

<<没有理由瘦不下来>>

图书基本信息

书名：<<没有理由瘦不下来>>

13位ISBN编号：9787501994076

10位ISBN编号：7501994072

出版时间：2013-9-30

出版时间：中国轻工业出版社

作者：廖婉绒,罗珮琳,张文馨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<没有理由瘦不下来>>

内容概要

不用节食和大量运动就能彻底改变肥胖体质？
是的，这正是这本书会帮你实现的目标！

本书作者是三位曾经比你胖的女中医，他们通过中医的体质减肥法，成功瘦身！
廖婉绒医师从70公斤的“大熊”，变身47公斤“辣妈”；罗佩琳医师摆脱了梨形身材的“泡芙族”；
张文馨医师击退下半身水肿，而且留住丰润的“事业线”。

本书详细介绍中医体质减肥法，并列举了各种体质的瘦身案例，以及在台湾广为流行的减肥食谱、瘦身运动、美胸运动等瘦身方法，教你针对不同体质制定减肥计划，减得健康，不易反弹。

<<没有理由瘦不下来>>

作者简介

廖婉绒，中国台湾御绒中医诊所院长，曾任台北市联合医院中医院区主治医师，毕业于中国台湾“中国医药大学”中医学系，美国哈佛医学院麻州总医院，“中山医学大学”康复医学系。曾有《吃补自然食疗法》、《OL美人36计》、《廖婉绒教你吃出好孕来》、《魔力28天——享受美人饮》等著作。

罗珮琳，中国台湾御绒中医诊所抗老养生医学研发中心主任，曾任台北市联合医院中医院区主治医师，中国台湾“中华针灸医学会”专科医师，毕业于中国台湾“中国医药大学”中医学系，高雄医学大学康复医学系。

张文馨，中国台湾御绒中医诊所主治医师，曾任台北市联合医院中医院区医师，毕业于中国台湾“中国医药大学”中医学系。

<<没有理由瘦不下来>>

书籍目录

第一章 我们曾经都是胖妹

1. 廖婉绒医师瘦身经验谈
2. 罗珮琳医师瘦身经验谈
3. 张文馨医师瘦身经验谈

第二章 中医减肥三步骤，彻底改善肥胖体质

1. 【中医减肥第一步】铲除病理产物
2. 【中医减肥第二步】调整脏腑功能
3. 【中医减肥第三步】促进新陈代谢

第三章 终结女性三大关键期肥胖—青春期、生产后、更年期

1. 青春期肥胖
2. 生产后肥胖
3. 更年期肥胖

第四章 六大肥胖体质减肥有对策

1. 吃冰肥（脾湿水肿型肥胖体质）
2. 压力肥（肝胃郁热型肥胖体质）
3. 内分泌失调肥（肾阳虚痰浊型肥胖体质）
4. 应酬肥（肝胆湿热型肥胖体质）
5. 过劳肥（气血虚弱型肥胖体质）
6. 熬夜肥（肾阴虚火旺型肥胖体质）

第五章 中医完全解答减肥二十大问题

1. 为什么我吃很少还是瘦不下来
2. 为什么我拼命运动还是瘦不下来
3. 为什么我瘦得速度比别人慢
4. 为什么同样喝中药消脂茶，别人能瘦，我却瘦不下来
5. 为什么我的体重下降了，但体脂肪却降不下来
6. 只靠针灸或穴位埋线就能瘦身吗
7. 是不是靠中医减肥不会反弹
8. 怎么做才不会减肥后反弹
9. 民间标榜纯中药的减肥配方一定没有副作用吗
10. 为什么吃中药减肥还是要找专业的中医师看诊
11. 我只想要局部瘦身该怎么做
12. 减肥时如何不瘦到脸部和胸部
13. 减肥时体力也跟着变差，怎样做能提升元气
14. 我正在服用西药治疗高血压和糖尿病，和中药减肥冲突吗
15. 什么情况下会遇到减肥停滞期
16. 减肥期间遇到了停滞期该怎么办
17. 为什么常熬夜、睡眠不足，减肥总是很慢
18. 吃中药减肥还要搭配饮食控制和运动吗
19. 为什么喂母乳没有瘦下来，反而变胖了？
如何一边喂母乳一边减肥
20. 现在正准备怀孕，但也想减肥，可同时并行吗

精彩内文选读：

1、为什么我吃很少还是瘦不下来

如果身体机能正常，正常的三餐饮食并不容易变胖，然而一旦身体这台机器零件损毁，吃很少的食物就如同没有给机器的马达能量，反而使机器更无力运作，导致病理产物堆积在体内，就会形成肥胖。

<<没有理由瘦不下来>>

减肥期间如果吃得太少，身体会告诉自己“现在热量摄取不足”，因此自行进入“节能”状态，整体新陈代谢速率会降得很低，所以，节食初期虽然可以降下体重，但是身体最先消失的不是脂肪而是肌肉，反而造成新陈代谢速率更加下降，即使吃很少还是很难瘦下来。

