

<<燃烧脂肪>>

图书基本信息

书名：<<燃烧脂肪>>

13位ISBN编号：9787508610085

10位ISBN编号：7508610083

出版时间：2008-1

出版时间：中信出版社

作者：何冬

页数：165

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>

<<燃烧脂肪>>

前言

我做健身教练已近20年，最初我乏以教超重胖人减肥、健身为起点的，在此过程中有了一些对肥胖的认识，并积累了一些运动减肥的经验。

后来教大众健身的时候，减肥的话题延续至今，且越来越热门，也是众人参与的普遍行为了。许多人是“谈脂色变”不吃含脂肪的食物，不让身体出现一点点脂肪的踪迹，好像一沾脂肪的边儿，就和各种代谢性疾病搭上了关系，就和肥胖、难看扯在了一起。

所以有必要讲讲脂肪的故事，讲讲它在人体里到底是一个什么样的角色，为什么会有脂肪过剩？又为什么不是脂肪惹的祸？

如果你了解脂肪，了解什么是脂肪过剩，为什么会过剩，就会有针对性地去面对过剩的脂肪，在饮食、营养，运动、生活规律等方面来进行适当的调整。

除了超重，真正需要减肥的一部分人外，更多的人是不满意自己的形体，而在进行“减肥瘦身”的

不胖却在错误地进行着节食瘦身，这对于我们的身体是一种不尊重，是对身体内摧残……其实，我们的审美观念也很有问题，千万人遵循着一个标准：围度、尺寸……太不自然了！无论胖瘦，只要健康就是美。

不要嫌弃自己，让自己开朗和惬意，自然而美丽。

不强求自己达到一个所谓的标准，不论是衣服的标准。

或是别人眼里的标准；即使是普遍标准，也会随着人的需要而改变，标准也不一定适合所有的人。

尤其是现在以个性美为标准的时代。

那么哪些人需要减肥，哪些人更多的是要防止发胖，哪些人需要的是塑身，以使体形更加接近自己的完美目标，哪些人需要的是更多地了解和认识自身，了解我们赖以生存的环境，这些问题是迫切需要弄清楚的，不能盲从。

“不是脂肪惹的祸”，从客观上说，因为我们的生活方式在发生着巨大的变化，而这种巨变使人体机能跟不上变化，发展不均衡，一部分人成为所谓“享受生活”的牺牲品。

各种美食享用不尽，各种方便使他们更懒惰，人体内代谢不平衡造成了脂肪堆积。

我们的生活节奏越来越快，欲望、杂念使人疲惫和焦虑，身体需要释放渠道，于是人们会采取一些快捷的方式释压，比如不停地吃东西，烟酒浓茶相伴，寻找最惰性的消极方式，一休息就睡大觉，看无聊的电视节目打发时间……高速发展的社会也给自然界带来了前所未有的压力，并且陵自然界改变，从而影响了我们的生活。

我们的生活中出现了各种速成食物、合成食物、不正常的生物催肥剂，我们的食物、水、空气等等也遭受到了污染……总之，我们生活得越来越不自然，所以生命的内部系统就开好出错。

其实我们与世界上的其他大多数生物一样，需要纯净的阳光、新鲜的空气、清澈的水。

我们来到这个世界上是为了尽享生命之美。

怎样尊重生命，享受生命，这就需要我们认识生命的固有节奏，认识生命与自然密不可分的关系。

认识发展要有可持续性，不能毁坏我们赖以生存的自然界。

早在两千年前，我国古代的医疗书籍就阐述了人体内部依自然形成的生物钟和自然的密切关联，顺应它，就会使身体健康，违背它，身体就会生病。

现在国际上颇为关注和推崇的新兴医学——生物时间医学、生物药理学等，都是根据人体生物钟在自然节律的起伏上出现的异常而进行的纠正和调试，以达到治愈疾病和预防疾病的目的。

本书中，列出了在24小时里我们的身体器官都在做些什么，一年四季身本的变化，你可以发现自己是否违背了身体内部的自然规律，应该从哪些方面注意和着手来使我们的身心和生物钟同步，以达到健康状态。

