补彼之短，或根据肥胖者不同的生理、病理特点以及不同的年龄阶段和肥胖程度、病程的久暂、并发症的有无等，进行综合分析，选择和制定最佳治疗方案和措施，这是提高胖人减肥健美疗效的最佳途径。

上述有关各种减肥方法的具体问题请参见有关专题问答。

减肥健美要选择好季节

从入秋到入冬这段时间最好别减肥。因为秋天食欲增强，皮下脂肪增多也有一定的原由，也就是说严寒的冬天里，为了保护身体不是皮下脂肪多比较有利。与此相反，炎热的夏季皮下脂肪少倒好些。胖人一到夏天就会汗流浹背，非常难熬。就是标准体重的人，从梅雨季节开始到盛夏这段时间，食欲也容易减退。食欲减退后皮下脂肪也随之减少，夏天就好过了。这样一来，从春季到夏季，即使不想人为主动减肥，身体也会自然地消瘦一些。这时候再根据身体情况，结合本书的减肥健美方法去实践，就会取得最佳的祛脂减肥健美的效果。

运动减肥健美处方

1. 少年减肥健美运动处方

锻炼时间：1~1.5 小时。

锻炼次数：每周锻炼 6 次。

锻炼任务：防止肥胖，祛脂减肥降体重。

发展全身主要肌肉群，提高心血管系统的机能。

提高身体素质，增强体质，健美体型。

运动处方：少年减肥健美运动处方见附表。

少年减肥健美运动处方

动作顺序	动作名称	运 动 量					减肥部位
		重量 %	组数	次数	速度	密度	
1	原地跳绳	自重	2	150	中	中	全身
2	持铃扩胸	10	4	20	快	大	胸、肩、臂
3	剪刀式举腿	15	4	20	快	大	腹、腿
4	持铃跳跃挺举	20	3	15	中	中	腰、腹
5	立卧撑	自重	4	25	中	中	胸、肩、臂、腹、背、臀、腿
6	仰卧起坐	自重	4	20	慢	中	臀、腰、背
7	持铃提踵侧平举	10	4	20	中	中	肩、臀、腿
8	侧卧举腿	自重	4	20	中快	中	腰、背、臀外侧

动作顺序	动作名称	运 动 量					减肥部位
		重量 %	组数	次数	速度	密度	
9	上下五层楼梯或上下台阶	自重	14	3趟50节	中快 中快	中 中	全身 全身
备注	重量%即自己能承受的最大重量的% 哑铃用可调节重量的哑铃和脚套式哑铃。						

2. 青年男子减肥健美运动处方

锻炼时间：1.5~2.0 小时。

锻炼次数：每周锻炼 6 次。

锻炼任务：发展仁身主要肌肉群，减少体内多余脂肪，提高心血管系统的机能。

提高身体素质，增强体质。

使僵硬的肌肉变得柔软。

祛脂减肥降体重，增强自身魅力和自信心。

运动处方：青年男子减肥健美运动处方见附表。

锻炼时间	动作顺序	动作名称	运动量				减肥部位
			重量 %	组数	次数	循环数	
星期一、三、五	1	颈后下位	50	3	15	3	肩背部
	2	反握弯举	35	3	12	3	上臂前部
	3	站姿大腿内收	40	3	20	3	大腿内侧部
	4	站姿大腿外展	40	3	20	3	大腿外侧部
	5	坐姿直臂夹胸	50	3	15	3	胸部、肩部
	6	坐姿伸膝	60	3	20	3	大腿前部
	7	侧卧举腿	20	4	25	3	腰腹臀腿部
	8	仰卧起坐	20	4	25	3	上腹部

锻炼时间	动作顺序	动作名称	运动量				减肥部位
			重量 %	组数	次数	循环数	
星期 二 、 四 、 六	1	站姿肘下压	30	3	15	3	上臂后部
	2	坐姿划船	60	3	15	3	腰背部
	3	站姿提肘拉	25	3	20	3	肩臂部
	4	深蹲	60	3	20	3	大腿和臀部
	5	前平举	25	3	15	3	肩臂部
	6	俯卧屈膝	40	3	20	3	大腿后部
	7	垫肘反握弯举	35	3	15	3	上臂前部
	8	站姿提踵	50	3	25	3	小腿后部
备注	<p>热身练习：原地跳绳 150*3 组或慢跑 1000 米；原地徒手操。</p> <p>每个动作间只允许休息 15 秒钟，用于调换位力器或调整重量。</p> <p>重量%即自己能承受的最大重量的%</p> <p>整理活动：30 分钟全身按摩和 15 分钟沐浴。</p>						

3. 青年女子减肥健美运动处方

锻炼时间：1.5~2.0 小时。

锻炼次数：每周锻炼 6 次。

锻炼任务：

增强心肺功能。

增强体质，保持良好的体力。

使松弛的肌肉变得结实和富有弹性。

祛脂减肥降体重，增强自身魅力和自信心。

4. 中年减肥健美运动处方

运动锻炼目的：一是祛脂减重、防止肥胖；二是保持和增强体力，预防肥胖合并症。

有氧（耐力）运动项目：如长距离步行或远足、跑步、自行车、游泳等。

运动强度：心率控制在 120~140 次/分。

运动时间和频度：每次 30~45 分钟，每周 3~4 次。

处方的程序和锻炼方法：

准备活动 5 分钟，可作些腰、腿、髋关节轻微活动。

慢走与快走交替 20 分钟，如步行由慢 快 慢，用 10 分钟走完 1200 米，速度 2 步/秒，再用 10 分钟走完 1300 米。基础体力练习 15 分钟：仰卧起坐 20 次（手抱头或不抱均可）；俯卧撑 20 次；俯卧抬起上体 20 次；提脚跟 50 次；立卧撑 20 次；蹲跳起 20 次。

以上全部内容锻炼 45 分钟，共消耗热量约 12556.5 千焦耳（300 千卡），此热量相当于米饭 90 克，或 3 个煎鸡蛋。

注意事项：

锻炼时轻松或过于吃力，可稍调节内容和次数。

锻炼后第二天不感到疲劳为宜，可每周适当增加运动量。

严寒、酷暑或身体不适时，应停止锻炼，不可蛮干。

5. 老年减肥健美运动处方

运动种类：步行、慢跑、自行车、游泳等。

辅助项目：太极拳（套路）、乒乓球、网球、迪斯科健身操等。

运动强度：慢跑的速度开始由 100~110 米/分，逐渐增加到 120~130 米/分。运动时心率控制在 50 岁 130 次/分；60 岁 120 次/分以内为宜。

运动时间与频度：每次 30~40 分钟、每周 3~5 次。

力量性锻炼：应根据肥胖者脂肪蓄积的部位选择。

脂肪蓄积在腹部者，主要进行仰卧起坐、双腿伸直抬高及抗阻性抬腿运动等，每个动作做 20 次。

脂肪蓄积在肩、胸、背部者，可做哑铃操及拉力器练习等。

注意事项：

锻炼前应做医学检查，判定心功状况及有无心血管系统合并症。

运动疗法必须和控制饮食相结合，主要是控制脂肪、糖类及食量。

力量锻炼主要是锻炼躯干和四肢大肌肉群，用力程度

逐渐增加。

有合并症者可分别按冠心病、高血压、糖尿病运动处方锻炼。

拉力器减肥健美运动处方

这种减肥健美运动处方，通常是指在每次参加减肥健美锻炼时，把多个锻炼身体不同部位的动作及拉力器按一定的秩序编排好，减肥健美锻炼者按事先编排的内容、程序，逐项依次练习至完成所有动作，则完成了一个循环的锻炼。

这种运动处方的特点是：能全面地影响身体各器官、系统，提高身体素质、增长肌肉力量和耐力，对于肥胖者来说，既有趣味又无枯燥感。肌肉的局部负担量不重，不易疲劳，能调动健身锻炼者的积极性，激发锻炼者的兴趣。另外，拉力器动作练习、有氧项目练习和其他活动组成的拉力器动作循环锻炼，对于发展肌肉力量、肌肉线条、实现“有氧化”，改善心肺功能和祛脂减肥都有显著的作用。

拉力器减肥健美运动处方通常是由 6~12 个“站”组成每个站设置一个各不相同的拉力器动作练习，每年练习在一个循环中，只完成一组动作，每个练习的负荷重量大约为本人极限重量的 40%~60%，每个练习之间不安排休息时间，在完成一个循环后，一般应短暂地休息一下，时间大约为 1.5~2 分钟，然后再进入下一个循环的锻炼，一般要安排三个循环，大约需要 10~30 分钟。每天练习一次，每周锻炼 4~5 次。三个循环可以完全相同，但最好有所不同，可采用改变动作编排，变换练习，调整运动时间和负荷重量等方法，使锻炼产

生新鲜感，从而提高肥胖者锻炼的兴趣。

家用强力健美机减肥健美运动处方

家用强力健美机是由高滑轮、低滑轮、臀部锻炼器、夹胸器、平推器、屈伸器、腰部旋转器、腹部锻炼器、前臂屈伸器和坐蹬器十个站组成。而采用循环锻炼减肥健美法却是适合单纯性肥胖者减肥健美的一种最新的锻炼方法。它能在短时期内减缩体内多余脂肪，强健肌肉，改善体型，增强体质，是一种安全、有效和迅速达到健美减肥效果最佳的锻炼方法。

循环锻炼减肥法是根据事先编排好的程序逐站进行锻炼。这个程序可以依据减肥者个人的情况和要求，选择若干项目或锻炼动作（由8个以上动作组成）编成一套锻炼程序，然后按顺序以循环的形式连续进行锻炼的一种方法。

循环锻炼减肥健美法动作

1. 颈后下拉

器械：强力健美机 高滑轮

动作要领：坐在健美机固定座位上，两手分别握住头上方横杠阻力器两端的把柄。接着吸气，从头上方位位置垂直下拉横杠阻力器至颈后与肩齐平，稍停2~3秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意完成动作时两臂均衡用力，防止猛拉或无控制地突然还原。

功效：减缩脂肪，健美背阔肌、斜方肌和三角肌后部。

2. 肘下压

器械：强力健美机 高滑轮

动作要领：面对健美机两脚分开站立，屈臂两手紧握阻力杠两端，两手间距小于肩宽。肘关节紧贴体侧，接着吸气，前臂用力向下压阻力杠，使臂伸直，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意动作要舒展，肘关节紧贴体侧，防止猛压或压到中途未能完成动作。

功效：减缩脂肪，健美上臂肱三头肌和肘肌。

3. 反握弯举

器械：强力健美机 低滑轮

动作要领：面对健美机两脚分开站立，两脚间距与肩同宽，收腹、紧腰、挺胸。两臂向下伸直置于体侧，两掌心向前握住阻力器把柄。接着吸气，屈肘向上拉动牵引绳把柄，提起至肩前，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意上拉时身体和肘部不要前后摇动助力。

功效：减缩脂肪，健美肱二头肌和肱肌。

4. 坐姿划船

器械：强力健美机 低滑轮

动作要领：坐在垫子上，两手握住拉力器把手，上体前屈，同时屈膝。接着吸气，两臂向后方拉动牵引绳，同时上体后仰，挺胸。当拉力器的手触及胸腹部后，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意动作做得要完整，肌肉收缩要充分，防止猛拉或猛放。

功效：减缩脂肪，健美背阔肌和臂肌。

5. 提肘拉

器械：强力健美机 低滑轮

动作要领：面对健美机两脚开立，与肩同宽，收腹、紧腰、挺胸。两手背向前握紧阻力器把柄悬在腿前。随即吸气，两手臂用力向上提拉起牵引绳，至把柄于肩平行为止，这时两肘应尽量上提。然后呼气，缓慢还原。注意动作过程不准前后摆动，两肘尖应向上。

功效：减缩脂肪，健美三角肌和斜方肌。

6. 大腿内收

器械：强力健美机 臀腿锻炼器

动作要领：侧向健美机单腿站立，左手扶住固定把手，右手叉腰侧或自然下垂，左脚踝套上阻力器牵引绳，挺胸收腹紧腰，全身直立。随即吸气，直腿贴身向内侧用力，交叉于体前（尽量向另一侧举起夹紧），稍停 2~3 秒钟。然后呼气，慢慢还原。左右腿交替练习。

功效：减缩脂肪，健美大腿股内侧肌群。

7. 大腿外展

器械：强力健美机 臀腿锻炼器

动作要领：侧向健美机单腿站立，左手扶住固定把手，右手叉腰侧，右脚踝套上阻力器牵引绳，挺胸、收腹、紧腰。全身直立。随即吸气，直腿向体侧举起，尽量举高些，如能举至全腿接近水平线最佳，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，直腿慢慢放下还原。左右腿交替练习。

功效：减缩脂肪，健美大腿股外侧肌群。

8. 伸大腿

器械：强力健美机 臀腿锻炼器

动作要领：面对健美机单腿站立，两手扶住固定把手，右脚踝套上阻力器牵引绳，挺胸、收腹、紧腰，全身直立。随即吸气，直腿向后上方举起，至不能再高举时为止（尽量向高举，使臀部肌肉完全收紧），稍停 2~3 秒钟。然后呼气，直腿慢慢放下还原。左右腿交替练习。

功效：减缩脂肪，健美臀大肌群。

9. 向前夹胸

器械：强力健美机 夹胸器

动作要领：坐在健美机固定椅上，收腹、紧腰、挺胸，上身直立，两手臂放在小臂阻力器的护垫上，紧握把手，前臂与地面保持垂直，上臂与地面平行。接着吸气，两臂同时用力向中间夹胸，使两个相分离的阻力器尽可能触到一起，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意动作完成要圆滑、从容、防止突然性猛力夹胸或还原。

功效：减缩脂肪，健美胸大肌、三角肌前部。

10. 前平推

器械：强力健美机 平推器

动作要领：坐在健美机固定椅上，收腹、紧腰、挺胸，上体直立，双脚搭在凳撑儿上，两手紧握平推器的把柄，间距宽于肩，屈肘。随即吸气，两臂用力推起，肘关节伸直，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意完成动作时要柔和有序，防止动作过于突然或中途暂停。

功效：减缩脂肪，健美胸大肌、三角肌前部、肱三头肌和前锯肌。

11. 腿屈伸

器械：强力健美机 腿屈伸器

动作要领：坐在健美机固定椅上，收腹、紧腰、挺胸，上体直立，双手分别扶在固定把手上，小腿与地面垂直，两踝前部分别放在踝关节阻力器护垫下方。随即吸气，用大腿收缩力带动小腿上抬，踝关节用力抵住踝关节阻力器，使膝盖伸直与大腿呈直线位置，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意整个动作练习过程，始终保持动作要圆滑有序，不要中途停止或用力过猛。

