

<<一瘦一辈子>>

图书基本信息

书名：<<一瘦一辈子>>

13位ISBN编号：9787502376574

10位ISBN编号：7502376577

出版时间：2013-4

出版时间：科技文献出版社

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>

<<一瘦一辈子>>

前言

“以瘦为美”是国家富强和社会进步的象征。

这句话或许你不认同，却是不争的事实。

然而，对于体重已经过重的人来说，减肥的过程一定要很辛苦吗？

那倒未必。

《康熙来了》节目主持人小S就对我提出的“吃夜宵也能瘦”这个理论大感惊讶！

但在台北市市民减肥运动的那一年，我真的协助上千人减重成功，而且大家都瘦得很轻松。

我们的国家在进步，人们对于健康的观念也应该随着进步。

吃饱喝足已经不是现代人追求的第一要务，在这个时代，越富强的国家胖子应该越少才对！

因为，百年以前科技不如现代发达，人类日出而作，日落而息，为了维持生计必须消耗许多热量，农民在田里耕种，渔民在海里撒网，所得仅够温饱。

能够吃饱喝足肥肥胖胖的，不是大富就是大贵人家。

在那种社会里，肥胖是社会经济地位较高的象征。

然而，在现代社会，大多数人吃饱喝足已不是问题，出门有车可乘，入门有电视可看，闲暇有手机、电脑可玩，整天都是静态的活动，热量的吸收增加，消耗减少，造成许多人肥胖。

在这样的国度里，有闲暇和余裕维持健康体态的人，反而是社会经济地位较高的象征。

你看世界上成功的企业家，每个人不是有运动习惯就是注重养生饮食，以往大老板就是要吃得肥头大耳的旧形象已不复见。

根据流行病学的研究，在进步的国家中，身体质量指数（BMI，Body Mass Index）标准的人通常是社会经济地位较高的人。

世界卫生组织对肥胖的定义是：“体内脂肪组织超过维持正常生理所需，或过度累积至危害健康的程度。

”亚太地区 and 欧美国家对于体重过重和肥胖的定义有些许不同，但不管如何，目前全球15岁以上48亿人口总数中，估计有12亿人体重过重，4亿人肥胖。

未来在2015年，肥胖人口将会高达7亿之多。

这个数据，我在受邀担任湖南卫视《百科全说》节目嘉宾时曾公开发表过，当时现场就有几位观众达到了肥胖危害健康的标准，其中少数人通过减肥就能恢复健康，但重症肥胖患者即使减重成功，在身体里遗留的伤害却已形成，无法根治。

肥胖并非只是外观上身材的臃肿不便，它是一种可以危害人体健康的病症。

当能量的摄取与消耗失去平衡时，额外吸收的能量储存于体内转化为脂肪，就会导致肥胖。

这些脂肪与各种疾病如糖尿病、心脏病，以及死亡率上升有很密切的关系。

因此，世界卫生组织自1996年开始将肥胖视为慢性病，是一种因为遗传、环境或行为异常导致能量的摄取和消耗不平衡，而成为令患者衰老、威胁生命安全的疾病，此种疾病应该由受过良好训练的减肥医师加以治疗。

但是环顾肥胖的治疗史，人们一开始通常不将肥胖当成疾病，只当成是美观的问题，不是找美容机构减肥，就是找营养师调配饮食，甚至土法炼钢自己搞定，医师对减肥的治疗通常到最后才会介入，这个问题举世皆然，就连英美等国家也常常传出使用极端营养控制法减肥所导致的不幸事件。

所以，治疗肥胖应该采取团队合作的方式，由医师加以检查诊断，找出致胖因素和健康问题，再由营养师针对个案调配饮食，最后由专人关注个案的生活作息，才能健康而成功地达成减肥的目的。

每个人都可以决定自己要的是什么，如果你只要享受，不管体重，我只能告诉你“享受者，享福和受罪也”，现在享福，以后受罪。

受什么罪呢？

受肥胖所带来的慢性病和生活质量下降的罪。

相反的，如果你和我一样，追求的是健康亮丽的人生，我建议你不要让肥胖上身，尽快摆脱肥胖。

瘦的人不一定长寿，但是长寿的人一定瘦。

如果你已经事业有成，更应该养成正确的健康瘦身观念，来守护既有的成就与幸福。

<<一瘦一辈子>>

本书是我辅导很多人减肥多年的研究心得集结，将许多原先难懂的学术论文知识以口语化的方式陈述出来，并提供许多专业的健康观念和减肥方法，希望读者能够在阅读中受益，导正原先被媒体误导的瘦身观念，然后“一瘦一辈子”。

