

A woman with a white headband and wristbands is shown in profile, holding a dumbbell. She is wearing an orange tank top, grey leggings, white socks, and black sneakers. The background is a light blue gradient.

减肥瘦身 自助手册

生 活 百 科
青苹果电子图书系列

減肥瘦身自助手冊

何麗 編著

目 录

第一章 肥胖的由来.....	1
第一节 什么是肥胖.....	1
一、肥胖的定义.....	1
二、肥胖的计算方法.....	2
三、肥胖都有哪些特征.....	4
四、肥胖的简易判断法——皮下脂肪厚度测定.....	5
五、腰臀比也能测出胖不胖.....	6
六、肥胖——现代都市病.....	7
第二节 肥胖的种类.....	7
一、单纯性肥胖.....	7
二、症状性肥胖.....	9
第三节 肥胖悄悄地来.....	14
一、不要给脂肪提供原料.....	14
二、肥胖食谱 = 碳水化合物+脂肪.....	15
三、饮食过量是给肥胖打基础.....	16
四、紧张、压力，现代社会肥胖的病根.....	16
五、植物神经功能迟钝也会引起肥胖吗.....	18
六、肥胖的温床——运动不足.....	18

七、酒为肥胖加油	18
八、也有胖起来的药吗	19
第四节 肥胖带来的危害	20
一、肥胖与循环系统疾病	20
二、肥胖与脑血管疾病	21
三、肥胖与冠心病	22
四、肥胖与高血压	22
五、肥胖与糖尿病	23
六、肥胖与肝胆疾病	25
七、痛风与肥胖	27
八、肥胖与呼吸	27
九、肥胖与消化不良	28
十、肥胖与便秘	28
十一、肥胖与内分泌异常	30
十二、肥胖与高血脂	30
十三、肥胖与性功能减弱	32
十四、肥胖与女性不孕	32
十五、肥胖与恶性肿瘤	33
十六、肥胖与长寿	34
第二章 减肥瘦身探索	35
第一节 生理上的探索	35
一、肥胖的祸首——中性脂肪	35
二、脂肪都存积在哪些部位	36
三、肥胖的不同体型	37
四、肥胖与神经类型	37

五、胖人消耗热能少是什么道理	38
六、遗传对肥胖有影响吗	39
第二节 食物上的探索	40
一、美味佳肴谨	40
二、甜食、油脂	40
三、偏重晚餐	41
四、外食比家食更易胖人	43
五、液体饮料	44
六、夜食	45
第三节 心理上的探索	45
一、有会使人变瘦的脂肪	45
二、果真是怎么也瘦不下来吗	46
三、有让人肥胖的药吗	47
四、果真是减肥容易保持难吗	48
五、胖不好，瘦就好吗	49
六、“喝水也胖人”吗	50
七、什么是体重的“反弹”	52
八、减肥怎样不反弹	54
第四节 肥胖引起疾病的探索	54
一、怎样区别引起你肥胖的疾病	54
二、继发性肥胖——皮质醇增多症	57
三、继发性肥胖——甲状腺功能减低	58
四、继发性肥胖——糖尿病	59
五、继发性肥胖——性功能低下	61
六、继发性肥胖——绝经期综合征	61

第五节 儿童及青少年肥胖是怎样形成的呢	62
一、儿童、青少年体重也有标准吗	62
二、标准体重摄取热量的简易计算法	63
三、青少年也胖不得	64
四、儿童及青少年肥胖是怎样形成的呢？	64
五、怎样早期探知儿童会肥胖	65
六、儿童、青少年三大营养素的供给	65
七、儿童、青少年减肥热量计算法	65
八、防止儿童、青少年体重过重的十条	66
第三章 走出减肥瘦身的误区	68
第一节 观念上的误区	68
一、肥胖者都须减肥吗	68
二、反复减肥没关系吗	70
三、男子肥胖是“福气”吗	71
四、人到中年身体必“发福”吗	72
五、减肥就是减体重吗	73
六、能量供给和营养素供给有什么不同	77
七、为什么减肥瘦身不要“以脂肪为敌”	77
八、为什么说吃肥肉不一定会长胖	78
九、为什么说不吃早餐的减肥瘦身法不对	79
十、体重骤减没问题吗	80
十一、胖人突然变瘦是好事吗	80
十二、“遗传”是造成肥胖的根本吗	82
十三、容易产生脂肪的部位不容易瘦吗	82
十四、标准体型的人不会发胖吗	83

十五、所谓“结实型”的人要瘦很容易吗	83
十六、孩子长得越胖越健康吗	84
十七、儿童肥胖就意味着长大会成为大胖子吗 ...	84
十八、姑娘青春期丰满就是肥胖吗	85
十九、“豆芽菜”体型好还是“胖墩儿”体形好 .	86
二十、让孩子减肥瘦身要实行“饿治”吗	87
第二节 运动上的误区	88
一、为什么运动减肥瘦身效果不佳	88
二、为什么减肥瘦身后体型又会发胖	89
三、减肥瘦身运动时间越长越好吗	90
四、运动强度越大减肥效果越佳吗	90
五、减肥瘦身运动能把脂肪变成肌肉吗	90
六、穿厚衣服运动减肥效果好吗	91
七、仰卧起坐可以使腹部平坦吗	91
八、所有的运动项目都能减肥瘦身吗	92
九、要想减肥瘦身只要多运动吗	92
十、每次坚持 30 分钟慢跑即可减肥瘦身吗	93
十一、运动减肥瘦身有全面或局部的选择吗	93
十二、要减肥瘦身每周必须进行剧烈运动吗	93
第三节 饮食上的误区	94
一、节食可以使体重下降	94
二、少食多餐与吃零食都能减肥	95
三、光喝开水可以消耗减少脂肪	97
四、肥胖者要敬“甜”远之吗	98
五、吃得愈少，体重愈轻	99

六、无盐食品能减肥吗	99
七、不油腻的食品能减肥	99
八、深夜进食必定会肥胖	100
九、该胖的人喝凉水也长膘吗	100
十、吸烟可以减肥瘦身吗	100
十一、为什么减重有“停滞期”	101
第四节 心理上的误区	102
一、有特效的减肥药物吗	102
二、吃常用的西药减肥瘦身，行吗	103
三、可以滥用利尿剂减肥吗	106
四、可以滥用芬氟拉明减肥	107
五、为什么不要擅自乱用减肥药物	108
六、为什么不可滥用减肥偏方、秘方	109
七、为什么要冷眼静观减肥潮	110
八、减肥有没有灵丹妙药	111
第四章 减肥瘦身不求人	114
第一节 减肥瘦身的总原则	114
一、减肥瘦身总原则	114
二、减肥瘦身要选择低热能的食品	116
三、为什么要提倡理想体重	118
四、三大营养素的选择	119
五、减肥时的行为矫正	122
六、纠正不良的进食习惯	123
七、你知道夜食综合征吗	124
八、一定要减肥瘦身	125

九、减肥瘦身宜早不宜迟	126
十、减肥瘦身要讲求科学	126
十一、减肥瘦身前应注意的问题	129
十二、减肥瘦身要遵守“国际原则”	131
十三、减肥瘦身要有“主攻”部位	132
十四、一定要选择好减肥瘦身方法	134
十五、减肥瘦身要选择好季节	137
十六、劝您购买一只体重计	137
第二节 减肥瘦身的步骤	138
一、饮食需平衡	138
二、减肥的四大交响乐	140
三、减肥前应该明确哪些问题	140
四、减肥的步骤	141
第三节 合理饮食减肥瘦身	142
一、防止过食是减肥瘦身的基础	142
二、细嚼慢咽是最佳的进食法	142
三、一次多食与多次少食不一样	143
四、减肥瘦身饮食十条	144
五、一般减食减肥瘦身法	145
六、减量法	146
七、减食减肥瘦身法	147
八、鱼和海产品利减肥瘦身	149
九、蕈类堪称天然减肥好食品	150
十、多饮水利减肥	151
十一、低能量饮食减肥瘦身法	152

十二、食水果减肥瘦身法	152
十三、食稻米减肥瘦身法	152
十四、孤独进食减肥瘦身法	153
十五、改变食谱减肥瘦身法	153
十六、食冻豆腐减肥瘦身法	153
十七、自然柠檬水减肥法	154
十八、喝茶减肥瘦身法	155
十九、食醋减肥瘦身法	155
二十、食蔬菜能减肥瘦身	156
二十一、常食水果可以减肥瘦身	157
二十二、食兔肉可以减肥瘦身	157
二十三、食说冬瓜可以减肥瘦身	158
二十四、食黄瓜有减肥瘦身	159
二十五、盲目限制饮食可以导致神经性厌食	160
第四节 运动减肥瘦身法	162
一、少年减肥瘦身健美运动	162
二、青年男子减肥瘦身健美运动	162
三、中年减肥瘦身健美运动处方	166
四、老年减肥瘦身健美运动处方	167
五、哑铃减肥瘦身健美运动处方	168
六、拉力器减肥瘦身健美运动处方	170
七、家用强力健美机减肥瘦身健美运动处方	170
八、循环锻炼减肥瘦身健美法动作	171
九、办公室减肥操	176
第五节 减肥瘦身健美操	177

一、双下巴消除健美操	177
二、颈部减肥瘦身健美操	179
三、肩部减肥瘦身健美操	180
四、胸部减肥瘦身健美操	181
五、臂部减肥瘦身健美操	182
六、腹部减肥健美操	183
七、腰部减肥瘦身健美操	184
八、背部减肥瘦身健美操	185
九、臀部减肥瘦身健美操	186
十、腿部减肥瘦身健美操	187
十一、水中减肥瘦身健美操	188
十二、瑜伽减肥瘦身健美操	189
十三、女子产后减肥瘦身健美操	190
十四、中老年减肥瘦身健身操	192
十五、晨起 15 分钟减肥瘦身健美操	193
十六、弹力带减肥瘦身健美操	195
十七、哑铃减肥瘦身健美操	200
第六节 轻轻松松减肥瘦身	209
一、“步行”减肥瘦身法	209
二、“跑步”减肥瘦身法	210
三、常用的跑步减肥瘦身健美方法	212
四、“登梯”减肥瘦身法	213
五、“拍打”减肥瘦身法	214
六、“冬季锻炼”减肥瘦身法	216
七、“跳绳”减肥瘦身	216

八、“空腹适量运动”减肥瘦身法	218
九、“控制饥饿感”减肥瘦身法	218
十、“细嚼慢咽”减肥瘦身法	221
十一、“缩小胃”减肥瘦身法	222
十二、“喝红茶或咖啡”减肥瘦身法	225
十三、“分食”减肥瘦身法	225
十四、“低脂、无脂饮食”减肥瘦身法	226
十五、“饭后运动”减肥瘦身法	226
十六、主妇瘦身法则	227
十七、束发减肥	229
十八、背棍揉穴减肥瘦身法	230
十九、“禁食、半饥饿”减肥瘦身法	230
二十、“3R”减肥瘦身法	231
二十一、“毛刷”减肥瘦身法	231
二十二、“催眠术”减肥瘦身法	232
第七节 按摩减肥瘦身法	233
一、指压减肥瘦身术	233
二、经络按摩减肥法	234
三、如何进行局部的推拿减肥	235
四、怎样进行全身分部按摩减肥	236
五、怎样练习自我拍击减肥法	236
六、怎样练习点穴按摩减肥法	237
七、怎样练习循经摩擦拍打去脂法	240
八、哪些穴位按摩有助于减肥	241
九、沐浴和药浴减肥瘦身应注意什么	242

十、“腹部推拿法”可促进脂肪分解	243
十一、按摩疗法的机理与作用	244
十二、穴位按摩减肥法	245
十三、按摩腹部减肥法	246
十四、按摩面部减肥瘦身法	247
十五、按摩颈部减肥瘦身法	247
十六、按摩胸部减肥瘦身法	248
十七、按摩腰臀部减肥瘦身法	248
十八、按摩上肢减肥瘦身法	249
十九、按摩腿部减肥瘦身法	249
二十、按摩膝部减肥瘦身法	250
二十一、按摩足部减肥法	251
第八节 中国古老的减肥瘦身法	252
一、针灸减肥瘦身法	252
二、耳穴贴压减肥瘦身法	254
三、推拿减肥瘦身法	255
四、全身按摩减肥瘦身法	256
五、捏脊减肥瘦身法	257
六、循环摩擦拍打祛脂减肥瘦身法	257
七、转腰甩胯减肥瘦身法	258
八、叫化功减肥瘦身法	258
九、摇身减肥瘦身法	259
十、爬龙功减肥健美功法	261
十一、腹部减肥健美功法	261
十二、海藻肥皂减肥法	262

第九节 几种国外减肥瘦身法	262
一、有名的“五、三、二”进食法（日本）	262
二、美国卡里逊·魏德的九项基础营养建议	263
三、一个美国胖厨师的减肥良方	265
四、鸡蛋膳食减肥法（日本静岗）	267
五、一周 5kg 的——酸奶减肥法（日本）	268
六、饭后饮酸奶减肥法（日本）	269
七、西红柿减肥法（日本）	269
八、“天然减肥药丸”——醋泡黄豆减肥法（中国、日本）	271
九、盐巴按摩沐浴减肥法（日本）	272
十、辣椒局部减肥法（意大利）	272
十一、香味减肥膏（英国）	272
第十节 疾病与减肥瘦身	274
一、患糖尿病的人怎样减肥瘦身	274
二、高血压病人减肥瘦身注意什么	275
三、患有冠心病怎样减肥瘦身	276
四、高血脂的预防措施	278
五、及中风话减肥瘦身	278
第十一节 其他减肥瘦身法	280
一、脑力运动减肥瘦身法	280
二、坚定信念减肥瘦身法	280
三、恋爱减肥瘦身法	281
四、鸡鸣即起减肥瘦身法	281
五、做家务减肥瘦身法	282

六、热水浴法	282
七、水流冲击	283
八、肥胖的药物疗法	283
九、“手术”减肥瘦身法	285
十、“腹部手术”减肥瘦身法	287
十一、“减肥俱乐部”——减肥之家	287
十二、“超声祛脂”减肥瘦身法	288
第十二节 用“心”减肥瘦身定会成功	290
一、学会自己开个减肥瘦身的运动处方	290
二、什么是有氧代谢运动	294
三、一日一万步——21世纪减肥的新目标	295
四、为什么说运动是双刃剑	297
五、四种运动模式哪种适合您	297
六、健身器是减肥瘦身的好伴侣	298
七、健身房是减肥瘦身的好去处	299
八、坚持良好的减肥瘦身心理暗示	300
九、树立健康的责任心	301
十、设立切实可行的减肥目标和计划	302
十一、矫正不良的饮食行为	303
十二、对减肥要持乐观态度	305
十三、要重视心理调整	306

第一章 肥胖的由来

肥胖是一种生理现象，是人体内脂肪沉积过多的表现，脂肪细胞内脂肪呈颗粒状沉积增多，脂肪细胞逐渐增大，不知不觉中就肥胖起来；随着人们生活水平的日益丰富，也逐渐使人们肥胖起来。除上述原因外，外出以车代步，紧张而又高效的工作，生活压力的增加，锻炼时间的减少……都是引起肥胖的原因。

第一节 什么是肥胖

一、肥胖的定义

从字典上查到肥胖这两个字，肥是指含脂肪多的意思，胖也是指人体内含脂肪多，那么肥胖一词，就是说明较正常人含有多量的脂肪。

肥胖的英文是 Obesity，也是指人体的脂肪含量过剩，可由脂肪容积来确定。

人体重量的增减，一般说来，蛋白质的变动很小，所变动的几乎均为脂肪和水分。

人的胖与瘦，肉眼观察可以分辨，但并不十分精确。健康男性全体脂肪含量占体重的 15%，女性占 20%。体脂肪率

男性在 25% 以上，女性为 30% 以上时则称为肥胖。此外，测定皮下脂肪的厚度的方法也可以推测体脂肪率。在医学上可由身高、年龄来计算标准体重，超过标准体重，体脂肪率加大就是肥胖。

二、肥胖的计算方法

人体发育至成年以后，各种组织器官的发育停止，新陈代谢趋于平衡，形成了比较恒定的体重。从医学上发现体重与身高有明显相关，人的个子高大则体重也要增加，矮小则体重也轻。从人体正常发育看来，实际体重与标准体重是相吻合的，说明人体发育健康。现介绍常用的几种计算标准体重的方法。

1. 标准体重：

$$\text{身高 (cm)} - 105 = \quad \text{kg}$$

2. 理想体重：

$$[\text{身高 (cm)} - 105] \times 0.9 = \quad \text{kg}$$

标准体重 $\pm 10\%$ 属正常范围。

3. 布罗卡 (Broca) 改良法：

$$[\text{身高 (cm)} - 100] \times 0.9 = \text{标准体重} \pm 10\%$$

此种方法身高在 175cm 以上及 150cm 以下时稍不准确。

4. 体重指数测定法 (Body Mass Index, BMI)：是日本肥胖学会推荐的一种方法。此测定法与人体脂肪量呈正相关，也与脂肪的沉积量呈较好的相关。

Caup 指数 (BMI)：

正常男性 20-25

 女性 19-24

30 以上则为肥胖。通过研究，BMI 为 22 时，死亡率最低。

计算公式：

$$\text{标准体重} = \text{身高 (M)}^2 \times 22$$

计算举例：

男性身高 170cm，标准体重应为多少？

$$\begin{aligned}\text{标准体重} &= (1.7)^2 \times 22 \\ &= 63\text{kg}\end{aligned}$$

5. 体重指数法：

$$\text{体重 (kg)} / \text{身高 (M)}^2$$

> 25 为超重

> 27 为肥胖

又称为 Queteler 指数

$$\text{Queteler 指数} = W/L^2$$

W：体重 (kg)

L：身高 (M)

6. 肥胖度：即肥胖的程度，是一个客观指标，自己可以计算。

公式：

$$(\text{实际体重} - \text{标准体重}) \div \text{标准体重} \times 100 = \text{肥胖度}$$

肥胖度：> 10%-20% 为肥胖

> 50% 超肥胖

举例：某人身高为 158cm，实测体重为 62kg，其肥胖度如何？

$$\text{计算} : (158 - 100) \times 0.9 = 52\text{kg} (\text{标准体重})$$

$(62-52) \div 52 \times 100 = 19$ (肥胖度)

说明此人肥胖，肥胖度为 19%。

通过上述标准体重的计算法，希望您每星期测定一下自己的肥胖度，不仅可以确定自己是否肥胖，还可以测知肥胖的程度。

三、肥胖都有哪些特征

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病理变化。

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。肥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、无月红或月经过少，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、乳腺部等疾病。

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，使二氧化碳潴留，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。

四、肥胖的简易判断法——皮下脂肪厚度测定

脂肪在健康人体中所占的重量是有一定比例的，肥胖是人体组织中的脂肪较正常的比例增多的状态。怎样才可以知道脂肪的多少呢？可以根据一定的部位，测量脂肪的厚度的方法。

测定时用手指抓起皮肤，用尽量其厚度。也有制成像两脚规样的测定脂肪厚度专用仪器。

健康青年男性：脂肪占体重 15% 为正常，> 25% 为肥胖

健康青年女性：脂肪占体重 20% 为正常，> 30% 为肥胖

从比例来看，脂肪占体重的多少，不好估计，简单的方法是测定皮下脂肪的厚度。

用手抓起皮肤测量其厚度：

厚度为 25mm 以下为正常

25mm 为稍胖

50mm 为很胖

建议您，经常利用此种方法进行测量，测量的部位：上臂、肩胛骨下部，女性可测量腹部脐周围处，采取脂肪存积的部位才比较准确。最好将所测定的结果按日期记录，以便日后对比，可以找出您的肥胖是什么规律，也可以找出引起肥胖的某种因素，以便制定减肥措施。

五、腰臀比也能测出胖不胖

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，而男人则储存于腹部。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，在预防心脏病的作用，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。

六、肥胖——现代都市病

现代化都市，高度文明，科学发达，太阳落山，夜幕来临，霓虹灯五彩缤纷，汽车、电车川流不息，也有很多人还在继续工作着。因为紧张而高效率的工作，精神上的压力增加，由于我国经济的高速发展，生活水平不断提高，营养食品的丰富，逐渐使人们肥胖起来。除上述原因外，外出以车代步，因为快节奏，锻炼时间减少也是引起肥胖的重要原因。

脂肪的存积引起代谢的异常，血管壁内膜也有脂肪沉积形成斑块，使血管腔变狭窄，继之引起高血压、冠心病、动脉硬化、高血脂、糖尿病、脑中风，甚至引起恶性肿瘤等现代化都市疾病。据资料表明，夜晚加餐者占肥胖者 67%，这是因为热量过剩而不能消耗掉，在体内转化成脂肪，引起肥胖。医生统计每日步行 20 分钟上班的人较乘车上上班的人，心电图缺血性异常者少 1/3。为了预防肥胖——现代都市病，摄取热量、营养要平衡，粗茶淡饭，少油腻，多纤维，进餐要“早吃好、午吃饱，晚吃少”。此外还必须改变都市生活习惯，适当地进行体育锻炼，会使你体魄更加矫健，摆脱都市病的干扰。

第二节 肥胖的种类

一、单纯性肥胖

又称为本能性肥胖 (Essential Obesity)，是一般最常见的一种，约占肥胖的 95%，有的人自幼年、少年既已开始肥

胖了，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。

1. 单纯性肥胖都有哪些特点

单纯性肥胖顾名思义，也就是单纯性的脂肪堆积，又称为原发性肥胖，并非由于疾病所引起，此种肥胖约占胖人的95%。这种肥胖往往从少年时期就多呈肥胖的体型了，此种肥胖的特点是脂肪在人体呈均匀性沉积，形成均匀肥胖的体型。从成因上看来，除有遗传及家庭性因素外，主要是由于饮食习惯以及环境因素所引起。当然，这与个人的文化修养、心理因素也有密切关系。除了肥胖之外并无任何特殊的症状。

从总体上说来，单纯性肥胖的人，仍然是健康的。然而肥胖之后不加以控制则不免会引发多种疾病，容易引起循环系统、新代谢性以及内分泌系统等疾病。因此，即或为单纯性肥胖也必须引起注意，不可掉以轻心，为了预防这些疾病的发生，必须积极行动起来，进行减肥。

2. 形成单纯性肥胖都有哪些原因

形成单纯性肥胖的原因是多方面的，对于每个胖人说来并不完相同，根据医学研究证明有下列因素可导致单纯性的肥胖。

遗传因素：遗传对体有一定的影响，特别是肥胖，经常有家族性，发现小儿肥胖而其父母则多有肥胖或单亲有肥胖。

饮食习惯及嗜好等社会环境因素：由于生活水平的不断

提高，饮食的过量，热能过剩，饮用具有大量热能的饮料、酒类等都可引起肥胖，是现代化社会引起肥胖的主要因素。

摄取食物的调节神经中枢的异常：人的丘脑存在着摄食中枢及饱食中枢，这两个中枢控制人的进食与饱感，倘若进食中枢兴奋，则食欲大增，饱食中枢兴奋则摄食停止。倘若中枢神经功能异常就会直接影响人的食欲，也是引起肥胖的因素之一。