功效：减缩脂肪，健美大腿股四头肌群。

12. 站姿腿弯举

器械：强力健美机 腿屈伸器

动作要领：面对健美机单腿站立，两手扶住固定把手，左脚后踝抵住阻力器护垫，挺胸、收腹、紧腰，全身直立。随即吸气，屈膝，使大小腿形成 90° 夹角，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意屈小腿时动作不要过猛，动作完成要充分。

功效：减缩脂肪，健美大腿股二头肌群。

13. 半蹲扭转

器械：强力健美机 腰部旋转器

动作要领：面对健美机双脚站在旋转盘上，两手扶住固定把柄，挺胸、收腹、紧腰，身体呈屈膝半蹲势，两膝并拢，然后身体向左右做最大限度扭转动作。注意呼吸要自然，不要憋气，头、躯干和下肢要协调一致。

功效：减缩脂肪，健美腹内外斜肌，腰部肌群，大腿股四头肌和股二头肌群。

14. 屈腿上提

器械：强力健美机 腹部锻炼器

动作要领：面对健美机站立，两手紧握头上方固定把柄，身体悬垂，两腿伸直并拢。随即吸气，收腹屈膝，使小腿与地面保持垂直，大腿与地面呈平行状态，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢使两腿下降还原。注意动作过程中不要借助身体摆动的力量。

功效：减缩脂肪，健美下腹肌群和髂腰肌群。

15. 垫肘弯举

器械：强力健美机 前臂屈伸器

动作要领：坐在健美机前臂屈伸器的座位上，双手反握把柄，肘关节固定。随即吸气，屈肘上抬前臂至贴近上臂，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意完成动作过程中，上身要固定，肘关节始终抵住托垫，不要抬起；动作速度要均匀、缓慢，不要猛起猛落。

功效：减缩脂肪，健美上臂肱二头肌和前臂肌群。

16. 腿蹬伸

器械：强力健美机 坐蹬器

动作要领：坐在坐蹬器的固定座位上，屈膝，脚踏在蹬腿阻力器上，两手握住身体靠背两侧的扶手。随即吸气，用力蹬直腿，稍停 2~3 秒钟。然后呼气，缓慢还原。注意自己要调整好座位位置，使膝关节伸展和弯曲不受限制，同时能

使腿部充分用力蹬出，动作要连贯、协调、控制好。

功效：减缩脂肪，健美臀部肌群，大腿股四头肌及小腿三头肌群。

运动减肥健美操

1. 双下巴消除健美操

预备势

端坐在椅子上，挺胸、收腹，抬头，下巴与地面平行。轻轻地左右转动头部。

练习过程中要有节奏地鼻吸鼻呼。先吸3秒，然后屏气2秒，再呼气4秒。

第一节转动下巴和脖子

呼吸2次。尽力向上耸起双肩，就像要用肩部去接触耳朵。抬起下巴，尽量使头部后仰。

缓缓向左右两侧转动头部，左右各8次。

双肩保持耸起姿势，按顺时针方向缓慢地转动头部，使下巴从胸部上方朝肩部扭动。然后抬起下巴，头继续向上、向后，完成一次旋转动作，重复8次。然后按逆时针方向同样做8次。

放松，双肩恢复原状。呼吸2次。

第二节下巴、耳朵触肩

翘起下唇包住上唇。下颌齿兜住上颌齿，下颌部肌肉绷紧（嘴唇或口腔不要用力）。

唇、齿保持上述姿势。下巴触碰左肩，再用左耳触左肩，做8次。向右侧同样做8次。

放松，呼吸 2 次。

第三节舌压手抵

下巴向上抬起，牙齿自然咬紧。

右手背平稳地抵住下巴，食指在喉结上方。

舌尖在下门牙后抵住齿龈。右手背保持平稳姿势托住下巴。舌尖逐渐增加压力，当压力达最大时，保持 6 秒钟。

缓慢地减轻舌部压力，放松。做 2 次深呼吸。重复练习 4 次。

第四节真空吸气

呼吸 2 次。牙齿保持自然位置，下巴向前上方伸出，至颈部肌肉绷紧为止。

双唇紧闭，口腔做吸气动作。在颈部肌肉紧张的状态下，保持 10 秒钟。此动作并非真正吸入空气，而是在双唇紧闭的状态用吸气动作使下巴和颈部肌肉更加紧张。

放松，呼吸 3 次。重复做 4 次。

第五节抬下巴

下巴抬起，稍前伸。嘴尽量张大。

下巴缓慢抬起，头保持不动，仅仅依靠下巴和颈部肌肉用力。

下唇包住上唇，下牙兜住上牙。力图用下唇触鼻。同时屏一口气。

放松，重复做 10 次。

第六节快速合齿

头部抬起至颈部肌肉绷紧，下巴突出。

头部不动，尽力张大嘴。

头保持不动，下巴突出，上、下牙轻轻合上，再张开。如此快速合张 10 次。

放松，呼吸 2 次。重复练习 10 次。

第七节后仰压舌

下巴前突，枕骨紧靠背部。牙齿保持自然位置，下颌肌肉用力，使下唇包住上唇。

舌尖在下门牙后抵住齿龈底部。舌尖逐渐增加压力，直至最大压力，保持 6 秒钟。

放松，呼吸 2 次。重复练习 4 次。

2. 颈部减肥健美操

颈部是头颅连接躯干的枢纽，支撑着整个头部的重量，又经常暴露在外面，与人接触时，一看见颜面，便看见颈部。颈部有长、短、粗、细之分，它和整个身材与头部必须协调相称，才能显得健康美丽。而颈部减肥健美操能使颈部的肌肉得到活动，祛除多余的脂肪并使之健美。具体练习方法如下：

坐在凳子上，两臂自然下垂，头先向左摆，然后向右摆，这样左右摆动 20 次。

坐在凳子上，挺起胸部，头先向下低，以下颌骨接触胸部为止，然后尽量向后仰头，脸朝上，停 3~4 秒钟后再低头，如此反复做 20 次。

坐在凳子上，胸部挺起，向左右摇摆下颌，先轻后重，连续做 20 次。

坐在凳子上，胸部挺起，先将颈部尽量向上伸，再将

颈部尽量向下缩，使颈部肌肉先伸长后缩短，连续做 20 次。

坐在凳子上，身体不动，头部先从左边尽量向后扭，扭至不能再扭为止，然后再从右边尽量向后扭，扭至不能再扭为止，这样连续做 20 次。

身体俯卧在床上，将头部努力上抬，再慢慢降下来至平直状态，停留片刻再慢慢上抬，如此重复，直到不能坚持时止。

坚持练习颈部减肥健美操，可使脖子多余脂肪消除，皮肤富有弹性，并保持青春迷人的活力。同时，它能促使头皮血液畅通，对头发生长和脑髓的滋润都会产生良好的效果。

3. 肩部减肥健美操

对称、圆滑、宽阔、饱满。线条优美的肩膀，给人以健美的感觉。要想使自己的肩膀健美，必须每天练习肩部减肥健美操，具体方法如下：

两腿自然开立，两手握拳，两臂伸直，以肩为轴，做大回环，直做到疲劳为止，动作速度以每分钟重复 40 次以上为好。

立正站好，双手握紧拳，双臂侧平举，然后直臂在体前迅速交叉。还原成侧平举，再迅速体前交叉，再还原成侧平举，不停歇地连续动作，直至产生疲劳为止。运动速度以每分钟 40 次为宜。

立正站好，两臂侧平举，肩、肘、腕以各自关节为轴，同时自行环绕，运动速度不要太快，以每分钟 20~25 次为宜。

两腿自然分开与肩同宽，两手半握拳，先将右手置于

体侧下垂，左手直臂上举，然后还原，两臂一上一下如此交替进行，动作速度以每分钟重复 40 次为宜。

手持哑铃立正站好。然后双臂贴身向前平举，停留片刻还原。重复练习 15~20 次，共做 3 组。

手持哑铃立正站好。两手持铃提至肩部，推举到头顶上方，同时呼气，还原，吸气，重复练习 15~20 次，共做 3 组。

两脚开立与肩同宽，两手握哑铃，然后双臂侧平举，稍停，再还原。重复练习 15~20 次，共做 3 组。

4. 胸部减肥健美操

人们在追求健美体型时，小伙子们把挺拔宽厚、丰满结实的胸膛看做是“健美”的重要标志。姑娘们把挺拔、饱满、尖挺不下垂、富于曲线的胸脯视为女性“曲线”美的象征。它使小伙子显得格外魁梧健壮，使姑娘们更富有自然美的魅力。具体练习方法如下：

仰卧，两手自然置于体侧，头和臀部不离地，用力向上做挺胸动作，挺胸并停留片刻，连续做 15~20 次。

坐姿，两腿伸直，两脚尖尽量绷直，双手在身后撑地，以手掌和双脚做支撑点，用力向上抬身体，上体和两腿尽可能成一直线，然后还原，重复做 15~20 次。

跪姿，两手掌贴地，抬头。屈肘，胸部渐渐接近地面，同时吸气。做此动作时，要感觉到胸部肌肉在用力，不要将臀部后移，借用腰和腿的力量。还原时呼气，连续做 15~20 次。

跪姿，上体直立，双掌在胸前合掌，用力做两掌的对抗动作，或是两手之间夹两册书用力夹住。每夹一次保持 10 秒钟，连续做 15~20 次。

做俯卧撑动作，连续做 15~20 次，共做 3 组。

用轻哑铃做扩胸动作。中用一条皮筋，一头固定，用手抓住皮筋的另一端，做手臂内收夹胸或外展扩胸的动作。连续做 15~20 次，共做 3 组。

5. 臂部减肥健美操

手臂常常暴露在外面，手臂的美丑，与身体健美的关系极为密切，手臂把粗无力的人，就请照下面的方法练习吧！具体练习方法如下：

两腿直立，两脚同肩宽，两手互握拳，先放在头顶上方，然后由头顶往上伸双臂，伸直双臂后将手掌翻过来，使手掌向上呈托天状，最后将双臂落下还原。连续做 25~30 次，共做 3 组。

两腿直立，两脚同肩宽，两臂由身体两侧向上抬起，呈侧平举时，稍停 10 秒钟放下还原。连续做 25~30 次，共做 3 组。

站在地上，两手叉腰，肩膀尽量向上耸，耸肩后两臂外展，然后再还原。连续做 25~30 次，共做 3 组。

站在地上，双手在后背握持一小木棍两端，手臂不弯曲，做抬起放下动作 25~30 次，共做 3 组。

站立或坐立，两臂下垂使劲握拳，使左右两臂尽全力收缩，心里默数 5 下，然后放松，连续做 25~30 次，共做 3

组。

自然站立，挺胸、收腹、紧腰，两臂体前伸直握哑铃（用书籍、罐头、饮料瓶、砖块也可以），掌心向前。两前臂同时用力弯起，至完全弯曲为止，稍停 2 秒钟，再还原放松。也可以先做单臂弯举或双臂交替弯举。连续做 25~30 次，共做 3 组。

6. 腹部减肥健美操

腹部是体型健美的重要部位，腹部肌肉紧而富有弹性，会使身体显得轻盈、苗条。为了保持腹部的正常形状，消除腹部多余脂肪，需要每天坚持练习以下动作：

高抬腿跑。跑步时尽量将大腿抬高，大腿水平面能与上体垂直为最好。一般为原地做，速度不宜太快。连续做 100 次，共做 3 组。

向前、向侧踢腿。有直立、扶把和仰卧三种形式。开始做时，腿部可以多借助些摆动力量，以后逐渐不借助摆动力量去完成动作。两腿轮流交替进行，连续做 25~30 次，共做 3 组。

坐撑举腿。直腿坐在地上，两手撑在体后，然后向上举腿，如果坐在床边或方凳上做，效果更好。连续做 25~30 次，共做 3 组。

仰卧起坐。仰卧在床上，双腿伸直，双臂上举，然后靠腹部力量坐起，身体尽量前倾并将手伸直碰脚尖。连续做 25~30 次，共做 3 组。

仰卧两头起。仰卧在床上，两臂伸直在头顶上方，全

身伸直。随即吸气，上体和两腿同时迅速往上举起，使手指和两脚尖接触，稍停。再呼气还原成全身仰卧姿势，连续做25~30次，共做4组。

7. 腰部减肥健美操

腰部是身体的中心，也是躯体的支柱，与体型的美丑有很大关系，腰部粗大虽不好看，但杨柳细腰也不是健美的表现。要想使腰部长得匀称，给人一种健美的感觉，每日不可忽视以下动作的操练，具体方法如下：

立正站好，两手叉腰，两腿开立。先向左侧扭转腰部，直到最大限度；然后再向右侧扭转腰部，连续25~30次，共做3组。

立正站好，两手叉腰，两腿开立。先向前后弯腰，再向左右弯腰，然后直立还原。连续做25~30次，共做3组。

躺在床上或垫子上，两腿交替伸直和屈膝，连续做25~30次，共做3组。

仰卧在床上，两膝关节弯曲，两臂放在体侧，头慢慢向上抬起，直到最高为止，停留1分钟左右；头再放下来，反复练习，直到颈部和腰部感到酸胀为止。

立正站好，两手叉腰，两腿开立，腰按顺时针方向扭转15圈，再按逆时针方向扭转15圈，最后向前后左右各弯腰15次，共做3组。

仰卧在床上，以头和脚为支撑点，腰臀部尽量向上挺，身体呈桥形，持续30秒钟后将臀部及腰部放下来，休息2分钟后再做，共做15次。

跪在床上，双手支撑床面。像猫一样练习弓背，在弓背的时候要低头，腰部要用力；然后慢慢抬头，并放松腰背肌肉，使脊柱呈“U”形。在做弓背动作时深吸气，塌腰时长呼气。连续做25~30次，共做3组。

8. 背部减肥健美操

男性强劲宽阔的背部，给人留下雄伟健壮的感觉。古人把“虎背熊腰”当做男性健壮的象征。现代男性把背部“V”字三角形所构成的挺拔体态，看做是健力美的综合反映。而现代女性有一个腰直背硬的躯体，它是保持挺拔丰满胸脯的有力支柱。因此，经常锻炼背部肌群，能使你腰直背硬，强健有力，祛脂减肥，永葆青春。具体练习方法如下：