脂肪是身体的能源所在。

需要燃烧起来供人体所需，使脂肪重新燃烧起来的最佳方式就是，顺应自然节律，让内部器官正常化

合理的饮食也是脂肪的助燃剂，书中介绍了合理饮食的一些基本原则，供你选择。

<<燃烧脂肪>>

还有一点非常重要，就是坚持合理运动，改变无能力燃烧脂肪的体质，向具有顽强生命力的动物、植物学习，学习它们利用各种伸展扭转的姿势，用一些有针对性的瑜伽体位法来自行调节身体机制，以适应自然界的生存法则。

向我们先人总结出来的健身经验学习，以抵御我们面临的不健康因素。

尊重身体，就要使身体符合自然规律，就要尊重我们赖以生存的自然环境，如果我们赖以生存的自然遭引破坏，无论是动物、植物，还是我们人类都会受到影响，甚至是毁灭。

所以，我们在关注自己的同时，也一定要关注到我们的生存环境。

<<燃烧脂肪>>

内容概要

在压力日益增大的现代社会，我们的生活越来越不自然，生命的内部系统也出现了问题。作者根据自己多年来从事健身行业的丰富经验，提出：只有认清了我们生命的固有节律，倾听来自身体的声音，才能抵御我们面临的不健康因素。

在书中作者将自己亲身体验过的燃烧脂肪的五大步骤倾囊相授，让每个爱美、想变得更美的人都如愿以偿！

无论胖瘦，只要健康就是美！

<<燃烧脂肪>>

作者简介

何冬，国家一级健身教练。

曾在长安俱乐部、王府井饭店、丽都、国都饭店等女性时尚健身会所，教授减肥健身及调理健身操，会员人数众多。

长期为《北京青年报》、《精品购物指南》、《女友》、《都市主妇》、《健康之友》等报刊杂志撰写专栏文章。

著有《女性瑜伽调理健身手册》

<<燃烧脂肪>>

书籍目录

序 和脂肪无关的前言 享受自然赋予我们的生命脂肪篇 第一章 人体的脂肪 一、人体必需的物质
二、身体的救命粮 三、过犹不及的脂肪 四、关于脂肪大家说 第二章 饮食中的脂肪
一、关于食物中的脂肪 二、摄入适量脂肪的一般原则 第三章 吃的讲究 一、关于吃 二
、胖人怎样吃 第四章 人体脂肪过剩 一、脂肪过剩的类型 二、脂肪含量的标准 三、与肥
胖有关的疾病 四、谈谈脂肪团 五、体内毒素过多造成的脂肪堆积 第五章 反对盲目减肥
一、不胖却要减肥 二、追求舒适体重 三、是减重还是塑型 三、健康比胖瘦更重要 四
、拥有自己的标准 第六章 生物的节奏 一、神奇的生物钟 二、远离自然的人 三、我们
的24小时 四、奇妙的子午流注 五、轮回的四季 六、女性易发胖的几个生理时期 七、
生活变化的影响 八、让我们回归自然运动篇 第七章 身体要回归 一、倾听来自身体的声音
二、燃烧脂肪 第八章 燃烧脂肪的步骤 一、燃脂第一步——有氧运动 二、燃脂第二步
——瑜伽净肠术 三、燃脂第三步——瑜伽燃脂术 四、燃脂第四步——雕塑身体 五、
燃脂第五步——随处可得的伸展魔力