精神的压力、不安、抑郁等精神心理因素影响人们的进食，也会引起肥胖。

运动不足影响热量消耗：这对肥胖者说来不能不是一条最重要的原因，因为运动可将人体剩余的热量消耗掉，就不会以脂肪形式贮存了。运动不足是现代社会的通病，运动的时间减少，以车代步，走路少了，体力劳动由于机械化电气化也减轻了，这都是引起肥胖的主要原因。

高脂肪，高热量食品的增加：肉类及运动性脂肪，及高蛋白的食品丰富，餐桌上美味佳肴的增多，使人们摄热量过剩，特别是中餐尤为突出，应讲究营养的平衡防止热量过剩而引起肥胖。

由此看来单纯性肥胖是多种因素形成的，至于每个人则因情况不同，要具体分析，找出原因，找出问题，并给予一一解决，来制定减肥计划并加以实现，减肥就是减去单纯性的多余的脂肪。

二、症状性肥胖

又称为伴随性肥胖，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。

神经性疾病脑炎、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，一部分是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，确诊是哪一种疾病，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。

1. 症状性肥胖来自何方

症状性肥胖又称为伴随性或继发性肥胖，这要比单纯性肥胖少得多，约占肥胖者的 5%。当人们开始发胖以后，应首先要考虑一下是否患了什么病而引起肥胖，必须除外症状性肥胖。这是因为如果误认为是单纯性肥胖，不仅使减肥失败，并且容易使疾病被忽略，延误治疗，这是很危险的。如果自己能够确定时，一定要请医生给以认真的临床检查，确定是否为症状性肥胖，是否患有某种疾病。能够引起肥胖的疾病中最多见的要算是内分泌疾患了。

症状性肥胖从脂肪在体内的分布情况看来与单纯性肥胖也有所不同，例如患有肾上腺皮质机能亢进时，可引起库兴氏综合征，由于肾上腺皮质激素的分泌过多，脂肪的沉积表

现为向心性肥胖，以脸部、颈部以及躯干部肥胖明显，而四肢则多瘦小。脸部肥胖呈满月状面孔，肩胛部也隆起，此外，于身体各部位可见紫色线条以及有多毛症，此为其特征。

症状性肥胖亦可发生于因患胶原性疾病（即结缔组织病，如类风湿性关节炎、红斑狼疮、皮肤炎等疾病）或肾脏疾病而长期服肾上腺皮质激素（为肾上腺皮质分泌的各种类固醇的总称，有抗炎、抑制免疫、抗毒、抗休克、加强心功能及改善微循环等作用）的人。

其次为神经性疾患如脑炎、脑部外伤之后多合并肥胖。除此之外还有糖尿病、甲状腺功能低下症、性功能低下症、口服避孕药物的副作用等而引起。通过肥胖这个癥表现始引起注意而发现这些病症，当确诊之后进行了及时的正确地治疗，不仅使疾病痊愈，同时肥胖这个症状也随之消除，继发性肥胖之所谓继发就是继各种疾病而发生的肥胖。假如错误地将继发性肥胖当成了单纯性肥胖，而去实行减肥，这不仅减不了肥胖反而会延误疾病的诊断危害极大，决不可忽视。因此必须了解症状性肥胖的特点，要知道疾病也会引起肥胖，才可以避免减肥的盲目性，减肥要符合科学。

2. 用显微镜看看脂肪细胞

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。

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，即或减肥这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。

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。

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。脂肪存的数量最多。

由此看来，虽然都是肥胖，然而脂肪细胞的变化。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。

3. 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 $2.5-5 \times 10^{10}$ 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，而促进作成甘油三酸酯，有高血素、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。

4. 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得的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。

第三节 肥胖悄悄地来

一、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，特别是饮料含有大量糖，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，而存贮于脂肪细胞内。

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。

二、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17焦，1克脂肪的能量为43焦，而蛋白质1克热量为17焦。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数咱，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 17 焦，多良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。可称为抗肥氨基酸。

三、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（千焦耳）或 Kcal（千卡路里）来计算。

四、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，并非言过其词。

胖和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。

五、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。

六、肥胖的温床——运动不足

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。

七、酒为肥胖加油

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，因之经常饮酒，也等于增加热量，使热能过剩，同样形成体脂肪的蓄积而引起肥胖，特别是经常饮用啤酒的人，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，可引起心血管疾患。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。

八、也有胖起来的药吗

药物治疗疾病所引起的肥胖，最常见的是激素类药物。人体的垂体腺、甲状腺及肾上腺等可以分泌数十种激素。此外，分散在其他组织中的分散的内分泌细胞也可以分泌不同种类的激素，人体依靠这些激素的功能，始可发挥人体各器

官的功能，以维持机体的生命现象。为了医治疾病，如内分泌、代谢疾病、结缔组织疾病、炎症、过敏性疾病、心血管疾病、造血系统疾病、消化系统及神经系统疾病、肾病综合征等数十种疾病，激素治疗发挥了巨大的作用。

其中以促肾上腺皮质激素（ACTH）、可的松类激素为目前临床上应用最多的一种。主要有抗炎、抗过敏、抗毒及免疫抑制等药理作用，来达到治疗目的。

由于激素对蛋白质、糖和脂肪等的代谢有一定的调节作用，特别对脂肪有蓄积作用，应用激素的患者表现为面部、肩、腹、部及背部有脂肪存积，形成所谓的“满月脸”，形成特有的激素型肥胖。四肢脂肪分解而不肥胖。当激素逐渐减少或应用停止时，肥胖可逐渐消除。此种肥胖很容易鉴别，在治疗前多为一般体型，而随着激素的服用则逐渐发胖，随用药减量则肥胖逐渐消失。明显看出肥胖与用药的平行关系，称为药物性肥胖。

第四节 肥胖带来的危害

一、肥胖与循环系统疾病

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、中等度的高血压，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。

二、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。

三、肥胖与冠心病

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，发为左、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。

四、肥胖与高血压

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，由于心脏驱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。

五、肥胖与糖尿病

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 I 型，后者为第 II 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， $< 11.2\text{mmol/L}$ (200mg/dl)、

60 分钟 $< 10.5\text{mmol/L}$ (190mg/dl)

120 分钟 $< 8.4\text{mmol/L}$ (150mg/dl)

180 分钟 $< 7\text{mmol/L}$ (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 $8.25\text{--}16.5\text{mmol/L}$ ($149\text{--}297\text{mg/dl}$) 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。

六、肥胖与肝胆疾病

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 40-70HU，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 0.22-1.2mmol/L-20-110mg/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。

七、痛风与肥胖

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 $119-238 \mu\text{mol/L}$ ($2-4\text{mg/dl}$)，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。

八、肥胖与呼吸

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，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。

九、肥胖与消化不良

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。

十、肥胖与便秘

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。而痉挛性者如患有胃溃疡、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，多食绿黄色蔬菜，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标凉开水，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。饮凉水排便法既事生理卫生又简便，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。

十一、肥胖与内分泌异常

内分泌系统的异常有垂体分泌异常，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。

十二、肥胖与高血脂

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，肥胖症与高血脂症两者有不解之缘，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 2 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。

十三、肥胖与性功能减弱

人的性生理是由性激素所支配的，而性激素容易溶于脂肪里，当人体脂肪储积产生肥胖之后，则大量的脂肪可将性激素分散，使之不能集中于性欲中枢，因而使性欲减弱。肥胖人多有月经不调、不孕症等。人体的生殖功能也受到了很大的影响。由此可以看出减肥的重要。肥胖不仅是影响人的体态，对性功能还有这么大的影响，恐怕一般是很难想象的。

十四、肥胖与女性不孕

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，肥胖的女性晚应提高警惕。

十五、肥胖与恶性肿瘤

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。

十六、肥胖与长寿

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，同时对并发病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。

第二章 减肥瘦身探索

我们已经了解了肥胖的由来及其相关的知识，可见肥胖是一种司空见惯的事，可肥胖究竟是一种什么样的异常现象或病理现象，但还不并为许多人所知道，因此还必须更深入地探索与研究减肥瘦身的奥妙，这对减肥瘦身也是必不可少的，这样我们可以更好地实施各种减肥措施，使减肥瘦身更成功，使肌体更健康。

第一节 生理上的探索

一、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度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。

二、脂肪都存积在哪些部位

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。可以构成的不同的肥胖体型。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。

三、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。

四、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。

五、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，体内的热量不容易散发出去，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。

六、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。

第二节 食物上的探索

一、美味佳肴谨

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。

二、甜食、油脂

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，而各种饮料则含糖份更多。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 3.92-6.16mmol/L (70-110mg/dl)，餐后 2 小时血糖上升到 7.8-8.9mmol/L (140-160mg/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%。

三、偏重晚餐

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，并多富于营养，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，多作些青菜类，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，在作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，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，晚餐虽然丰富多采，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。

四、外食比家食更易胖人

在家中进餐多是自己制作，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，一则美味则食欲不增，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。

实际上食外食时，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。

五、液体饮料

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。

六、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。

第三节 心理上的探索

一、有会使人变瘦的脂肪

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。

1. 白色脂肪

即普通的脂肪细胞，又叫作中性脂肪，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。

2. 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

二、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。

维持标准体重所需摄入热量 =

标准体重 (kg) × 147KJ ()

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。

三、有让人肥胖的药吗

并不是某些药物治疗效果及目的是让你肥胖，乃是某些药物在治疗疾病中所产生的一种副反应。最引人注目的是应用激素类药物就可引起肥胖，如果较长时期应用激素类药物后，可使脂肪堆积，特别是面部、颈部及躯干部，由于脂肪增多而形成向心性的肥胖，这些应用药物后所引起的肥胖又称为医源性肥胖。

激素类药物种类较多，一般常用的有：氢化可的松、去氢可的松、去氢化可的松、曲安缩松、氢泼尼松醇、地塞米松、倍他米松、醋酸去氧皮质酮、促肾上腺皮质激素等。

其所医治的疾病有：内分泌代谢疾病、结缔组织病、炎症、肾病、心血管病以及过敏性疾病及血液系统等疾患。当用药停止则肥胖可逐渐消失，恢复原来的体态。

四、果真是减肥容易保持难吗

天下事都是知易行难，而坚持以恒则更难。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，必须按时间表行驰，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。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。

五、胖不好，瘦就好吗

肥胖从任何方面来看对身体健康都是不利的，除了生活不便体型不美以外，更糟的是会引起数种疾病。与之相反瘦是否健康呢？这要从两个方面来谈，普通所谓的瘦是指体格脂肪少，不够丰满，另外一种是指肌肉发展看起来不胖，但体重并不轻，这两种情况的瘦也是健康的。

然而我们说的瘦是指体质瘦弱，低于标准体重，医学上称为无力体质。如果低于标准体重 10%-20%，可以认为瘦弱，也是不健康的表现。瘦弱体的人，多表现为无力，不能胜任较重的体力劳动，以及耐力差，干重活就会心跳加速、气短，身体脂肪储存也少，能量储备少，器官功能也会受到影响，身体的抵抗能力也会降低，瘦人体内脂肪贮藏量特别少，一旦饮食减少则体重明显的减轻，很容易患病，多有新陈代谢降低，影响发育及成长。当营养失调以后了会引起各系统的功能异常导致疾病。胖不好但瘦也并非健康。那么瘦是怎样形成的呢，都有哪些因素可以引起瘦呢？

家族的遗传因素，家族里瘦人为多，此外找不到什么原因；

营养失衡，这主要由于热量供给不足，另一方面，具有丰富营养的蛋白质、脂肪以及维生素、矿物质的供应不足等所引起；

消化系统功能障碍，或肠吸收不良，虽然进食正常，然而由于肠吸收不良，食物的营养成份不能被吸收，形成营养不良的瘦弱；

由于患有某些疾病，例如缺铁性贫血、糖尿病、甲状腺机能亢进等引起新陈代谢率增加，以及恶性肿瘤时的恶液质等。特别是短期内体重迅速减轻时，更需要引起注意，应及时作检查往往可以发现隐蔽的疾病。

小肠吸收不良主要为蛋白质及脂肪的吸收发生障碍，可引起脱水、缺钾、食欲减退。产生腹泻（又称为脂肪泻），使体重减轻。

糖尿病患者由于血糖增高，大量糖由尿排出同时引起脂肪及蛋白质代谢紊乱，消耗大量热能，使机体消耗过多热能，故产生消瘦、乏力。

甲状腺机能亢进，是甲状腺分泌甲状腺素过多，可使氧化过程加速、新陈代谢率增高。女性多见，消耗大量热能，脂肪及蛋白质分解加速，体重锐减，易疲乏，心跳加快等。心率每分钟 90-120 次。

当人体渐瘦，一定要找出原因，特别需要及时检查以便发现疾病，早期诊断，早期治疗。如果不是因为疾病，则可以增加营养，加强锻炼，使身体健康起来，让体重达到标准，这一点是最为重要的。因此可以认为，胖不好而瘦也并非健康，就是这个道理。胖与瘦都不好，就是不胖不瘦的标准体重为最好。

六、“喝水也胖人”吗

一些肥胖的人常说“喝水也胖人，我是瘦不下来了……”，

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。

七、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，体得又回升了，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直肥胖。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，每是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。而不只是一味减食，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。

八、减肥怎样不反弹

在减肥成功后，做到每天摄入食品的总热量不超过人体所需要的热量，并做到早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少，每餐吃八九成饱，就不可能反弹。在吃食物时，特别是吃碳水化合物时，够自己的需要就行了。这是因为使人体发胖的根本原因是肥胖人对碳水化合物的代谢不良。

当然，人很难办到每天摄入食品总热量不超过人体所需要的热量，但只要做到今天多吃了米面（多喝了酒），那明天就要少吃，使之处于动态平衡，这样减肥后就不可能再反弹。因为没有物质基础。

以上这种科学的搭配方法，并不属节食。因为可尽情吃鸡、鱼、蛋、肉、海鲜和绿色蔬菜等。从营养学角度说完全能保证人体营养的正常需要并做到始终吃饱吃好保持健美体型不反弹。

第四节 肥胖引起疾病的探索

一、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	何症呈均匀性肥胖,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 既往或有甲状腺手术史	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)	在青春期前发病, 第二性征缺如	LH、FSH 睾丸酮 睾丸活检
脑性肥胖 (肿瘤、炎症、外伤)	均匀性肥胖 有脑损害 部位相应神经 症状	注意既往脑炎、头部外伤	神经学检查 头部 CT、MRI
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	染色体性劣性遗传 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：肌酸磷酸激酶
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，还要参考有否与遗传有关因素，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、血生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。

二、继发性肥胖——皮质醇增多症

皮质醇增多症又名库兴氏综合征，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，对腹部及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了。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、腮腺癌、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等。

三、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，在术后逐渐发生上述症状，体重增加，逐渐肥胖，本人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）。

四、继发性肥胖——糖尿病

糖尿病是一种常见的新陈代谢性疾病，顾名思义，患此症时有尿糖及血糖的过高，这是由于人体胰腺的β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、血糖以及酮尿出现。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。糖尿病的病因而与遗传倾向有关，分为原发性及继发性两种，原发性占绝大多数，继发者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。HbA_{1C} 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，由兰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。

五、继发性肥胖——性功能低下

男性生殖腺功能减退可由于先天性发育不良则引起，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。

六、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，需除外有无心血管疾病、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。

第五节 儿童及青少年肥胖是怎样形成的呢

一、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，依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。

二、标准体重摄取热量的简易计算法

在第一章中述及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取量。

体重 (kg) × 147KJ = 每日摄取热量 (KJ)

体重 (kg) × 146 (焦) = 每日摄取热量 (焦)

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)

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 时，则热量就会转化为脂肪，使人肥胖。

人体所需要的 8373KJ 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。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，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。

三、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，显得的去青春少年的活泼，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，儿童肥胖也会影响成年后的健康。

四、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、青少年的肥胖一少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。

五、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。

六、儿童、青少年三大营养素的供给

儿童、青少年正处在身体发育成长时期，机体组织需要发育增长，那就要不断地需求大量的碳水化合物、蛋白质和脂肪，还有矿物质与维生素。需求量比例和成人及中老年人有所不同。一般说来碳水化合物占 45%-55%，蛋白质占 20%-25%，脂肪占 25%-30%。

儿童及青年少年减肥时要注意三大营养素的比例，不要影响其生长发育。

七、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) = $100 - (3 \times \text{年龄})$

热量 $45 - (1.4 \times \text{年龄})$

15-18 岁男孩：

19

15-18 岁女孩：

$35 - (1.1 \times \text{年龄})$

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。

八、防止儿童、青少年体重过重的十条

第一条：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；

第二条：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；

第三条：儿童、青少年要有规律地进行体育锻炼；

第四条：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；

第五条：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；

第六条：注意减少零食，养成不随时吃东西及吃零食的习惯，小量的能量过剩，日积月累，就会引起肥胖；

第七条：每日多摄入35-50Kcal热量，一年就会体重增加2kg，积少成多；

第八条：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；

第九条：防止肥胖提倡少吃多餐折方法，优于少餐多食法，一日2餐不利于健康而不可取；

第十条：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，以防止体重过重或肥胖。

第三章 走出减肥瘦身的误区

我们已经探索出了肥胖的由来 ;更了解到了肥胖的危害 ;蒙减肥瘦身已成为人们的热点问题 ,电视台以及各类报纸几乎都有减肥的话题 ,减肥瘦身品的广告更是铺天盖地 ,究竟怎样减肥瘦身 ,怎样才能达到更好的效果 ,不我们更不能盲目地迷信什么灵主妙药 ,为了减肥瘦身达到理想的效果 ,首先必须走出这个误区。

第一节 观念上的误区

一、肥胖者都须减肥吗

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，这些病虽在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。

减肥的热潮已在近几年兴起，这是与我国经济的发展，人民生活水平的提高，卫生保健知识的普及有密切关系。食品的丰富，过盛地摄取，运动的不足，导致肥胖已引起人们的关注。科学知识的普及，使人们认识到肥胖是引起各种疾病的危险因素。但也不尽然，某报社的记者作过一番调查，在出售减肥食品的柜台前，询问了购买减肥用品的 100 名消费者对减肥的看法，结果是：有 80% 的人为了苗条而减肥，20% 的人为了身体的健康。看起来人们对减肥的认识各有不同，为了身体苗条也是需要的，然而更为重要的应是保持人们的健康！

调查中又进行了深入的分析，20-30 岁青年占 40%，30-50 岁占 50%。更有甚者一位中学生说减肥时髦，也有的年轻人认为，肥胖穿不了时装。而中年人则更有深层的苦衷，现代社会竞争激烈，胖人体态臃肿，而瘦人显得精明干练，减肥为自己找回信心。

减肥的目的，虽然有各种方法，但减肥无疑已成为时代

的呼唤，也是精神文明、物质文明的体现。

减肥热的兴起，减肥用品、食品，使你眼花缭乱，减肥霜、减肥酥、减肥茶、减肥美容用品等琳琅满目，比比皆是，说明减肥已经提到日程上了，的确是一件大好事。但减肥并非单是用几种减肥商品就会解决问题，必须对减肥有个全面的理解，采用科学的方法，对减肥原理、肥胖的产生原因，减肥的方法认真的学习与实践，才可以既达到减肥目的，又增进健康，预防疾病，获得健康人生。

二、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。

三、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。

四、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一个比例关系呢？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。

五、减肥就是减体重吗

脂肪占人体的体重比例，男性约为 15%，女性占 25% 左右称为脂肪率，脂肪率与体重并不是一回事。人体的体重增加与减少，其中蛋白质变化很少，主要影响体重的脂肪和水分。假如体重为 60 千克，体脂肪约占 10 千克左右，当体重减少 1 千克时则脂肪约减少 10% 左右约 0.1 千克，倘若营养不足不仅减少而肌肉及整个体重都会减轻，减肥的目的不是使整体的重量减轻，而是要有效率的减少脂肪，研究减少人体脂肪的占有率。不可把体重的减轻与减肥混同起来。

脂肪率与体重不可混淆，运动量大的人肌肉发达，脂肪率低，体重并不减轻。而肥胖的人是脂肪率高，肌肉并不发达，其体重之所以重就是因为体脂过多所致，因此单纯用体

重说明是否肥胖是不科学的。减肥引起的体重下降主要是体脂肪的减少，这正是我们所要求的，正确的减肥就是要把脂肪减下来而不是整体体重的减轻。

热量的单位

热能的单位称为焦，是指 1 毫升 (ml) 的水由 15℃ 升高至 16℃ 时所需要的热量。实际应用上

焦 \times 1000 = 千焦)

即使 1 升 (1) 水由 15℃ 升至 16℃ 所需的热量。

近年来国际上统一采用焦耳 (Joule) 作为热量单位。

1 焦耳 (J) 相当于 1 牛顿的力将 1 千克的物体移动 1 米的距离所需要的能量。

1 千焦耳 (KJ) = 大焦耳 (MJ)

1kcal = 4.1868KJ

1KJ = 0.239kcal

1MJ = 239kcal

从上述公式可以将千卡与千焦耳互相换算，新营养表格常同时标有两种热量单位，供使用时参考。

如每日需 2400kcal，等于 10.04MJ。

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。从高营养食品中例如: 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 kg = 身高 (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。

六、能量供给和营养素供给有什么不同

有很多人对于能量与营养如何组成一份很好的膳食并不了解，也有许多人即使知道但也不予以重视。能量与营养必须双方面考虑，加以合理搭配，使膳食既符合此人的热量需要，而营养是指食物中的蛋白质、碳水化合物及脂肪、矿物质和多种维生素的成分而言。

每种食物都具有不同的热量及不同的营养素只是热量的满足是远远不够的，还必须考虑营养的成分与种类。

例如谷物的热量很多，然而缺少矿物质和维生素，而蔬菜和水果的热量并有多但可以提供大量维生素与矿物质。因此食谱时必须两者兼顾，既有充分的能量又含有人体所必需的营养。否则需提供营养的补充剂，以弥补食物中营养素的不足。

例如不能食用牛奶或奶制品的人，可产生钙的摄入量不足。可以增补含钙物质的各种食物营养成分表来制定每日膳食的食谱，也称作科学配膳。为了做到饮食的科学。

倘若营养摄入不合理，以偏盖全，势必会导致某些营养物质的缺乏，当达到一定程度后就会产生生理病理变化，产生营养失衡而引起疾病。

例如缺乏维生素 A 则产生眼干燥、角膜软化或夜盲症；缺乏维生素 C 则可患坏血病，引起出血；缺乏维生素 D 则产生佝偻病和骨软化病；缺乏钙质则可引起骨质疏松症等不胜枚举。