邱正宏2012.9.30于台北

<<一瘦一辈子>>

内容概要

这本《一瘦一辈子》讲的不只是女性减肥法，而是全家人都能减肥的方法哦！

从小到大就胖？
男性的肥胖？
儿童及青少年肥胖？
产后肥胖的原因？
孕期肥胖？
更年期肥胖？
压力性肥胖？
上班族肥胖？
年节肥？
睡眠与肥胖？

……
邱医师告诉你肥胖的真相是什么及相应减肥方法。

减肥减了很多年，你以为弹力带能减肥？
少食多餐能变瘦？
运动能瘦腹部？
泡热水澡可以瘦身？
减肥是个体力活？
减肥后必有反弹？

……
邱医师告诉你真正的减肥妙招，破解市面上的不实瘦身法。

瘦大腿、瘦小腿、瘦腰、瘦手臂……更多你不知道的减肥妙招，尽在《一瘦一辈子》中。

让明星减肥专家连根拔起你的肥胖因子，帮你轻松——瘦一次，一辈子不反弹！

减肥三法宝：饮食333、运动333、药物333。

饮食333：3餐要定时，饭吃3分饱，热量少于300千卡。

运动333：每周固定运动3次，每次30分钟，持续3个月。

药物333：药物重要摆第3，种类不过3，过3要检讨。

减肥“七字”：摇头、闭嘴、站起来
吃得对，瘦得快！
胖子是吃得多，也是吃错。

动得对，瘦得快！
可以站就不要坐，可以走就不要站，可以快走就不要慢走

<<一瘦一辈子>>

作者简介

邱正宏，他有很多“头衔”：台湾阳明大学医学士、美国纽约大学医学中心研究。

历任台湾肥胖研究学会肥胖症专科医师、台湾美容医学院美容学会专科医师、台湾颜面重建整形外科协会会员、台湾头颈外科专科医师、台湾针灸医学会专科医师、美国减肥专科医学会会员（ASBP）、低强度激光世界总会会员（WALT）。

现任景升联合诊所院长、激光溶脂中心医师，两岸美容医学交流促进协会常务理事，亚洲抗老美容医学会常务理事。

他有真才实学：中西医结合临床博士，华人世界第一位美国减肥专科医学会（ASBP）医师。

拥有大陆医师资格证。

他参加过很多减肥、健康节目，上过无数新闻：《康熙来了》、《SS小燕之夜》、《麻辣天后宫》、TVBS《国民大会》、湖南卫视《百科全说》、《新闻专访》、《新闻大追击》……上百个重量级节目争邀专访。

美容、健康、新闻等，他上过无数节目。

《康熙来了》节目主持人曾对他提出的“吃夜宵也能瘦”这个理论大感惊讶！

他也有很多帮人轻松成功减肥经验：马英九在推行减肥运动的那一年，他成功帮助上千人轻松减肥。

近20年减肥专科医生经验，明星减肥专家。

<<一瘦一辈子>>

书籍目录

<<一瘦一辈子>>

章节摘录

肥胖会加速大脑退化，罹患老年痴呆的概率较高 肥胖，伴随而来许多健康问题。

许多人都知道肥胖会增加患糖尿病、心脏病的危险。

最近有新闻资讯指出，美国科学家研究首次发现：肥胖会对大脑造成损害。

肥胖会加速大脑的退化，这表示肥胖人群罹患老人痴呆的概率较高。

研究结果显示，体重超出正常范围与脑组织退化成正比，肥胖人群的脑组织比体重正常者平均少8%，认知能力也相对受到影响。

肥胖会加速大脑的老化速度，肥胖者的大脑状态比精瘦者加快老化约16年。

肥胖带来的问题大多数都是害处，尤其是会伴随而来许多相关的心血管疾病，若不及时处理肥胖的问题，将来必定面对的是一连串的身体慢性疾病。

建议要提早解决身体肥胖问题，可以利用饮食控制、运动调节等，来降低出现疾病的概率，以保持身体的健康状态。

儿童、青少年有体重过重的问题，关键在于饮食不均衡，蔬果方面摄取不足 炎热的夏天，来一盘冰品，再来一杯冰饮，再舒适不过了！

要提醒你，吃太多冰品饮料，小心体重直线上升，发现时已经来不及，早已成为小胖子。

调查发现，约每4个学童就有1个有体重过重的问题。

暑假期间，学童对于吃冰品、喝冰饮很容易没有节制，可能在一天之内就喝下2~3杯。

两个月累积下来的体重，当然会很可观，造成学童肥胖问题更难解决。

一般市售红豆牛奶冰棒的热量大约140千卡，相当于半碗饭的热量；雪糕的热量更多达280千卡，相当于一碗饭的热量；一杯750毫升的珍珠奶茶，热量约350千卡，相当于1 1/4碗饭的热量。