两脚开立与肩同宽，双手握拉力器于体前。然后双手尽力后拉，收腹、挺胸、紧腰，努力使两肩胛骨合拢。连续做15~20次，共做3组。

直立，上体前倾，手持哑铃，拳心朝后，双臂沿身体两侧往后挥动并尽力后上举。连续做15~20次，共做3组。

双手正握拉力器，两腿前弓后蹬，双臂伸直于体前。然后牵动拉力器，双臂弯曲，双肘尽力向后。连续做15~20次，共做3组。

俯卧于同体宽的条凳上，手持哑铃，掌心向后，将双臂沿身体两侧尽力后上拉。连续做15~20次，共做3组。

手持拉力器站立，掌心向后，然后双臂从身体两侧尽力后展。连续做15~20次，共做3组。

单杠引体向上（两手正、反握杠均可，两手间距宽于

肩),连续做 10~15 次,共做 4 组。

9. 臀部减肥健美操

健美的臀部,肌肉强健匀称、丰满而富有弹性,能增加人体的曲线美。而缺乏锻炼的人,会使臀部皮下脂肪堆积过多、松弛下垂,外观粗胖臃肿,这样既影响美观,又易造成行动上的不便。所以,为了使整个身体协调健美,每天还需要加强臀部的锻炼。具体练习方法如下:

俯撑直腿后高举。两脚并立,两腿伸直,上体前屈,以两肘俯撑在凳上,使上体与地面平行或低于平行线。随即吸气,以臀部肌群的收缩力量直腿向后上方举起,至臀部肌群感到完全收紧为止,稍停 2 秒钟。然后呼气,直腿慢慢放下还原:左、右腿交替练习 25~30 次,共做 4 组。

俯撑直腿绕环。两脚开立,两腿伸直,上体前屈,两手直臂支撑在凳子上,右腿伸直向后上方举起,至上体和腿与地面成平行状态,抬头挺胸。随即吸气,以右髋关节为转动支点,直腿向右外侧上方经右下方向左绕环一周。然后呼气,再自左向右绕环一周,每转一周还原,左、右腿交替练习 25~30 次,共做 4 组。

俯卧直腿后上举。胸腹部俯卧在长凳上,使小腹紧贴在凳端,两腿伸直下垂。随即吸气,以臀部肌肉群的收缩力量直腿向上举起(应尽量高于身体和地面水平线),至臀部肌肉完全收紧为止。稍停 2 秒钟,再呼气,直腿慢慢放下还原。两腿不原下垂时,臀部和双腿应放松,连续做 25~30 次,共做 4 组。

原地跳。身体直立，双手叉腰，绷紧臀部肌肉快速向上纵跳，连续跳 30~50 次，共做 5 组。

10. 腿部减肥健美操

人的双腿是身体的支柱，它和健康与生活的关系极为密切。谁都希望自己有一副健美的双腿，粗细适中，结实有力，走起路来，矫健如飞。具体练习方法如下：

踮脚起蹲：两腿呈八字站立，脚并拢，两脚之间呈 90° 角。踮起足跟，小腿用力收缩，做下蹲站起的动作。双手可扶墙，但上肢不能用力。连续做 50 次，共做 3 组。

屈膝深蹲：两脚分开与肩同宽站立，双臂前平举，身体保持正直，然后屈膝完全下蹲，稍停 3 秒钟，再迅速站起还原。下蹲时动作要缓慢，站起动作要迅速。重复做 25~30 次，共做 3 组。

屈膝：立正，两眼平视前方，两手叉腰。右腿屈膝上抬，至腰平面以上；在右腿放下的同时，左腿再上抬置于腰平面以上，两腿交替练习 30 次，然后双腿再先后连续交替抬高，尽量屈膝使大腿和小腿折叠，各做 30 次，共做 3 组。

蹬棍子：坐在床上或椅子上，抬起膝盖，往胸腔靠拢。双手握持一小棍两端，往脚心上施力，仿佛你的这只脚在用劲蹬棍子。换一只脚做同样动作，交替练习 30 次，共做 3 组。

蹲跳：半蹲状，两臂前平举，然后两脚原地跳起，落地时两腿尽量弯曲下蹲。连续蹲跳 30 次，共做 3 组。

足尖站：两脚距离如肩宽，脚尖向外，呈外八字状。

尽量缓慢地用脚尖站起，膝关节伸直，然后慢慢放下。连续做 50 次，共做 3 组。

11. 水中减肥健美操

在夏季里，你若想减肥健美，可以到清凉的游泳池中，利用这套水中减肥健美操，来达到祛脂减肥的目的。

转髋：直立水中，背靠池壁，双手在身后勾住水槽。向前伸出左腿并尽可能地抬高，然后向左摆，再向右摆，回到原位。换右腿伸出，动作相同。反复练习。

触脚：立于齐腰深水中，向前伸出左腿，然后用右手触左脚，同时头向右后方转，左臂伸直，回原位。换左手触右脚，动作相同，方向相反。反复练习。

夹腿：仰卧水面，手从头顶勾住水槽。双腿并拢，然后最大限度地分开，再并拢，两腿上下交叉。如此并拢、分开、交叉反复进行。

垂直游：站在齐胸深水中，双腿做蛙式踩水，双手做上下或左右 S 形划水。

跳跃：站在齐腰深水中，双手叉腰，双腿并拢。向前做间隔 60 厘米的跳跃，然后再跳回原位。

下蹲：站在齐腰深水中，吸气，蹲下，左腿弯曲，右腿侧伸直；站起，呼气。换腿再做，动作相同。反复练习。

双屈膝：仰卧水面，双臂向左右伸出，手勾水槽双腿伸直。两腿同时屈膝，膝关节至下颌处，再伸直。反复练习。

水中跳：全身立于水下，头距水面 0.5~1 米，双臂侧平举，手心朝下。然后双后迅速下压至大腿处，双腿放松，

双肩和双臂露出水面后，立即吸气；断之再沉入水底，同时呼气。反复练习。

一字潜水：双腿前后交叉，站在齐腰深水中。上身前俯，渐入水中，呼气；复出水面后，吸气。两腿前后交替反复练习。

俯仰伸展：直立水中，双手划水；双膝抬至胸前，然后向前踢蹬，以使身体仰卧水面；双手继续划水，再抬双膝至胸前，然后双腿向身后踢蹬，以使身体俯卧水面。反复练习。

¹¹ 左右踢腿：直立水中，双手划水；双膝抬至胸前，先将左腿向左侧踢出，以使身体右倾；然后缩回左腿，再将右腿向右侧踢出，以使身体左倾。如此反复练习。

¹² 原地抬腿：站在齐腰深水中，原地将左腿向前抬起，双手做爬泳姿势，左腿回原位。换右腿向前抬起，动作同前。反复交替练习。

¹³ 水面屈膝：仰卧水中，双臂在体侧划水。左腿屈膝，使小腿与水面平行。然后伸直；换右腿做，动作相同。反复交替练习。

¹⁴ 打水：手扶水槽，或俯或仰或侧于水面，两腿伸直，膝并拢，脚腕放松，紧而不僵，双腿交替打水。

12. 瑜伽减肥健美操

瑜伽起源于印度，是一种具有悠久历史的传统养生健身健美操。它对人的心灵和身体健美具有独特作用。下面介绍的这套瑜伽减肥健美操是改良过的，专用于祛脂减肥，是使

身材健美的每日晨练运动。具体操练方法如下：

控制腿：俯卧，双手握拳，置于身体两侧，慢慢举起一只脚，膝盖伸直，拳头抵着地，以支持身体，保持这个姿势 10 秒钟后放松。然后换腿重做，每次练 3 遍。

肩膀倒立：仰卧，双腿慢慢抬过身体。收紧腹部肌肉，把腿向上伸直，用双手支撑身体，慢慢放下腿，使它碰到颈部或头部。身体平躺，脚放到地面。保持 1 分钟后放松还原，晨练 3 遍。

扩胸：双膝跪在地板上，上体直立，双掌在胸前合掌，用力做两掌的对抗动作，或是两手之间夹两册书，用力夹住。每夹一次保持此姿势 10 秒钟，晨练 3 遍。

臂体侧伸：两腿开立，脚尖朝外。左手置于头后，右臂自然下垂于体侧，手靠大腿。上体向右侧屈，右臂沿腿外侧尽量向下伸，然后保持此姿势 10 秒钟。每日晨练 3 遍。

背后握手：盘腿坐着，弯曲右手肘，使得手能碰到脊骨。抬起左臂，手从肩上伸到背后，双手慢慢接近，最后以手指勾住。保持 10 秒钟后放松，然后再换手，重复练习 3 遍。

额头碰脚跟：坐下，双腿分开，弯曲。脚心并在一起，双手握住脚，而不是脚趾。慢慢弯下身子，以额头去碰脚跟。保持 10 秒钟后放松，每天晨练 3 遍。

弯腰伸腿：两腿大开坐下，膝盖向外，手心贴在膝盖的内侧。双手抬起，弯腰，双手伸向腿外侧，尽量去抓住脚趾。保持 10 秒钟后放松，每天晨练 3 遍。

眼镜蛇式：俯卧，下巴贴在地板上，手肘弯曲，手掌

平放。慢慢抬起及肩膀。手掌用力推撑，使胸部和上腹部抬起。头尽量往后仰。保持 10 秒钟后放松，每天晨练 3 遍。

13. 女子产后减肥健美操

这套操共有九节，每节可做 8~16 次，每日早晚各做一遍。每节后规定的日期以正常分娩后的日数为标准，若为剖腹产则顺延 5 日。

胸腹肌锻炼：仰卧，深呼吸使腹部膨胀，然后用口轻轻呼出气体，屏住气。同时用力收缩腹肌数秒。第 2 日开始做至第 4 周末。

上肢锻炼：仰卧，身体自然放松。两腿稍微分开，两臂平举与身体成直角。然后慢慢抬起臂，保持肘部平直，两手接触后，再逐渐放下两臂。第 2 日开始做至第 4 周末。

背肌、腹肌及下肢锻炼：仰卧，身体自然放松，两臂放于身体两侧与身体稍微离开。然后轻轻地抬起两膝、臀部及背部，使身体成弓形。停留片刻，再放松。第 3 日开始做至第 4 周末。

腹肌和臀部锻炼：平卧，以两脚和两个肘为全身的支撑点。之后，两膝及臀部呈屈曲状翘起骨盆部，并抬头。同时用力收缩臀部。从第 4 日开始做至第 6 周末。

腹肌及股的锻炼：平卧，以臀部为全身的支撑点。然后抬高头部及左膝，同时用右手做触摸左膝之状，但不要接触，恢复原位，然后换左手和右膝。从第 5 日开始做至第 6 周末。

臀、股和腹肌的练习：仰卧，慢慢地向腹部弯曲左膝、

左股。然后把脚放低向臀部靠近，再把腿伸直放下。再做右侧。从第6日开始做至第6周末。

臀、大腿和腹肌的练习：平卧，两膝自然弯曲。然后向腹部抬高左腿仿照蹬自行车样做伸展运动，复原后做右腿。第7日开始做至第6周末。

腹部、大腿和臀部锻炼：平卧，两臂自然放在身体两侧。脚不能离床，腿不能抬高，膝也不准弯曲，用腹肌和臀部力量抬起上身（即仰卧起坐）。也可用重物压在脚背或请人压住脚背做；或者将两臂上举，随着上身的抬起，两臂划弧形伸于胸前。从第7日开始做至第6周末。

背、腹和臀部的练习：仰卧，弯曲肘和膝，前臂及小腿并拢，前臂下垫个枕头，使膝、小腿、脚面与床面接触，上身与大腿成 90° 角，大腿与小腿成 90° 角，用前臂支撑在枕头上。使背向上呈弓状隆起，用力收缩臀部并紧缩腹部，然后放松，深呼吸。从第10日开始做至第6周末。

14. 中老年减肥健身操

下面介绍的这套中老年人减肥健身操，很适合血压较高而又是初次参加操练活动的中老年肥胖者。全套操共14节，每节做10~15次。

仰卧，两臂伸直放在身体两侧。然后吸气，两臂经体前上举至头顶上方，呼气，放下还原。

仰卧，两手臂伸直置于体侧，双腿屈伸，同时转动踝关节。

仰卧，两臂弯曲，双手胸前合掌，两手五指并拢，张

开时，尽力向外扩张。

仰卧，两臂弯曲放在胸前，两手握拳，腕关节做绕环。

仰卧，两臂伸直上举。然后一腿屈膝抬起，两手抱膝，两腿交替做。

两手俯撑，抬头，然后吸气，低头；呼气，抬头还原。

仰卧，双臂前伸，收腹起坐。

站立或坐椅子，两手半握拳放在肩部，做肩关节绕环。

站立或坐椅子，两手叉腰。然后吸气，一手侧上举做体侧屈，呼气，放下还原。左右手交替做。

站立，屈膝下蹲，起立。开始时可撑扶椅子，以后逐渐不再撑扶。

11 站立，一手扶墙或桌面，另一手叉腰，然后一腿伸直用力做前、后摆。两腿交换做。

12 站立，吸气，两臂伸直上举，头后仰，然后呼气，上体前屈，两手尽量触地。

13 高抬腿走路，大腿尽力靠近腹部。

14 步行，同时两臂伸直交替用力做前后大幅度摆动。

以上动作可以在清晨起床后进行，也可以在下午练习。每节操可独立练习，若连贯一起做效果更佳，但要保证每天操练时间在 40 分钟以上。

15. 晨起 15 分钟减肥健美操

我们每一个人都有因没时间或出差外地，而不能正常地进行每天 45 分钟或更长时间的减肥健美运动。可是完全停止运动并非办法，在这期间最适宜采用这套“晨起 15 分钟减肥

健美操”。这是一套专为每一位以减肥健美运动为生活一部分的女性而设计的。它虽然很短，但很有效，而且可以在任何环境中晨练。除此之外，它可以使你祛脂减肥，保持健美的体型和苗条的身段。具体操练方法如下：

颈部运动：双脚分开站立，收腹、紧腰、挺胸，头部前后、左右、上下各摆动 8 次。自然呼吸。练习时间为 1 分钟。

伸展运动：双脚分开站立，挺胸、收腹、紧腰，将身躯及手部尽量向上伸展，先是右手，然后是左手，就像在爬木梯一样。做 6 组爬梯动作，每组左、右手各做 8 次。练习时间为 1 分钟。

体前屈运动：两脚开立，两脚间距 50 厘米，上身向前弯，双手尽量着地，数 8 下。做 6 次。每次双手着地时均数 8 下，恢复站立姿势。练习时间约为 1 分钟。

足尖深蹲运动：两脚开立，与肩同宽，挺胸、收腹、紧腰，脚跟抬起，以两前脚掌站立，两臂前平举。呼气，身体慢慢下蹲，直至大腿与地面形成平行线，数 8 下，吸气再慢慢站立。注意在整个动作中均只是前脚掌着地。重复练习 8 次，时间为 1.5 分钟。