七、为什么减肥瘦身不要“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。

八、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 1-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。

九、为什么说吃早餐的减肥瘦身法不对

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。

十、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。

十一、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：

1. 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。

2 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

十二、“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。

十三、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。

十四、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，“隐藏肥胖者”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。

十五、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。

十六、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。

十七、儿童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。

十八、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： $[\text{身高}(\text{厘米}) - 150] * 0.6 + 50 = \text{北方成年人理想体重}(\text{公斤})$

$[\text{身高}(\text{厘米}) - 150] * 0.6 + 48 = \text{南方成年人理想体重}(\text{公斤})$

得出自己的理想体重之后，再用以下的公式算出胖度：
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。

十九、“豆芽菜”体型好还是“胖墩儿”体形好

“豆芽菜”和“胖墩儿”是青少年体型不良发展的两个极端。“豆芽菜”体型是比喻其身体过分瘦高，四肢细长，头颅和其他部位的围径相比大得不合比例。由于身体瘦弱，身材失去比例，以及因肌肉力量不足而造成身体姿势不良。

所以“豆芽菜”体型是一种不健康的标志。肥胖是因为营养的摄取和积累过量，而消瘦是因为没有适时地补足营养。

运动不足也是一个重要的原因。因为健身健美运动可以调节基础代谢水平和增长肌肉，可以使肥胖人的体重和脂肪含量减少，而使瘦人的体重有所增加。

“豆芽菜”体型的少年儿童大多数肌肉力量较差，特别是腰背肌群，因此常易出现脊柱变形，由于身体各部位的围径小，支撑内脏的肌肉力量也差，限制了各内脏器官的发育，由于体质较弱，也爱生病。所以对“豆芽菜”体型的青少年，要注意加强营养，增加进食的热量，选用高热量、高蛋白的食品，并在营养充足的基础上，加强健身健美的锻炼。

二十、让孩子减肥瘦身要实行“饿治”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。

第二节 运动上的误区

一、为什么运动减肥瘦身效果不佳

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，那也难以获得减肥瘦身的效果。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。

二、为什么减肥瘦身后体型又会发胖

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。

三、减肥瘦身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。

四、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。

五、减肥瘦身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。

六、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。有的人还以此为理由，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。

七、仰卧起坐可以使腹部平坦吗

我们知道，“仰卧起坐”这个动作的主要功能是强健上腹部肌肉群。而人体作为一个整体，脂肪最容易堆积在身体缺

少活动的部位，所以局部减肥的效果并不好，单一练习“仰卧起坐”动作并不能使腹部平坦，就像踢腿不能收缩胯部。要想使腹部的多余脂肪消失，就要全身运动与局部运动相配合，即做全身的有氧运动，比如长距离的散步、跑步和跳健身健美操。在全身有氧运动的同时，采用局部的“仰卧起坐”和“仰卧举腿（强健下腹部肌肉群）”动作练习，就可以改善整个腹部肌肉群的弹性和线条，使减去脂肪的腹部肌群轮廓更加清晰、坚实和美观。

八、所有的运动项目都能减肥瘦身吗

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。

1. 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。

2. 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。

九、要想减肥瘦身只要多运动吗

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。

十、每次坚持 30 分钟慢跑即可减肥瘦身吗

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。

十一、运动减肥瘦身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。

十二、要减肥瘦身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。

第三节 饮食上的误区

一、节食可以使体重下降

一般人体内的脂肪细胞约为 300 亿个左右。脂肪细胞不同于其他细胞，主要由脂肪组成，其他细胞则多由蛋白质组成。

有的人减肥只注意从饮食方面着手，通过节食和吃素食，甚至采用断食的办法，以为这样脂肪就会消耗掉，人会瘦下去。其实，这是一种顾此失彼的办法。医学研究证实，仅仅通过节食和吃素食所减轻的每一磅（0.454 公斤）体重，其中三分之一是脂肪，三分之二却是人体需要的“非脂肪物质”，即失去的有用物质比脂肪多。

多数专家认为，正确的饮食减肥，应该是控制脂肪的摄入量，保证蛋白质、维生素和微量元素的摄入量，并且能经常、有规律地进行健身健美锻炼。这样不但能减肥，保持体力和精力，而且也能使“减肥健美”轻松愉快得多。

正确判定减肥的效果不是看体重是否下降，而是要看体内脂肪含量的百分比是否下降。测量体内脂肪含量有几种方法，一种是血液分析，通过分析测出体液的含脂率，这在一般医院里都可以做。再就是测径器紧压法和水压测量法，这两种方法误差大。

最近，美国马里兰州弗尤特里克有限公司推出家庭自测

体内脂肪测量仪，是一种手提式装置，以输送红外线进入人体的二头肌组织进行测量。正常的中年男子用这种仪器测试，含脂肪率为 18%-22%，中年女子为 22%-26%，超过 5% 为轻度肥胖；超过 10% 为中度肥胖；超过 20% 以上为高度肥胖。通过健身健美锻炼减肥使含脂率明显下降，这才是祛脂减肥的好方法。如果靠节食来减肥，虽然体重会下降，但含脂的比率不降，甚至上升，采用这种减肥方法肯定会失败。

二、少食多餐与吃零食都能减肥

首先需说明这是两个不同内容的概念。人类的进食多少是依靠食欲，即饥饿感和饱食感来调节的，这两种感觉是主观调控的，每到饥饿时，人就会吃进食物，饥饿感就会消失，进食到一定数量，产生饱腹感，就会自动停止进食。但是进食的时间，什么时候停止进食，掌握不好这个问题的人就会产生两种后果，一个是肥胖，一个是消瘦，以目前的社会生活条件来说，肥胖者居多数。

现在提倡的少食多餐，是根据人们在生理条件下胃肠排空的时间、产生饥饿感的速度来进餐的。中国人传统的饮食习惯是一日三餐，这一般对上班族来说是工作的需要。要想改变这种现状，每日均匀分配时间，饮食 4-5 次是很难的，但少食多餐可适用于那些离退休的有一定空闲的中老年肥胖者和那些儿童胖墩儿们。具体的方法是把每日的一日三餐改变 4-5 餐，每隔 2-3 小时吃一次，主副食配合，由于胃部的前次饮食没有完全排空，所以饮食自然减少，加上良好的细嚼慢咽的饮食方式，仍会有较好的饱腹感。

每日饮食 4-5 次的食量不多于（或少于）以往一日三餐

的量，吃饭要定时，两顿饭之间不要加小吃，如果非吃不可的话，可吃些苹果、生胡萝卜、苏打饼干或其他不提供脂肪含量的食品。有自控能力又有决心减轻肥胖的老人，宜每餐八分饱，不宜每顿必吃到走不动为止，有极个别的肥胖老人的肥胖原因往往是因为不愿浪费粮食和菜肴，“打扫”了过多的剩菜剩饭造成的。那种“宁可胀死人，也别占个盆”的观点，只会给中老年人带来更多的麻烦和痛苦，这是一定要改正的旧习惯。

不浪费的好办法是做的饮食恰到好处或略欠一点。对于没有自控能力的肥胖儿童，饮食的习惯更要早早培养，许多大人因为疼爱和经济宽裕等因素，任意让孩子无止境地吃各种食品，以为将来长大了，孩子自然就会出现正常体态，这是错误的观点，这种溺爱给孩子带来的将是许多种内脏疾病、在健康正常孩子群体中所遭受到的无形的精神压力，以及将来长大后再施行减肥的痛苦。说句更加严重的话，这种孩子长大懂事后决不会因为父母无限制地放纵自己而感激父母的，其结果往往是父母最不想看到的。因此，儿童饮食习惯的培养，关键在父母。

有的人为了减肥，提出多吃零食而达到少食多餐，这显然是曲解了正常的少食多餐的含义。有些人甚至完全以零食代替主食，这就错上加错。

我们知道，三餐的饮食习惯不是谁规定的，是人类在千百万年进化过程中形成的，人类的消化器官及腺体的工作，一般都能适应这三餐的习惯。如果因怕胖，就打破这一习惯，实际上是破坏了机体的生活规律。必然导致机体的不适应，

那么，即便是肥胖没有发生，却造成了更为严重的疾病，如溃疡病、慢性胃炎、肠炎等。

另外，如果打乱了饮食习惯，乱吃零食，也并不是预防肥胖的好办法。因为肥胖主要是摄入热量过多。零食有多种多样，瓜子、糖果、巧克力、麦乳精、冰激淋、花生、栗子、松子等等。实际上这些零食无一不是高热量的食品，含有大量的脂肪及蛋白质，实际上的热量远远地超过了身体生长和活动的需要，多余的热量，转化为脂肪，贮存在脂肪细胞内，促使脂肪细胞肥大，天长日久，脂肪大量堆积导致身体肥胖。据报道，一女性因长年喜食冰砖而引起发胖。有许多肥胖儿童皆因喜食高热量饮食，如巧克力、饮料等而成为小胖墩儿，所以千万不要为了怕肥胖而多吃零食。

因此，若要减肥，则应把吃零食所产生的热量也计算在内，吃了零食，就应当减少主食的热量，否则不但不能减肥，不要加重肥胖的程度。所以胖人以尽量少吃零食为好。

另外，肥胖者还应尽可能地改变自己吃零食的习惯。一般是少给或不给肥胖者所喜欢吃的餐与餐之间的零食，改变饭前吃零食的习惯，减少或消灭吃零食的次数，最终达到不吃零食，尤其是甜食。

三、光喝开水可以消耗减少脂肪

人们传说：每天喝八大杯的开水，就能减少体内脂肪。

如果每天喝八大杯开水，就可以轻松地减去多余的脂肪、赘肉和增强肌肉的话，那真是天下女性的幸事。可惜，没这么容易。

当然啦，如果你觉得口渴，想喝点什么，来些白开水确

实很好，起码比那高糖分的碳酸饮料要好得多。但是，勉强自己喝八大杯水，大概只会让你常常跑厕所，除膀胱压力增大以外，跟降低体内脂肪没有关系。

四、肥胖者要敬“甜”远之吗

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。

五、吃得愈少，体重愈轻

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。

六、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。

七、不油腻的食品能减肥

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。

八、深夜进食必定会肥胖

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。

九、该胖的人喝凉水也长膘吗

这种说法听起来好像根本不可能，但现实生活中也确实见到有的人就是这样。吃的并不多，但就是胖。

《大众医学》上有个故事讲的是著名的大胖子威廉·坎贝尔。他 22 岁死去的时候，体重达 340 公斤。按照他的身高，他的标准体重应是 90 公斤。这就意味着他额外负担了 250 公斤的脂肪，这些脂肪相当于 7322 千焦耳的热量。听起来这真是一个不小的数字，如果光靠吃来积累这么多脂肪的话，22 年中他每天只需多吃 0.91 千焦耳的热量。一般人每天需热量 12.6 千焦耳左右，因此 0.91 千焦耳仅仅表明坎贝尔在进出热量的平衡上只有约 7% 的失调。而通常人与人之间新陈代谢率的差异，即人体消耗食物和脂肪储存能量的比率差异也可以达到 7% 以上。

因此吃得多显然不是坎贝尔发胖的主要原因，不少人吃的食物比他们身体所需要的多得多，却仍能保持身材苗条，也可以说明这一点。虽说“喝口凉水也长膘”的说法并不很准确，确也说明肥胖人并不一定吃得多。

十、吸烟可以减肥瘦身吗

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？

十一、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。

第四节 心理上的误区

一、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。

二、吃常用的西药减肥瘦身，行吗

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. 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、氟乙苯丙胺、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、氯苯咪唑啉、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. 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. 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：

4. 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。

5. 制胰岛素分泌药

如甘露痲、二氮嗪，有抑制胰岛素过度分泌、降低糖的生成与脂肪合成。

6. 泻剂与利尿剂

通过增加排泄，减少肠道对脂的吸收，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。

7. 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。

三、可以滥用利尿剂减肥吗

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、水在体内滞留。

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（又称三氢喋啶）、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。

一是药用量过大、使用时间持久则会失水过多，可导致体内电解质紊乱。

二是药用量虽然不大，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。

四、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，却也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用品而放松警惕性。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。

五、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。

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。

六、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。

七、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”的减肥保健食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。

八、减肥有没有灵丹妙药

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。

第四章 减肥瘦身不求人

第一节 减肥瘦身的总原则

一、减肥瘦身总原则

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

一体重 80 千克，身高 170 厘米男性，在医院检查诊断为 2 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。

$$\begin{aligned}\text{标准体重} &= 170\text{cm} - 105 \\ &= 65\text{kg}\end{aligned}$$

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

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：

$$65\text{kg} \times 146 \text{ 焦} = 9490 \text{ 焦/日}$$

现计划每周减体重 0.45kg (1 磅)，则每日膳食处方要负 2090 焦，

$$9490 - 2090 = 7400 \text{ 焦/日}$$

要获得每日 7400 焦热量的膳食

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 $500 \times 29 = 14500$ 焦，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)，可由每种营养素的热量值进行换算。蛋白质为 4kcal/g，碳水化合物 17 焦/g，脂肪 37 焦/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。

二、减肥瘦身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 334 焦。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，最好买纯果汁饮用时用水稀释。

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 334 焦；

1% 低脂牛奶热量为 430 焦

2% 低脂牛奶热量为 522 焦；

3% 含脂牛奶热量为 1710 焦；

全脂巧克力牛奶热量为 890 焦。

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 668-710 焦。

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。

三、为什么要提倡理想体重

人的机体是由骨骼、肌肉、脂肪、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、五官系统以及神经系统等所构成。自胚胎时期至分娩，由婴儿逐渐成长至成年，体重逐渐增加，身高也在增长，但到达成年后，新陈代谢的平衡，则体重也比较恒定。当然可因气候季节的不同，或某个时期的劳动强度不同也可以产生体重的波动，但都是在一定范围之内的变动。如果由于肥胖或消瘦的波动，但都是在一定范围之内的变动。

如果由于肥胖或消瘦使体重在幅度地增加或减少，这表明机体产生了异常或者患了疾病。可以说体重也客观地反映了人体的健康。那么理想体重是什么呢？理想的体重要比标准体得还要轻一些，计算公式如下：

$$\text{理想体重 (kg)} = (\text{身高 cm} - 105) \times 0.9$$

为什么要提倡理想体重呢？科学家通过大量资料表明，理想体重对健康极为有利，并直接与患病有一定相关。

科学家预测，能保持理想体重的人群中冠心病的死亡率可以减少 25%，心脏衰竭及脑血管意外的死亡率可以减少 35%，不能不说关系之大。从上述数字来看，理想体重会给人们带来健康，当然就会延长寿命。

另据长寿调查也表明理想体重者多是长寿者，反之，超重的肥胖的人必然会引起人体的呼吸、循环、内分泌、新陈代谢等系统的功能受到影响，相继产生各种疾病而致使寿命缩短。而理想体重则人体各系统的功能保持正常，生命有活力，体魄矫健。显而易见，运动员、舞蹈演员、体操运动

员、体力劳动者他们都要保持理想的体重。怎样才能保持理想体重呢？就要认真地进行减肥，总的说来，一是要作到饮食的热量的平衡及营养的平衡，其次是持久的体育锻炼，两者缺一不可。

四、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 4180 焦时，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 $4180 \times 45 \div 100 = 1881$ 焦。

碳水化合物大量存在于主食食品内，假设以 1881 焦为例。每日三餐，每餐可给 627 焦热量。

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，大部分则供给人体器官的组织修复。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 38 焦，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 84 焦，一日三餐可以产生热量 252 焦。

水果类的热量，每日可限制在 418 焦热量，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。

5. 食物中的纤维

纤维是存在于食物植物细胞壁中的碳水化合物及其他物质的复合物，不被消化，其中有纤维素、胶浆、树胶、果胶及木质素等。它的营养价值很低，但它对于人体健康有重要作用。加快食物通过胃肠而有助于防肠癌；促进肠蠕动防止便秘；防止结肠憩室炎；防止有害物质毒素的吸收，有解毒作用；食物纤维与胆酸盐粘合，改变胆汁成分防止胆石产生；可以降低血液胆固醇和甘油三酯，有降低血脂作用；减肥中食物纤维可产生饱感，减少饥饿感，防止热量超入。

在选择食物时应适当选择含纤维多的食品，多数人每日每 0.45kg 体重（1lb）应摄入 0.02-0.03g 粗纤维，有便秘习惯的人则每 0.45kg 体重摄入 0.04-0.05g 纤维。

食物中含有纤维各不相同，动物性食物中如肉、蛋、鱼、乳制品中虽然也含有纤维，但都可以被胃肠所消化掉，植物中的纤维素，特别是绿味蔬菜及植物茎中，含量多且不被消化掉。豆类和谷物的皮含有量也较多，水果也含有纤维素。

可以根据您的喜爱去选择适量含有纤维素的食物，分配在一日膳食中，是不可忽视的一环。

五、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，或即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。

六、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：

一是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。

二是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。

三是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；
- 晚餐在晚八点前进食；
- 夜间不再进食，尽量避免夜食；
- 三餐有度，每餐应八饱；
- 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。

七、你知道夜食综合征吗

综合征是一种医学名 Syndrome，即某种疾病引起的一系列的表现，所谓夜食即夜里进餐，即在一日三餐之外主要在夜晚又大量餐饮，这并非疾病，但因心理因素，养成了夜里进食的习惯，称为夜食综合征（night-eating syndrome）。

有的人夜里不休息，参加夜生活活动，或者不出门在家中很迟才休息，由于养成了夜食的习惯，到夜里不管饿不饿也要吃些食物，这样久而久之，就养成了夜食的习惯，除了三餐之外又加上夜里进食，致使摄入热量超过了人体所需要的热量，所剩余的热量就会转化为脂肪使人肥胖起来。减肥

必须克服夜食的习惯，使进食规律化，消除不正常的爱吃东西的心理，要消除夜食综合征，才可以作到减肥，不可忽视。

八、一定要减肥瘦身

世界卫生组织（WTO）最近通过了5项成年人衡量超重和肥胖的国际标准。该标准依据成年人的肥胖指数即体重（千克）除以和身高（米）来判断。若肥胖指数大于或等于25，即为超重；如大于或等于30，则为肥胖。

现代医学认为，高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、糖尿病等“富贵病”的发生，都与肥胖密切相关，世界卫生组织由此认定，“肥胖就是病”。为了维护自身健康，下列8种肥胖者尤应注意一定要减肥。

按国际判断标准超重者。一般肥胖前都有一个超重期，此时减肥尤其对儿童效果较佳。

不足40岁的中青少年肥胖者。一般发胖年龄越低，成为大胖子的可能性越大。

腰围大于臀围的向心型肥胖者。医学家素有“裤带越长，寿命越短”的告诫。科学研究发现，腰围在90-100厘米或更大者，都面临心脏病的危险；大于或等于100厘米者患高血压和糖尿病的危险性成倍增加。

血脂、血胆固醇偏高或明显增高的肥胖者。这类胖子更易发生动脉硬化和冠心病。

患有高血压、冠心病、糖尿病或痛风的肥胖者。肥胖会导致原有疾病加重，影响预后。

患脂肪肝、慢性肝炎的肥胖者。肥胖可使脂肪肝不易治愈，影响慢性肝炎的预后。

父母死于与肥胖有关的疾病或有中风、心肌梗塞家族史的肥胖者。

婚后两年未孕的女性肥胖者。中度以上肥胖有可能影响生育能力。

九、减肥瘦身宜早不宜迟

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。

十、减肥瘦身要讲求科学

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、正确地减肥瘦身

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。

十一、减肥瘦身前应注意的问题

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：

1. 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。

2. 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？

3. 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。这样既可以预期减肥结果，也可以增加信心。

4. 根据个体差异

选择最适合自己的减肥方法，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。

5. 刚开始不要把指标定得太高

这会令你产生失望心理，丧失继续减肥的信心。

6. 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。

7. 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。

8 减肥要持之以恒

当选定一种或几种结合的减肥方法后，就有要更改，必须坚持一段时间，在全面权衡利弊的基础上再作修改。

9. 注意减肥也要适度

过分瘦弱也对健康不利，并且也不好看。

10. 单纯性肥胖最好进行减肥

食控制、运动疗法、药物治疗都可选择；继发性肥胖减肥并不主要，关键在于治疗原发病。

11. 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。

12. 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。

13. 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。

14. 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。

15. 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！

十二、减肥瘦身要遵守“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。

十三、减肥瘦身要有“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”。

十四、一定要选择好减肥瘦身方法

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用并不相等，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。最济的是节制饮食，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。

十五、减肥瘦身要选择好季节

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。

十六、劝您购买一只体重计

每个人由于发育、营养等不同，身高、体重各不相同，地区、种族以及工作种类、运动、生活环境的差异，均对体重有较大的影响。自己的体重是多少，近期有什么变化，对这个问题，很多人并不注意。当别人说您瘦了或胖了……，这都是凭感觉，而并非实际测量的数据。也有人偶然有机会作体格检查，才测量一次体重，都是不够科学的。人生活在环境之中，受到环境的影响，各自的工作强度也不相同，所

消耗的能量差异很大。进行体育锻炼，运动、散步都会不同程度上消耗热量，这些都会影响体重。

每日三餐、饮水，摄取营养，也都变成能源，当摄取与消耗的热能达到平衡时，体重就会恒定，如摄取热能过多，消耗过少，则热能就会转化成脂肪存积起来而成为肥胖，当然体重就会加重。

相反，摄的热量不足，消耗的热能过多，则人体所蓄积的脂肪就会转变为热能，供给人体消耗，这样一来，体重就会减轻。有人为了完成某项任务，超负荷工作，吃不好，睡不好，体重减轻啦，就是热能不敷出的道理。为了具体地了解摄取与消耗的热量是否平衡，最简便的方法就是测量体重。体重减少，不能笼统地简单地说其好与坏，正确地说应该减少脂肪，才是减肥。

因此，我们每个家庭都应该备有一只体重计，并且要按时测量体重，是作好保健的重要环节。特别是在进行减肥时，可以将测得的体重作为客观的指标，以衡量减肥的效果，体重计也是您生活中的必需品，生活中的好伴侣，现代家庭的必备品。

第二节 减肥瘦身的步骤

一、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。倘如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。

二、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。请每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！其中饮食控制与运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。

三、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。倘若水分的贮留则形成皮下的水肿，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。

四、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 2100-4200 焦，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。

第三节 合理饮食减肥瘦身

一、防止过食是减肥瘦身的基础

防止肥胖最根本的是首先防止过食，防止过食也要从一点一滴做起。当人们看到香甜可口的美食，食欲油然而生，不自主地去进食，为了解决这个心理问题，应该将食品保存在看不见的地方，否则通过视觉虽然不饿也会被美食所诱惑征服，如果看不到就减少了想吃的机会。