而这些冰品、饮品的热量，对于一个50公斤的人来说，最少要花上20分钟，甚至要到1个小时的持续运动，才能完全消耗。

儿童、青少年有体重过重的问题，多是因为饮食摄取不均、食用蔬果的量偏低或不足所造成。

提醒家长，应注意子女的饮食习惯及营养摄取是否均衡。

可以利用主动帮小孩准备冰品，以减少加工过的冰品中过高的糖分及危害健康的增塑剂。

多添加一些新鲜蔬果，不仅可避免摄取过多的热量，减少肥胖概率，又可借由增加蔬果的摄取量，让孩子在夏天消暑解渴之余，吃出健康。

长期饮用加工的食品(例如：罐装饮料、珍珠奶茶等)会让身体代谢力降低，同时又会使毒素堆积在身体里，阻碍减肥进度。

肥胖也就难以控制了。

单做仰卧起坐，无法有效解除“中广”问题 现代的男性们也渐渐搭上爱美的风潮。

不管是年龄已达30岁的轻熟男，还是趋于40~50岁的魅力熟男，在开始慢慢留意起自身“面子问题”和“体态问题”时，时常忘了要以“保健概念”为主轴，而非“保养需求”为前提，让“保养外表”喧宾夺主。

对文质彬彬、弱不禁风的“弱鸡型老爸”，或已经开始显现“中广”身形的“啤酒肚”老爸而言，想要拥有人人称羡的魔鬼六块肌身材，可能有点难度。

现代熟男正确的保健概念，应该是正确的运动，加上适度的健身，才能摆脱“啤酒肚”。

很多老爸面对“啤酒肚”的问题，以为只要天天勤做仰卧起坐，就可以将“肥油”转换为“肌肉”。

其实，单做仰卧起坐，无法有效解除“中广”问题。

因为拥有“啤酒肚”的人，通常也会有许多连带问题，例如体重超重、心肺功能及新陈代谢较差等疾病。

这时候狂练仰卧起坐或狂走跑步机，反而容易造成运动伤害，带来更多问题。

提醒常上健身房的男士们，应该在专业教练的陪同下，先从“心肺功能”练起；然后再进行较轻量的“重量训练”，针对两侧肩膀、胸背、前腹和下背等部位，进行平均对称的训练；最后才是训练“肌耐力”。

按照正常的运动步骤才会让运动的成果达到最佳效果，也可以避免运动伤害的发生。
P18-25

<<一瘦一辈子>>

编辑推荐

《一瘦一辈子》编辑推荐：近20年减肥专科医师临床经验，美国减肥专科医学会第一位华人减肥权威，拥有大陆医师资格证、明星减肥专家邱正宏教你——瘦一次，一辈子不反弹！

随书附赠：瘦身秘籍随手读——击退陈年肥肉！

《一瘦一辈子》是专业医师根据临床经验总结得来的内容科学、方法的简单、表述通俗的减肥读本。简单而有科学依据的内容，让想减肥的人走出减肥误区，是特别健康的减肥方法。

全文简洁而全面，重点突出，针对性强，特别简单。

肥胖类型、原因、危害、减肥方法都有，重点在减肥方法。

肥胖类型齐全，包括从小到大就胖、男性的肥胖、儿童及青少年肥胖、产后肥胖的原因、孕期肥胖、更年期肥胖、压力性肥胖、上班族肥胖、年节肥、睡眠与肥胖及相应减肥方法。

也有读者特别关注的局部减肥：瘦小腿、瘦大腿、瘦手臂、瘦小腹等。

《一瘦一辈子》页面活泼，有邱医师的Q图和漫画Q图，减肥书和减肥术不再枯燥。

朗朗上口的减肥口诀：338原则、摇头闭嘴站起来、“饮食333，运动333，药物333”等。

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>