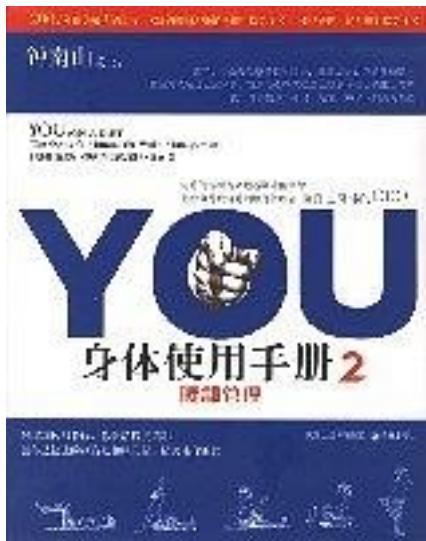


# YOU身体使用手册2-腰部管理



[YOU身体使用手册2-腰部管理 下载链接1](#)

著者:[美] 罗伊森

出版者:译林出版社

出版时间:2007-4

装帧:平装

isbn:9787544702584

《YOU:身体使用手册2》是《YOU: 身体使用手册》的续篇,是《YOU: 身体使用手册》的作者——迈克·罗伊森和穆罕默德·奥兹——这两位美国最值得信任的医生的最新力作。该书一经推出,在美国就大受好评,不仅长踞美国最权威的图书排行榜——《纽约时报》和亚马逊网上书店排行榜——榜首,甚至“巨大冲击了美国人对健康的观念”。这本健康书在上市的9天内就狂销150万册,CNN、USA Today等媒体纷纷报道此书的巨大影响。连中断图书推荐栏目数月之久的美国金牌女主持奥普拉(领先JK罗琳成为全球最有影响力的文化人)也忍不住再度出山访问了二位作者,对该书大加赞赏。

为什么这么一本关于“腰部管理”的书受到如此热捧,至美国出版到现在一直高踞图书总排行榜前三名呢?

本书说,我们生逢其时,医学界正刚刚解开导致人体脂肪聚积及体重增加的生物学之谜,正在揭示有关食物、食欲和饱足感的医学根据,这是人类有史以来第一次获得这类知

识。人们吃下的食物会变成脂肪积累？为什么变成脂肪？怎样变成的？为什么人们的解释减重计划会破产？人梦能在食欲和瘦身面前找到一条双赢的道路吗？本书用最新的科研成果给你答案。

本书以生动的语言，深入浅出地阐释了真正的健康是什么，以及如何保持健康。瘦身不仅仅是更美，其实是为了更健康。而腰部是健康的“制高点”，同时也是健康的“风向标”。腰部脂肪是对人体最危险的脂肪。腰部的脂肪越多，你离健康就越远。作者倡导从腰部这个最不容易保持健康的部位出发，通过科学合理的方法，强化热量控制。摒弃不健康的饱和脂肪酸和反式脂肪等，从而让最难减瘦的腹部脂肪去除，达到身形兼修的目的。在原有保持健康的理念之上，更进一步增加了保持身形和心态健康的高层次保健。有较高实用性。更难得的是，本书的语言幽默时髦，轻松读完这些科学阐释更是重建了你对生活的乐观信心。给你好身体的同时，更给你好心情！

作者试图给您提供最棒的武器对付脂肪：这就是知识。通过了解自己的身体如何储存脂肪，如何燃烧脂肪；您就会学会怎样控制腰围。罗伊森和奥兹会为您提供各种信息、改变您生活方式的行动和动力。同时告诉您大脑、胃、激素、肌肉、心脏和血压是怎样相互作用的，这种作用决定了您腰围尺寸的大小。在《YOU：身体使用手册2——腰部管理》中，罗伊森和奥兹将重新定义健康的体型，然后领您进入身体内部，带您探索影响身体体形和健康的身体器官。本书旨在提醒您应该关注您的腰围，而不是您的体重。因为腰围的尺寸能够更好的表明储存太多脂肪的风险。

这本书首先回答了：脂肪是如何产生的？为什么节食法会反弹？瘦身一定要靠毅力吗？在用形象的解释破译了人体发胖机理，打破常见误区之后，本书还提出了简单贴心的指导：如何不饿肚子、不去健身房就变得更苗条：如何轻松、快乐地拥有健康而年轻的身体。最后，本书还提供了实用易行的方案，按照这个为期14天的计划，你的腰围可以变小5厘米，以此作为开始，你会活得健康，更活得精彩！

[点击浏览热门家庭保健用品](#)

作者介绍：

迈克尔·罗伊森，医学博士，1989年就被列入“美国最佳医生”名单，曾经是美国国家食品和药物管理局(FDA)咨询委员会主席，并兼任六家医学期刊的编辑。他曾亲自为8位诺贝尔奖得主、100多位《财富》前500强执行总裁和首席财务官以及无数的其他患者进行过治疗。罗伊森博士创作的大众健康类书籍多次成为《纽约时报》畅销书榜冠军，《YOU：身体使用手册》系列图书是罗伊森博士的最新力作，是他与迈哈迈特·奥兹博士共同编写完成。该系列图书风靡美国，蝉联各大排行榜首位。他给专业医疗机构做过1200多场讲座，多次在美国知名电视节目中出镜，如“奥普拉脱口秀”、“今日”、“早安美国”等；他还被欧美众多知名杂志及时尚杂志报道登载，如《财富》、《魅力》、《时尚COSMO》、《好主妇》、《妇女家庭杂志》、《读者文摘》、《男性健康》和《疾病预防》等。