肩部运动：两脚开立，与肩同宽，两臂侧平举，两手掌心向上。同时转动双肩及双臂，向前转 20 圈，再向后转 20 圈，练习时间为 1 分钟。

腰部运动：两脚开立，与肩同宽，左手越过头部轻按右耳，右手则尽量向右脚滑下至最低点，保持运动做 8 下，然后还原成站立姿势。左、右各做 8 次，练习时间约为半分

钟。

仰卧前伸运动：仰卧在床上，随即吸气，双腿伸直，上体起坐向前弯下，尽可能把上身拉向脚尖，数10下；再呼气，还原。重复练习8次，时间为2分钟。

拉脚运动：仰卧在地上，两腿和两臂伸直。吸气，收腹，抬起右（左）腿，绷脚尖，同时两手握住右（左）腿，将右（左）脚拉近上体，然后数8下，放松身体，呼气还原。左、右脚各做8次，练习时间为1分钟。

腹部运动：仰卧床上，双手放于臀部两侧，手掌压床。抬头，目视双脚，慢慢抬起双脚至最高程度，再慢慢放下。放下双脚的过程中心里默数10下，双脚着地时应刚好数完10。练习时间约为2分钟。

胸部运动：可使胸部肌肉收紧及乳房坚挺。俯卧，双膝屈跪，双手在两肩旁边撑地，呈俯卧跪撑状，数8下，然后慢慢屈臂俯卧，做10次，练习时间为1分钟。

11 提腿运动：呈俯卧姿势，收紧臀部肌肉，以双手支撑身体，胸、腹至大腿紧贴地上，保证使臀部没有不自然的凸起。提起左脚到离地20~25厘米，不要忘记保持膝盖挺直，数8下后再放回地面。左、右腿重复各做8次。抬腿时吸气，放下还原时呼气，练习时间为1分钟。

12 屈曲运动：这个动作可让肌肉松弛，提高身体柔韧性。仰卧于床上，抬起双腿至胸部，臀部向上，以双手支撑背部，双膝向头部屈曲。然后尽快伸直双腿，脚尖保持挺直。双脚脚尖尽量着“地”，保持此动作半分钟。然后双腿弯曲，呼气还原，练习时间为2分钟。

16. 弹力带减肥健美操

提示与建议：弹力带减肥健美操共 12 节，各节动作均为 8 拍。每节操共做 4 个 8 拍。通过这套操的锻炼能提高女性身体素质，增强体格曲线美，减少脂肪堆积，消除蜂窝组织炎和下垂的肥肉组织。由于供氧量增加，它有利于心脏和血液循环，新陈代谢，使人充满活力，让您得到良好的自我感觉，可以使女性的体型体态健美，经常处于最佳的状态。

女青年使用的拉力带均为橡胶材料制成，如乳胶管、松紧带可橡皮筋，每根拉力带长 300~400 厘米。身着厚实的尼龙绸背带式连衣健美体操服进行操练，将有益于排汗减重、祛脂减肥、改善体型、促进健美。操练完后一定要做好整理活动。建议您伴随着节奏鲜明和优美动听的乐曲每天早晚各做 3~4 遍。

第一节直臂拉伸运动

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，背向拉力器，拉力带的中部固定在与肩齐高处，两臂侧平举，两手握住拉力带两端的把柄，抬头、挺胸、收腹、紧腰，目视前方。

1 拍：两手用力直臂拉引拉力带至体前交叉。

2 拍：两臂扩展成侧平举还原。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第二节仰卧直臂上拉运动

预备姿势：直体仰卧于垫子上，拉力带的中部固定在与膝部齐高处，两臂上举伸直于头上方，两手握住拉力带两端的把柄，手心朝上。

1 拍：两手同时用力向上、向前牵引拉力带至两手触及大腿。

2 拍：两手臂上举回落，还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第三节直臂横拉运动

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，面向拉力器，拉力带的中部固定在与肩齐高处，两臂前平举，两手握住拉力带两端的把柄，抬头、挺胸、收腹、紧腰，目视前方。

1 拍：两手直臂用力向两侧横向牵引拉力带，至两手臂呈侧平举。

2 拍：两手臂前伸还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第四节躬身直臂后拉运动

预备姿势：躬身，拉力带中部固定在与膝部齐高处，两臂前平举，两手握住拉力带两端，手心朝下。

1 拍：两臂伸直用力向后、向上牵引拉力带，至两臂与地面平行。

2 拍：两臂回落上举还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第五节站立肘屈伸运动

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两手握住拉力带两端的把柄，屈肘抬臂与肩齐平。

1 拍：两前臂用力向两侧伸臂牵拉拉力带，至两臂伸直呈侧平举。

2 拍：两臂前平屈肘，还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第六节体侧屈伸运动

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两脚踩在拉力带中部，两手握住拉力带两端的把柄置于体侧。抬头、挺胸、紧腰，目视前方。

1 拍：上体向左侧屈，同时右手用力向上牵引拉力带，髋部不动。

2 拍：上体向右侧伸直，还原成预备姿势。

3 拍同 1 拍动作，方向相反。

4 拍同 2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第七节上体前屈运动

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，背向拉力器，将拉力带中部固定在头上方 60~100 厘米处，两手握住拉力带两端的把柄，两臂屈肘置于胸前，拉紧拉力带。抬头、挺胸、收腹、紧腰，目视前方。

1 拍：上体前倾呈躬身，同时两手用力向前、向下牵拉拉力带，至两前臂与地面平行。

2 拍：上体向上抬起直立，还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第八节 上体后伸运动

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，面向拉力器，将拉力带中部固定在距体前 50~80 厘米处的地面上。躬身，两手握住拉力带两端的把柄，两臂屈肘置于胸前，拉紧拉力带。挺胸、收腹、紧腰，目视地面。

1 拍：上体和两手同时用力向上抬起并牵拉拉力带，呈身体直立。抬头、挺胸、收腹、紧腰，目视前方。

2 拍 乘风破浪体和两手借助拉力带的弹力，回落还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第九节 大腿内收运动

预备姿势：侧向拉力器单腿站立，将拉力带中部固定在与腰齐高处，右手握住拉力带一端把柄，右脚套在拉力带另一端，身体直立，挺胸、收腹、紧腰，左手叉腰或自然下垂于体侧。

1 拍：右腿伸直贴身用力向内侧牵引拉力带，交叉于体前（尽量向另一侧举起夹紧）。

2 拍：右腿外展还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

左、右腿交替练习。

第十节 单腿外展运动

预备姿势：右腿站立并踩在拉力带中部，右手握住拉力带一端把柄，左脚套在拉力带另一端，身体直立，挺胸、收

腹、紧腰，目视前方。

1 拍：左腿伸直用力向体外侧牵拉拉力带至单腿与地面平行。

2 拍：大腿回落还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第十一节半蹲起运动

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，半蹲，两脚踩在拉力带中部，两手握住拉力带两端把柄，两臂伸直置于体侧。

1 拍：起身站立，两手臂用力向上牵引拉力带，抬头、挺胸、紧腰，目视前方。

2 拍：两腿屈膝成半蹲，两手握住拉力带还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

第十二节站姿提踵运动

预备姿势：在地上放一块高 10 厘米厚的木质踏板，两脚开立，与肩同宽，两脚掌踩在踏板上，两脚跟着地，将拉力带中部绕过踏板，两手握住拉力带两端把柄，两臂伸直置于体侧。

1 拍：身体直立，把两脚跟尽量抬高，同时两手臂伸直用力向上牵引拉力带，抬头、挺胸、紧腰，目视前方。

2 拍：两腿屈膝成半蹲，两手握住拉力带还原成预备姿势。

3~4 拍同 1~2 拍动作。

5~8 拍同 1~4 拍动作。

17. 哑铃减肥健美操

提示与建议：

女性身姿健美，虽然有许多天赋优越条件，但由于结婚、生育及繁重的家务劳作等因素的影响，会影响身姿继续保持青春年少的韵美、性感、魅力与自信，同时年龄的增长也不容忽视，故而进行必要的哑铃锻炼是保持身姿健美和自身性感魅力的可靠途径。

身姿是否正常，体型是否健美，可以通过如下方法自测：

背墙而立，身体尽量贴近墙壁，两手臂在身体两侧自然下垂，如果后脑部、背部、小腿和脚跟部都能贴住墙壁，便属于正常的，或是良好的。如果只是背部贴墙或是臀部贴墙则属于较差的。面墙而立，身体尽量贴近墙壁，两手臂在身体两侧自然下垂贴紧股外侧，若是胸部（乳房）最先贴近墙壁，这种身姿是最佳的。面部最先贴近墙壁，这种身姿属于尚好。倘若腹部最先贴近墙壁，这种身姿可谓最差。

通过这套操的锻炼能提高全身肌肉力量，增加身体曲线美，减少脂肪堆积，消除蜂窝织炎和下垂的肥肉组织。由于供氧增加，它有利于心脏和血液循环以及新陈代谢，使人充满活力，并有良好的自我感觉，可以使女性身姿经常处于良好的健美状态。练习时可伴随着喜欢的音乐，选用 3~4 千克的哑铃，每天锻炼 1~2 遍。

第一段肩部运动

第一节站姿推举

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃下垂于体侧。

1 拍：左脚向左侧出一步，两臂上提屈肘，持哑铃于肩前，掌心相对。

2 拍：两臂向上举起，两肘伸直。

3 拍动作同 1 拍动作。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1.4 拍动作，出右脚。

第二节直臂前上举

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃下垂于体侧，掌心向后。

1 拍：左脚向左侧出一步，手持哑铃，两臂前平举，掌心向下，同时提踵。

2 拍：手持哑铃，两臂前上举，两肘伸直，掌心向前，同时脚跟落地。

3 拍动作同 1 拍动作。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，出右脚。

第三节直臂侧上举

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃下垂于体侧，掌心相对。

1 拍左脚向左侧出一步，手持哑铃，两臂侧平举，掌心向下，同时提踵。

2 拍手持哑铃，两臂侧上举，两臂侧上举两肘伸直，掌心向外，同时脚跟落地。

3 拍动作同 1 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，出右脚。

第四节躬身侧平举

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：左脚向左侧出一步，两手持哑铃侧平举，上体前屈，与地面平行，抬头挺胸夹背。

2 拍：两脚分开站立，两手持哑铃下垂，上体前屈，与地面平行，抬头挺胸。

3 拍动作同 1 拍动作。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，出右脚。

第五节直臂绕环

预备姿势：两脚开立，身体直立，两手持哑铃下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：两臂从体侧向上绕环至头上方，两臂交叉。

2 拍：还原成预备姿势。

3 拍：两臂向前上绕环至头上方，两肘伸直。

4 拍：两臂继续向后下方绕环至预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第二段上肢运动

第一节反握弯举

预备姿势：两脚开立，身体直立，两手持哑铃下垂于体侧，掌心向前。

1 拍：两臂同时向上弯起至胸前，上臂紧贴体侧，手背

向前。

2 拍：两臂伸直还原。

3 拍：左手持哑铃向上弯起至胸前，上臂贴紧体侧，掌心向后，再还原。

4 拍：右臂向上弯起同 3 拍并还原。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第二节双臂侧举屈伸

预备姿势：直立，两手持哑铃。

1 拍：身体直立，两臂侧平举，抬头挺胸，掌心向上。

2 拍：两前臂向上弯曲，成肩侧屈，上臂与肩平。

3.4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第三节两臂肘屈伸

预备姿势：直立，两手持哑铃。两臂头后屈肘，上臂与地面垂直，肘关节向上。

1 拍：两臂向上伸直，与肩同宽，抬头挺胸。

2 拍：还原成预备姿势。

3~4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第四节躬身肘屈伸

预备姿势：直立，两手持哑铃下垂于体侧。

1 拍：上体前屈，与地面平行，抬头挺胸，同时两臂持哑铃于胸前。

2 拍：两臂向下再经体侧向后伸直。

3~4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第三段胸部运动

第一节斜上推举

预备姿势：直立，两手持哑铃下垂于体侧。

1 拍：两脚开立，身体直立，两手反握哑铃置于体侧腰际，掌心向上。

2 拍：两臂持哑铃向前上方推举，同时挺胸收腹，两肘伸直，两铃体贴紧。

3~4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第二节弓步扩胸

预备姿势：两脚并拢直立，两手持哑铃，两臂前平举，掌心向下。

1 拍：左脚向前迈出一步，成前弓步，右腿绷直，重心前移，两臂同时外展扩胸。

2 拍：两脚位置不动，上体重心后移，两臂同时内收至体前平举，掌心相对。

3~4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，出右脚。

第四段背部运动

第一节躬身直臂后举

预备姿势：上体前屈，抬头挺胸，两臂伸直手持哑铃，体前下垂，掌心向后。

1 拍：两臂伸直向后上举，抬头夹背。

2 拍：还原成预备姿势。

3~4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第二节躬身上拉

预备姿势：上体前屈，抬头挺胸，两臂伸直手持哑铃，体前下垂，掌心向后。

1 拍：屈肘将哑铃向上提拉至腹部，抬头挺胸夹背。

2 拍：还原成预备姿势。

3~4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第五段腰腹运动

第一节躬身伸臂

预备姿势：两脚开立，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：上体前屈，抬头挺胸，两臂伸直前平举，两手持哑铃，掌心向下。

2 拍：还原成预备姿势。

3~4 拍动作同 1~2 拍动作。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第二节躬身展体

预备姿势：两脚开立，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：左脚侧出一步，体前屈（弯腰），两手持哑铃从两腿之间向后伸，掌心相对。

2 拍：身体后仰展体，同时持哑铃屈肘于肩前，掌心向后，挺胸紧腰。

3 拍动作同 1 拍动作。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，出右脚。

第三节体侧屈

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：两手持哑铃，两臂侧平举，左腿外展侧踢，脚面绷直，脚心向下。

2 拍：两手持哑铃屈肘于肩前，掌心相对，同时左脚落地，重心左移，右脚尖点地，腰腹部向右侧屈。

3 拍：动作同 2 拍动作，方向相反。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作。

第四节屈肘体转

预备姿势：两脚分开，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：两手持哑铃，两肘伸直前平举，掌心向下。

2 拍：两上臂紧贴体侧，两手持哑铃屈肘于胸前，掌心相对。

3 拍：身体向左转体，两脚站稳不支，挺胸收腹紧腰，目视左前方。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，转体方向相反。

第六段下肢运动

第一节前踢腿

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心向后。

1 拍：左腿向前踢出，脚面伸直，两手持哑铃，直臂向后伸出，挺胸收腹紧腰，目视前方。

2 拍：两手持哑铃屈肘于肩前，掌心向前，左腿向后踢出。

3 拍动作同 1 拍动作。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1.4 拍动作，踢右腿。

第二节弹踢腿

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：两手持哑铃直臂侧平举，掌心向下，同时左腿屈膝抬起，脚背绷直，挺胸收腹紧腰，目视前方。