此外当用餐完毕应立即离开餐桌，否则他会因为美食而不能控制。采购食品也是如此，当饱食以后去购买食品就非常客观地根据需要加以选择。倘在饥饿的时候去购买食品，往往会购买过量。要时刻注意不使进食过量，食不过量就可以避免营养过剩，这是减肥的基础。至于正确的进食数量的确定这要根据每个人的体重、工作劳动强度所消耗的热能不同来具体地确定，饮食的种类不同热量亦异，可以通过千卡路里（kcal）去加以计算，控制总热量的摄入，这是减肥的基础。

二、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学问哩。

三、一次多食与多次少食不一样

进食的方法不同与肥胖也有关系，一次多食较多次少食容易使人肥胖。也就是进食的总数量相同，两种进食方法不同，会引起不同的结果。

一次多食后血中葡萄糖量上升，刺激大量胰岛素分泌，使食物转化为葡萄糖，由于人体尚未充分活动或运动，能量消耗少，而转化为脂肪蓄积体内。一次多食特别容易多吃肉类菜肴，其中脂肪的含量较高也是肥胖原因。与此相反，多次进餐而每次进食量少，总热量相同，由于一日中的工作、运动与活动，有助于能量消耗而不会产生过剩，则转化为脂肪减少，人就不易肥胖。

两种进食方法不同，结果亦异，多次少食优于一次多食，符合人体生理，有利于健康。

四、减肥瘦身饮食十条

1. 一日三餐规律化

2. 一日的必需营养素要充足

每天按比例摄取蛋白质、糖质（碳水化合物）及脂肪、维生素、矿物质、营养要平衡；

3. 自己做饭最理想

自己做菜做饭可以掌握数量，选择材料及添加调味品，既利于营养又符合每日摄取的热能；

4. 讲究饮食艺术

采用低热能饮食，进行食物的艺术加工，既减肥又美味，色味俱佳，是一种享受；

5. 不用过量的油脂

油脂的热能高，很易超过数量，油炸食品不宜多食；

6. 多食蔬菜

蔬菜为低热能食品，即或多食亦无妨，生熟搭配；

7. 控制甜食

8. 身体要活动及运动

为了减肥不仅要控制摄取热量，更要通过运动和活动来增加热能的消耗，使身体健美；

9. 养成计量的习惯

做菜饭的材料要掌握数量，要以重量来计算，要准备秤，量杯，量匙等，并要养成习惯；

10. 要建立食谱计划

减肥餐必须有计划的进行，无计划则易失败，要使摄取的热量较消耗的热能少。保持每个月减肥 1-2kg 为宜。

五、一般减食减肥瘦身法

一般减食法是在一个月里减重 2kg 的比较温和的最为适宜的减肥法。

减肥公式：

$$Y = X - 1000 (b_2/a_2 - b_1/a_1)$$

Y：第二次减量期间摄取的能量（焦）

X：第一次减量期间的摄取能量（焦）

a_1 ：第一次减量期间（星期）

a_2 ：第二次减量期间（星期）

b_1 ：第一次减量期间的减重体重（kg）

b_2 ：第二次减量期间的减量体重（kg）

举例：某人每日摄入热量为 2300kcal，其体重为 65kg 时，预定两周减体重 1kg，由公式计算如下：

$$\begin{aligned} Y &= 2300 - 1000 (1/2 - 0) \\ &= 2300 - 500 \end{aligned}$$

=7560 焦

此时体重为 64kg

此次的 2 周预定计划再减体重 2kg 时

代入公式：目标体重为 62kg，则：

$$Y = 1800 - 1000 (2/2 - 1/2)$$

$$= 1800 - 1000 (1/2)$$

$$= 1800 - 500$$

$$= 5460 \text{ 焦 体重为 } 62\text{kg}$$

此期间每日供给总热量为 5460 焦。可根据此总热量来配膳，计划一日三餐的热量。

你如果体重超重，可以试一试，用上述公式在多长时间以内，减少多少体重，求出每日所摄取的总热量。再查找食品成分与热量表，计算出进食数量和种类，并使营养充足，可根据生活饮食习惯进行选择。

六、减量法

计划计量减量法：即计划出来的日常生活的一定期间内，给以一定的减肥饮食并求出减肥的速度（kg/周）及减肥效果。

首先计算在目标期间以减少脂肪减肥为目的，计算出每日所必需的总摄取能量，利用下述公式。

即燃烧 1kg 的脂肪所必要的热量假定为 29400 焦，一周中减少脂肪 1kg，则每日需要减少摄入 4200 焦的能量。

脂肪 1kg = 29400 焦

=4200 焦/日。

超低热量饮食减肥法

（very low caloric diet VLCD）

此种超低热量饮食减肥法又称半饥饿疗法，即一日摄入的总热量在 2100 焦以下。膳食虽然总热量很低，但其中有生物价高的蛋白质、少量糖类，还有矿物质及维生素。因此，此种减肥进膳评价甚高。但要求减肥者其他脏器健康，只是单纯肥胖者，如果并发有心、肾、脑、肝脏等疾病患时，应慎重采用。

七、减食减肥瘦身法

此种方法是多被医院医治肥胖时所采用的方法，也是减肥的基本方法。它的原则是限制食量与品种，使机体摄入量减少，则能量减低，使之与所消耗的能量取得平衡。这也像储蓄一样，每次储蓄少量的钱，而取出的钱也少量，这样使储入的钱与取出的量一样，每次储蓄少量的钱，而取出的钱也少量，这样使储入的钱与取出的量平衡。这样不断地储，不断地取出，钱就不会积存太多了。

肥胖也是如此，摄入热能减少，消耗也少使之平衡，就不会有大量能量转变为脂肪存积体内，达到减肥的目的。减食疗法必须由本人很好的配合并且要坚决才行，特别注意切勿中断，否则刚好减了些肥胖，但不久又反弹回到肥胖。

治疗肥胖时，一般采取男性给 4200 焦/日，女性为 3360 焦/日，此热量比较适宜。

每日保证有 60g 的蛋白质，限制糖质及脂肪。按此 kcal 数来配置一日的膳食，注意选择搭配，使营养全面而平衡。

举例：主食一次摄取 630 焦，合计米饭约 100g，面包 55g。

动物性食品 1 次 420 焦，可选择少脂肪的牛肉、猪肉及鸡肉等，70-90g。

比目鱼、鲱鱼 110g、墨斗鱼 130g。

贝类 150g。

可以加一些大豆制品，如豆腐等。

水果：一日为 420 焦，如草莓、苹果、西瓜 300g。

蔬菜类 252 焦，海藻、海带等因无热量可自由摄食。

以上设计为 3360 焦。

1 日 4200 焦举例如下：

一日主食 1890 焦；

蛋白食品 1680 焦；

其他蔬菜水果等 630 焦

共计 4200 焦

其中蛋白质，主食中蛋白约 10g，动物蛋白或豆腐制品约 60g，共计 70g。

牛奶可以替主食，故必须食用，牛乳 300ml 可代替一次主食。

为补充维生素除食水果蔬菜外，还可以口服复合维生素。

做菜时不用糖，少用油，多使用调味品、食盐及酱油、醋等。

不可饮用酒类。

注意：摄取食品的总热量及营养素的构成，配膳时食品的种类多愈好。

因总热量低，一周后可能感到身体软弱无力，要多饮水防止脱水。经过两周后体会逐渐感到习惯适应。

减体重 1kg 相当于 30240 焦，如每日摄食热量为 4200 焦时，则一周平均可减体重为 1kg 左右。

倘如体重仍不减少时，可给以超低热量饮食即每日热量为 2520 焦，并同时实行运动疗法，效果更好。所附加的运动开始时消耗 420 焦，习惯以后增加消耗 1260 焦。快步行走或游泳最好。当达到减肥的目标体重以后运动亦需继续保持。参考日常生活与运动能量消耗表。

八、鱼和海产品利减肥瘦身

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。鱼类及海产品是有益于减肥的食物，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。

鱼的另一个特别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。所以应多食鱼，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。

鳝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。

九、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。蕈类含的碳水化物以糖为主，银耳多糖可增强巨噬细胞吞噬能力，增强体机免疫功能。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味，蕈类列入减肥食谱，是不之无愧的。

十、多饮水利减肥

水是人体维持正常生理功能必须的物质，一个健康人每日除饮食中有一部分水外，还必须另外补充饮水 1000ml，保持水及电解质的平衡。天气炎热或劳动，运动出汗较多时，还要补充损失的水分。决不能感觉到渴时再喝水，说明身体中已缺乏水了。

水还有一个作用是促进脂肪氧化使之消耗，同时身体中代谢所产生的废物也必须由水将其排出体外，因此水有利于健康并有加速减肥作用。在减肥中要保证营养的平衡，可以节食但不能节水，怕饮水太多更引起肥胖是没有道理的，科学研究证明多饮水就会使多余的脂肪氧化燃烧，只能消耗脂肪，而不会形成脂肪。如果饮水不足，不仅不利于减肥，同时可使血液粘稠容易诱发心脏及脑血管疾病。为了身体健康，应保证人体有充分的水。

有研究表明，减肥节食同时减少饮水，体重下降了，其

中减掉的脂肪占 13%，水分占 87%，当减肥节食时多量饮水，则减少脂肪 26%，水占 74%，说明节食不节水对减除多余的脂肪有利。应养成饮水这一好习惯

十一、低能量饮食减肥瘦身法

Low caloric diet (LCD)

低能量饮食就是所摄取的食物总热量减少到低能量限度，就是可以在对机体无任何损害的基础上进行减少饮食的一种方法。其目标为每月减少体重为 2kg。其每日热量为：男性 1000kcal，女性 800kcal。

在营养素的选择方法，为了防止蛋白质的缺乏，可以多食优质的蛋白质，含有大量的氨基酸，而糖质并不过量，摄取的脂肪以不饱和脂肪酸多的脂肪为最佳，这样可以直到防止动脉硬化的作用。

在配膳时可以参考其能量决定其数量，可以调节不同的种类。

十二、食水果减肥瘦身法

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。

十三、食稻米减肥瘦身法

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。

十四、孤独进食减肥瘦身法

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。

十五、改变食谱减肥瘦身法

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。

十六、食冻豆腐减肥瘦身法

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。

十七、自然柠檬水减肥法

人人都知道，柠檬是一种富含维生素 C 的水果，大家都将它作为美容的食品。

实际上，柠檬中所含的物质，经过合理的调配，还是特别有效的减肥物质。可以使你在享受柠檬的美味的时候，还会让你成为一个美貌和身材俱备的出众女人。

柠檬醋：一种可食用的醋，具有减肥养颜美容的作用。柠檬耐久易保存，且含有丰富的维生素 C，能防止牙龈红肿出血，还可减少黑斑、雀斑发生的概率，且有部分美白的作用。柠檬皮还含有丰富的钙质，所以为了达到更好的效果，最好还是连皮榨汁，这样更人营养。

柠檬与醋同样具有减肥效果，由此看来，柠檬醋确实是能养颜美容的，当然也是一种健康食品。如果你饭后喝上一小杯，就能让自己元气大增、美丽窈窕。但是柠檬与醋的酸度都很高，空腹喝太多又会伤胃，故喝时不可不小心。

此减肥法：柠檬水可以解渴且冲淡想吃东西的欲望，因此可有效抑制不当饮食，加上一天总共 15 分钟的运动，效果会特别显著。这套减肥法现在在日本普遍流行，在家里自己操作就能达到减肥的目的，所以被称为“家庭主妇”式的喝水节食法，减肥方法如下：

一公升的水里加上半粒柠檬原汁，并置於冰箱里，温度较低易有清凉爽口的感觉。

每日至少喝下三公升的柠檬水，不需特别节食或禁绝零食，但必须时时补充柠檬水。

必须搭配每日 15 分钟运动，不必持续进行，分散时间亦

可有助于排汗，目的是为了排除体内有害物质。

十八、喝茶减肥瘦身法

当今健美风靡世界，人们都希望自己拥有健美的体魄。茶叶中含有咖啡碱、肌醇、维生素等多种有益的成分，它们能促进胃液分泌调节脂肪代谢，身体过胖的人可以通过喝茶来减肥瘦身。

日本慈惠医科大学中村治雄研究室对中国乌龙茶进行化验和临床试验，试验证明，常饮乌龙茶能减少血液中胆固醇和中性脂肪，有降低血压、防治冠心病和消肥减胖的作用。法国医生研究证实，常饮云南沱茶有减肥健美的作用。临床试验证实，对常饮花茶的40至50岁的人，有明显减轻体重的作用，并有70%的心脏病患者体内三酸甘油脂的含量明显降低。

另据报道，对40名男女肥胖者，让他们每天喝3杯沱茶，坚持1个月，其结果有40%的人体重都有减轻，血脂含量降低了13%。

十九、食醋减肥瘦身法

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。

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。

二十、食蔬菜能减肥瘦身

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做蔬菜，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%，蔬菜必须进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。

二十一、常食水果可以减肥瘦身

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。

二十二、食兔肉可以减肥瘦身

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。

二十三、食说冬瓜可以减肥瘦身

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。此餐，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。

二十四、食黄瓜有减肥瘦身

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。不良反就消除后，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。

二十五、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,也不具有癯症的基本特征,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,手足紫绀,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。

第四节 运动减肥瘦身法

一、少年减肥瘦身健美运动

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。

二、青年男子减肥瘦身健美运动

锻炼时间：1.5-2.0 小时。

锻炼次数：每周锻炼 6 次。

锻炼任务：发展全身主要肌肉群，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。

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
9	上下五层楼梯 或上下台阶	自重	1	3 趟	中快	中	全身
		自重	4	50 节	中快	中	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。						

(3) 使僵硬的肌肉变得柔软。

(4) 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

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>						

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。

三、中年减肥瘦身健美运动处方

1. 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。

2. 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。

3. 运动强度

心率控制在 120-140 次/分。

4. 运动时间和频度

每次 30-45 分钟，每周 3-4 次。

5. 处方程式和锻炼方法

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。

6. 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。

四、老年减肥瘦身健美运动处方

1. 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。

2. 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。

3. 运动时间与频度

每次30-40分钟、每周3-5次。

4. 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,主要暗进行仰卧起坐、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。

5. 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。

五、哑铃减肥瘦身健美运动处方

哑铃减肥健美运动处方，实际上就是指在一般哑铃循环锻炼法的基础上，增加使循环锻炼更加“有氧化”的内容。它是指在负重哑铃练习的间歇，安插一些有氧运动练习项目（如跑步、跳、骑固定自行车、划船和跑楼梯等）或非有氧运动练习项目（如跳跃、冲刺跑等）。通常采用 30 秒钟负重哑铃练习与 30 秒钟有氧运动或非有氧运动交替进行的方式，使身体处在不停顿的运动之中，一次循环锻炼大约持续 10-30 分钟。在锻炼时的心率要求保持在每分钟 140-150 次。每周锻炼 6 次，每天练习 1 次。

曾有人对参加这种哑铃循环锻炼法的男女各 20 名受试者进行过测定，三个循环（即每个循环包括 10 站，每站设 1 个练习，每年循环间歇休息 15 秒钟，共约需 22.5 分钟）后，在运动中消耗的总热量，男子平均为 539.7 千焦，女子平均为 379.5 千焦，心率男子平均为 142 次/分钟，女子平均为 158 次/分钟。受试者的热量消耗相当于 11.5 分钟约跑 1.6 公里，或相当于每小时跑 8.4 公里的能量代谢强度。

另外，美国麻省大学医学院运动生理及营养实验室主任

里普先生的一项研究得出了如下结果：节食、不参加运动组，减体脂 4.08 千克（9 磅），同时也减去了 11% 的肌肉量；节食、有氧运动组，减体脂 4.54 千克（10 磅），同时也减去了 1% 的肌肉量；节食、力量锻炼组，减体脂 4.08 千克，同时增加 9% 的肌肉量；节食、力量加有氧运动组，减体脂 5.90 千克（13 磅），同时增加 4% 的肌肉量。很显然，只利用节食减体重，其结果是体脂减少了，而肌肉量也会随之失去一部分。

可见，只有将负重哑铃练习、有氧运动同节食结合起来，才是祛脂减重的最佳妙法，它能有效地改变身体成分，使肌肉量增多，还能提高机体基础代谢率，使机体在平时可消耗更多的热量。研究证明，肌肉型比脂肪型的人每天要消耗更多的热量。

上述实践证明，运用这种运动处方，对获得和保持肌肉块和肌肉线条、全面增强身体素质和基本活动能力、改善心肺功能等，均会产生全面而显著的锻炼佳效，没有任何其他方法可与之相比，而且对祛脂减肥降体重也有很好的作用和独特的效果。

在采用上述运动处方，安排练习项目时，必须注意不要将锻炼同一肌肉群的动作连接在一起，而应分开交叉安排，以防止局部肌肉疲劳。另外，哑铃循环减肥健美运动处方，因其运动强度较大，所以比较适合身体肥胖的年轻人采用，而不适用于老年肥胖者，也不适用于身体素质和体质差的肥胖者选用。

六、拉力器减肥瘦身健美运动处方

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。

七、家用强力健美机减肥瘦身健美运动处方

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佳效的锻炼方法。

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。

八、循环锻炼减肥瘦身健美法动作

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。

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，肘关节紧贴体测，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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，大腿与地需平行状态，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。

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。

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。

九、办公室减肥操

健身教练指出，不少人都对健康舞有误解，以为跳健康舞可达致收腿之效，其实健康舞并不能作局部减肥。与其花时间在未必有效的运动上，不如依健身教练的专业指导，每星期抽 3 天做 20 分钟以下的腿部运动吧！

首先做热身运动左手提高至肩位，向前伸直。右手向后伸以平衡身体；右腿屈膝提高至碰到左手，然后右手向前伸，左手向后伸直，左腿同样屈膝提高至碰到左手。左、右腿轮

流做整套动作 100 次。

其次立于椅背后四、五尺，双腿靠合，收紧臀部和腿部肌肉。身体向前弯，左、右手交叠平放于椅背上，头压于双臂上，身体约弯曲呈 90 度，收紧腹部肌肉，并应感到背部肌肉拉紧。

然后其次左腿向后提高至与上半身呈水平线，脚法向后蹬直，应感到腿部肌肉拉紧，可以的话将腿再向上提高一点，维持 10 秒。左、右腿轮流做整套动作 30 次。

第五节 减肥瘦身健美操

一、双下巴消除健美操

1. 预备势

端坐在椅子上，挺胸、收腹，抬头，下巴与地面平行。轻微地左右转动头部。

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。

2. 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。

二、颈部减肥瘦身健美操

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，它能促使头皮血液循环，对头发生长和脑髓的滋润都会产生良好的效果。

三、肩部减肥瘦身健美操

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。

四、胸部减肥瘦身健美操

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。

五、臂部减肥瘦身健美操

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。

六、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。直腿坐在地直，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。

七、腰部减肥瘦身健美操

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。

八、背部减肥瘦身健美操

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，掌心朝后，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。

九、臀部减肥瘦身健美操

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。

十、腿部减肥瘦身健美操

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。

十一、水中减肥瘦身健美操

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。

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。

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。

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。

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。

十二、瑜伽减肥瘦身健美操

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。具全操练方法如下：

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。

十三、女子产后减肥瘦身健美操

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，用腹肌和臂部力量抬起上身（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。

十四、中老年减肥瘦身健身操

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。

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。

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。

高抬腿走路，大腿尽力靠近腹部。

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。

十五、晨起 15 分钟减肥瘦身健美操

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。

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。

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。

十六、弹力带减肥瘦身健美操

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。

十七、哑铃减肥瘦身健美操

提示与建议：

1. 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。

2. 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。

3. 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 千克重的哑铃，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，拳心相对。

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 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 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，拳心相对。

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，拳心向前。

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，拳心向后，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，拳心向下。

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，拳心相对。

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，拳心向后。

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，拳心向后。

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。

第六节 轻轻松松减肥瘦身

一、“步行”减肥瘦身法

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，运动医学家研究发现，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要步行 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 分手（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。

二、“跑步”减肥瘦身法

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，双足均应落在行进线上，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。

三、常用的跑步减肥瘦身健美方法

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。

四、“登梯”减肥瘦身法

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。

据测下，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 趟之间可稍事休息，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。

五、“拍打”减肥瘦身法

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。一般每侧各拍打 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，拍打后会感到身体舒服，心旷神怡。

六、“冬季锻炼”减肥瘦身法

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。

七、“跳绳”减肥瘦身

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，以便以多出汗。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。

八、“空腹适量运动”减肥瘦身法

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。

九、“控制饥饿感”减肥瘦身法

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；

不溶性纤维素不溶于水，但它们在体内可帮助输送废物。可溶性纤维素食品是抵御饥饿感最重要的食品。当水和可溶性纤维在肠内混合时，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 317 焦的热量。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

一位生物化学家发现，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。

十、“细嚼慢咽”减肥瘦身法

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，耽于美食，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、对繁忙事务应会自如的青春光彩。“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。

十一、“缩小胃”减肥瘦身法

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，或者在主外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、一盘水果色拉，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。

十二、“喝红茶或咖啡”减肥瘦身法

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。

十三、“分食”减肥瘦身法

“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。

十四、“低脂、无脂饮食”减肥瘦身法

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。

十五、“饭后运动”减肥瘦身法

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，所以减肥健美的效果比较显著。但饭后运动量不可过大，以散步或其他轻体力活动为宜。

十六、主妇瘦身法则

以往的各种减肥食谱对于主妇难有适用性，因为它们往往忽略了这样一个事实：主妇一般是一家“掌勺之人”，得为全家人准备食物，而 20-40 岁的女人，特别是已婚女人发胖最重要的原因是家庭生活方式。现在，美国饮食保健权威朱迪丝·威尔斯为那些想在 6 周内减肥成功的主妇们专门设计了一套灵活的饮食法则。

1. 别跟着丈夫的节奏走

即便是还没有孩子的初婚少妇，体形也开始慢慢走样，

事实上，只要蜜月或同居生活一开始，体重就开始向上攀升。这是为什么？

因为，女人和男人身体构造有别，消化功能强弱、新陈代谢速度不同，女人维持正常体重所需的食物比男人要少得多。单身或独立生活时，大多数女人都认识到这一点并且自然地顺从要求适量进食。但当女性有了伴侣以后，购买和烹制何种食物不再以能在最短时间内速战速决为标准了，而是成为甘愿精心履行的一项职责，结果是自己体重增加，丈夫也可有发福的趋势

2. 改造家庭食谱

全家一起吃正餐其实不是问题。可以采取“基本食物+添加剂”的办法。也就是说，可以和他们吃一样的东西，只是给他们吃的份额更多，并且添加更多的碳水化合物。比如全家吃饭时，在他们碗边添一碟肉酱，主妇尽可大嚼自己的蔬菜。