所以减肥还是要健康饮食，吃对食物，让身体的机能恢复正常运作，才能不挨饿又瘦得健康。

（见41页“中医减肥三步骤，彻底改善肥胖体质”）

2、为什么我拼命运动还是瘦不下来

正常的身体机能，正确适当的有氧运动是会燃烧脂肪，促进身体的新陈代谢，但是拼命运动却还是瘦不下来。

撇开运动的方式不对，运动的时间及次数不够（没有达到一周运动3次，每次运动超过30分钟，心跳每分钟超过130下），最主要原因还是身体这台机器的零件失灵，如果没有先修理零件，只是拼命地运动，就像在松掉零件的机器上，加强马达的马力，反而使零件磨损更严重，甚至造成机器解体。

所以在机器零件尚未修理完全时，反而不建议加强马达的马力。

（见41页“中医减肥三步骤，彻底改善肥胖体质”）

3、为什么我瘦得速度比别人慢

在减肥过程中，有几种人比较不容易变瘦：

曾经反复减肥又反弹的人。

尤其采用激烈的节食方式，或是服用抑制食欲的药物快速减肥，导致肌肉与水分快速减少，一开始体重虽然下降很快，不过一旦恢复正常饮食后，增加的却都是脂肪，体重增加甚至比减肥之前更重，称为“溜溜球效应”。

因为溜溜球效应，导致身体的体脂肪一次比一次增多，减肥的速度也会一次比一次更慢。

目前正在服用某些西药的人。

有些西药的副作用会使脂肪堆积或体重增加，如，避孕药、类固醇、抗抑郁药等。

通常感冒时服用西药也会使体重下降的速度减慢。

有特殊疾病的人。

例如甲状腺机能低下、多囊性卵巢、月经失调等，因为内分泌异常，新陈代谢速率降低，因此不易变瘦。

处于更年期的人。

因为激素分泌减低，新陈代谢速率与20岁女性相比，下降至少15%~20%，因此减肥速度会比年轻女性慢。

生活作息日夜颠倒的人。

有时上晚班，有时上白班，使得生物钟紊乱，这样会耗损肝肾之气，肝肾代谢变差，体脂肪代谢也会变慢。

熬夜睡眠不足的人。

人体内有一种瘦素（leptin），有助于抑制食欲，以及促进人体新陈代谢速率；一旦熬夜睡眠不足，瘦素的分泌明显减少，不仅新陈代谢变差，食欲也会变得旺盛，因此不易变瘦。

4、为什么同样喝中药消脂茶，别人能瘦，我却瘦不下来

市售的消脂茶有许多种，成分、功效不一。

有些强调排便顺畅，有些强调去油解腻，有些则是消除水肿，每个人的肥胖体质不同，因此光喝消脂茶并无法概括所有证型的肥胖。

此外，消脂茶属于冲泡式饮品，萃取的有效浓度较低，在中医减肥时，中药消脂茶通常是当作一种辅助瘦身饮品，或者在减肥成功之后，作为维持瘦身成果之用。

<<没有理由瘦不下来>>

5、只靠针灸或穴位埋线就能瘦身吗

针灸以及穴位埋线是利用刺激身体穴位的方式，调理全身气血，改变脂肪与肌肉的比例，达到雕塑身形的效果。

光靠刺激身体穴位可以让肥胖的部位，例如腹部以及大腿变得紧实，但体重和体脂肪不一定会有太大的变化。

一般建议体重已经在标准范围的人，如果想局部雕塑身形，靠针灸与穴位埋线就可以了，但如果体重、体脂肪过高的人，除了雕塑身形，还要减肥减脂，因此必须配合中药的调理来加速新陈代谢，才会瘦得又快又匀称。

6、怎么做才不会减肥后不反弹

减肥不反弹的第一条件就是，体脂肪要降到标准值。

根据研究显示，减肥成功、体脂肪也降到正常范围，有80%的人不会反弹，因此，减肥不但要减轻体重，还必须将体脂肪减到自己年龄所属的正常范围内，才算减肥成功。

之后只要维持正常的饮食方式，以及规律的生活作息，就不容易反弹。

再者，要树立正确的饮食观念。

如果瘦身之后又恢复过去大吃大喝，对烧烤炸辣食物不忌口，或者经常吃夜宵、零食、甜点的饮食方式，那么百分之百会反弹，因为吃进去的热量与体重增加是正相关的，每多摄取7700卡的热量，体重就会增加1千克。

减肥成功之后，只要三餐饮食正常，偶尔吃丰盛大餐，隔一餐则少吃，以蔬菜水果替代，不摄取超过一天所需的热量，就不会反弹。

并且，养成每天量体重、体脂肪的习惯，掌握体重、体脂肪的变化，才能够真正做到体重管理。

还建议自备简单的中药消脂茶，平时冲泡当开水饮用，如果在外面用餐油腻时，可搭配消脂茶服用，不但能去油解腻，还可以帮助代谢脂肪。

（见24页“维持苗条身材的七个小妙招”）

<<没有理由瘦不下来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>