2 拍：两臂内收成前平举，掌心向下，同时左腿向前弹踢，膝关节伸直，脚背绷直，挺胸收腹紧腰，目视前方。

3 拍动作同 1 拍动作。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，弹踢右腿。

第三节侧踢腿

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：两手持哑铃屈肘于肩前，掌心相对，同时左腿屈膝外展，脚背绷直，挺胸收腹紧腰，目视前方。

2 拍：两手持哑铃，两肘伸直，向上举起，挺胸收腹紧

腰，目视前方，同时左腿向左侧踢出，脚背绷直。

3 拍动作同 1 拍动作。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，侧踢右腿。

第七段全身运动

预备姿势：两脚并拢，身体直立，两手持哑铃，下垂于体侧，掌心相对。

1 拍：左脚侧出一步，两手持哑铃，两肘伸直成前平举，掌心向下，同时屈膝半蹲，挺胸收腹紧腰，目视前方。

2 拍：两手持哑铃屈肘于肩前，掌心相对，同时屈膝深蹲，挺胸收腹紧腰，目视前方。

3 拍：两手持哑铃，两肘伸直向上举起，挺胸收腹紧腰，目视前方，同时身体直立，提踵站稳。

4 拍：还原成预备姿势。

5~8 拍动作同 1~4 拍动作，出左脚。

“步行”减肥健美法

步行的方式一般分为四类：即竞技步行（竞走）、变通步行、负重步行及医疗步行，运动学家研究发现，大步疾走是最好的有氧运动。长时间大步疾走可增加体内的能量消耗，促进体内多余脂肪的利用。那些因多食少动而肥胖的成年人，如果能坚持每天锻炼，运动多消耗 1255.654 千焦耳（300 千卡）热量，并适当控制饮食，就可避免身体发胖。这一运动量相当于步行 4~5 公里，或慢跑 20~30 分钟，或骑自行车 45 分钟。因而它的减肥健身效果也最好。

据报道，在美国加州一群以膳食减肥失败的胖子，经专家指导，继续保持平时饮食习惯，但是要求一年里每天至少步行 30 分钟以上。一年下来，所有实行这项计划的人都减轻了体重，平均每人体重减轻约 10 磅（22 磅）。步行减肥的好处是，所减去的体重，正是脂肪组织而不是肌肉组织，这与节食减肥引起肌肉组织丧失的情形不一样。

采用“步行”减肥健美法锻炼，“步行”的方法要有一定的步幅、速度和距离要求，既不同于散步，又不同于慢跑，简便易行，减肥效果显著，被认为是一种最适宜中老年人的减肥健美方法。具体练习方法如下：

正确的步行姿势是步幅比一般步行大，上半身略前倾，两臂前后摆动，呼吸自然，注意力集中，大步流星地走，速度逐渐加快，距离逐渐加长。

步行的运动强度和运动量为每分钟 133 米（约 7 公里/小时），心率为最大心率的 70%。一天之内应该连续行走不少于 60 分钟或日行万步。

步行的速度分很慢、慢速、中速、快速和很快五种。很慢的速度为每小时 2.5~3.0 公里，每分钟为 60~70；慢速的速度为每小时 3.1~4.0 公里，每分钟步数为 70.90；中速的速度为每小时 4.1.5.6 公里，每分钟步数为 90~120；快速的速度为每小时 5.7~6.4 公里，每分钟步数为 121~140；很快的速度要求用 100~110 分钟走完 10 公里，每分钟步数为 140 以上。

轻度肥胖者可选择快速练习；中度肥胖者可选择慢速和中速练习；重度者只能选择很慢和慢速练习。要每天坚持锻炼，以平地练习为主，每次练习 40.60 分钟。做到循序渐进，

持之以恒。

步行减肥锻炼前后，应做一些徒手练习和放松活动。步行时，衣着不必过多，鞋子要感觉舒适，鞋底最好是橡胶的。

“跑步”减肥健美法

跑步也称健身跑，是“有氧代谢运动之王”。早在两千多年前古希腊的山岩上就刻下了这样的字句：“如果你想强壮，跑步吧；如果你想健美，跑步吧；如果你想聪明，跑步吧！”

自德国学者阿肯 1947 年提出“长、慢、远”的现代健康跑步方法以来，跑步活动被列为有益于健身健美的最佳手段。被人们视为“有氧代谢运动之王”而风行全球。

跑步是一项全身性的有氧运动，它有别于一般中长跑，是一种随意地、轻松自如地、不至于气喘的跑步。运动强度大于步行，一般属于中等强度，对人体影响较大，特别有助于提高心血管系统和呼吸系统的功能，对肥胖者祛脂减肥有特效。

跑步的技术要领很重要，正确的姿势是上体正直并稍前倾，使头与上体成一直线，不要左右摇晃，眼平视，面部和颈部的肌肉放松。两臂摆动时，肩部要放松，上臂自然下垂，肘关节的曲度稍小于直角，两手自然半握拳，前摆时手稍向内，后摆时肘稍向外，做到“前摆不露肘，后摆不露手”。

跑步时下肢的后蹬与前摆的技术要求是：后蹬时要使髋、膝和踝关节充分伸直，使后蹬的力量与运动方向相一致，推动身体更快地向前移动。前摆时大腿向前上方高抬，并带动髋部尽量向前送，保持适当的屈度，接着向后方尽量蹬伸，

以推动身体前进。在大腿前摆的过程中，小腿要保持放松而自然地下垂，前摆下落动作必须用力并用前脚掌着地或全脚掌着地。同时，双足均应落在行进红上，使正好处于身体重心之下，力求步子的角度是零。总的要求是动作要自然、协调、放松。

跑步时要注意掌握好呼吸的节奏。所谓呼吸节奏就是让呼吸和跑的步子频率配合好。一般常采用 2:2 呼吸节奏，即“二步一吸，二步一呼”的方法，也有采用 3:3 或 4:4 的呼吸节奏。方法多主张用鼻和半张口同时呼吸。呼吸要有节奏而深长，不要憋气。掌握呼吸节奏，跑起来就会感到轻松自如。

常用的跑步减肥健美方法有以下几种：

1. 走跑交替锻炼法

走跑交替，即为先走后跑，交替进行。初参加锻炼的人，一般是走 1 分钟，跑 1 分钟，交替进行。每隔 1~2 周增加运动量。对于中度和重度肥胖者来说，开始练习跑步时，速度要慢，距离要短。最好是采用慢跑与行走交替进行。跑一跑，走一走，以走作为休息。

2. 间歇健身跑

是慢跑和行走相交替的一种过渡性练习，也是肥胖者进行减肥健美锻炼的一种形式。一般从跑 30 秒、行走 30~60 秒开始，逐渐增加跑步时间，以提高心脏负荷。这样反复进行 10~20 次，总时间在 12~30 分钟，以后每周根据体力提高情况再增量。每日或隔日进行一次。

3. 短程健身跑

可从 50 米开始，渐增至 100 米，150 米，200 米，400 米。速度一般为 30.40 秒跑 100 米。每 3~7 天增量一次。当距离已达 1000 米时，不再随便增加，而以加快跑速来增加运动强度。

4. 常规健身跑

是指按照肥胖者个人的体力情况而进行的长于 1000 米的慢跑。先从 1000 米开始，待适应后，每月或每两周增加 1000 米，一向增至 3000~5000 米即可。速度先掌握在 6~8 分钟跑 1000 米，每日或隔日进行一次。

5. 少年儿童肥胖者的跑步锻炼

应注意循序渐进，跑步的距离可以少于成人，但跑步速度可略快于成人，观察表明，4~5 岁的儿童每走 500 米休息一次（一两分钟），就能够自如地走 5 公里以上，其步速可达每小时 3~3.5 公里。8~10 岁每次可跑 400~800 米；11~14 岁每次跑 1000~1500 米；15~17 岁每次跑 2000~3000 米；18 岁以后可锻炼长距离跑步。

在练习跑步时，要注意以下几点：

跑步的距离和速度要根据肥胖程度量力而行，循序渐进，不要突然快速跑或冲刺，以每次跑步后有舒服感为宜。

在公路上跑步时，要十分小心，跑的速度要慢些，注意安全。

如果跑步后感到身体不适或反应较大，应立即停止锻炼，并进行医疗检查。

“跳绳”减肥健美法

跳绳是一项十分有效的减肥运动。它不受场地、气候，器材的限制，男女老幼可以随时随地锻炼。

医学专家们认为，跳绳对心脏机能有良好的促进作用，连续跳绳可以使呼吸加深，心跳加快，加速新陈代谢，使血液获得更多的氧气，使呼吸和心血管系统得到充分锻炼。同时，跳绳的减肥作用也十分显著，可以消除臀部及大腿部的多余脂肪，使形体更加健美。

为了能很好地进行这项运动，首先必须为自己选择一条合适的绳子。绳子的长度要因人而异，其长度以两手握住绳子把柄、两脚踏在绳子中间、两头抵达腋窝部为宜。此外，绳子要有一定的重量，这样它才能在摇转时充分延伸，划出最大的圈。

跳绳是一项运动量较大的练习，可以达到健美减肥的目的。为此，锻炼时应该穿得厚一点，以便多出汗。跳绳减肥能使心脏富有节奏地跳动，但一定要量力而行，开始时可连续跳 20~30 次，以后可逐渐增加，特别是年龄较大者，更要循序渐进。

初练时，最好先不带绳子练习跳跃，有助于轻轻着地弹起(要用脚尖着地面)，正确转动手腕，平稳、有节奏地呼吸。

当跳跃到轻松自如时，就可以带绳子练习了。跳绳时，两手握绳两臂自然弯曲，以手腕和前臂的力量摇绳，注意上体保持平衡，协调配合，肌肉放松，平稳呼吸。可以先用双脚同时跳(注意：要用脚尖着地而不是全脚掌或脚后跟)，然

后再过渡到两只脚轮流跳，就像在绳子上小跑似的。跳绳时不必跳得过高，以能让绳子通过为限。

跳绳的场地，一般可选择户外平坦的草地或水泥地，注意不要穿皮鞋或硬底鞋，穿橡胶底球鞋最好。最好不要在太硬的地上（如水泥地、石板地等）跳绳，以免对大脑和脚部造成损伤。

应该保持每天连续跳 5 分钟，每星期跳 6 天。年纪轻者，可以连续跳 200 次，休息 1 分钟，再跳 200 次，再休息 1 分钟，反复多次练习。

总之，利用跳绳来达到减肥健美的目的，和其他健身健美运动一样，必须持之以恒，方能奏效。

“登梯”减肥健美法

生活在平原和城市的人，真正登山的机会并不多。因此，我们针对城市高层建筑逐渐增多的特点，提倡以登梯来代替登山，甚至干脆把登梯称为小登山。

据测，普通人用正常速度爬楼梯，每 10 分钟约消耗 220 大卡热量，下楼的热量消耗为上楼的三分之一。爬楼梯时消耗的热量比静坐多 10 倍，比散步多 4 倍，比游泳多 2.5 倍，比打乒乓球多 2 倍，比打网球多 1.5 倍，比骑自行车多 63%，比慢跑多 23%，6 层楼的楼梯往返跑上 2~3 趟，相当于平时慢跑 800~1500 米的运动量。此外，登梯还不受天气的影响，比登山更安全、更简便，更适合肥胖者祛脂减肥健美。具体练习登梯方法如下：

1. 爬楼梯

弯腰屈膝，抬高脚步，两臂自然摆动，尽可能不抓扶手。每秒钟爬一级，爬 4~5 层楼，每次练习往返 2~3 趟之间可稍做休息，开始阶段每次练 5 分钟左右。待身体适应后，可以加快速度，每秒两级，并增加往返趟数，时间为 10 分钟左右。美国医学专家的研究结果证明，步行上下楼梯不仅有助于祛脂减肥，增进健康，还有助于延长人的寿命，平均每爬一层楼梯，可以使人的寿命延长 4 秒钟。

2. 跑楼梯

用 30 秒至 1 分钟的原地跑作为准备活动，然后采用正常跑步的动作跑楼梯。脚步用力均匀，前脚掌着地，先跑上 2~3 层楼，往返 80~90 级台阶，逐渐跑上 4~5 层。每趟约 3~4 分钟，每次锻炼不超过 5 趟，时间为 15~18 分钟。每趟间歇超过 2~2.5 分钟。跑楼梯运动量较大，适于中、轻度肥胖者。

3. 注意事项

楼梯过道要相对宽敞、明亮、空气新鲜。不要在有堆放物品的楼梯和拐弯处锻炼。锻炼前应先活动腰、膝和踝关节。锻炼时应穿软底鞋，动作要轻缓，不要勉强做难度高的动作（如一步登 2~3 以上楼梯的动作），要量力而行。

“拍打”减肥健身法

这套减肥拍打健身法是通过拍打局部，促进血液循环，通经活络，以强筋健骨，增加局部肌肉营养，使肌肉更发达，同时能促进局部脂肪组织的消耗利用，以利于祛脂减肥。具

体练习方法如下：

1. 拍打头颈部

站立或坐在椅子上，双目平视前方，周身放松。然后举起双臂，用手掌同时拍打头颈部，左手拍打左侧，右手拍打右侧。先从后颈部开始，逐渐向上拍打。一直拍打到前额部；再从前额部向后拍打，直到后颈部。如此反复 5~8 次。

2. 拍打胸背部

站立，全身自然放松。然后双手半握拳，先用左手拍打右胸，再用右手拍打左胸：先由上至下，再由下至上。左右胸各拍打 200 次。拍打完胸部再拍打背部，手仍半握拳。然后用左手伸到头后去拍打右背部，拍毕，再用右手去拍打左背部。每侧各拍打 200 次。

3. 拍打腰腹部

站立，全身放松，双手半握拳或手指平伸均可。然后腰部自然而然地左右转动，随着转腰动作，两上肢也跟着甩动。当腰向右转动时，带动左上肢的手掌向右腹部拍打。同时右上肢及手背向右腰部拍打，如此反复转动，手掌或拳有意识地拍打腰部、腹部，每侧拍打 200 次。