在选购食品和烹制食物时不要只从丈夫和孩子的喜好出发，完全不考虑自己。在为孩子或其他家庭成员“开小灶”时，如果自己也饿了，就给自己来一份方便食品；水果或粗纤维食品配以低脂饮料。比如黄瓜配低脂酸奶。

3. 严格制定减肥购物单

对“吃的是什么”和“为什么要吃”两个问题必须随时保持清醒。一定要提前计划。这样不仅可以在超市上节约大量的时间，而且可以让厨中的自己更加从容。更重要的是，这将避免犯稀里糊涂往嘴里塞满各种高热量食品的错误。另外，切莫偷吃孩子的“零食”。

4. 不要郑重其事公开减肥

男人和小孩不喜欢“减肥食品”这一概念。许多正在减肥的主妇告诉我，当她们的丈夫(或到她家吃饭的朋友)知道吃的是适合减肥者的食物时表现得非常惊愕。不要郑重其事地宣布自己要减肥，而说要开始尝试一种更健康的饮食方式。可以采取一些简单有效的战略以防其他家庭成员破坏自己的努力，比如在冰箱里放一个贴有自己名字的有盖大容器，装着准备用来做早餐或午餐的东西像低脂酸奶酪、水果、麦片、蔬菜等等，强化饮食的相对独立性，这比语言要管用得多。

十七、束发减肥

减肥的方法很多，有时不需要太过激烈的运动，有一些简便又科学的方法也可以帮助你完善体形。有一种束发法。它可以借束发来刺激头发的神经反射点，这些神经反射点连接人体相关部位，加强内脏的作用与加速血液的流动，最终起到增加肌肉活动量，促进燃烧脂肪的作用。

使手臂纤细：从耳朵最高处至于指定的地方对应的是瘦双臂的区域。以此为中心将约1分钱硬币粗细的头发用橡皮绳绑起来，左右对称各绑一个，维持15分钟。

使腿部变细：从头顶中央取一束头发，向下拧转，从头顶部的发漩开始，平握拳，约在第3根指头正下方的位置，对应的是瘦腿肚、脚的区域，在这个部位将头发绑起。时间以15分钟为标准，想要连脚脖子一起瘦的人以1小时为宜。

使腰部变细：使腰部变细在耳朵上方的最高位置处握拳，在中指的第一关节处、第二关节上的部位对应的是瘦腰的部位，将左右两份的头发对称的绑起来15分钟。

十八、背棍揉穴减肥瘦身法

女性肥胖除表现在腹部外，还表现在后腰处。在人体腰背脊后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。

十九、“禁食、半饥饿”减肥瘦身法

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。

二十、“3R”减肥瘦身法

“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，遍涂全身，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。

二十一、“毛刷”减肥瘦身法

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。尽管七昨针疗法比针刺

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

手持有柄毛刷，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。每秒钟速度 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。

二十二、“催眠术”减肥瘦身法

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间带上，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。

第七节 按摩减肥瘦身法

一、指压减肥瘦身术

最近，英国医学博士富兰克先生将我国古人所发明的指压法用于减肥，取得了意想不到的收获。使用指压法减肥，可消除饥饿感，自然地控制食欲，无任何副作用。只要养成习惯，不但花费时间少，而且随时随地都能进行。

饭前指压法将食指按在人中（上唇正中凹下的部分）上，拇指按在上唇前端，在10秒钟之内迅速提捏三十下。这样会使脑神经产生中枢较快地“饱”的感觉，降低对食物的欲望。

进餐时指压法用食指和中指的指尖，以指压方式按摩胸骨和肚脐之间的中心点，10秒钟做三十下左右。此法能使胃部有充盈感，减少食物摄入。

消除紧张指压法许多胖人为了泄心中的不快或缓解紧张情绪，往往喜欢借吃浇愁。这时，先用右手的拇指和中指从左

手的食指根部一直按捏到肘部.然后换手做.10 秒钟内按压三十下左右.

.避免吃零食指压法用右手的拇指指肚按压左手腕内侧,由拇指下方慢慢移至小拇指下方,然后换手做.

增加活力指压法坐在椅上,全身放松,双手扶膝,掌心包住膝盖,用五个手指的指尖向下按压.长期坚持,有助于促进人体新陈代谢,消除多余的脂肪.

二、经络按摩减肥法

腹部大小是一个人胖瘦的主要标志之一,尤其是中老年人内分泌脂肪代谢功能差了,下蹲、活动会出现上气不接下气的现象.怎样才能使腹部减肥呢?你不妨试试经络按摩减肥法。

做法：准备姿势：裸上体仰卧床上，双腿伸直。双手重叠掌心向下，放在相应穴位上。（男）左手在下，右手在上；（女）右手在下，左手在上。

双手重叠放在中脘穴上，以中脘穴为中心顺逆时针各转圈 50 次，往上不地心口窝，往下不过神阙穴。

双手重叠放在右 11、12 肋骨（即肝区上）顺逆时针各转圈 50 次。

双手重叠放在左 11、12 肋骨（即脾区上）顺逆时针各转圈 50 次。

双手重叠放在关元穴上，顺逆时针各转 50 次，上不过神阙穴，下不过阴毛部。

双手重叠放在神阙穴上，顺逆时针各转圈 50 次，上下左右转满腹部。

双、食、中、无名、小指（四指）从剑突（心口窝）按点至耻骨处，从上往下 8 次，往上、往下各 8 次。

双手、四指分别从任脉左右旁开二寸处同时向下按点 8 次，往上、往下各 8 次。

双手中指按点神阙穴、关元穴各 3050 次。

双手四指同时从右下腹升结肠、横结肠、降结肠按点 8 次，从降结肠、横结肠、升结肠按点 8 次。

双手大拇指大鱼际分别沿肋弓向左右捋 8 次，左手大拇指点双侧章门 8 次、中腕 8 次，下腕、气海，双天枢各 8 次。

双手 10 指从小腹向上腹竖抓拿提起腹肌 8 次，左右横抓拿 8 次（抓拿提放下为一次）。

双手 10 指从左右锁骨处往下捋推至耻骨 8 次。

每天早晚各一遍，要持之以恒。

三、如何进行局部的推拿减肥

推拿按摩早已为人们熟知，它具有疏通经络、宣通气血、调整人体各个器官功能的作用，只有在家庭中就可进行的特点。对于一些不愿在门诊露面的肥胖女士、先生们来说，运用这一方法进行协调体内各系统功能，减肥降脂，不失为一条良策。这在腹部及四肢局部减肥方面更受欢迎。

大家知道，脂肪组织间隙的血管很少，而借助频繁的手法按摩，能促进毛细血管的再生，消除脂肪中的水分、加速脂肪组织的“液化”及利用。其手法以推、拿、掀等为主。

腹部按摩主要用摩、掀、按、捏、拿、合、分、轻拍、刺等手法操作。每次可做 10 分钟左右，以促进肠的蠕动、腹肌的收缩，使一些脂肪转化为热量而消耗。经常按摩能减少

脂肪的堆积、但对因脂肪肝、柯氏病引起大腹凸效果不佳。

四肢推拿以推、拿、揪等方法为主。上肢多用拿、搓、拍等手法，下肢多用推、揪、拍、搓等手法。在脂肪堆积较多处可适当加重手法，自上而下，自前向后，以便使肌肉的毛细血管增加开放量，从而改善肌肉的代谢功能，增加对脂肪的消耗，达到减肥的目的。

胸背部推拿以推、按、拿手法为主。手法不可过重、注意防止损伤胸骨及肋骨。一般每个部位，推拿15分钟左右，先胸背，后腰背部。

臀部脂肪较多，推拿重点在两侧髂骨上下，以按、揉为主，手法宜重。

面、颈部推拿主要以揉、捏、分、拍手法为主，由轻到重，由额、颊部、鼻部、颌部、耳部、颈部、头顶部顺序推拿，每次约10分钟。“短粗脖”的人，以颈部推拿为主，并且每日向前、向后、向左、向右摆头数次，有利于减少多余的脂肪。

四、怎样进行全身分部按摩减肥

根据各类肥胖人的特点，将人体分为面部、颈部、胸部、腰部、腹部、阴部、膝部、足部九部分，视肥胖人的脂肪

堆积程度：有选择地进行全身分部按摩减肥。该法容易学习，便于掌握，可以广泛适用于各种肥胖。

五、怎样练习自我拍击减肥法

拍击之目的在于促进血液循环，减少脂肪的堆积，经常拍击身体之肌肉，能够缓解痉挛，去脂健体。

练法：

拍肩背：右手掌拍左肩，左手掌拍背。接着左手掌拍右肩，右手掌拍背。拍 20 次，可减少肩背部脂肪，并能解除肩背酸痛。

击小腹：直立，左右两手握成空心拳，拳心向内，轻微叩打小腹部 20 次。可减少腹部脂肪，调和气血，益肠健脾。

击腰臀：站立，上体前弯曲约 80 度，左右两手握成空心拳，用拳心交替轻微叩打腰部和臀部，各 20 次，可减少腰臀脂肪，益肾固腰，消除腰、臀部酸痛。

击大腿：自然坐或靠背坐，左右两手握成空心拳，用拳心交替叩打大腿前部、后部、外侧。左手叩左腿，右手叩右腿。从大腿根到膝关节，各来回叩打 40 次，可减少大腿脂肪，放松肌肉，疏通气血，消除大腿酸痛。

六、怎样练习点穴按摩减肥法

1. 点法

点法的手势有三种：一是掌指关节微屈，食指用指背侧按，拇指抵于中指末节，小指、无名指握紧，重点时常用。二是食、中指并齐微屈，拇指抵于中、食指末节，小指、无名指握紧，轻点或中点时常用。三是五指微屈并捏起，拇指尖和小指尖靠近呈梅花状。

操作时要求医者的气力，通过上臂、前臂、手腕，直达指端，将指端与患者皮肤呈 60—90 度角，迅速叩点选定的穴位或刺激线，并利用手腕及前臂的弹力，将指端极迅速地做弹性回收，2—3 次/秒，快时 4—6 次/秒。叩点时由于用力轻重快慢的不同，可分为一虚二实、二虚二实、三虚二实、五虚四实等 4 种不同节律。在每一节律中，虚点时用力

轻，速度稍快；实点时用力重，速度稍慢。施用点法时，医者既要有灵活的弹力，又要有坚实的指力和十足的臂力，做到意到、气到、力到，刚中有柔，柔中有刚。只有弹力(柔)而无指力(刚)，其力不能透达深层；只有指力而无弹力，易造成局部损伤，增加病人痛苦。点法在临床上由于用力的大小，刺激的强弱不同，可分为轻点、中点和重点三种。

轻点：以腕关节为活动中心，肘、肩关节予以协调配合，主要用腕部力量，其力轻而富有弹性，是一种较弱的刺激手法，偏于补的作用，多用于小儿妇女及年老体弱患者和虚性疾患。

中点：以肘关节为活动中心，腕关节固定或半固定，肩关节予以协调配合，主要用前臂的力量，其力介乎强弱之间，是一种中等刺激手法，虚实证皆可用，施术时感应大，反应强，作用于肌肉深层。

重点：以肩关节为活动中心，腕关节固定，肘关节予以协调配合，主要用上臂的力量，其力大，是一种强刺激手法，偏于泻的作用，多用于青壮年及体格健壮患者和临床表现为实证者。

按压法按压法的手势是拇指伸直，其余四指伸张或扶持于所按部位之侧旁，也可将四指握起，拇指紧贴于食指之挠侧。

操作时拇指指端与被按压部位呈45—90度角，向不同方向按压。在按压时，拇指指端如向上下左右拨动时，称为按拨。拇指指端转动时，称为按扭。不论按拨或按扭，指端均不应在被按部位的皮肤上滑动或移位，以免损伤皮肤，增加

患者痛苦。按压法其力很大，是一种强刺激手法，具有活血、止痛、镇静、解痉作用，多用于实证。如按压腹安穴治疗腹痛，于腋前纹端上 30 毫米，向内 30 毫米处取穴，仰卧放松，双拇指同时按压，向内斜方向用力。

掐法掐法的手势是用拇指或食指甲进行爪切，多用于手、足部的指、趾甲根或关节。

操作时一手将患者腕或踝关节握紧，既可防止肢体回缩移动，又可了解患者的反应。另一手将患者指或趾捏起，用拇指或食指甲，对准部位进行爪切。爪切的轻重、节律可根据病证的虚实，酌情应用。

拍打法拍打法的手势是五指并拢微屈，掌心呈空虚状，拍打时使指腹和大小鱼际接触被打部位。

操作时以肘关节为活动中心，腕关节固定或微动，肩关节协调配合，用上臂带动肘关节，使手掌上下起落拍打，是一种带震动性的中等刺激手法，具有行气活血通经络的作用，虚实病证，皆可应用，并可缓解因手法过重而引起的肢体瘫软、憋气昏厥等反应，还可作为强身保健之法。在拍打胸腹部时，要分别采用胸腹式呼吸，每当深吸气后方可进行拍打，开始可拍打 5—10 次，随着患者气力增加，可逐渐增加拍打次数和强度。

2. 叩打法

叩打法的手势分两种，即指腹叩打法和指尖叩打法。指腹叩打法是以五指指腹接触皮肤，但大小鱼际不接触皮肤；指尖叩打法是指五指微屈并拢，指尖呈梅花状。

操作时，指腹叩打是指腹向前下方用力，多做轻刺激手

法用；指尖叩打多做重手法用。

3. 抓拿法

即以拇指与食指，或食、中指，或四指成钩状，相对抓起局部组织(此多为神经、肌肉、肌腰)，然后迅速放开。此外，还有嘱患者配合的自行捶打法，即握拳，以小鱼际的外侧捶打患部，对局部脂肪积蓄者效果尚位；亦可作保健强身之用。

4. 注意事项：

- 推拿前，要做好病人的工作，消除其紧张顾虑的心理因素，以求积极配合。
- 推拿前，要使病人坐卧舒适。同时，操作者也要有舒适位置，便于运用手法和力量。治疗中，根据病人治疗时的情况，随时变换治疗者体位。
- 推拿者要保持手指卫生，勤修指甲。冬季寒冷时，注意双手保暖，以免手冷触及病人皮肤而引起肌肉紧张。
- 推拿时要注意室内卫生，保持空气流通，冬季注意保暖，以免病人着凉而生病。
- 手法轻重应根据病人肥胖程度及体质而定。一般来说，中、重度肥胖手法宜重些，轻度肥胖手法宜轻些；体质好的手法宜重些，体质弱的手法宜轻些。
- 推拿在空腹时为好，1日1次，15次为一疗程，间歇7天，继续第二疗程。治疗期间，不能中断，饮食要减量。

七、怎样练习循经摩擦拍打去脂法

采用循经摩擦、拍打、握捻手足肩臂脂肪堆积处皮肤的方法，以达到消除脂肪的目的。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。

用鬃毛刷、毛巾或手掌，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5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(位于锁骨下缘，距胸正中线上2厘米)，可消除腰部脂肪。

将左手甩到背后用手背拍打右肩10次，再用右手背拍打左肩10次，用左手从右臂内侧拍打至颈部10次，再用右手拍打左臂内侧至颈部10次，可消除肩臂部脂肪。

用左手握、捻右肩、臂脂肪丰满处10次，再用右手握、捻左侧肩臂10次，然后向前、向后旋转双肩各10次，可消除肩臂部脂肪。

八、哪些穴位按摩有助于减肥

人体有十四经脉、三百六十五络，气血在其中行运全身，选择合理的按摩方法，在穴位上进行推拿，能够升阳降阴，振奋经络之气，疏通全身穴道，可防止气血瘀滞，活血行气，化痰散结，对体质强壮的肥胖人有较好疗效。

揉睛明20—30次，摩眼眶(从睛明穴向下，沿眼围摩)10圈；按印堂30次，揉太阳20—30次，分推前额10—20遍；推迎香(沿鼻两侧上推)10—20次；揉耳捏耳30—40次，推听宫(中指在耳前，食指在耳后，反复上推)20—30次；

指击头部(两手十指微屈，叩击头部)40—50次，揉百会30—50次；

上推面颊20—30次，弹风池(揉擦大椎及肺俞)各20次；

按揉脾俞及肾俞各 30—40 次，捶擦腰能至腰热(先握拳捶，再反复下擦，继揉膻中)20—30 次；

摩中脘(两手重叠先逆时针再顺时针)各摩 50—60 次；下推气海 50 次，擦胸部(两手配合呼吸先擦胸；

再斜擦小腹)各 20—30 次；拿按肩井及肩(左边是骨,右边是禺)20—30 次，按揉尺泽、手三里，对拿外关及合谷各 20—30 次，捻抹手指，每指 3 遍，擦上肢，内外侧各 5—7 遍；下肢还须点风市，指尖叩击点 10—30 次，拿按血海、阴陵泉、阳陵泉；按揉足三里、三阴交各 20—30 次，拳击、搓下肢各 7—10 次，全身轻松精神爽。更加叩齿吞津，减肥降脂可收奇效。

九、沐浴和药浴减肥瘦身应注意什么

沐浴及药浴的应用在我国有悠久的历史，沐浴可以减轻疲劳，改善血液循环，促进新陈代谢，去除污垢，使身心舒畅、精神爽快。加入中药的药浴不光具有沐浴的功能，还可通过皮肤在温水作用下的强渗透能力，充分吸收中药成分，疏通筋骨关节，改善体内的水分分布和血液循环，起到祛病、护肤、美容的作用。

药浴减肥贵在坚持，对体质较好的人尤为适宜。这里有一个适宜于家庭的药浴方介绍给大家：

麻黄 15 克，荷叶 10 克，车前草 15 克，荆芥 15 克，薄荷 10 克，山楂叶 10 克，茶叶 10 克，董香 10 克，明矾 6 克，冬瓜皮 10 克，海藻 10 克，白芷 10 克。

上述药加水煎成 3000—5000 毫升药液，用纱布过滤后掺入浴水中，入浴浸泡(或局部浸泡)半小时，每天 1 次，3 个

月为一疗程。有润滑皮肤、去油脂、除臭轻身的作用，但体质虚弱者要注意掌握入浴的时间及浴水的温度

十、“腹部推拿法”可促进脂肪分解

肥胖的最大原因说到底就是吃得太多。但实际上，胃肠或胰脏功能低下也经常会雪上加霜。

胃肠功能紊乱会导致水分无法在体内代谢，从而导致多余的水分堆积在体内，而脂肪的分解作用也无法正常发挥。肥胖患者 70%—80% 都有便秘倾向，也是因肠功能不健全。

此外，胰脏机能低下，会导致将糖分分解转化为热量的荷尔蒙(胰岛素)的不足，所以不仅是糖分的代谢，包括脂肪、蛋白质、水和矿物质的代谢也会出现异常，其结果，人体为补充能量而暴饮暴食，以致发胖。所以说糖尿病是肥胖的伴侣也是出于此理。

为强化肠胃功能，我们可以对肚脐正上方一线的“中脘”和“水分”两个穴位进行压迫和摩擦，中脘穴可以解决现代人常有的疲劳性胃障碍，并能提高脂肪的分解作用。而水分穴可促进水分代谢，具有排除全身多余“水分”的效果。肚脐正下方的“石门”穴对提高胰脏机能很有效。也可像中脘和水分一样，进行压迫与摩擦。

接着，将双手除大拇指以外的 4 指重叠，从肚脐稍上部以肚脐为中心，沿顺时针方向画圆，并适度摩擦。这样可以刺激“大横”和“天枢”穴，对解决便秘很有效。

最后是“腹部推拿”。左右交替从两肋向肚脐推压，然后振动双手。“腹部推拿”对促进皮下脂肪的代谢非常有效。

以上动作为一套。仰卧时，双膝轻屈连续作 3 套。

十一、按摩疗法的机理与作用

减肥应采用综合措施，首先应改变不合理的膳食结构、饮食习惯；其次是进行体育锻炼，运动量可由小到大，循序渐进。此外，还可以配合进行按摩疗法，按摩能促进身体热能的消耗，有助于减肥。按摩腹部可加大消耗能量，促进肠蠕动，增加排便次数，减少肠道对营养的吸收，使多余的食物营养及时从肠道排出，这种方法比服泻剂更易被人们所接受。

祖国传统医学认为，肥胖症乃饮食不节、久坐少动、七情所致。实际上引起肥胖的主要原因是正气虚衰。一般轻者可无症状，中重度患者则有少动嗜睡、易疲乏力、换气困难、动则气促、皮肤可有紫纹、汗多、怕热等。治宜健脾利湿、理气化痰、温肾。

按摩减肥是根据祖国传统医学中的经络学说进行减肥的一种方法，疗效显著且无副作用。按摩减肥主要是作用于局部，如腹部、臀部、四肢、肩背部等，采用摩、捏、拿等手法。如按摩四肢以推、拿、拍等手法为主；在肩、背部则以按、揉、推、拿等手法进行。

按摩可以促进新陈代谢，使一些多余的脂肪转化为热量而消耗掉，从而减少局部脂肪堆积。应用于腹部及四肢局部减肥方面更受欢迎。推拿按摩早已为人们所熟知，它具有疏通经络、宣通气血、调整人体各个器官功能的作用，且有在家庭中就可进行的特点。对于一些不愿在门诊露面的肥胖者来说，运用这一方法进行协调体内各系统功能，减肥降脂，不失为一条良策。

按摩减少皮下脂肪的积聚，加快脂肪的代谢和吸收，对消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等都具有双向高速作用。

只要对症施术，索源求本，按摩对肥胖和消瘦都会产生相应的功效。脂肪组织间隙的血管很少，而借助频繁的手法按摩，能促进毛细血管的再生、消除脂肪中的水分、加速脂肪组织的“液化”及利用。其手法以推、拿等为主。腹部按摩主要用摩、按、捏、拿、合、分、轻拍、刺等手法操作。每次可做10分钟左右，以促进肠的蠕动、腹肌的收缩，使一些脂肪转化为热量而消耗。经常按摩能减少脂肪的堆积、但对因脂肪肝、柯兴氏综合征引起的大腹凸效果不佳。

十二、穴位按摩减肥法

自人体面部起重点穴位，从上至下，自前往后进行按摩推拿，有升阳降阴，振奋十四经经络之气，打通全身经脉的作用。可防止气血瘀滞，活血行气，化痰祛风，因而对于肥胖后的实证病人，即强壮的肥胖人有较好的疗效。

揉睛明20次—30次，摩眼眶10圈，按印堂30次，揉太阳20次—30次，分推前额10遍—20遍，推迎香(沿鼻两侧上推)10次—20次，揉耳捏耳30次—40次，推听宫(中指在耳前、食指在耳后，反复上推)20次—30次，指击头部(两手下指微屈，叩击头部)40次—50次，揉百会30次—50次，上推面颊20次30次，弹风池(揉擦大椎及肺俞)各20次，按揉脾俞及肾俞各30次40次，捶擦腰骶至腰热(先握拳捶，再反复下擦，继揉膈中)20次30次，摩中脘(两手重叠先逆时针再顺时针)各摩50次60次，下推气海50次，擦胸部(两手配