<<燃烧脂肪>>

章节摘录

一、人体必需的物质 提供能量 脂肪是人体内最优秀的储备和可利用能源，它能够让身体这台机器发挥最高效能来运转。

也就是说它的主要作用是通过在肌肉中燃烧，为机体提供能量。

因为人即使不运动，肌肉需要的70%的能量也是由它来供给的，而葡萄糖只供给肌肉30%的能量。

大部分时间人体内的脂肪是燃烧着的，也就是说脂肪在体内不断进行着代谢、氧化、供能。

举个例子，一个人在进行耐力性运动（长走、长跑等）时，葡萄糖会较快地燃尽，但是脂肪却会一直燃烧，它的能量效率极高，几乎用之不尽。

在患有慢性消耗性疾病时，脂肪能代替糖元供人体消耗，尤其是在消化和吸收功能失调，人体热量入不敷出时，它都会拼命发挥自己的作用。

脂肪是人体含热量最高的能源。

1克脂肪可以释放出9千卡热量，是碳水化合物和蛋白质的2倍。

前面已经说了，人即使不运动，消耗能量的一半以上也要由脂肪来供应。

参与细胞和组织构成 脂肪不仅供给人体热量，还参与细胞和组织的构成。

在人体内，各脏器之间都有脂肪的存在，脂肪能起到各脏器之间摩擦和震荡的保护作用。

臀部、足跟等部位，有脂肪就柔软和有弹性，脂肪就像个海绵垫一样可起到缓冲、减震的作用，使人在运动时避免关节、骨骼及肌肉由于冲撞而受伤，在站立、坐、卧时，你也能感到脂肪存在的舒适和协调。

皮下脂肪可以保存体温，减少体内热量的过分散失。

一般来说，胖一点的人比瘦的人耐寒，就是这个道理。

所以在寒冷的季节，脂肪是件天然的御寒衣。

脂肪对于女性的重要意义 脂肪维持内脏器官处于正常位置，防止内脏器官的下垂和移位，维持内脏的健康状态。

对于女性而言，脂肪更是有着举足轻重的作用。

足够的脂肪是促进少女生长发育、成熟和具备生育能力的必需物质。

年轻女性只有全身脂肪占体重的比例在22%以上时，身体发育才会圆润丰满，才能发挥排卵、分泌爱液、受孕、生育和哺乳等女性所特有的功能。

如果脂肪占体重的比例低于22%，就可能引起月经不调、不孕等病症，还可能影响哺乳期的乳汁分泌。

女性更年期也要适量脂肪，来防止激素变化引起的不适和病症。

女性的乳房90%以上都是靠脂肪来支撑的，脸上光洁细腻的皮肤、浑圆的臀部——都是脂肪的功劳。

所以，女性的美丽是离不开脂肪的。

二、身体的救命粮 脂肪是身体里抵御饥荒的救命粮，一旦身体受到饥饿、酷暑、寒冷、疾病的威胁，它就会挺身而出，贡献自己。

首先，人类储备脂肪的能力是祖先遗传下来的。

我们的祖先贮存脂肪，为的是抵御恶劣的生存环境。

当然无论是动物，还是植物，储备“粮食”的方式都是不一样的：有的以脂肪的形式贮存，有的以碳水化合物的形式贮存。

但是，碳水化合物比较重，占用的空间也比脂肪大，不便于“携带”，所以经常活动的动物以轻装携带脂肪的方式，贮存“粮食”。

植物用不着四处走动，所以植物以碳水化合物的方式贮存“粮食”。

当然也有例外，植物的种子是需要到处漂泊，然后才落地生根的，所以它需要脂肪的保护和保障。

（种子的脂肪含量较高，如花生、大豆、芝麻、玉米、瓜子等）这是自然赋予不同生命的生存机制。

赋予人类及动物的这种自然机制，经世代传承，对人类的生存起到至关重要的作用。

你会发现，天气转凉时，食欲量会增大。

<<燃烧脂肪>>

在寒冷地段生活的人和动物，体内脂肪相对来说要多，比如，西伯利亚人、爱斯基摩人，我国的东北、内蒙、新疆人，北极熊、海豹、企鹅等（当然也和光照、睡眠、饮食结构等多种因素有关）。

