

减肥不是闹着玩儿



[减肥不是闹着玩儿 下载链接1](#)

著者:小小四月花

出版者:清华大学出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787302474005

◆中美双博士减肥科医生告诉你如何科学而快乐的减肥。

- ◆顾中一、李治中（菠萝）、陈伟联合推荐。
- ◆为什么你之前会减肥失败？
- ◆减肥一定要锻炼吗？锻炼多少才算够？
- ◆你需要用减肥药或做减肥手术吗？安全吗？有效吗？
- ◆把瘦子的粪便转给胖子，可以减肥？！
- ◆我是不是有肥胖基因，怎么减都不可能成功？
- ◆排毒瘦身靠谱吗？
- ◆减肥到底要减多少才算成功？
- ◆如何应对儿童/青少年肥胖
- ◆产后如何瘦回来？
- ◆单身狗的减肥计划：一份可行又实际的代餐方案

对于中国接近1亿的胖人来说，为了健康，理应“生命不息，减重不止”。是什么能让你变瘦？为什么你之前会减肥失败？怎么做才能防止体重反弹？排毒瘦身靠谱吗？这本书系统讲述肥胖原因、科学减肥之法，驳斥减肥谣言，并推荐健康食谱，文笔流畅有趣，没有噱头，也不夹杂私活推荐保健品。作者是一位具有中美两国多年临床经验的专业减肥医生，告诉你要想成功减肥，除了“管住嘴，迈开腿”，有一些重要的观念和技巧能帮你克服自我的弱点，成功减去身上的赘肉。在此基础上，其他一些方法，包括代餐食品的使用、减肥药物甚至减肥手术，对你的减肥之路一定可以起到很大的帮助。什么人、什么标准下用哪些方法，书中都有详尽的总结。另外帮你认清市场上的各种减肥产品，哪些是靠谱的，哪些既骗钱又危害身体。让你的减重、维稳、再减重的艰难之路变得快乐起来。书里最后一章，可以为自己定制一套靠谱科学的减脂食谱（你分得清自由食物、额外食物、罪恶食物吗？）。

减肥不是闹着玩儿，为了自己、家人、朋友的身体健康，请科学减肥。

作者介绍：

小小四月花，本名肖丹华，中国协和医科大学八年制临床医学博士学位，美国哥伦比亚大学医学院营养学博士，现任美国大西洋医疗集团营养代谢中心专科医生。美国内科学会、美国营养医学会和美国肥胖医学会会员，美国医学专业委员会（ABIM）认证的内科医生，美国肥胖医学会（ABOM）认证的减肥专科医生。治疗肥胖经验丰富。在核心期刊发表英文专业论文15篇。近年来致力于中文医学科普写作，在“丁香园”、“健康不是闹着玩儿”、“南方周末”、“今日科苑”、“医学界”、“杏仁医生”等多家网络和传统媒体发表医学科普文章20余篇，获得热评及广泛转载，累计点击率达几十万。著有《炼狱三年：女医生美国行医记事》。

目录: 第一部分：肥胖与健康

1. 什么是体重过重/肥胖
“我胖吗？什么样算体重过重/肥胖？”
2. 肥胖对健康的影响
“我很胖，我以后会得糖尿病、心脏病或者癌症吗？”

3. 肥胖的原因

“我为什么这么胖，是遗传，还是吃出来的？我要减到多少体重才合适？”

4. 肥胖是一种代谢病

“我已经很努力了，减肥为什么这么难？”

第二部分：科学减肥

1. 健康减肥的原则

“快速减肥好，还是稳定持续减肥好？减肥最重要是什么，节食、运动、还是药物？”

2. 如何计算卡路里

“什么是卡路里？怎么计算卡路里？每天吃多少卡路里合适？”

3. 饮食中三大营养要素的均衡搭配

“每天应该怎么吃？饮食中三大营养要素，什么比例才合适？”

4. 有关健康饮食的常见问题

5. 代餐计划

“什么是代餐计划？代餐可以取代正常饮食吗？”

6. 锻炼

“减肥一定要锻炼吗？锻炼多少才算够？”

7. 减肥药物

“我需要用减肥药吗？减肥药安全吗、有效吗？”

8. 减肥手术

“减肥手术是什么？安全吗，靠谱吗？”

9. 如何防止体重反弹

“我已经减了10公斤，怎么样才能防止它又长回来呢？”

10. 2016中国居民膳食指南

“最新版中国居民膳食指南如何指导我们健康地吃？”

第三部分：与肥胖相关的其他医学问题

1. 使体重增加的常用药物

“我患有抑郁症，自从用了药之后情绪稳定了很多，可是体重却长了5kg，怎么回事？”

2. 人工甜味剂

“人工甜味剂安全吗？对减肥有帮助吗？”

3. 生酮饮食

“生酮饮食很神奇吗？它对人体有什么作用？”

4. 维生素D缺乏与肥胖

“维生素D与胖有关吗？补充维生素D可以帮助减肥吗？”

5. 肠道微生物与肥胖

“把瘦子的肠道转给胖子，可以减肥？！”

6. 睡眠与肥胖

“睡眠不够，会不会更容易长胖？”