迈哈迈特·奥兹，医学博士，美国哥伦比亚大学外科系教授兼副主任，同时在哥伦比亚大学医学中心的纽约长老会医院担任整合医学中心及心脏中心主任。

目录: 第一篇 健康之计在于腰 概述YOU：饮食和腰部管理 不要蛮干，要做聪明的努力  
第1章 称心如意的身体 你的身体本来应用的面貌 第2章 脂肪的生物学  
别贪得无厌！ 食欲的学问 第3章 食物要诀 食物在人体内的旅行 第4章 肠道通关  
腹中炎症的危险战争 第5章 了解一下脂肪 脂肪怎样毁你的健康 第6章 代谢发动机  
你身体内部的脂肪 第7章 运动运动 怎样使你的脂肪烧得快些 第三篇 脑的学问 第8章  
情绪化学 情感与食物之间的联系 第9章 谁该惭愧？ 节食无效的心理原因 第四篇  
YOU饮食与运动计划 第10章 为健康转弯

改变你对饮食的所想所知——并且改善你的生活 第11章 YOU运动计划 腰部管理的真谛  
第12章 YOU瘦身食谱 控制腰围的饮食计划附录：医疗方法附录A 药物减肥  
快速的腰部瘦身方式附录B 塑造苗条身体 当整形手术成为选择附录C 最后的手段  
如果你的体重失控应该怎么办  
· · · · · (收起)

[YOU身体使用手册2-腰部管理](#) [下载链接1](#)

## 标签

健康

科普

保健

医学

瘦身

身体使用手册

生活

美国

## 评论

所谓腰部管理不是讲防止腰损伤，而是讲怎样减肥或避免食物中过多的反式脂肪和饱和脂肪。纠正了很多认识误区。

理论稍微多了一些，但很有用。

内容不怎样

渐渐的，越写越不好看下去了，太多专业知识。

有些内容和第一册重复

很多是第一册的重复。语言拖沓。好处是有趣。看完很轻松。如果读过第一册，第二第三就没有再读的必要了。

理想的科普读物，正确且有趣。

书中说的，绝大部分我都已知道了，收获不大。

比国内狗屁使用手册和某些造假“大师”写的好多了

身体是玩的本钱

bought on 25th April 2008,  
于昆明新华书城（交三桥）||为了拿掉腰上的赘肉，也为了让自己结实些，我要坚持锻炼！！！婷未还~

老美阿～观念是对的！

科学地告诉你腹部肥胖的恐怖。。。准备最近再读一遍。

专业性不够高，但是实用性很强

等我慢慢整理

腰围管理比体重更直接关键

腰部要拼死保持！

写的很幽默……以至于让人觉得罗嗦 随便翻翻

用知识而不是蛮干来瘦身。

[YOU身体使用手册2-腰部管理 下载链接1](#)

## 书评

这是两年前写的读后感… ===== 理论探讨  
我知道很多人轻易都不会去关心事情的原理，也不愿意为了减肥去研究一本书——尽管他们的抱怨累积起来都已经可以结册出版。可我还是觉得，构建一个比较合理的模型有助于我们更有动力和有针对性的去解...

(我讲的是两本书~ 和 <“人”体使用手册>一下就用You 和 人体来代替咯。说明一下以免产生误会)

最近在看中西两本书《YOU身体使用手册》(本书) 和《人体使用手册》(<http://www.douban.com/subject/1440885/>)。两本都是畅销养生书，区别是一中一...

YOU法则：1 崇尚优雅，拒绝蛮干

节食战斗的胜利，靠得不是拼命蛮干，而是运用智慧的努力。2 让饮食计划自动化  
在为期14天的时间里，训练自己做出恰当的选择，你就能重新设定自己身体的工作程序，这样你就不会为自己再次受到有害美食的诱惑，重蹈节食失败的覆辙，而痛苦不已了  
...

如果你要吃零食，就吃事先准备好的有营养的好零食，比如果仁。营养丰富的食物产生饱足感。每天吃同样的食物容易瘦。吃天然而不是加工食品。无脂肪产品糖多。散步、伸展运动。腰围不要超过身高的一半。巴比娃娃四分之一。高血压让血管内壁伤痕累累，低密度脂蛋白是劣质材料去修...

食谱的部分 我虽然很想照着做下去 可是渐渐发现

每天弄那些东西就是一件很头疼的事情

目前坚持在做的只有步行二十分钟和一些身体锻炼了。。。

在吃的方面还是不忍心亏待自己啊 至于瘦身效果么 还没看出来。。。

难道我本来就不胖？ 不过腰围实在是让我很囧的一件事。。。

一到夏天，商店的减肥药和淘宝的各种减肥工具都销售火热，我便知道大多数女孩都和我一样在减肥的深渊苦苦挣扎，哈哈。可是为什么折腾了这么久，都是胖了瘦，瘦了胖。网上疯传着的各种非人的减肥法，啥鸡蛋黄瓜，啥西红柿，啥断食法。可是从来没见过身边的人实现过。我们都想变得...

买的时候我并不知道这本书主要讲如何减肥，腰部管理还被我误解为防止腰肌劳损之类。

这本书的观点在于不是你有多胖而是你的腰有多粗，如果男人超过89厘米那就要警惕了。

然后就是讲人的消化、吸收以及影响饥饿等感觉的因素。尤其一点要注意的是，饿肚子绝对是一种有害的减肥...

YOU身体使用手册2-腰部管理 下载链接1