合呼吸先擦胸，再斜擦小腹)各 20 次—30 次，拿按肩井及肩胛 20 次—30 次，按揉尺泽、手三里，对拿外关及合谷各 20 次—30 次，捻抹手指，每指 3 遍，擦上肢，内外侧各 5 遍 7 遍，下肢还须点风市，指尖叩击点 10 次—30 次，拿按血海、阴阳陵，按揉足三里、三阴交各 20 次 30 次，拳击下肢、搓下肢各 7 次—10 次，全身轻松精神爽。

十三、按摩腹部减肥法

消除“大腹肚”的一个有效方法就是腹部按摩减肥法，它适用于消化系统、神经系统和泌尿生殖系统的许多疾病，又可作为消除腹部脂肪、强健身体的一种方法，具有简单易学、感觉舒服、见效快等优点。通过有关穴位的刺激和按摩，能调整神经内分泌的功能，促进脂肪代谢和分解，按摩还能促进血液循环，使皮肤的毛细血管扩张，增加局部的体表温度，从而促进皮下脂肪消耗。腹部按摩不仅可消除腹部脂肪，还可兼治消化系统、神经系统及泌尿生殖系统等多种疾病。

腹部按摩减肥手法可用二指叠按法，即两拇指重叠，按的轻重以手下有脉搏跳动和病人不感觉痛为宜；波浪式推压法即两手手指并拢，自然伸直，左手掌置于右手指背上，有手掌指平贴腹部，用力向前推按，继而左掌用力向后压，一推一回，由上而下慢慢移动，似水中的浪花。

摩腹时，取仰卧位，裸露腹部，双手垂叠按于腹部，以肚脐为中心顺时针方向旋转摩动 50 圈，使腹部有发热感及舒适感。以右手中指点按中腕穴、下腕穴、关元穴、两侧天枢穴，每穴持续压 1 分钟，以不痛为宜。点按天枢穴时，先点右侧后点左侧，重点在左侧，手指下有动脉搏动感，并觉两

腰眼处发胀，有寒气循两腰眼下行，松手时，又有一股热气下行至两足。

推腹时，两手手指并拢伸直，左手掌置于右手指背上，右手掌贴腹部用力向前推按，接着左掌用力向后压，一推一回，由上腹移到小腹做3次4次，再从左向右推3次—4次，以腹部微有痛感为宜。

十四、按摩面部减肥瘦身法

两手掌心分别按于两腮部，轻用力向上净摩到前额，经耳前(拇指在耳后)再摩到下颌部，最后旋摩到腮部，这样旋摩10下。再以同样的力量和手法向相反的方向旋摩10下。

用一手的中食指同时放于两眉间的印堂穴上，用力向上直推到发际后再按摩到印堂为一下，共推拉10下。

用双手食中指同时并排耳前发际处，自下向上迎发推搓发根，每侧推20次。

用中食指自目外角向鬓角处，上下来回推拉。每侧推拉10下—20下。并在目外角凹陷处的太阳穴上按揉，每侧各揉5下。

十五、按摩颈部减肥瘦身法

用一手食中指放于同侧风池穴上，用力向对侧风池穴推，再拉回原风池穴。来回推摩10下。

用一手中三指放于同侧风池穴上向下推摩到定喘穴后，再回到风池穴为一下，来回摩动10下。再以同样的动作另一手于同侧来回摩动10下。

双手食中指分别放于对侧耳后高骨处，交替用力分别按摩到同侧缺盆穴。每侧进行10下。

用双手拇指压于双风池穴上,有得气感后齐用力向上提,每穴提5下。

用左手掌心托右下颌骨,向左上方推;右手五指分开于头后左枕部向右下拉,使头颅旋转,带动颈项扭转,扭转到最大限度可发出响声,但不要用力过猛,强求响声。先向左侧旋扳5下,再以同样手法和力量,向右旋扳5下,也可以左右交替进行。

十六、按摩胸部减肥瘦身法

捏揉胸大肌。端坐位或直立站位,头要正,眼要平视,口轻闭,舌抵上腭,全身放松。双手胸前交叉,用双手拇指和其余四指夹住对侧胸大肌,从上至下进行捏拿按揉30次—50次。再用双手拇指指腹推揉按摩胸骨两侧,自上至下重复10次。

按揉胸部。两前臂胸前交叉,双手掌伸直,用掌面按揉对侧前胸,从锁骨下开始至肋弓为止,旋转按摩10次。然后再用掌推拿本侧前胸从上至下重复20次40次。

叩打前胸。将双手掌伸直,适当施力,交替叩打前胸100次200次。

十七、按摩腰臀部减肥瘦身法

这是一组连续性的手法,腰臀部减肥早期进行效果最好。产后做这套运动会更快恢复体型。

蹬足收臀:仰卧体位,两足跟用力下蹬,同时提气收臀,2秒钟后放松,然后再蹬足提气收臀放松,往返20次。有收缩臀部皮肤和运动臀腿脂肪的作用。

后伸下肢:俯卧体位,两下肢交替抬举至最大限度,共

约 20 次 30 次。可内收皮肉运动脂肪。

拿捏双臀：俯卧体位，两手拇指和食指、中指相对，并同时拿捏两侧臀部肥胖处，一侧 2 分钟。可加速皮下组织代谢，化解脂肪。

搓摩双臀：俯卧体位，两掌面用力搓摩两侧臀部 2 分钟（不隔衣服）。可收紧皮肤分散脂肪。(5)**按揉腰部：**俯卧体位，两手提成实拳状，用指掌关节的凸起部位，用力按揉腰椎两侧的软组织，意在舒散皮下脂肪。

提气收腰：站立体位，两手插腰，吸气收腰，两手向内颤推腰部 1 分钟 2 分钟。意在转化脂肪，运动腰部组织。

拍打腰臀：站立体位，两手握成空拳状，适力扣击腰臀 2 分钟，可加速代谢分化脂肪。(8)**跳跃运动：**站立体位，双手下垂，挺胸拔腰，原地跳跃 1 分钟，可抖动肌群，分化脂肪。

十八、按摩上肢减肥瘦身法

捏拿肩部、上臂、前臂和腕部。端坐位或直立站位，脱去外衣，头正、目平视，含胸拔背，全身放松。

两前臂胸前交叉，双手拇指和其他四指，同时捏拿对侧肩部，用力捏拿肩部三角肌、上臂和肘部至腕部，内外前后侧都普遍的捏拿 5 次—10 次。

叩打上肢。前臂胸前交叉，双手握空拳，然后有节奏连续不断地叩打上臂、肘部、前臂的内外侧，用力均匀、适用。

十九、按摩腿部减肥瘦身法

两手紧抱大腿根部的前面，用力向下摩擦，经膝盖骨擦到足踝，然后反转到小腿后面向上回擦，经（月国）窝到大

腿根部后面为一下，这样如此摩擦 36 下，再以同样的动作，摩擦另一条腿 36 下。

两手虎口相对放于大腿根部的两侧，双拇指呈八字形，齐用力向下，左右搓动经膝到踝，再上下搓回到大腿根部为一下，共搓 10 下。再以同样的手法和力量搓另一条腿 10 下。

平仰卧，双足尖尽量背屈，屈足直腿向上抬举，双腿交替进行，每腿举 20 下，施术时以腿后肌筋有酸胀感为度。

平仰卧，左腿屈膝，右膝屈曲重叠于左膝盖骨上，右股四头肌发力将右腿弹直为一下，共弹 10 下。再右腿屈膝，左腿以同样动作和力量弹 10 下。

双手握实拳，用力对叩同侧环跳穴，每侧叩 10 下，再用力重叩 10 下。轻叩有得气感为宜，重扣有放散感为佳。

双拇指分别放于同侧的腹股沟动脉上，压下去 3 秒钟后突然松开，两下肢马上有通热感，每侧压 5 下。

二十、按摩膝部减肥瘦身法

两手掌心分别放在同侧膝盖骨上，同时均用力向外施摩于膝盖骨的周围 36 圈，再齐向内施摩 36 圈，以膝关节内有热感为佳。

双拇指指尖压于同侧内膝眼上，一齐用力向内外各揉 10 下。再于同侧外膝眼上，向内外各揉 10 下。

用拇指指尖在膝盖骨的周缘找压痛点，在压痛点上点按，每一压痛点压 5 下。

一手将膝盖骨固定，另一手握拳，用拇指的指间关节的背侧高出部压于膝盖骨上，进行环摩，向外内各环摩 20 圈。再以同样的手法和力量，环摩另一膝盖骨，向外内各环摩 20

圈。

用双手拇指压膝内侧找压痛点及压痛条，找准后顺筋推压，每压痛点推压3下5下。再以同样手法推压另一膝侧。

二十一、按摩足部减肥法

双手掌心放于同侧双足背上，齐用力由踝关节至足尖来回搓动，每足背搓10下。

用左手掌心放于右足心，开始横搓10下，再竖搓10下。再用右手掌心按同样方法于左足心横竖各搓10下。

左手拇指于右足涌泉穴，向左右各揉10圈。右手拇指于左足涌泉穴上，向左右各揉10圈。

用左手拇指与四指分开，放于右足跟腱上，自上而下的拿捻，向上拿捻20下，向下拿捻20下。然后再用右手拿捻左跟腱各20下。

用拇指尖在两足的太冲穴上，向外内各揉10圈。

足踝充分放松，双手拿住右足趾一齐用力使踝背屈10下，再以同样手法，使左踝背屈10下。

左手握实拳，叩击右足跟底部10下，再以右实拳叩击左足跟底部10下。

特别提醒

凡有内出血，以及受伤24小时内的肥胖者不宜接受按摩，以免加重肿胀。可待伤势稳定，内出血停止后再进行。饭后1小时之内不要按摩，太饥饿时和过度疲劳时也不要按摩，经期、妊娠期和产后恶露未净不要按摩腰、腹部。患有恶性肿瘤、感染性、化脓性疾病和结核性关节炎者均不宜进行按摩。

研究人员曾做过这样一个实验：他们将针剂直接注入猪皮下组织，一段时间后发现在猪排的部位出现了局部的脂肪组织沉积减少。由此推广开来，此法也适用于用来减少人的特殊部位的脂肪沉积，特别是那些呈现腹部脂肪沉积的胖子，因为过度的肥胖使他们面临罹患心血管病的极大风险。

目前，如何恰到好处地进行治疗是研究人员的重要课题。研究发现，在动物体一般需采用多克隆抗体直接注入皮下组织，数天注射一次；而在人体则需采用单克隆抗体进行静脉输注给药。现在研究人员已研制出一种能识别脂肪细胞的抗体，能分别应用于动物和人体，这对肥胖者来说无疑是一大福。

第八节 中国古老的减肥瘦身法

一、针灸减肥瘦身法

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。

1. 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。

2. 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揸针埋藏。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%。

3. 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%。

二、耳穴贴压减肥瘦身法

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：

一是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。

二是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。

三是在耳穴治疗过程中，要控制饮食，注重锻炼，保持大便通畅。

四是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。

五是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。

六是对年老体弱，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。

七是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。

三、推拿减肥瘦身法

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。

四、全身按摩减肥瘦身法

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。

五、捏脊减肥瘦身法

脊处在人体背部的正中，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。脊柱两侧是足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。

六、循环摩擦拍打祛脂减肥瘦身法

这种减肥健美法是采取循环摩擦、拍打、握捻手、足、肩、臂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：

首先：用鬃毛刷、毛由或手掌在脂肪丰厚处摩擦，时间不限。

其次：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（位于锁骨下缘，距胸正中线上 2 厘米）。可消除腰部脂肪。

然后：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。

再次：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。

七、转腰甩胯减肥瘦身法

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。

八、叫化功减肥瘦身法

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(2)(3)两组动作，次数灵活掌握。收功时，缓慢站起来即可。

九、摇身减肥瘦身法

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(8)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。

十、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。

十一、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。

十二、海藻肥皂减肥法

海藻具有高度的减肥作用，海藻和肥皂结合在一起，利用洗澡的机会，身上打上肥皂，特别是肥胖部位，打上减肥肥皂，海藻透过血管扩张的皮肤渗透到皮下，可以达到消除多余脂肪的目的。在沐浴时让肥皂泡停留在皮肤上 2-3 分钟，等待有成分向皮下渗透后再用水冲洗干净。如作局部减肥可能用 SOFT 肥皂后并局部按摩约 3 分钟左右，有利于海藻成分的渗透。局部减肥可以用于腹部、大腿部及臀部等。按摩可用旋转式或上下往返式，要根据部位来确定，腹部最好用旋转式按摩方法，而大腿、小腿则可能用上下运动式按摩法，按摩到局部发热效果最佳。据说使用三块减肥香皂后即可收到减肥效果。

第九节 几种国外减肥瘦身法

一、有名的“五、三、二”进食法（日本）

日本学者为了减肥并有利于身体健康，提出一日五三二进食法。

五三二进食法：即早晨吃五分（占全日的 1/2 食物热量），中午吃三分，而晚餐吃二分。中午和晚上食物量合起来等于早餐的热量。这种进食法究竟有什么优点呢？

早餐吃五分，这是因为人起床以后，是一日工作的开始，

一日工作与劳动需要大量的热能，这也和汽车在开动之前要向油箱加满汽油一样储备了大量能源以供给全日能量的消耗，如果汽油加的不足，如何能使汽车运转呢！人的机体也是同样的道理，早晨吃的少，热量不足以供给上午劳动的消耗。

中午的膳食是三分即继续补充能源，以便供给下午人体热量的消耗。

晚餐二分则更少，这是因为一日劳动消耗已经过去，下班后的活动消耗能量减少。所以晚餐就不需摄取更多的热量了。早晨膳食虽然摄取大量热能，然而人体生理表明，上午所分泌的胰岛素较少，致使进食后的热能转变为脂肪较少，而多被消耗。

相反，人体下午时所分泌的胰岛素较上午增多，如果中午吃的食物热量多，不能消耗掉时，则会转化为脂肪加以存积，使人发胖。根据能量的消耗规律及实际人体生理代谢的需要，这种“五三二”的进食法是不无道理的。

不妨大家都来一试，改变一下你的进食习惯吧，改变早饭少吃的习惯，要吃得饱，而早先作补充，晚餐要吃的最少，可使您精力充沛，体重标准，避免肥胖，保持健康。民间也流传着对健康有益的进餐格言即：“早餐吃的饱，中午吃的好，晚饭吃的少”，这也许是人们通过大量生活实践总结出来的一种有利健康而且长寿的饮食方法，与“五、三、二”的用餐如出一辙。

二、美国卡里逊·魏德的九项基础营养建议

健康专家卡里逊·魏德（Carlson Wade）对保持健康的

基础营养有九项建议。

1. 每天喝新鲜蔬菜水果汁

蔬菜水果含有大量的维生素、酶 (Emzymes) 及矿物质、微量元素。

蔬菜：番茄、洋香菜 (绉叶欧芹 parsley)、胡萝卜、甜菜 (糖萝卜 Beets)、菠菜等用榨汁机榨了鲜汁饮用，除去纤维。

2. 充足的蛋白质

蛋白质是制造激素的重要原料，必须由体外补充。如：鸡肉、牛肉、蛋类、粗制干酪 (Non-Processed chese)、酸乳酪 (Yogure)、壳果 (Nuts) 都是最好的蛋白质。

3. 全谷米饭或面包

糙米 (Brown Rice)、全谷面包 (Whole Grain Bread) 等。

4. 冷压法制造的植物油

植物油最好不有热炒，应用于煮熟后的菜里追加搅拌使用。

5. 不食精制食糖

精制食糖 (Refinee Sugar)。转化热能速度很快，使腺体负担加大，最好吃蜂蜜、糖蜜 (Black stran Mloasses)。

6. 不吃漂白面粉

(unbleached F) 营养好。

7. 不食含化学物的食物：

(chemical Additives)，如人工甜味剂，发泡剂和人工色素及防腐剂等。

8. 不食注射激素 (Hormon) 的食物

如：肉类、鸡、家禽、家畜等。

9. 不食氢化脂肪：

Hydrogenated Fats，硬化油，高度饱和脂肪酸，可使性功能低下，破坏激素的平衡。

上述九项基础营养的建议对减肥也是很重要的，在选择食物有很大帮助，这是根据人体健康而提出来的，现代科技不断发展，食品加工等都在改变，同时也给健康带来不利因素，无论在减肥中以及日常膳食中必须注意上述九项建议，并且努力加以实现则最为重要。

显而易见的是我国还没有喝蔬菜汁的习惯，在主食中精制面粉仍受欢迎，全麦面包还比较少未能普及，了改变不了植物油不用热炒的习惯，精制食糖也是经常食用等等，这些在中餐膳食烹饪中都需要加以改进。

三、一个美国胖厨师的减肥良方

一位美国厨师叫作泰利轩列治，今年 43 岁，由于吃喝无节制，一下子胖至 193kg，减肥一年体重减去了 90kg。他都用了些什么方法呢？话要从头起。

泰利轩列治是一间大酒店，平时没有时间去运动，只是下班后步行回家，他的减肥成功全靠控制饮食。一年前体重 193kg，一年之内减去 90kg（200 磅）这与食物有关。他说：我是一名厨师，负责烹饪，吃任何一种食物，手到拿来，全部免费，故此，就不知不觉地多吃了一点，但又多次进食，因此发胖了。

我没有发胖之前，是如此进食的：早餐吃 4 个煎蛋，两

块猪排，还有一大杯鲜奶。到了午餐，吃一支炸鸡，伴以一磅（0.45kg）面包。下午我跑一杯茶，又吃一个特大的汉堡包，另外还有苹果批，跟着吃一碗雪糕。晚餐吃的更多，猪扒、烧鸡、牛扒，应有尽有，还有薯饼。有时还喝 12 杯特大的啤酒，入夜之后，还有夜宵，照例是猪排、鸡粥、由于夏季气温太高，雪糕愈吃愈多，往往一天之内吃 2 磅（0.9kg）。直到我发觉肚子太大了，几乎多走几步路都觉得困难。去看医生，才知道事态严重超出想象之外。名医卡劳替我检查后说：“由于你体内的脂肪堆积如山，危及心脏，随时可以发生血液循环的阻滞，患中倒下来，你已经站在生死的边缘了，必须减肥。

首先，你要戒掉甜食及含脂肪多的食物，鸡蛋也要戒，用果汁代替鲜奶，觉得饥饿就吃蔬菜，不宜多次进食，只吃一日三餐，切勿吃夜宵，食饱后睡觉特别容易发胖，水可以多喝，借此可以减少你的饥饿感。

再次作必须注意每天必须有一次长时间的散步。一天天过去，肯定你可以减轻体重几十磅，体重轻了活力增加，你就可以做更多的活动，继续控制饮食，自然会使大肚腩收缩，转危为安，想活下去啤酒最好少喝”。我依照他的指示去作，果然有成效，乐得我心花怒放。

从这位厨师减肥的亲身经历，可以看出中只要控制好饮食，他叫拣饮择食，又加散步，就解决了大肚子的厨师的肥胖，所谓的良方并非灵丹妙药，乃是减肥的基本原理的实践。由此看来，只要按照减肥的科学方法去作，并充满信心，持之以恒，那么肥胖就会从你的身边消失，使您重新获得健康！

四、鸡蛋膳食减肥法（日本静岗）

以鸡蛋为主，每日三餐以鸡蛋为主食，配以青菜水果及水果，少量烤面包片及咖啡饮料，一个星期可以减肥 5kg。鸡蛋第一天量不限制，以后每日食三个，倘如血胆固醇高者可只食用蛋白，蛋白以豆腐亦可代替，如为夏日需多饮水。

此方法可以作两周有效。每周减肥 5kg 两周共减 10kg。两周后不再继续。

沙拉可用植物油，不许喝酒，食烤鸡，如无羊肉则可换成牛肉，鸡蛋 1-2 个，烤面包片 1-2 片，不足时食用西红柿。

鸡蛋黄中含有卵磷脂是一种乳化剂，可使脂肪、胆固醇乳化成极细小颗粒，从血管排出后为机体所利用，可降低血脂及血浆的浓度。鸡蛋还可使血液中的高密度脂蛋白(HDL)增高可保护血管防止硬化。由此看来鸡蛋减肥法是有科学根据的，通过实践也是行之有效的一种实用减肥法。当体重达到标准后，再使摄入热量与热量消耗平衡，就可以使减肥效果持久。见下表：

鸡蛋膳食减肥食谱

星期一	早餐：煮鸡蛋（不限）、烤面包（不限）、葡萄水果、咖啡（不加糖、奶） 午餐：煮鸡蛋、烤面包、咖啡 晚餐：煮鸡蛋、青菜沙拉、泡菜、咖啡
星期二	早餐：煮鸡蛋 1 只、烤面包、葡萄水果、咖啡 午餐：煮鸡蛋 2 只、咖啡、葡萄水果 晚餐：牛排、以西红柿为主的青菜凉盘沙拉、泡菜、咖啡

星期三	早餐：煮鸡蛋 1 只、葡萄水果、咖啡 午餐：青菜沙拉、西红柿、葡萄水果、咖啡 晚餐：煮鸡蛋 2 只、羊肉、西红柿为主青菜沙拉、泡菜、咖啡
星期四	早餐：煮鸡蛋 1 只、葡萄水果、咖啡 午餐：青菜沙拉、西红柿、葡萄水果、咖啡 晚餐：煮鸡蛋 2 只、奶酪、菠菜、咖啡
星期五	早餐：煮鸡蛋 1 只、葡萄水果、西红柿、咖啡 午餐：煮鸡蛋 2 只、菠菜、西红柿、咖啡 晚餐：海鱼、青菜沙拉、烤面包、咖啡
星期六	早餐：煮鸡蛋 1 只、葡萄水果、咖啡 午餐：水果沙拉、鸡蛋 2 只 晚餐：牛肉排、以西红柿为主青菜沙拉、咖啡
星期日	早餐：煮鸡蛋 1 只、葡萄水果、咖啡 午餐：烧鸡、西红柿、葡萄水果、咖啡 晚餐：青菜汤、圆白菜、葡萄水果、青菜沙拉、以西红柿为主

五、一周 5kg 的——酸奶减肥法（日本）

食用酸奶减肥法原理是，调节肠蠕动功能，可使食物不长时间停留于肠内，有洁肠作用，使新陈代谢加快。并无空腹感，更有利于美容，方法简便易于实行。

基本方法：

起床后：喝二杯（约 400ml）的凉开水，促进排便，调整体液的浓度。

早餐：青菜汁 200ml（使用粉碎器自己制备更佳）；喝酵

素饮料 40ml (用水稀释);亦可以用苹果汁(100%)来代替青菜汁。

补充饮水,饮青菜汁或用汤代替(由菠菜、紫菜等做成)。

午餐:酸奶 500g,液体酵素饮料 20ml。其中加上双歧杆菌更佳。

晚餐:青菜汁 200ml,酵素饮料 40ml。

就寝前:饮 1-2 杯水(200-400ml),氢氧化镁 20ml(缓泻剂)以促进次日晨的排便,使肠内陈便排出。

注:酵素饮料为青菜、水果、海藻、药草等经过发酵作用制成的饮料。有消除脂肪,增强胃肠功能的作用。也可能用粉末酵素 40g 代替。也可以用水果汁代替。一周后改为普通食。