4. 拍打上肢

用左手拍打右上肢，用右手拍打左上肢。拍打时要周到，上肢的四周都要拍打，一般每侧拍打 100~200 次。

5. 拍打下肢

坐在椅子上，先拍打左腿，左脚放在小矮凳上，使整条

左腿放松。用双手从上到下，从里向外，再从下到上，从外向里，由大腿到小腿进行拍打。然后再换右腿。一般两侧各拍打 200 次。

6. 练习要领与注意事项

拍打时全身要自然放松，呼吸平稳，排除杂念。

拍打时用力要均匀，可逐渐加大力量。

拍打时要循序、周到，不能东一下西一下地胡拍乱打。必须持之以恒，否则收不到效果。

拍打时还可以慢慢走动。最好每天早起后进行，拍打过后会感到身体舒服，心旷神怡。

“冬季锻炼”减肥健美法

国外学者研究了加拿大北极地区巡逻队的士兵们体内脂肪含量迅速下降的现象后认为，在寒冷的气候中运动 1~2 周后，体脂约丢失 2~3 千克，而体重却明显增加。这种现象比在一般正常气候下运动要明显得多。造成这种现象的原因，主要是因为寒冷情况下运动时能量消耗大，并且能量的消耗有相当一部分是用于新的蛋白质合成，脂肪部分分解成酮体，因此导致体重增加，脂肪含量下降。

专家们认为，冬季参加滑冰、滑雪、跑步等户外锻炼，都属于这种寒冷季节中的运动项目。因此，这些冬季运动项目有助于治疗不同程度的肥胖。

“空腹适量运动”减肥健美法

运动有助于减肥健美，这一点已被人们公认。近年来，

日本学者研究表明，空腹适量运动更有利于减肥健美。

日本京都大学第二内科医生津田谨辅经长期研究证实，空腹适量运动减肥的效果比激烈运动要明显得多。过去，人们常认为越是激烈的运动越能减少脂肪，其实不然。因为脂肪消耗是在以最大运动量的 40% 的量运动时最大，随着运动量的增加，体内的糖元消耗量提高，脂肪消耗量相对降低。相反，如果空腹进行运动，体内没有多余的糖类用做能量来消耗，必然要消耗掉一部分脂肪，从而达到减肥健美的目的。因此，坚持每天 15~20 分钟的空腹适量运动是最理想的减肥健美方法。

“饭后运动”减肥健美法

最近国外研究表明：饭后运动，减肥效果更为显著。研究者通过试验观察得出结论，在饭后进行散步或慢跑之类的体力活动，能更快地减轻体重。纽约康乃尔大学的研究也表明：如果在刚吃过东西以后马上进行体力活动，体内食物就会比平常消耗得更多。他们认为在饭后 45 分钟内散步，即使是短距离的，也会见效。相反，如果一个人在晚上食用含有大量脂肪和蛋白质的食物，第二天早晨才进行锻炼。那么过量的食物经过胃肠道一夜的消化吸收，大部分脂肪已被吸收。

饭后运动之所以减肥效果较显著，其原理除了与食物消耗的数量、速度增加有关外，还与食物吸收减少有关。人体各种生命活动，包括运动与食物的消化吸收都必须以血液供应为前提。胃、肠等消化器官的流量的多少将直接影响机体的消化机能，并决定吸收食物的数量。进餐后，胃内食物

增多，胃由空腹时的空虚变为容纳性扩张，机体则通过血液“以缓救急”，即减少其他部位的供血量而增加胃肠道的供血量，以保证消化吸收的正常进行。而饭后运动，由于机体的活动致使四肢肌肉的供血量增加，胃肠道供血量相应减少，因而影响和降低了食物的消化与吸收率，所以减肥健美效果比较显著。但饭后运动量不可过大，以散步或其他轻体力活动为宜。

“节食”减肥健美法

控制饮食、减少热量的吸收并不是简单的少吃，而是要少吃含热量特别高的食物，保证有充分的营养，并要注意以下几个问题：

1. 限制脂肪

主要是限制含脂肪高的肥肉类、硬果及食油。根据科学家研究的结果表明，脂肪供给的热量最容易使人发胖。脂肪不仅供热量多，而且在体内转化为体脂时，所消耗的热量又最少。减肥膳食中每日脂肪量应控制在40克左右，包括食物中所含的脂肪及烹调用油。

2. 限制碳水化合物

主要是限制谷类和糖。粮食及糖这些含碳水化合物高的食物吃得过多，除云供给机体内外活动消耗能量外，多余的就转化为脂肪。所以，减肥要以减少粮食为主。另外，糖果、糕点等甜食的含热量，是根据制作时所用原料中的面粉、糖、油的量来计算的，供热量一般较高，故减肥不但要少吃粮食，还要少吃各种糖果、糕点。

3. 不应减少蛋白质

要保证蛋白质的供应。食物有三大功用，供给热量、构造身体组织和调节生理机能。肥胖者要减少热量，主要是减少供热量多的脂肪和碳水化合物，但不能将构造身体组织及调节生理机能所必需的蛋白质减少，以免损害身体健康。

4. 保证无机盐和维生素的需要

即多食蔬菜。蔬菜中含有丰富的无机盐和维生素，是保证健康不可缺少的食物。蔬菜含纤维素和水分多，体积大而热量低，可增强饱腹感，又因纤维素可促进肠道蠕动，可克服肥胖病人常会伴有的便秘。

5. 食物要清淡

即要少吃盐。肥胖的人随着体脂增多，水分和盐类均有滞留的现象。食盐具有亲水性，体内盐多时，水滞留得也多，能增加体重。所以，烹调用盐要减少，只需要正常人的一半就可以了。

6. 配制的膳食要有利于长期采用

肥胖的人食欲都很旺盛，减肥要减食，并且需要坚持较长的时间，以致常有吃饭时食欲不能满足的情况。因此，在选择食物及烹调方法上，要注意既保证营养需要，又热量低且体积大；既有色、香、味的配合，又经常有变化，并能满足食欲，这样才能坚持，达到减肥健美的目的。

“控制饥饿感”减肥健美法

不少肥胖者为了减肥而刻意忍受饥饿甚至乐此不疲，但

饥饿恰恰是周密拟定的减肥计划的头号破坏者。当然，如果学会了如何控制饥饿感，体重还是可以明显减轻的。具体来讲要做到以下六点：

1. 要补充大量的纤维素

纤维素分为可溶解的和不可溶解的两大类，无论哪类对身体都是有益的。溶解性纤维素溶于水中，因此可吸收水分；不溶解性纤维素不溶于水，但它们在体内可帮助输送废物。可溶解纤维素食品是抵御饥饿感最重要的食品。当水和可溶解纤维在肠内混合时，胃和小肠扩张，发出已饱不用再进食的信号，这就是吃全麦面包比吃白面包所消耗的能量少的原因，因为在精白面粉的提制过程中纤维素都被去掉了。摄入的纤维素越多，战胜饥饿的效果越明显。各种豆类和一些高纤维素类、粗面包、燕麦麸、卷心菜和韭菜等富含高纤维。

2. 要多吃水果和蔬菜

蔬菜能给你的胃以最大限度的饱和感。但产生的热量却是最少的。例如，0.45 千克黄瓜仅含 76 卡路里的热量。莴苣、芹菜、卷心菜也是消除饥饿的良好选择。一些水果也能填饱胃，但是选取这些食物得谨慎。葡萄干、杏干、李脯和无花果含有大量的果糖，它能使肝脏中的脂肪含量升高，一些脂肪最终会在腰部积蓄起来。低糖类水果包括樱桃、梅、柚、桃和梨等。说到果汁，其效果好比白面包，最好还是少喝为宜。

3. 要减少糖分的摄入

谷类是最佳的食物，但是玉米粉和其他经过提炼的淀粉

食品，如麦乳精、速食饭和土豆、番薯以及精白面粉做的食品都不应该成为任何正在努力减肥者的主食。因为这些食物会很快在体内转化为单糖，并引起饥饿感，而无助于减肥健美。

4. 不可摄入过多的蛋白质

你会一口吃下5个大鱼排或6块鸡肉吗？研究结果表明，一般人不会这样做的，因为体内过多的氨基酸会立即发出一个信号，告诉大脑你已经吃够了。从诸如大豆、鱼禽肉、酸乳酪和干酪这样的低脂类食物中摄取蛋白质是很重要的。因为机体只能有限制地储藏蛋白质，任何多余的蛋白质都将被消耗。但是，机体几乎都无限量地储藏脂肪。

5. 要学会少吃多餐

一位生物学家发现，少吃多餐能缓解一些患有严重的强迫性进食症患者的症状。他做了一次实验，让患者吃了3顿比较清淡的饭，并在上午10:30和下午2:30加了两顿点心。结果那些人的体重减轻了。他说：“不断的进食能使你不会产生过度的饥饿感。”

一位人类学教授指出：“每天三餐就能吃饱”的习惯是在工业革命时代为适应工厂的生活演变而来的。他说：“如果你回顾一下从一日三餐转为一日多餐所带来的变化可以发现，这是适合我们身体机能需要的。”当你细细品味小吃时，你也许不会感到就餐时那种饥饿感，结果你就不会吃得太多。但是有必要提醒一句话：对大多数人来说，小吃意味着摄入许多增肥的养分——脂肪、蛋白质、糖分、精炼碳水化合物。相

反，吃粗面做的通心粉、小米饭、一些低脂干酪或者脱脂牛奶等富含纤维的谷类食品，对健康都是很有益的。如果你在工作时饿了，吃些低脂酸乳酪是较适宜的。这些低热量食物能让你的体内在夜里免除上千卡路里的废物。

6. 要养成良好的饮食习惯

如果你习惯吃特定食品，就能比较容易控制你的进食量，最终你会感到，一顿习以为常并且比较可口的正餐，会迅速而且有预防性地抑制你的饥饿感。你只要真正能对狂饮暴食达到自我控制的程度，你就能消除饥饿感。当你身体中的脂肪大大减少时，你会感到轻松自在和精力充沛，并且在不吃东西时也不会因感到饥饿而痛苦。

“细嚼慢咽”减肥健美法

根据日本玛利娜医科大学营养教研室的中村丁次实验表明：减慢进食速度可以减肥。中村曾用同样的食物同样的量进行调查观察，结果发现，肥胖男子用 8~10 分钟就吃完了，而消瘦者却用了 13~16 分钟；肥胖女子用了 11~13 分钟，而消瘦女子却需 15~18 分钟。另外，他还对食物从入口到吞咽的咀嚼次数作了调查，发现肥胖男子只用 7.7 次，女子用 8.1 次，而普通男子是 8.9 次，女子是 9.4 次。根据上述这些结果。中村用减慢进食速度来进行减肥试验。结果表明，肥胖男子经过 19 周，体重减轻了 4 千克，肥胖女子经过 20 周，体重减轻了 4.5 千克。

关于慢食减肥的原因，中村指出，食物进入人体后，体内的血糖会升高。当血糖升高到一定水平时，大脑食欲中枢

就会发出停止进食的信号。然而，饮食过快时，当大脑发出停止进食的信号时，人们往往就已经吃了过多的食物，从而因纳入过多的食物而导致肥胖。所以，肥胖者可通过慢食而达到减肥的目的。

我们知道，食物必须经过口腔唾液的混合、牙齿的碾碎，才能进入体内。因此，咀嚼是重要的第一道消化工序。过好这一关，可以为下一道消化程序打下个好基础，节省胃的机械蠕动时间，减少胃的疲劳。

美国有位富翁叫夫勒拆，49岁，由于过量饮食，体重达90多千克，每日疲惫不堪，影响日常事务活动。为此他到处求医问药。一次，他听人说，把食物细细咀嚼后咽下，可以防治某些疾病。于是，他为自己规定，每顿饭咀嚼2000多次，时间约30分钟。结果使他大获裨益，饭量吃不到以前的一半，就有饱腹感了；体重也因此逐渐下降，4个月后减到70千克，不但少量食物就满足了他的需要，并且蔬菜逐渐代替了山珍海味，再也看不到他过去那种贪婪食肉的样子，恢复了20年前步履轻快、对繁忙事务应付自如的青春光彩。“夫勒拆氏咀嚼法”在美国轰动一时。的确，这是一条合乎科学的保健措施。

通过实际观察发现肥胖之人均有进食较快的习惯，他们吃饭比别人快，比别人香，进餐快时唾液分泌也比较多，更进一步促进了食物的吸收消化能力，因此所食的物品，超过了人们身体的正常需要量，从而造成肥胖。慢慢吃，细嚼慢咽者，则有利于减轻体重。

我国人民通过长期生活实践，早已总结出有利于人体健

康健美的饮食习惯，提倡食宜精致、食时宜舒（畅）、食宜细嚼（慢咽）、饭后缓行等，这些道理包含了其极深刻的科学道理。

“缩小胃”减肥健美法

你一向食欲好，最近你的肚子好像变成了无底洞，刚刚吃过甜点，你就开始渴望下一次开饭，是不是你的胃被撑大了？完全正确。营养与饮食专家罗宾博士说：“你吃得越多，你就会越能吃，也越难达到饱腹感。”你的胃就像一个橡皮袋，随着你进食量的多少而膨胀和收缩。不过，一个好消息是，在一个月的时间里，你就可以将你的胃缩小，这样就会减少你每顿饭感到饱了的饭量，也就减轻了你的体重。

胃的大小与饮食习惯及食欲之间的联系一直被研究肥胖的专家所注意。在纽约，一位研究饮食行为的爱兰博士曾对14位超重患者做过研究，他将一个带有管子的气囊插入病人的胃中，然后用水灌放气囊，来测量胃的大小。最初，每个人都需要4杯水才有不舒服的感觉。经过4个星期的低热量饮食后，只需要3杯水就产生不舒服的感觉，说明胃的大小下降了27%，基本和正常体重的人一样了。

如果说胃在4星期内就能缩小，那么多长时间能使它扩张呢？专家们说，也不宜太长，你持续超量饮食2~4周就可以改变胃的形状。面对你最喜欢的油炸食品或甜食偶尔大吃一顿不会马上增大你的胃，但却使你下一次更容易禁不起诱惑。所以，记住在最短两星期的时间里，你就可以提高你胃的生理极限。

一些坏的饮食习惯也会导致饮食过量，以至增大胃的尺寸。有些人一天之内都吃得很少，只在晚上饱餐一顿。他们想通过省掉一餐来减少热量的摄入，而实际上却适得其反。一天只吃一顿饭会使你处于一种半饥饿状态，这种状态很难维持的，而且也逐渐养成我们晚饭过量的习惯，而晚上是我们消耗热量最少的时候。

使每一克卡路里都发挥作用是重要的。怎样控制你对食物的强烈愿望并容易感到饱呢？下面就是一些小技巧：

1. 少食多餐

抑制食欲和缩小胃的关键是在固定的几个时间内，有节制地进食。比如一天可以分三顿饭加两次茶点，每次的量要适中。

2. 要吃早饭

即使你没有吃早餐的习惯，也应该至少喝一碗麦片粥或一杯果汁。它会抑制你在一天里其他时间的过高食欲。

3. 控制一次进食量

有一些小技巧可以帮助你不会吃得太多。从超级市场买些小包装的食品，放在小盘子里，这样食物不至于显得太少；在每次食物进嘴的间隔时间，放下刀叉，这样可以给你的胃衡量是否已饱的时间；吃完之后，赶快把剩下的饭菜收拾走，可以控制你再想吃一点的欲望。