三、过犹不及的脂肪 人体内的脂肪本来具有高效能、损耗小的特点。

平时我们身体的能量来自于葡萄糖和脂肪的燃烧。

形象的说法是脂肪在葡萄糖的“火焰”中燃烧。

葡萄糖是很容易被消耗的，适用于马上需要的能源，而且大脑的大部分工作有赖于葡萄糖提供的能量。

所以，甜味能给人快感和满足感。

而脂肪是需要一定的时间或一定的助力来燃烧，并且会逐步地越烧越旺。

身体里的所有细胞都需要能量，但它们对能量的需求量变化不大，比如脑细胞在思考的时候，需要的能量只是睡眠时的2倍。

只有活动和运动才能使脂肪充分燃烧。

肌肉细胞从休息状态到被激活的状态，需要的能量可以提高50倍。

而脂肪需要一定的时间或一定的助力来燃烧。

如果肌肉运动的话，脂肪就会成为能量源，因为运动能够激活分解脂肪的酶。

也就是说人快走1小时，分解脂肪的酶就兴奋起来，连续12小时分解脂肪。

分解脂肪的酶又和肌肉的质量、含量成正比，也就是说，肌肉质量高、含量高，燃烧脂肪就充分，脂肪利用率就高。

所以一个健康的人，好像怎么吃都不会发胖，而有些人即使吃得很少，也照胖不误，这些人的身体就已经埋下了发胖的种子。

在身体里充当燃料的脂肪是活性脂肪，它是新陈代谢的基本原料，也是形成身体肌肉的重要原料，它叫做不饱和脂肪，在身体里它的寿命是几小时到几天的时间。

人体里还有一种用以储存能量的脂肪，叫做饱和脂肪，它在身体里可以长期储存，以备万一。

物质的极大丰富，人体越来越不需要储存过多的脂肪，但是人们形成的“习惯”和爱好，妨碍了人体的自然调节过程。

俗话说“贪多嚼不烂”，人们依然不会满足，精神压力也会使人利用快速的方式来减压，例如，依赖更多的糖类食品，喝更多的刺激大脑兴奋的饮料……现在的生活越来越不需要高强度的体力活动，人体缺少了最基本的运动，致使身体利用脂肪的能力在下降。

体质下降的特征之一，就是不去动用脂肪而是使用血糖。

更重要的一点是，运动少或不运动，身体肌肉量减少，肌肉质量降低，致使脂肪堆积在体内。

人体脂肪库时常得忍气吞声。

有时身体已经在打饱嗝，提示我们吃饱了，但是我们还是在拼命地吃。

吃进来的东西五花八门，人又很懒，能躺着不坐着，能坐着不站着，能坐车绝不走路。

吃进来的东西，很难消化吸收。

此时的内脏器官便要紧张地分类，很多东西无去处，就都塞给脂肪这个能伸能缩的口袋了（吃得多，消耗少，能量过剩，得不到燃烧）。

脂肪也会时常接受错误信息，这种错误信息也会为“肥胖”打下基础。

比如，人有时顾不上吃饭，饿得受不了，当他过后再拼命吃东西的时候，脂肪的自然反应是：下回又要忍饥挨饿了，于是，它就会把暂时消化不了的东西储存起来，以备万一。

长此以往，条件反射，就养成了储存能量的习惯。

脂肪过剩是人体代谢机能发生了问题，是人体这台机器出了毛病，而由此引发的问题。

因为脂肪在体内的过分膨胀造成了“体内交通拥堵”，使身体的各个输送部门都无法正常通行，在这种状态下，运输的司机都想找脂肪拼命了！肥胖造成的疾病大家也都听说过：脂肪肝、脂肪心、糖尿病、冠心病，还有一堆形形色色的病，好像都和脂肪沾边儿，这和“堵塞”关系很大，而且体形也变得实在是对不起观众啊。

现在我们便知道了，脂肪是身体里不可缺少的良好的优质能源，这个能源需要按需储备，它不是一个需求不断膨胀的储油罐，而是一个需要燃烧起来，使生命充满活力的细胞！脂肪是拿来用的，应使

<<燃烧脂肪>>

它转化成能量。

能量是全身的动力，也是衡量人体健康的标准。

运动时，肌肉一旦开始利用脂肪，大脑就会获得更多的糖，运转起来就会更加专注，并且体能、精力会更加充沛。

P16-19

<<燃烧脂肪>>

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>