六、饭后饮酸奶减肥法(日本)

酸奶是低脂肪及低糖的蛋白质为主的食品,每顿饭后吃酸奶可能减少饭量,酸奶可促进肠功能。同时也需要饮蔬菜汁及酵素饮料。每日需饮水 2000ml 以补充水分。饮酸奶时也可同时吃蔬菜沙拉。

酸奶中含有乳酸杆菌,可抑制肠内腐败菌的生长,并可形成粪便固形物,因而有助水化。奶中还含有大量钙质,可预防骨质疏松。

七、西红柿减肥法(日本)

西红柿是大家每天都离不开的茄果类蔬菜,又名番茄。

西红柿的热量不高,但富于水分,也有少量碳水化合物、蛋白质和脂肪,但维生素和矿物质丰富,还有食物纤维素,

不仅较好的蔬菜而且也是较好的减肥食品，有一定的饱感。多食也不会肥胖，一年四季可得，且比较经济，不用加工即可食用，也便于携带，在工作中间、开车中、散步中、郊游中均可作为佳品食用。它所含的食物纤维，一个西红柿可有1g之多，易溶于水且不被吸收消化，有饱腹感，食物纤维易将脂肪吸收因而可以防止人们肥胖，且可防止便秘，防止人体吸收脂肪，又是超低热量，这些作用均有利于减肥，防止肥胖。

西红柿的营养平衡，有机酸地皮肤有利，使疲劳解消。难怪利用西红柿作为减肥的方法，确有其道理。具体方法如下：

一周减肥 45kg

以每周减肥 3kg 为目标

三日间为一个过程，第四日恢复普通食

一个月实行一次。

早晨早餐只食西红柿 200g，可以沾盐食用。中午及晚间可进普通食。

或每餐吃一个西红柿，别的食物减量，保持每天摄入热量为 1200kcal（低热量膳食）。

以上两种方法可以根据自己的情况选用，都可以收到减肥效果。

西红柿 100g 中含有果胶 1g，果胶可使肠中保持水分，使肠内乳酸菌增殖，使肠内容物增量，产生大量维生素 B₂、维生素 B₆ 及 K 而被人体吸收所利用，大便固形物量增多，不便秘、乳酸菌约占大便量的 1/2。乳酸菌增多后可使肠内

腐败菌减少，产生及毒素也减少，肠内呈酸性，可减少致癌物质的产生，这就是可以预防癌症的道理。所产生的 B₂ 美容，C 使皮肤年轻化，防止黑色素在皮肤的沉着。

一日三个西红柿可以产生维生素 C60mg，恰好是一日量。西红柿含有谷胺酸胺，使之味甜好吃。西红柿的红色是胡萝卜素，可在体内转化成维生素 A，100g 西红柿含胡萝卜素 390 μg，在体内可转化成 A220 国际单位 (IU)，其含量仅次于南瓜居第 2 位。维生素 C 怕热，所以提倡生吃西红柿。但千万要注意水洗干净后再食用。

西红柿的各种优点实在太多了，正是人们机体所必须的天然的恩惠果物，让我们都来生吃西红柿，这不仅是为了减肥，更主要的是它能给我们健康。

八、“天然减肥药丸”——醋泡黄豆减肥法（中国、日本）

此种减肥法起源于我国后传至日本成为人们喜爱的减肥，简单易行且原料易得，堪称“天然减肥药丸”。现推荐如下：

制作方法：用一广口下班瓶，将洗干净的大豆放入瓶中，然后倒入食醋以没过黄豆为度，经 3-4 日的浸泡，黄豆胀大即可食用。不需煮熟，用生豆制作。每日食 10-20 粒即可。

原理：大豆中含有皂角苷 (Saponin)，此种物质具有抑制将血糖转变为脂肪的功能，大豆的蛋白质在肠内作为营养而被吸收。此外，皂角苷还可使肠绒毛收缩，可能对空有利中枢有轻微的抑制作用，因之有一定抑制食欲的作用。

皂角苷可减少胆固醇的不饱和脂肪酸，加热后则氧化失

去作用，所以必须吃生豆，大豆因使用醋渍则容易消化。醋浸入大豆后，醋含有枸橼酸，使碳水化合物代谢顺畅，而大豆含有大量纤维，不补消化，吸收水分后膨胀，可增加大便量，防止便秘。大豆中还含有卵磷质也有降低胆固醇作用，可减肥，预防动脉硬化。

九、盐巴按摩沐浴减肥法（日本）

在入浴中人体皮肤受热刺激充血发红，此时取食盐一小把，约 20-30g 在肥胖的部位皮肤上揉擦按摩，食盐逐渐溶化渗入皮肤，可将毛孔内的水分、皮下脂肪及一些细微物质等吸出，然后入浴，在稍热的水中浸泡 20 分钟，可使脂肪消失。如利用沐浴亦要取得同样效果。

此种方法在日本民间颇为流行。此种方法对局部效果很好，如腹部、腰部及臂部、腿部等。对人体无害亦无副作用。人们经常沐浴，食盐家家都有，也不失为一种家庭减肥法。

十、辣椒局部减肥法（意大利）

此种方法在意大利比较盛行，它是利用辣椒刺激皮肤，使皮肤充血，并应用局部按摩的原理并使用酵素机，使局部堆积的脂肪溶解并出来取得减肥效果。一般在专门的美容院由美容师进行按摩操作。此种方法和美容相结合，使人更加健美。

十一、香味减肥膏（英国）

在这个“肥”满为患的时代里，时常会蹦出一些奇里古怪的减肥新法。最近，英国一家公司就发明了一种香味减肥膏。

将此种与伤湿止痛膏差不多大的蓝色药膏，贴在手背、

手腕或胸后，那持久扑鼻的热带兰花的香气，闻起来有点像杏仁和香草味，只要闻久了，想吃巧克力，饼干和点心的欲望马上就会减少。此“贴”一出，令减肥者惊喜不已。

这种减肥膏的发明者，并不是健美专家或营养学专家，而是一位叫利兹·保尔的饭馆的厨师给他的灵感：厨师们并不觉得刚做的饭菜有多香，原因是他们总是在闻饭菜的香味。

这项外行人的发明，立刻引起内行专家们的注意，认为其中很有学问。专家们认为，不少人一闻到自己喜欢的食品气味，就垂涎欲滴，胃口大开，造成饮食过量，这便是导致发胖的原因之一。

研究表明，餐桌上散发的色香味，能立即勾起食欲，总会让人忍不住多吃几口。但是，闻多了，则会使嗅觉迟钝，乃至起相反作用。因为不再有强烈的条件反射，诱惑力将大大减少，食欲就不会亢进。这就是香味减肥法的原理。

美国芝加哥的阿兰·赫什博士支持这种观点，他用薄荷糖、苹果和香蕉这三种东西做了一次香味减肥试验。他把这三种东西分别装在三个试管中，让试验对象来闻，试验持续6个月。结果所有嗅觉正常的人，体重平均减轻了14公斤。试验中发现，一个人愈是喜欢某种气味，其体重降得就愈快。他们坚信试验再延长点，会有更明显的减肥效果。这位博士目前正在进行为期13个月的试验。

香味疗法因为有可信的理论性和可行的实践性，因而被某些专家认为是一种基于“减肥新概念”的新方法。若反复证实有效，则是减肥者的福音，因为把自己置于最喜欢的香味之中很容易做到。

第十节 疾病与减肥瘦身

一、患糖尿病的人怎样减肥瘦身

糖尿病是一种常见的有遗传倾向的代谢内分泌疾病，其特点是血糖增高和糖尿。原因是胰岛素分泌不足所产生的糖、脂肪和蛋白质和代谢紊乱。

临床症状有三多即多饮、多尿及多食。中年以上的轻型患者因摄食过多而引起肥胖，这种病人需要治疗糖尿病，不可用单纯性肥胖那些方法去减肥。但与减肥饮食有相似之处。糖尿病的幼年患者及重症者因大量糖未被利用而由尿排出，使身体严重消瘦，体重下降很快。

在治疗方面除应用各种降血糖药物控制外，更为重要的是饮食治疗和适当地运动和体力劳动。

根据年龄、身高求出标准体重；

参考劳动强度及运动的种类，估计每日所需要的总热量。轻劳动者每日每公斤给予 126-147KJ (30-35kcal)，中度强度劳动 147-167KJ (35-40kcal)，重体力劳动者 167KJ (40kcal) 以上。肥胖的糖尿病人可每日控制在总热量在 5024KJ (1200kcal) 以上。

食物中的碳水化合物(糖)、蛋白质及脂肪的分配比例为蛋白质 15%-20%，碳水化合物 60%-65%，脂肪为 20%-25%。

碳水化合物的选择中，应严格限制单糖和双糖的进食(可使血糖迅速升高)，应多选择多糖的碳水化合物。以荞麦面、

莜麦面、玉米面和黄豆面制成的两合面或玉米面、黄豆面和白面制成的三合面较白米、白面为佳。其血糖指数为低。并多食用膳食纤维，其中含有果胶及古尔胶有明显降血糖的作用。

脂肪摄入不宜过多，这和减肥是一致的，多用植物油的多不饱和的脂肪酸可降低血脂。

增加蛋白质的摄入，更需注意维生素及矿物质的充足供给。

应采取少食多餐为好。

以上措施，通过饮食的控制不仅肥胖会消除，更有利于糖尿病的治疗与控制。

二、高血压病人减肥瘦身注意什么

高血压病是指血压增高的一种最常见的疾病，在安静时的血压超过 140/90mm 汞柱（即 18.7/12.0kPa）称为高血压。确定是否高血压以舒张压的增高为依据，如果舒张压超过 90mm 汞柱时（10kPa）则认为是高血压。

高血压一种是由于高血压病而来，另一种是患有其他疾病引起的高血压症状。如肾病、内分泌疾病等。

肥胖的人多引起心血管性疾病可以引起高血压，特别是动脉硬化必然会引起血压增高。

患有高血压病的肥胖者，首先也必须进行减肥。

控制高热能的摄入，碳水化合物、脂肪和蛋白质摄入增加，使交感神经系统的活性增加，使血管收缩、心率加快、肾吸收钠也多，有助于血压升高。肥胖者多有热能过剩，血压经常可见升高，当减肥体重降低后则血压可降至正常。据

试验表明体重增加 25kg 时,收缩血压可以升高 1.3kPa(10mm 汞柱),舒张压可高 0.9kPa(7mm 汞柱)。减肥对降低血压效果是明显的。可在体重恢复之前的减肥中血压首先降下来。

此外,肥胖时血中的胰岛素增高使肾水管重得吸收钠增加,也使血压升高。保持正常体重或低于正常 10%最佳。给予低热能膳食。

低脂肪和低盐的食物:因脂肪过多可引起肥胖,避免胆固醇多的食物,不食动物性脂肪,食盐中的钠如果摄入增多,可使水潴留,降低前列素 E₂ 水平,致血压增高。每日摄入食盐应少于 6 克。

补充钙可以降低血压,此外增加食物纤维也可以使血压降低。

适当地运动和体力劳动可以防止肥胖也有助于机体的正常生理功能的调节,特别是消除紧张压力,对交感神经功能调节降低血压有很大帮助,可以根据高血压的病情选择轻的运动。

供给充足的蔬菜和水果,不仅保证充足的维生素和矿物质,而水果中含钾较高,硬壳果及大豆、土豆也含有钾较多,这可以使钠与钾的比例适当钠/钾 2) 有利于降低血压。

避免精神刺激,保持情绪稳定、精神愉快。

三、患有冠心病怎样减肥瘦身

冠状动脉是供给心脏血液的血管,当这条血管内腔变细或产生阻塞产生了硬化,使心脏得不到充足血液供给,称为冠状动脉病,可产生局部缺血或发生心肌梗死。其症状表现为心绞痛、可多次发作、气闷、呼吸困难。严重者可以休克,心

律失常等。

患此症的病因多为冠状动脉的粥样硬化所引起，但也有的病人可以症状不明显称为隐性冠状动脉性心脏病。这种病人需经过增加心脏负荷作心电图可以发现心肌缺血而诊断。根本问题是治疗和预防动脉粥样化。患冠心病减肥时在饮食控制方法有以下各项：

控制热能摄入量过高使人产生肥胖、高血脂症而诱发冠心病、当体重下降后冠心病症状可好转；

少食含有饱和脂肪酸和胆固醇多的食物，如牛肉、猪肉用奶油等；

忌饮酒和饮过量咖啡，可以加重心脏病；

多食富有纤维素的食物，可减少体内的胆固醇；

多食蔬菜及水果以供应充足的维生素及矿物质。维生素B₁、B₆及C、PP，可改善血脂的代谢，瓜果中含有钾、镁对心脏有保护作用。

可根据冠心病的实际情况适当作些活动或轻运动，可以改善血液循环，增加心肌的血液灌注。

忌酒和禁烟，因烟酒均可致心血管疾患的发生，如果不禁烟酒，更可促进心血管病的发展。

谨防高血脂、最好先减肥

上症为血浆中的胆固醇或甘油三酯的含量高于正常值称为高血脂症。

血清胆固醇正常值：成人 2.9-6.0mmol/L (110-230mg/dl)
血清甘油三酯为：0.22-1.2mmol/L (20-110mg/dl)

高血脂症的病因有：继发于动脉粥样化、糖尿病、粘液

性水肿、胰腺炎、肾病及肝胆等疾病；家族性遗传。

四、高血脂的预防措施

肥胖者需减肥，使体重达到标准，采用低胆固醇及低动物性脂肪的膳食，降低脂肪的摄入量，每日 25-36g；

严格限制富含饱和脂肪酸和胆固醇的食物摄入量，每日摄入量不超过 300mg；

多食植物油，富含不饱和脂肪酸，如玉米油每日 1-2 两，有降低胆固醇的作用；

甘油三酯过高者，食用低糖膳食，每日碳水化合物 100-200g，也要控制体重；

选择适当的运动，消耗热量并可降低血脂；

多食谷物，粗粮，纤维素增多，可使吸收胆固醇减少；

多食蔬菜及水果，含有纤维素、维生素 C 及果胶等成分可阻碍胆固醇的吸收；

必要时可服降血脂药物，如：氯苯丁酯（安妥明）20-30mg/kg/日；亚油酸 1-2 丸/次每日三次；脉通，每次 1 粒，一日三次。降血脂药物种类很多，不一一列举。

五、及中风话减肥瘦身

脑卒中患者的减肥是防治中的重要环节，脑中风又称脑卒中是脑部血管病变引起脑功能障碍的一种常见疾病，此病有缺血性脑卒中为脑栓塞、脑梗塞、另一种是脑出血。发病很突然，轻者可有肢体瘫痪，麻木、头痛，严重者可能昏迷死亡，发病多为中老年人，有高血压、高脂血症、动脉硬化、糖尿病以及肥胖者。主要因为脑血管的内腔狭窄或来自人体其他部位的栓子，使脑供血发生了障碍所致。动脉硬化、高

脂血症、吸烟，都是发病的主要因素。肥胖者易发生动脉硬化、高血压以及高脂血症，因此也是脑卒中的危险因素，必须进行减肥，有利于防止脑卒中的发生。

限制热量摄入，防止肥胖，使体重降至标准；

严格控制胆固醇、饱和脂肪酸的摄入，而多食蔬菜及水果，使维生素及矿物质供给充足；

经常进行适当的活动与运动，有肢体瘫痪活动不便时也要在床上抬肢，手足进行活动以促进血液循环，并消耗多余的热能，防止发胖；功能障碍肢体也要进行功能锻炼，有利功能恢复；

避免精神过度紧张，劳逸结合，注意休息；合理安排生活。

戒烟与禁酒保护血管，以免继续发展；

冬春季节容易发病，作好防寒；

有家族史者应注意预防脑卒中病。

常用药物对有哪些影响

有些药物以具有减肥作用，但也有些药物反而会使人肥胖，应当作必要的了解。

阿托品：是一种解痉药物，常用作治疗胃疼、腹痛、此药具有抑制胃肠道蠕动的功效，使胃肠吸收减弱，也可以起到一定的减肥作用。

利尿剂：由于利尿可增加体内水分的排出，但对体重的影响主要是水分的减少。

激素：甲状腺功能低下时可服用甲状腺素治疗，甲状腺素可使新陈代谢率增高，使食物的能量以热的形式消失，可

使脂肪减少，达到减肥目的。此外人绒毛膜促性腺激素（HCG）促进减肥的作用。

轻泻型：此药可增加肠蠕动，使食物不能充分地吸收也可使体重下降，使大量营养成分丢失，也可起一定的减肥作用。

安非他明：此药可抑制食欲，又称厌食剂，会使食欲降低，使进食量减少，起到减肥的作用。

以上这些药物虽然起到一定的使体重减轻的作用，但对减肥并非有利，因为任何药物均有副作用，仍以营养平衡及运动是减肥的主要方法。

第十一节 其他减肥瘦身法

一、脑力运动减肥瘦身法

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。

二、坚定信念减肥瘦身法

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。

三、恋爱减肥瘦身法

专家发现，恋爱不但确实有助健康，而且可以帮助人减肥。

法国心理学家帕希尼说，恋爱中的人新陈代谢功能会加强，肾上腺功能增强，分泌出能使人振奋的氢化可的松，这使恋爱中人血液循环较佳，皮肤较好，神采奕奕。由于新陈代谢加快，人就会在不知不觉之中减肥。

四、鸡鸣即起减肥瘦身法

中国的古语名言“鸡鸣即起”、“一日之计在于晨”。说明我国人民的勤奋，自古就勤劳刻苦。

现代社会，都市里再也没有养鸡的了，在农村还可以饲养鸡、鸭、狗、猪、牛、羊、马等家禽与家畜。在农村，每当天空放白的时候，鸡鸣声起伏更显得田园气氛。都市里多年来已听不见鸡鸣了。

然而可喜的是北京人民广播电台 828 千赫，每天早晨五点半钟，通过电波将鸡鸣声播向天空，千家万户的收音机中播出响亮的鸡鸣，那是京华晨曲，是动听的田园音乐，给人们带来一日美好工作与生活的开始。

人们会随着这鸡鸣而起，参加晨练，不仅健身并使精神振奋，每个人开始一天的行事。早晨人们通过一夜的休息，体力充沛，呼吸早晨的新鲜空气及晨练，使人体各系统的功能增强。据统计人体有六十兆细胞，每个细胞都开始活动需要 2 小时。因此早起的人无疑会使细胞的活力增强，晨起后活动可以消耗人体的多余脂肪，使人变得苗条而健康。

理想的清晨建议这样度过：无论男性与女性，在上班以

前的每二小时一定要起床，速度要敏捷。洗脸、刷牙、梳洗后，穿上运动服，到外面去，作 15 分钟体操或其他活动，使肌肉活动，其后约 30 分钟缓步行走，吸取晨间清新的空气。

也可以逐渐跑步 45km，使全身出汗。如果回去冲个澡，会使昨日的紧张、疲劳随汗水而消失。使你无限轻松，也就使你的机体细胞全都觉醒，再进营养丰富的早餐，尽量多食一些，可以在一天的劳动中进行消化、吸收并加以消耗，而无肥胖之顾虑，反而会使你的体魄更健壮，肌肉更发达，而迎来一天的紧张而繁重的工作。有了早起的习惯，夜晚不会睡得太晚，夜宵也不会进食，饮酒机会也会减少，这不仅防止了肥胖，也使人更加健康。那么就从今天开始鸡鸣起吧。

五、做家务减肥瘦身法

总叫着要瘦身的女孩其实并不惹人喜欢，但是你若卷起袖子，承担起做家务的责任，肯定会大受欢迎，而家务劳动是最消耗卡路里的，只要你有将瘦身进行到底的决心，持之以恒，必定能看到效果。

打扫的时候不要使用吸尘器，用抹布和扫帚来擦，才能增加运动量。

中午洗衣和烫衣服时就会流汗，这样自然就达到减肥的效果。

做一顿精致，有心意的瘦身午饭，尽管注意营养的合理搭配，不妨自己研究菜式，既体验到了创造的乐趣，而且一般做饭的人都不愿吃的很多，正好达到控制食量的效果。

六、热水浴法

热水浴不但可以消除疲劳，具有很好的瘦身作用。当

进行热水浴时，体温逐渐上升，升到 38℃ 左右时，便开始出汗。出汗可以把大量水分排到体外，同时消耗大量的热量。也有人认为这种瘦身效果不佳，因为减除的水分比较多，脂肪则比较少，容易反弹。

同样有人认为池浴浸泡要比淋浴消耗体内的能量大，瘦身效果好。所以，选择池浴浸泡是瘦身的一种好方法。热水浴瘦身，最好在饭后 2 ~ 3 小时内进行，因为这时消耗能量较大。一般 1 周可减去体重 1 千克左右，即 1 个月可减去 4 千克左右，若结合其他疗法，效果就更佳。

七、水流冲击

对腹部脂肪堆积特别突出的单纯性肥胖病人，除手术吸、刮脂肪外，尚可试用水流冲击法瘦身，其方法为用具有压力的水流冲击腹部，其水压随体质、腹部脂肪现在堆积程度而定，每次 5-10 分钟，水流温度可控，也可以用冷热交替的方法，以促进腹部脂肪的消耗。

这种方法的瘦身应注意：水流强度（压力）要控制适宜；水温要根据季节即环境及病人承受能力加以调整；肥胖病人体质要好，无并发症者可用，并应在医师指导下应用；可配合瘦身霜或瘦身乳应用。

八、肥胖的药物疗法

肥胖的药物疗法乃是一种辅助疗法，减肥应以饮食疗法及运动疗法为主导的方法。而药物治疗只是对高度肥胖者对前两种方法不能长期坚持者，或效果不佳时所采用。所有的减肥药物都会有不同的副作用，在服用时需经医生指导下进行，药物的减肥是最后的一种方法，一般情况一是不推荐的。

1. 抑制食欲的药物

此类药品主要是苯丙胺类，它的作用是兴奋下丘脑的饱觉中枢，抑制进食中枢起到抑制摄食的作用而达到减肥目的。但也有副作用：如失眠、心悸、紧张、头晕、血压升高、口渴及出汗等。