遇到有生日蛋糕或美味佳肴的特殊场合，要事先给自己定个极限，或者在主食之前先吃一些低热量的食物，像一点水果、一碗麦片粥等。如果你无法拒绝甜食，那么你就主动

和他人分享，或者只是分成小块吃。

4. 多吃容易填饱肚子的食品

膨胀食品和富含纤维素的食品容易使你饱得快。一碗蔬菜汤、一盘水果沙拉，它们只含不到 200 卡的热量。

5. 多喝水

建议你在饭前和饭中都至少喝一杯水，容易增加你的饱腹感。

6. 驯服你的“胃口”

如果你想改变对油腻的高脂肪食品的嗜好，并不是马上戒掉。你可以用烤土豆代替油炸薯条，用烤鸡代替炸鸡。这样可以使你慢慢适应健康食品。

7. 使自己显得苗条

配合你的饮食习惯的改变，你可以穿些使自己显得苗条的衣服。这样你尝到这种好处的同时，也给了自己坚持下去的决心。

“喝红茶或咖啡”减肥健美法

众所周知，减肥健美运动是为了消耗体内多余的脂肪组织。人体的运动，首先消耗的是糖元。而皮下脂肪却在糖元耗尽之后，才开始逐渐减少。所以，一时的运动量再大，脂肪也不会一下出乎意料地消减下去。

但是，若运动前体内摄取了咖啡因，情况就不同了。由于咖啡因对脑的刺激作用，导致了体内糖元与脂肪消耗顺序的转换。日本筑波大学铃木正成教授的实验证明：倘若摄取

咖啡因后立即运动，能量首先来自脂肪的消耗，而糖元却被肝脏储存起来。另外，富山大学山地启司教授做了这样的实验：倘若在摄取了咖啡因之后再继续进行赛跑的话，赛跑中所需能量约有 40% 来自脂肪消耗；而在无咖啡因的情况下赛跑，所需全部能量约有 20% 来自脂肪消耗。

总之，在参加健身健美锻炼前，喝点红茶或咖啡能使脂肪的消耗在糖元之先，这样可使减肥健美的效果更佳。

“分食”减肥健美法

“分食减肥健美法”就是在一餐中将蛋白质和碳水化合物食品分食。如在一餐中吃高蛋白、高脂肪食物时，可以同时吃些蔬菜，但不能食面包、馒头、米饭和土豆等富含碳水化合物的食品，也不能同时喝啤酒；在一餐中吃蔬菜，可以同时吃高蛋白食物。人体内脂肪是由多种营养素组合而成的，人体在一餐中吃高蛋白食物时，同时吃碳水化合物，除体内消耗外，剩下的高蛋白就会转化为脂肪贮存在体内。如在一餐中吃高蛋白食物时，不吃碳水化合物，高蛋白食物在人体内就不会增加多少脂肪量。

“分食减肥健美法”的好处是不禁荤，无需饿肚，减肥效果较好。

“低脂、无脂饮食”减肥健美法

在节食减肥过程中，肥胖者可以充分选择食物。但要记住，无论什么脂类（不管是可见的还是不可见的）都应加以限制。如果需要，肥胖者可以采用低脂或无脂的饮食数月，一直坚持到获得理想体重。然后再计算一下热量，考虑是否

在减肥饮食中加一点脂肪。

采用这种低脂或无脂的减肥饮食效果很好。采用这种减肥方法数周后，肥胖者通常就厌恶吃任何脂类食物，从而自觉减少脂肪的摄入。

减肥者可以选择下列食品，但不宜吃得过多。最好在饥饿时才吃，而且最好是一日六餐而不是一日三餐。一旦你不再感到饥饿，就立即停止进食。采用低脂或无脂饮食，任何肥胖者都会收到较好的减肥效果。

可供选择的低脂食物有：

肉类：烤牛肉、牛肝、羊肉、鸡肉。

鱼类及其他海产品：鲤鱼、比目鱼、蛤肉、蟹肉、虾、牡蛎。

蔬菜：芦笋、茄子、鲜扁豆、莴苣、豌豆、土豆、菠菜、南瓜、西红柿、卷心菜、花椰菜、黄瓜、绿辣椒、胡萝卜、白萝卜。

水果：所有的水果及果汁（新鲜的、罐装的或冰冻的均可）。

乳制品：脱脂牛奶（鲜奶或奶粉）、人工奶油、家用奶酪。

面包和谷物等：大米、面包、通心粉、咸苏打饼干、玉米粉。

调味品类：蜂蜜、果酱、番茄酱、生姜、芥末、咖啡茶。

肥胖者采用这种饮食，每周可减轻体重 0.90~2.25 公斤。但需注意补充口服维生素片，以补充营养的不足。

“禁食、半饥饿”减肥健美法

一种减肥健美最快的方法是在有限的时间内完全不进食物，只喝水，这就是禁食或半饥饿状态减肥健美法。这种方法已沿用了几个世纪，如今它流行更广泛，更受肥胖者的青睐。

如果你想在非睡眠状态 2~3 天内减轻 0.93 千克体重，最简单的办法是不进任何食物，仅喝大量的水或无热量饮料，并服用维生素和无机盐各 1~2 片。此后，如果你希望继续使用这种方法，就应该在医生的指导下进行。

另一种方法是每周禁食 1~2 天，直到体重减轻。事实上，无论你采用什么减肥方法，只要减少摄入的热量，就在某种程度上进行了节食。每周 1~2 天完全不吃食物，你就可以仅在 1~2 天内减少摄入许多热量，达到减肥的目的。

在医生的指导下，许多人坚持这种减肥方法达 8~26 天，减少了 20% 的体重。很明显，一个严重超重的人禁食 1~2 天，甚至 5 天均无害。需要强调的是，每天必须饮 8~10 杯水，服用 1~2 片维生素和无机盐。

如果你想继续禁食 1~2 天或更长时间，不妨再找一两个人或更多的人一道进行，这样可以相互鼓励，相互提醒，但要多喝水并服用维生素等。

应用此法超过 2~3 天，应该请医生指导。长期用此法减肥的人食量就会变小。大部分肥胖病人在禁食期间化学和代谢过程趋于缓慢，因此，要保持理想体重，要使身体变得更好，还应改变其长期的无节制的饮食习惯。

“3R”减肥健美法

“3R”减肥健美法是用三种方法交替进行的一种综合性减肥健美的方法。效果理想者，可在一个月内减肥8千克。

1. 脂肪压缩法

这种方法可以消除腹部、腿部、臀部等多脂肪部位的赘肉。操练的时候，用手指将这些部位的脂肪捏起，有节奏地进行挤压，要稍用力。此法最好能在浴池中进行，因为这时体温增高，更能达到挤出脂肪的效果。每次进行30分钟。

2. 热泥敷身法

把精致的黏土敷剂加温，涂遍全身，使体内大量排汗。

3. 全身调节法

在前两法的基础上，再进行全身的调节，主要是四肢、腰部、脊柱等部位的形体运动。

把以上三种方法综合起来，就可以收到较好的减肥健美效果。不仅在短时间内可减轻体重，而且可以保持内脏和全身肌肉的健康和强健。

“毛刷”减肥健美法

毛刷减肥健美法是由七星针疗法演变而来的，据说在清代传至国外，现正在许多国家盛行。尽管七星针疗法比针刺来得斯文，但对于不少人来说，总有些畏惧感，于是就产生了毛刷疗法。

毛刷疗法使用的器具很简单，就是人们日常使用的毛刷或牙刷，以八九成新为宜。刷子不能太旧，否则会缺乏弹性

而疗效不显著。如果皮肤很细嫩，可采用软性的猪鬃毛刷或尼龙毛刷。各人可根据各自的皮肤及病症，采取不同的刷法，只要持之以恒，就能收到较好的疗效。

用毛刷减肥健美，以消除局部臃肿为主。具体操练方法如下：

1. 消除大肚皮

以肚脐为中心，用无柄毛刷做顺时针方向刷动 60 次之后，又做逆时针方向刷动 60 次。刷动的快慢和用力以自己能忍受且有舒服感为宜。一般一秒钟刷两次。

2. 消除臀部多余脂肪

手持一柄毛刷，在肥胖部位，从上往下刷，每次连续 100~200 下，刷了一处，再刷另一处，每处都要刷到。每秒速度 2~3 次。刷动的快慢和用力的轻重以自己感到适宜为度。还可以一边刷，一边以适当的力拍打臀部肥厚处。

“催眠术”减肥健美法

催眠术就是运用暗示法，通过下意识，能使肥胖者情绪稳定，减少食欲，改变进食习惯，节制饮食，而起到祛脂减肥的作用。如果肥胖者配合得好，用这种方法，一般几周内可减去 10~12 千克的体重。

催眠术减肥的具体做法是：开始几次只做呼吸练习，使肥胖者精神和肌肉都放松，当放松到内心世界的紧张因素全部消除之后，全身就处于高度茫茫然的状态（中国气功叫意念净化）。在此基础上，医生以言语诱导，也可把暗示的语言录在录音带上，放录音给减肥者听。暗示的内容，包括对减

肥增强信心，消除顾虑，节食的可能性及好处等等。同时，要经常给减肥者以鼓励，暗示减肥者“你的体重在下降”“你的体重每天都在减轻”“你的腰围缩小了”等等。多次地不断暗示，肥胖者就会形成坚定的信念。一般每天催眠一次，每次30分钟。催眠术练习几周后，肥胖者的食量就会减下来。这样，体重就自然减轻了。

“手术”减肥健美法

肥胖者选择手术减肥，要根据自己的希望和要求，也要根据医生的意见。因为医生会全面考虑肥胖的程度，综合制定手术方式。比如说演员要以外部形体的美为主，以整形美容为目的进行局部脂肪切除，加上皮肤拉紧术，这与职业有十分密切的关系。当然如果医院的条件好也可进行脂肪抽吸术。但是因为术后皮肤皱纹增多不适宜于演员的职业。再比如短肠术就不适宜于体力劳动的人。总之，手术减肥方式的选择要根据不同情况来决定。常用的手术减肥方法主要分为胃肠短路与吸刮减肥法两种：

1. 胃肠短路手术法

用手术将胃体积改小以减少食量，或手术截断肠道，减少吸收。

胃短路术。通过手术将胃一分为二，胃下部较大，被缝成死端，胃上部较小，留口直接与空肠缝合。术后胃的容量大大减少，且食物绕过了吸收营养物质效率最高的十二指肠，以达到减肥。

肠短路术。切断空肠，切断部直接与回肠吻合，减少

食物营养成分在空肠的吸收，达到减肥目的。手术减肥患者痛苦较大，而且可出现脸肿、消化不良、腹泻等副作用，有的病人还出现贫血、维生素缺乏等症。

2. 吸刮减肥法

吸刮减肥法是继胃肠短路法之后开创的一种手术方法，国际上始于 60 年代，80 年代后我国也开展了这种方法。吸刮手术是在脂肪堆积处切开一个 1~2 厘米的切口，将脂肪吸刮器插入脂肪层，利用负压将该部位多余脂肪吸出。这种手术法见效快，比胃肠短路法痛苦小，但易造成轮廓失常、神经损伤和术中昏厥等不良反就。现在有用注射器将脂肪抽出后改到身体凹陷部位，作为一举两得的美容整形手段。

“脂肪抽吸术”减肥健美法

脂肪抽吸术的减肥效果是肯定的。这种方法，既能改善体形，又可改善肥胖所导致的部分功能障碍。与传统的手术方法相比，有切口小、创伤小、术后恢复快、并发症少、无风险、方法简单、易于推广等优点。更值得一提的是术后重新“发福”的可能性极小，因为成人的脂肪细胞数目是恒定的，因此这种手术方法正是以减少脂肪细胞数目为手段的减肥措施，所以疗效巩固持久。

脂肪抽吸术主要适用于：颌颈部、腰脊部、臀部、腹部、小腿、踝关节等处局部脂肪堆积性肥胖，且肥胖者需身体健康，无高血压病、肾病、心血管疾病、糖尿病、血液性疾病和其他急慢性病。

“腹部手术”减肥健美法

用手术来切除腹部的多余脂肪，是解除腹部肥胖的有效方法，这种手术称为腹壁成形术。

腹壁成形术的适应症是腹壁脂肪高度堆积和膨隆，经饮食控制和运动锻炼无效的肥胖病患者。手术则是切除过多的脂肪及覆盖在脂肪上的皮肤，必要时还要实施腹壁成形术。

腹壁成形术的手术方法较多，区别在于切割皮肤的计划不一样，是否保留肚脐眼。在大多数病例中，过多的皮肤与脂肪组织大部分悬垂在肚脐眼以下。因此，肚脐眼常常随之被拉扯下来，这时就得决定是把它切除还是移位。一般要保留肚脐眼，以免引起病人日后的精神烦恼。

至于采用哪一种手术方法，这要根据肥胖者腹部松垂的性质与程度、身体条件、医生的偏好等来决定。不过，不论用哪种外科技术，医生在手术设计及操作过程中，是会考虑如何使疤痕尽可能小且隐蔽。

腹壁成形术的手术过程是这样的：按设计线切开皮肤后，进行皮下潜行向上分离至肋部，切除设计线内过多的脂肪及皮肤。如果肥胖者的肚脐眼有下垂现象，可把它与其下方的脂肪组织、血管、神经与周围组织分离开来，形成束圆柱状组织（其下端不能切断）。再把这束组织连在腹壁深部组织上，通过皮下，转移到新设计的肚脐眼的正常位置上。最后缝合两侧切口，手术就完成了。

“超声祛脂”减肥健美法

超声祛脂的原理是用探头插入脂肪组织内，利用超声波

的物理及化学特性，选择性地破坏脂肪细胞，而对其中的血管、淋巴管及神经组织不会造成任何损伤，然后通过隐蔽的皮肤小切口将破碎的液体脂肪吸出体外。这种祛脂减肥的新技术同传统的祛脂减肥法相比较，其优点在于：