苯丙胺、甲醛苯丙胺：每片 5-10mg，早餐、午餐前半小时至 1 小时服 1-2 片。

氟苯丙胺，每片 20mg，有青光眼、对交感胺类过敏者忌用。

右旋苯丙胺：作用强 2 倍，每片 2.5-10mg，每日 2-3 次。

苄甲苯丙胺：200mg，适用于糖尿病肥胖者，每片 25-50mg，1 日 1-3 次。

氯乙苯丙胺：不影响心血管，不失眠，10mg，每日 2-3 次。

氯苯丁胺：有较强的降血脂作用及降胆固醇作用，适用于伴有高血脂的肥胖者，每片 25mg，每日 2-3 次，每次一片。

烟酰苯丙胺：有降低血压作用，适用于高血压的肥胖者，每片 50-100mg，每日 2-3 次。

氯苯丙胺：较苯丙胺强 8-10 倍，适用于心血管疾病及高血压病之肥胖。

2. 其他类

苯甲吗啉，每片 25mg，每日 2-3 次。

二乙胺苯丙酮：每片 25mg，每日 2-3 次。

氯苯咪唑：可减少皮下脂肪，1mg，每日 3 次。

3. 代谢刺激剂

使代谢率增高而降低体重。

甲状腺素片：每日每片 30mg 逐渐增至 240mg。

三碘甲状腺原胺酸 (T_3) 每日 $10 \mu\text{g}$ ，每周增加一次剂量至 $100 \mu\text{g}$ 。但有心血管病者慎用，有损肝作用应注意。需维持半年，当体重降低至估计数的 $1/3$ 时要减少剂量。甲状腺素为 $60\text{mg}/\text{日}$ ， T_3 为 $20 \mu\text{g}/\text{日}$ 。

此种药物可促进蛋白分解，在服用中要补充高蛋白及维生素。

九、“手术”减肥瘦身法

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。

3. “脂肪抽吸术”减肥瘦身法

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、术手恢复快、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，因赤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、腹部、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。

十、“腹部手术”减肥瘦身法

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，这种手术称为腹臀成形术。

腹壁成形术的适应证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，区别在于节割皮肤的计划不一样以脐否保留肚脐眼。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季肋部，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。

十一、“减肥俱乐部”——减肥之家

俄罗斯《劳动报》载文介绍乌克兰有家“减肥俱乐部”

吸引了众多的胖人，俱乐部的医生米尔金主张通过大量运动，更主要的是控制摄入脂肪的食物。米尔金医生从心理、精神和美学多方面研究减肥问题，他认为有时吃食物并非出于饥饿，不时是由于神经系统和意志薄弱，贪吃使人发胖，也使人迟钝。脂肪过多，体态臃肿，使人懒惰，每超重 4kg 体重，人就要减寿一岁。

俱乐部的成员，自我减肥方法是：首先确定减肥动机，目标，增强意志。减肥俱乐部的成功经验是：减肥开始第一天，几乎完全不吃面食、米粥和土豆，每人只吃 30 克面包，不吃甜食。继续减量，一天后只吃酸奶和水果及蔬菜。米尔金医生还进行心理治疗，使食欲降低，因之达到摄食量减少而实现减肥。

参加这个俱乐部的减肥者有 700 多人，由于有效地实现了减肥，新入俱乐部的成员受到榜样的鼓舞。米尔金医生不提倡药物减肥，药物会产生依赖性，同时也有副作用。一位在 5 个月里减肥 32kg 的女士说，现在就把“美味”摆在面前，她也有动心想吃了。这是心理治疗的效果。

减肥的一大秘诀就是：抑制美食佳肴的诱惑。现在参加减肥俱乐部的人愈来愈多，在俱乐部里不但学到了科学减肥的方法，更重要的是能够参加减肥实践，因而受到减肥者的欢迎，也是健身减肥者之家。希望像这样的减肥健身俱乐部办得愈多愈好。

十二、“超声祛脂”减肥瘦身法

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0.5.1.0厘米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，保护正常的血管有神经，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

病人手术手反应好，恢复快，不影响工作生活

减肥一般均首先进行饮食及摄入热能控制、运动，颇受患者欢迎。

外科手术减肥法与锻炼、使热量摄入与消耗取得平衡。当这些方法取得效果时，也可以考虑药物的或手术的减肥方法。

1. 局部脂肪外科切除法

即通过手术将人体某一部分的脂肪进行切除的方法。多在腹部、股部存积较多的部位进行。也可以利用超声波仪器将脂肪捣碎，然后输入盐水交脂肪吸出，痛苦少，减肥快。然而如果不能在饮食方面加以控制，营养过剩，运动量少，

则逐渐又可形成脂肪的堆积，并非一劳永逸的办法，且对人体有一定的侵袭，我国也开始实行这种手术，在美国，日本可以在医院进行减肥手术。

2. 胃肠手术减肥法

人体的食物消化主要依靠胃及小肠来进行，如果通过手术的方法使胃、肠消化吸收减弱，那么也会起到减肥的作用。当不需要减肥时，还可以作恢复手术，恢复原来胃肠的功能。

给胃施行手术的方法有：胃限制性手术、胃旁路手术及空肠回肠旁路等手术方法。

胃限制性手术是将胃的体积缩小的成形术，使胃产生一个小腔，食物先进入小腔中，小腔口开放时食物再进入胃的另一部分，这样就限制了胃的容量，容易产生饱感而节食。

胃旁路手术也是造成小腔，并与小肠相连接，节制消化。

小肠旁路手术也是使小肠吸收肠道缩短，影响食糜吸收的方法，此种方法有容易发生腹泻的特点。

以上的胃肠手术方法对人有一定的侵袭性，并且要求肥胖者通过全面的身体检查，认为可以适应手术而不影响健康为原则，也是减肥中最后的一种方法，只有应用手术方法达到减肥以防止肥胖对人体的危险，以此来消除各种疾病的危险因素。

第十二节 用“心”减肥瘦身定会成功

一、学会自己开个减肥瘦身的运动处方

运动是人一生中不可缺少的活动，即便是健康人需要运

动来增强体质促进发育成长，且可增强人体适应能力和抗病能力，当然更不用说肥胖的人更是需要运动了。因此，运动是我们每个人生活中的一个重要组成部分。

我们在选择项目的时候，这要根据年龄、性别和自己的爱好和习惯，身体状况，还要结合自己的居住、工作环境及经济条件等因素统一考虑来确定。

首先，要对运动有正确的认识，切实地落实到生活中并有规律地实行。

其次，在选择运动之前，对自己的身体健康状况应有了解，是否患有某种疾病，特别是中年及老年人多有不同的各种疾病，在不影响疾病的情况下选择并制定运动的强度、种类和时间。

然后，将每日的运动量所消耗的热能应计算在每日摄入总热量之内以达到摄入热量与消耗热能的平衡。当然为了减肥，在不增加摄入热量的情况下，通过运动消耗热能，使之成为热量的赤字即负热量，这此赤字热能来自人体的积存的脂肪转换，因此而达到消耗脂肪，使体重减轻，达到了减肥的目的。

必要时通过医学检查，在安静状态及运动后，身体有何反应，要查出潜在的危险因素，如冠状动脉疾病的危险因素等。如果无其他潜在危险因素，则说明运动对您自己说来是安全的。您就可以根据自己的年龄、性别、体力情况、生活习惯、经济条件等来设计个人的体力锻炼的处方。

中、老年人可以作一个运动负载试验，即跑步 12 分钟，取最大氧气摄取量为 60%-80%，此时心跳在 120-150 次/分，

这样的运动强度，每日运动 10-35 分钟为最佳。这种运动的强度以不感到吃力为度，适合中、老年者的运动量。

美国学者认为宜运动强度以心率（即心跳数/分钟）为标准。最高心率不超过次/分钟。取最高心率的 60%-85% 为最适宜的运动强度。例如一 25 岁男子，运动时最高心率为 185 次/分钟，则取其 60%-85% 的心率为 115-157 次/分钟，为最佳运动量。就是当你运动后心率上升到 115-157 时这个运动量为最佳运动强度与运动量。那么依此方法也可以求也你的最佳运动量和强度了，不妨一试。

中老年的运动强度以 11-13 为最理想，因为这几个强度属于中度，心跳均在 120 次/分之内，使人感受到轻松或稍激烈，此时最大的氧气摄取量为 50%，对健康最为有利，就是运动处方的最佳强度。

以心跳的标准来衡量运动的强度，可因年龄的不同，最大心跳次数亦有所不同。年龄愈大则最大心跳数也要降低，否则是不能耐受的。下表可供参考。

各年龄最大心跳数 (MHR) (Robimson)

年龄	MHR	年龄	MHR	年龄	MHR	年龄	MHR
20	200	34	187	48	177	62	166
21	199	35	186	49	176	63	166
22	198	36	186	50	175	64	165
23	197	37	185	51	174	65	164
24	196	38	184	52	173	66	163
25	195	39	183	53	172	67	162
26	194	40	182	54	171	68	161

27	193	41	181	55	171	69	161
28	192	42	180	56	170	70	160
29	191	43	180	57	169	71	160
30	190	44	180	58	169	72	160
31	190	45	179	59	168	73	160
32	189	46	177	60	167	74	160
33	188	47	177	61	167	75	160

现介绍另一种运动强度简易定法：以运动后心脏搏动数用下列公式计算：

适宜运动强度心跳数/分 = 170 - 年龄

例如 20 岁青年运动后心跳数 $170 - 20 = 150$ 次/分。

70 岁老人，运动后心跳数为 $170 - 70 = 100$ 次/分。为适宜的运动强度。

此种方法不如前叙方法准确。

怎样选择运动的种类：

运动的种类多种多样，运动的强度和所消耗的热能也不尽相同。具体的选择首先要根据自己的爱好而异，但又要尽量利用居住或工作的场所与条件，是多因素所决定的。所有的运动其目的都可以达到健身的作用，我们要通过运动消耗多少热能，则可以由运动强度不同，和时间的乘积表示。轻量的运动耗热能少，全可以延长运动的时间，运动强度大则可以时间短一些，都可以自由选择。

运动要坚持以恒，最好制定一个一日行事表。根据季节的不同，工作性质的差异，制定一个运动行事表。表内记上运动的项目和运动的时间，每次都要坚持完成，决不可半途

中缀止，或借故停止，这样就会失去运动的意义。如果没有一个时间行事表，很容易因其他事情运动受到干扰，或者会被忘记，使自己的锻炼身体的计划付之东流。中都可以锻炼，早与晚均可，仍以早晨为好，因为一日之计在于晨，早晨的空气更新鲜。

家庭运动健身器也是一个好帮手。假如环境允许作户外运动及活动时，家庭健身会帮助你在家里或去健身房作健身运动。多功能健身器不仅可作为各种器械操来锻炼某些肌肉、肌力，而且也可以根据年龄不同，作不同强度的运动，各种速度的跑步机，不出门也可以得到运动锻炼的机会。骑车机不用场地也可取得同样的自行车运动的效果。

然而运动时使呼吸、心跳加快，血循环加速，这时需要更多的氧气，如果在室内作运动不如在户外、树下或水边，氧气充足、空气新鲜。所以应提倡户外的运动锻炼，享受大自然给予人类的美好的阳光与空气，让健康永远伴随你，注意室内运动最好开窗进行，使空气新鲜。

二、什么是有氧代谢运动

运动中肌肉要收缩，消耗一定的热能，消耗的氧也增加，人体要不断地吸入氧气，输送、消耗、使运动持续下去，这种耐久性的运动使吸氧与消耗达到平衡，即称为有氧代谢运动。通过有氧代谢运动可蠢事我心肺功能增加，增强体质，提高机体免疫力使身体更加健康。

有氧代谢运动的种类颇多，如：步行、跑步、跳舞、骑自行车、游泳、划船、登山等等。它的特点是持续时间长，运动量不大，有一定节奏，有耐力、只要持之以恒就可取得

效果。

有氧代谢运动更适合于老年、肥胖的人，通过这种运动，使心脏、肺功能增强，促进血液循环，可消耗体内多余的脂肪，也是最好的减肥方法。此外亦可降低血压，降低血脂，可全面地改善身体健康状况。

耗氧量与心搏次数

有氧代谢运动，究竟消耗多少氧气，可由运动后的心脏搏动次数测定出来。

于运动停止后，立即测定心脏搏动数：

10s 的脉搏数 $\times 6 = 1\text{min}$ 的脉搏数

低耗氧强度：85-105 次/min

中等耗氧强度：110-130 次/min

中等耗氧强度的有氧代谢运动适于老年、体弱、减肥、合并心血管疾病者。

一般有一个错觉，认为只有强度大的运动才能健身，其实不然，有耐力的低强度、中等强度的有氧代谢运动对身体健康最有利，不仅健身又可防病，不仅可使身体健康，也使心理健康，已成为广大群众最喜欢的一种运动，让我们大家都来参加有氧代谢运动吧。

三、一日一万步——21 世纪减肥的新目标

步行时要全身运动，这也是一项运动，不少人可能没有引起注意，更不了解步行就是“有氧运动”。走路对人体各个系统都有健身作用。俗语说：“饭后百步走，活到九十九”，确实如此，这是古人通过实践得出的经验与结论，完全符合现代医学。

步行时全身肌肉作规律性的舒张、收缩的运动，又称为等张运动，人体向前移动，本身就是做功。此时心搏动次数加快，血液循环加快，冠状动脉灌注血量增多，血液中的高密度脂蛋白（HDL - C）增高，呼吸次数加快，肺功能增加，胃及小肠蠕动加快，促进食物消化。身体微汗，精神轻松，紧张、压力消失，是一项极好的运动模式。近年来引起了重视和关注，步行简单易行，不受环境、时间的限制，人人可行。

“一日一万步”是 21 世纪健身运动的新目标，步行万步，约行 7km 的距离，大约耗热量为 837-1256KJ(200-300Kcal)。

万步热量的计算：

40 步 = 4.1868KJ = 1Kcal

一万步 = 1046KJ (250Kcal)

按上述所消耗的热量看来是相当可观的。

按脂肪的热量计算：

1g = 9Kcal 即 38KJ

1 万步可消耗脂肪 28g 的同等热量。

一日万步行，可以在一天之内进行，也可以选用上下班以步代车，也可以与公园散步、逛商场、购物等活动相结合，不失为一项既可健身又利于健身的有氧运动。市场出售“步行计”小巧玲珑，卡在口袋上或腰带上，利用走步时身体震动原理，走一步计数一次，可以数出你这一万步走上多少时间，走多远，以后可以从距离估计出来，实施起来甚为方便。有人统计坚持日行万步，一年下来可减轻体重 8kg，真是一个不少的数字。让我们为了健身、减肥都来日行万步吧！

四、为什么说运动是双刃剑

运动是必不可少的活动，也是生命现象的必须条件，人如果长时期不运动，不活动，可引起人体各系统的功能减退，肌肉萎缩，骨质脱钙，血循环变慢，消化力弱，大脑也会逐渐萎缩。

然而不适宜的运动也会带来危害，例如超过体力的运动，过激烈高强度的运动，往往可引起潜在缺血性心脏病的症状明显化，产生冠心病或心肌梗死或急剧的血压变化等。因此，可以认为适合的运动对身心发育极为有益，而同样是运动对某些人则可引起潜在性疾病的发作，运动是双刃剑也有一定道理。

肥胖者应采取什么样的运动最好呢？以缓步，长时持续性耐力性运动为最佳的运动方法，男女老少皆宜，且不会引起任何潜在性危险。

静的运动，主要锻炼肌力，防止肌肉萎缩也可以起到健身作用。人体的位置保持固定，肌肉运动。

动的运动，主要采取步行等轻运动量为佳，人体在运动中位置是移动变化的。

五、四种运动模式哪种适合您

1. 有氧代谢运动

长时间的低强度、中等强度的耐力性运动，使人体吸入氧气、运输、消耗，达到氧气吸入与需求的平衡。有步行、跑步、舞蹈、骑车等等；

2. 无氧代谢运动

在短时间内，肌肉在无氧气持续供给下进行运动，完全

依靠体内储存的能量的供给。如：100米、200米的赛跑、中长跑（半有氧代谢）、举重、跳高、跳远等。此种无氧代谢运动，对人体的心血管系统功能改善效果不明显。

3. 静力运动

人体姿势不变，保持肌肉收缩的运动方法，主要锻炼肌肉的肌力。此种运动对心血管系统的功能的提高无效果。

4. 等动运动

也是练习提高肌的一种运动，近年来发展了运动器械、推拉、举放均需用力量才可完成，双向肌肉收缩形成一种反复的等功的运动。也是一种有氧代谢运动方式，适于家庭室内的锻炼。

以上四种运动模式，都可以起到健身的作用，减肥时可以根据自己的身体情况，如年龄、性别、自己的喜好、环境等诸多条件而进行选择。

四种运动模式可以选择一种或多种，了以交替进行，使身体全面发展，可自己作出运动计划，持之以恒，最忌半途而废，这是体育锻炼和减肥失败的主要原因。

六、健身器是减肥瘦身的好伴侣

我国体育运动蓬勃发展，随着全民健身运动的开展，健身器的生产已形成各种系列，其占地小，可适合各种锻炼。

现介绍生力牌健身器就有10大系列：跑步机系列；健步器系列；滑雪器系列；划船器系列；训练器系列；踏步器系列；举重系列；健身车系列；按摩器系列；骑马机系列。各种系列具有独特功能，各有特色。锻炼运动可以不出屋，特别适合现代化城市中缺乏锻炼场地情况。就拿跑步机来说，

可以原地不动的各种速度跑步，有仪表指示，速度与时间，里程表，可控制锻炼的时间和强度。

最简单的拉力器也是一种锻炼肌肉强度和肌力的好，作哑铃体操也是一种最简单的运动器械操，愿这些运动器永远伴随你，不仅利于减肥，更是健身的需要。我国健身市场正方兴未艾，发展远景令人欣慰。

七、健身房是减肥瘦身的好去处

现代社会的飞速发展，城市建筑鳞次栉比，昔绿地旷野已逐渐消失，街心绿地也是寥寥无几，只是城市公园仍是人们休闲的唯一去处。在这快节奏现代化的城市中新的宠儿“健身房”逐渐为人们所向往。健身房可以不受地理自然环境的限制，可以设在单位、工厂、或公共事业场所里。健身房顾名思义，是一个健身的场所，不妨走进去看看到底是怎样的健身与锻炼的。

健身房可大可小，要根据情况来确定，专家们认为建设健身房，首先要确定健身房的面积，应根据面积来装设备及各种健身器械。同时也根据面积确定接纳的人数。专家的建议，假如要建立 100 平方米的健身房，可以配备下列健身器。单功能跑步机一台；多功能跑步机一台；不同型号的健身器 2 台；不同型号的划船 2 台；腹肌板一台；滑雪器一台；按摩器 2 台；哑铃架一个；不同型号的健身车 2 台；举重床一台；50 功能大举重 1 台；12 人站位综合训练器一台。

上述各种健身功能齐全，可以适合男女老少，根据运动量大小来选择。

健身房除了设备之外，还有专人负责训练指导。看看减

肥作哪些健身运动为好，不妨走进去看一看，是减肥者的好去处。当夜幕来临后，从健身房里射出耀眼的灯光，听到了那风一般的乐曲，隐约地看到女士们、男士们跳跃的身影，随着欢快的节奏在做各种健美运动。这一幕幕的景观在我国各大都市里到处可见，让健身运动在全国蓬勃发展。

八、坚持良好的减肥瘦身心理暗示

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，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，你一定会有这样的新身体会：你尝试过节食，但没有效果。你努力减掉了上点分量，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。

九、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，要求朋友、亲人、医生、健身健美教练员多给予些帮助，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。

十、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。

十一、矫正不良的饮食行为

某些不良的饮食得为往往容易促进过多地进食，进而造成肥胖。因此，在减肥健美的行为疗法中，要注意矫正肥胖者某些不良的饮食行为。

1. 改变不合理的进餐制度

医学研究表明，每日仅进食 1-2 次者容易发生肥胖。从减食的角度来看，适当增加每日进食次数，每次节制一点饮食，很容易达到减食的要求。最好是每日进食 4-6 次，这将有利于减食，但是由于工作与上下班制度的关系，一般人还是难于做到每日多餐，故合理而又可行的进食行为应该是每日三餐。

2. 改变餐间吃零食的不良习惯

日本学者坂田利家（1984 年）在“摄食异常与疾病”的研究中指出，与正常健康人相比，肥胖者中餐间吃零食者较

多。餐间零食不易被别的活动所取代消耗，往往形成难治性肥胖。要矫正餐间吃零食的习惯。

首先要在食物的内容上下功夫，少给或不给肥胖者喜爱的食品；

其次，还应规定吃零食的次数与时间，使其逐步减少，不能使他们想吃什么就吃什么，想什么时候吃就什么时候吃。同时，应坚决禁止肥胖者在快要进食前吃零食，以逐渐改掉餐间吃零食的不良习惯。这对减肥健美具有重要的作用。

3. 注意隔离食物

科学研究表明，与正常人相比，肥胖者具有较强的食欲和较大的食量。而且肥胖者大多食欲亢进。当肥胖者身边存放着丰富而美味可口的食物而他们又随手可拿时，在强烈的食欲刺激下，他们往往是难以控制，必须大吃大喝，从而造成更为严重的肥胖，减肥措施难以执行。因此，把食物与肥胖者隔离开来，对减食行为的促进具有一定的意义。

在肥胖者方便拿取东西的场所（如居室等），不要随便存放点心等食品，尤其注意不要让肥胖者在身边看到他所喜爱的点心、糖果等食品，以免刺激食欲而难以控制。每次购入的食品不宜太多，家人要在采购食品时每次尽量按最少的计划量购买，这对肥胖者在减食初期的饮食行为有着很大的影响。

4. 矫正狼吞虎咽的劣习

由于肥胖者食欲亢进，他们在进食时常狼吞虎咽，快吃快喝，食物在口腔中咀嚼次数很少，极易形成过食。

科学研究表明，肥胖患者对食物的咀嚼与食欲强弱有关，

应在减肥措施中把适当增加咀嚼次数作为减肥的行为疗法之一。因为，充分的咀嚼运动和食物在口腔中保持一定的停滞时间并使其适当延长，对人的口腔粘膜、味蕾、咬肌等都有良好的刺激作用。而充分咀嚼与食物在口中停留时间延长可以引起消化系统激素的变化，从而诱发中枢性摄食抑制。

如果使每次进餐时间延长 20 分钟以上，则可使血糖及血中的胰高血糖素等发生变化，使食欲中枢的抑制作用增强。研究证实，食物在口中原则上是一口咀嚼 30 次左右为宜。并且充分的咀嚼还可作为一种抑制摄食的信号，当大脑的摄食中枢收到这一信号时，可以起到某种程度的抑制食欲的作用。

十二、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。

十三、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，在减肥瘦身的过程中，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瘦身的心理，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，减肥瘦身如同跑马拉松，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。

采用科学减肥瘦身法，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！