1. 安全

选择性地破坏脂肪细胞，保护正常的血管神经，从而避免了出血、休克、脂肪栓塞及皮肤坏死等。

2. 平整

仅去除脂肪组织中的液体部分，保留细胞残骸等固定部分。故愈合后皮肤平整。

3. 运用范围广

对于皮肤松弛的患者，可以用超声探头刺激皮肤表面，使皮肤收缩，达到紧缩效果，从而避免了手术切除多余皮肤留下的手术刀疤。

4. 损伤轻微

病人手术后反应好，恢复快，不影响工作生活，颇受患者欢迎。

针灸减肥健美法

针灸减肥的确有效，无副作用且安全方便，已风靡世界，深受肥胖者的欢迎。到目前为止，各种针刺疗法的效果在73.3%~89%，有关的实验室研究为临床治疗提供了依据。

根据有关研究证实：针刺可以使基础胃活动水平降低，使餐后胃排空延迟，还可增强肥胖者下丘脑-垂体-肾上腺

皮质和交感—肾上腺髓质两个系统的功能，促进机体脂肪代谢，产热增加，消耗积存的脂肪。

根据有关医学文献报道，下面介绍几种常用的针灸减肥健美方法。

取梁丘、公孙穴，每次针一穴，交替使用，泻法。产生强烈的针感后，再接电针仪 20 分钟。起针后在当时所针穴上用麦粒型皮内针，沿皮下刺入 1 厘米左右，留针 3 天，10 次为一疗程，连用三个疗程。治疗单纯性肥胖 42 例，体重减轻 5 千克以上者 14 例，减轻 1~5 千克者 17 例，无效 11 例，总有效率为 73.8%。对腹部肥胖采用天枢、大横、气海、关元穴位梅花针刺治疗 34 例，均有不同程度的好转。

取穴以足阳明胃经和足太阴脾经穴为主。取上巨虚、丰隆、内庭、曲池、三阴交、阳陵泉等，同时配合耳穴的脾、胃。临证加减：肠燥便秘体穴加天枢、支沟，耳穴加肺、大肠；易饥饿者，体穴加足三里（重泻）；自动发胖者，体穴加肾俞、三阴交，耳穴加肾；产后肥胖，体穴加曲泉、石门，耳穴加屏间；月经不调体穴加地机、身海，耳穴加屏间；下肢浮肿，体穴加水分，耳穴加三焦，每次留针 20~30 分钟，隔日一次，15 次为一疗程。耳穴用王不留行籽或揲针埋藏。嘱病人于每日进餐前半小时按压 1 分钟左右，酸痛为度，5 天更换一次，6 次为一疗程，两耳交替进行。37 例肥胖病人中，近期临床痊愈 12 例，占 32.43%；显效 5 例，占 13.51%；有效 14 例，占 37.84%；无效 6 例，占 16.32%；总有效率为 83.78%。

李振凜氏采用中医辨证施针，对肥胖患者属气滞湿阻、

脾失健运者，取内关、水分、天枢、关元、丰隆（以上平补平泻）；三阴交、列缺（以上用补法）；胃强脾弱、湿热内蕴者，取曲池、支沟、四满、三阴交（以上用平补平泻）；内庭、腹结（以上用泻法）；冲任失调、带脉不和者，取支沟、中港（以上用平补平泻）；关元、带脉、血海、太溪（以上用补肢）。隔日施针一次，留针半小时，15次为一疗程，治疗300例，有效率为89%。

耳穴贴压减肥健美法

耳穴贴压减肥健美法是从耳针演化而来，具体操作方法如下：

将医用胶布剪成小方块，把一粒中药王不留行籽放在胶布正中，再把胶布贴在有关耳穴上，要求中药王不留行籽须对准穴位。每天揉按5次，每次1~3分钟。所选穴位可自购一只耳穴模型，在模型上找口、肺、食道、内分泌、胃等。每次选用其中三个，一周换穴一次。通过2~3个月治疗可取得较好疗效，如配合散步、健身操等活动和改善食物结构，则效果更为理想。

耳穴贴压减肥健美法简便易行，疗效可靠，无副作用。但采用耳穴减肥健美、还要注意下述问题：

耳穴减肥只适用于体重超过标准体重20%的肥胖病患者，不宜用于不够体重的患者，以免造成营养不良。

耳穴减肥的疗效多产生在第1~2疗程，对体重不减者，多治几个疗程，肯定有效。因此，对于一些顽固性肥胖症，必须怀有信心，积极配合治疗。

在耳穴治疗过程中，要控制饮食，注重锻炼，保持大便通畅。

肥胖若是器质性疾病引起的，应以治疗原发病为主，否则减肥效果不佳。

耳穴治疗前后都要严格消毒，以防感染。耳廓冻伤、有炎症的部位应禁止治疗。若穴位处有感染，应及时治疗。

对年老体弱，又患有高血压、动脉硬化症的肥胖患者，针刺前后应适当休息，以防发生意外。

耳穴治疗时也有可能产生晕针，出现头晕、恶心、呕吐等症状，应注意预防和及时处理。

推拿减肥健美法

推拿又叫按摩，是以祖国医学基础理论为指导，运用各种手法来达到防治疾病、保健康复的方法。推拿不仅可以防病健体，而且可以疗疾康复，对防治肥胖也是一种简便、安全、有效的方法。

单纯性肥胖是由许多系统功能不协调引起的，推拿按摩就是通过调整体内各系统功能的正常协作，从而达到减肥健美的目的。推拿按摩能够调节神经系统的功能；扶正祛邪，改善体质，疏通经络，活血祛痰，从而取得降脂减肥健美的效果。

推拿减肥主要在腹部、背部、四肢等部位进行，以推、拿、揪、捏等手法为主。

腹部减肥主要用摩、揪、按、捏、拿、揉等手法，每次可进行 10 分钟左右（如以脐为中心，先顺时针揉 1 分钟，再

逆时针揉 1 分钟，反复进行)，以促进胃肠蠕动，加强腹肌的收缩，使腹部脂肪转化为热量而消耗掉。

背部推拿以推、按、拿等手法为主，推的顺序从下向上，也可从上至下，反复进行。推不可过重，以免伤及肋骨。臀部以按、揉为主，以脂肪肥厚处为中心，先顺时针后逆时针按、揉，手法宜重。每次 10 分钟。

四肢推拿主要以推、拿、揪等手法操作。脂肪丰满处可适当施用重手法，采取自上而下、从前向后推拿，每肢 10 分钟，以便肌肉的毛细血管增加开放量，从而改善肌肉代谢功能，增加对脂肪的消耗。

全身按摩减肥健美法

入浴时，先浸湿皮肤，然后从上到下擦上浴皂或浴液，也可以把浴皂打在海绵浴擦上，以产生丰富的泡沫。然后按照以下步骤进行全身按摩。

先从肩部至手指做螺旋状按摩，再从手指至肩部做同样按摩。然后，在手臂上做直线状往复按摩。

左臂用右手、右臂用左手进行来回按摩。然后用手轻轻捶打肩部。

先对上腹部进行左右直线状按摩，再做螺旋状按摩。

先对下腹部进行左右往返的横向按摩 3~5 次，再从下往上按摩，然后在肚脐周围做顺时针方向的螺旋按摩。

先对腰背部做上下往复的直线按摩，然后再做左右横向按摩。

先对臀部从里向外做直线按摩，再以同样方向做螺旋按

摩。然后，分别在臀部的左右两侧做圆形的螺旋按摩。

从膝向大腿根部先做直线按摩，再做螺旋状按摩。注意，腿部按摩的方向一定要由下往上。

由脚踝向膝盖，先做直线按摩，再做螺旋按摩。

提示：躯体按摩减肥健美法也可以在临睡前进行。按摩前要在皮肤上涂一些按摩霜。对脂肪积聚较多的部位可以反复按摩。

捏脊减肥健美法

脊柱在人体背部的正中，为督脉的循行路线。而督脉有统全身阳气、络全身阴气的功能。脊柱两侧是太阳膀胱经的循行路线，这条经脉上有脏腑之气输注的背俞穴，即心、肺、肝、脾、胆、胃、肾、大肠、小肠、膀胱等俞穴。这些穴位的分布与所属脏腑的位置接近，它们能主治本脏腑的有关病症。捏脊时刺激脊柱周围的有关经穴，有仅能调整机体的阴阳平衡，而且还有调理气血及脏功能和疏通经络的作用，从而起到减肥健美的作用。

捏脊时，操作者双手的中指、无名指、小指呈半握拳状，食指半屈，拇指伸直，拇指罗纹面对准食指的第二指关节的桡侧，两拇指间保持一定的距离，虎口向前，从尾骶7部长强穴开始，把皮肤捏起来，两手食指指甲紧靠，沿着脊柱向上推捏，至大椎穴处为止，捏3~5遍。然后再用双手拇指在肾俞穴上按揉30下。

捏脊操作时，肥胖者取俯卧位，把脊背伸平，腰背肌要放松。小儿可以伏在大人的大腿上，固定其下肢，使膝不要

乱动，以便操作。

循环摩擦拍打祛脂减肥健美法

这种减肥健美法是采取循环摩擦、拍打、握捻手、足、肩、臀脂肪堆积处皮肤的方法，以达到祛脂减肥健美的目的。适合于出现肥胖、呼吸短促、多汗、腹胀、下肢浮肿等症状的单纯性肥胖病人。具体操作方法如下：

用鬃毛刷、毛刷或手掌在脂肪丰厚处摩擦，时间不限。

用毛刷或手掌沿足少阴肾经 大小腿内侧至足心部位，来回做 10 次螺旋状摩擦。再由小腹向胸部沿肾经支脉循行部位摩擦。支脉循行线：由会阴上经腹（正中线上旁开 1.5 厘米）走胸（正中线上旁开 2 厘米），止于俞府穴（于锁骨下缘，距胸正中线 2 厘米）。可消除腰部脂肪。

将左手甩到背后用手背拍打右肩 20 次。再用右手背拍打左肩 20 次。用左手从右臂内侧拍打至颈部 20 次。再用右手拍打左臂内侧至颈部 20 次，可消除肩臂部脂肪。

用左手握、捻右肩臂脂肪丰满处 20 次，再用右手握、捻左侧 20 次。然后向前、向后旋转双肩 20 次。可消除肩臂部脂肪。

转腰甩胯减肥健美功法

1. 功效

治疗因单纯性肥胖而引起的肥胖、呼吸短促、多汗、腹胀、下肢浮肿等症状。有助于消除腰腹部多余的脂肪。

2. 练功方法

站式，双脚分开，略宽于肩，膝部微屈，双手叉腰。

转动腰胯，先向左转 32 圈，再向右转 32 圈。转动过程中，腹部随自然呼吸一凸一凹，意想腰腹部脂肪减少。练习时间不限。

叫化功减肥健美功法

1. 功效

治疗因单纯性肥胖而引起的肥胖、呼吸短促、多汗、腹胀、下肢浮肿等症状。有助于消除腰腹部多余的脂肪，并能防治便秘、腹胀，尤能耐饥抗寒。

2. 练功方法

头、背、臀、腿紧贴门板或墙壁，两足跟距离墙约 30 厘米远。两腿缓慢下蹲，上身贴墙缓慢下降，蹲至臀部与脚跟接触，同时一边呼气一边发喉音“嗨”。

然后腰背离墙，同时脚跟抬起，把全身体重落在脚尖上。这样可使脚、背、臀悬空，后脑则继续支在墙壁上，全身仍须放松。这时胸、腰、腹部都相应挺起来，肠胃恰好得到运动。同时叩齿吸气发舌音“嘶”。

缓缓把脚跟落平，回到原来蹲式，同时呼气发喉音“嗨”。

不要站起来，反复做上面、两组动作，次数灵活掌握。收功时，缓慢站起来即可。

摇身减肥健美功法

1. 功效

这是一种十分有效的减肥功法，能够消除全身多余的脂肪，使身体健美。

2. 练功方法

站马步：两足齐肩宽，屈膝，微下蹲，成马步，站稳足跟。

摇动右手：将右手向前抬起，运气于右手各关节，使关节松动，再将整个右上肢沿长轴摇动。手臂位置不变，只将整个右上肢像滚筒那样向内和向外“摇动”，先慢后快，直到见到上臂皮肤、皮下脂肪出现晃动为最佳状态。坚持练习5分钟，再换左臂。

摇动左手：方法和形式与摇动右手相同，也练习5分钟。

摇动头颈：在摇动右手和左手之后，将手搁在大腿上，再调息片刻，运气于头颈部，并由慢而快地摇动头颈部。摇动时以头颈纵轴为基准，将头随颈部向左右旋转，然后向后旋转。之后停留在前方以小幅度高频率快速摇动头颈。如能将颈部松弛的脂肪摇的摆动起来，练功就达到了最佳状态。

摇动躯干：以垂直的躯干为纵轴，运气于双肩、腰部与臀部，使这三个部位活动起来，然后再快速摇动。摇动躯干、头颈等均不是向前后、左右歪倒，而是保持纵轴不动，运气围绕纵轴“颤动”。具体地说，是运气将身躯、肢体上的皮下脂肪得到振动。

直立稍息：练完上面五个步骤后，直立身体，稍微休息片刻。但休息时仍做深吸慢呼的调息动作，并活动一下下肢，使双下肢血液流畅。

站马步：此法与 站马步相同，但运气于下肢必须站得比练习 更稳更牢。

颤摇全身：在运气站稳马步之后，从双上肢开始摇动，再摇动躯干、头颈部、臀部，动作要领与前面各步骤相同，以达到全身各部同时摇动。初练者要将身体各部皮下脂肪摇动得出现明显晃动。练功达到相当程度时，全身应有颤动感。

收功：在做完 之后，站立起来，收功。

3. 提示

每天练功 2~3 次，可根据自己的生活情况选择练功时间、地点。每次练功 30 分钟左右或根据身体状况安排，直到练得稍有疲劳感为止。

练习 颤摇全身动作时，是将第二、三、四、五步联合起来练习。因此，必须以意念运气控制全身各部的动作，以免颤摇时不协调。初练者应重点分别做好第二、三、四、五各步骤的练习，不要急于颤摇全身。在各分步做好之后，并且有一定运气本领后，再颤摇全身，效果较为理想。

爬龙功减肥健美功法

1. 功效

主治因单纯性肥胖、呼吸短促、多汗、腹胀、下肢浮肿等症状。可减少腰腹部脂肪，并能辅助治疗神经衰弱、腰椎间盘突出等病。

2. 练功方法

四肢着地，指、趾分开，臀部尽量提高，脚尖用力向前一步一步爬行，自然呼吸，每爬行 50~100 步可起身休息片刻。反复进行，一般不少于 30 分钟。

腹部减肥健美功法

1. 功效

祛脂减肥，治疗因单纯性肥胖而引起的肥胖、呼吸短促、多汗、腹胀、下肢浮肿等症状。

2. 练功方法

站立，两脚与肩同宽，两膝微屈，全身放松，舌抵上腭，两眼微闭，排除杂念。

用鼻吸气，腹部尽量向外凸起，至不能再凸时，用口呼气，同时腹部尽量向内凹陷。重复 32 次。

用鼻吸气，同时尽量使腹部向内凹回，至不能再凹时，用口呼气，同时腹部尽量向外凸起。重复 32 次。

用双拳击打腹部 100 次。

3. 提示

练功时间：早晚各练 30 分钟。