7. 儿童/青少年肥胖

“我的儿子眼看就要长成一个小胖子了，我该怎么帮他呢？”

8. 肥胖与怀孕

“我比较胖，我计划近期要孩子，我应该注意些什么？”

9. 肥胖基因研究与精准治疗

“肥胖相关的基因有哪些？基因决定我们的命运吗？”

10. 减肥过程中如何防止便秘

“我体重掉了，但是却便秘了，这正常吗？该怎么办？”

第四部分：减肥的误区

1. 排毒瘦身靠谱吗？

2. 榨果汁可以减肥吗？

3. 黑巧克力能减肥吗？

4. 鸡蛋黄，每天只能吃一个？

5. 非处方类减肥产品

6. 最“成功”的减肥者都“失败”了，我是不是没希望了？

第五部分 不同总热量食谱样单

- 1、1000kcal (中式)
 - 2、1000kcal (西式)
 - 3、1200kcal (中式)
 - 4、1200kcal (西式)
 - 5、1500kcal (中式)
 - 6、1500kcal (西式)
 - 7、1800kcal (中式)
 - 8、1800kcal (西式)
 - 9、1200kcal部分代餐
 - 10、1400kcal部分代餐
- 后记
- 参考文献
- • • • (收起)

[减肥不是闹着玩儿](#) [下载链接1](#)

标签

减肥

健康减肥

健康

健康管理

瘦

吃

习惯

科普

评论

网易蜗牛/我深知我不会因为这本书而变瘦，但是可以开阔眼界呀

凭一本书改变了家人爱吃饼干爱喝可乐的坏习惯。之前都是靠健身没考虑过饮食的改变，从79.5公斤到75公斤陷入瓶颈，配合饮食改变后，从75到了72，而且形成了好的生活习惯。目测年底可达到标准体重68公斤。（已降至65公斤，2018.3反馈）（2018.11,在68-70浮动）（2019.5，仍保持在70）

非常棒的一本书，学到了很多科学减肥的基础知识，更明确了饮食结构、运动方式等方面的认知，比如我的蔬菜摄入显然不够，碳水显然过多，每天补充维生素D有助于减肥等。同时纠正了一些错误认知，比如一天可以吃一个以上的鸡蛋，黑巧克力并不能减肥，我的燃脂心率应该是130-158，而不是我之前计算的110-140等。

说的靠谱又科学，不知道这么简单我还做不好是为啥。（气自己）

写的很专业 介绍的很全面 还给了食谱 但是对在校生来说食谱还是有点不现实
刷新了我的观点——不能用药物减肥 不过说到底 比起好看 减肥可能更是为了健康着想

简明清晰。

写的很好，有些地方好像还不太严谨。瑕不掩瑜。

非常实用，简单明了，贴合生活！

靠谱的一些小知识，今天又掉一大波，^_^

一般般，很多理论我都会了，没什么创新

2019/12/26/第25本:不减肥就别减，要减肥就要科学的减。这本书虽然跟我之前学习了解到的一些减肥知识大同小异，但是内容上还是更全面，关于减肥的很多不同层面的知识也都涉及到了，收获是很多的，接下来就要看实际行动如何了...

早上快速的刷了一遍，总体来说是一本科学全面讲减肥的书，从高考结束到现在减肥两个字基本没离开过我去年年初花了四个月减到想要的体重但是现在又反弹不少决心在夏天来临前减到理想体重即使对减肥了解不少但实践起来还是觉得难很难现在更觉得基因因素的不可抗这本书的收获：1.瘦素和瘦素抵抗 2.细嚼慢咽20分钟 3.防止反弹的方法：足量蛋白质、多喝热水、转移注意力（焦虑饮食）、刷牙（晚）、锻炼（饿了小跑抑制食欲亲测有效） 4.防止便秘：水、膳食纤维（粗粮&蔬菜）、益生菌饮品、运动、纤维冲剂 以及开心减肥很重要 减肥本来就会引起体内激素水平的变化 而且减得开心才能持续这本书也反复提到可持续性的方法才是减肥的好方法

2020-20简单习惯改变就可以让人瘦下来，解释各种减肥原理，每周只要减少1%体重就完美了，而我，现在已经做到！

总之：管住嘴，迈开腿啦。

太难了。。

科学

比我看过的减肥视频还多一点信息，也比较容易读。。看完了。什么瘦素啊，维生素d啊，减肥达人啊，代谢率啊。科普有意思

有价值的部分还是太少了，除了减肥手术和药物的部分确实不了解，其余几乎没有我不知道的内容，整体内容的排布缺乏层层递进的规划感

都是一些老生常谈的东西，关于减肥药的部分讲述很详细。

针对的人群是肥胖已经危机生命安全，小基数减肥只用看饮食和锻炼那方面的就好。生物好有意思昂 1.腰围：腹腔脂肪多少 2.中心型肥胖，血液胰岛素较高
3.减肥第一阶段：体重的5%-10%
4.cal是能量单位，1个大气压下，将1g水提升1摄氏度所需的能量
5.减肥是养成新生活习惯的过程
6.高热量饮食使得肠道菌群发生改变，而且机体容易出现炎症
7.减肥以后基础代谢会降低，最好的解决措施就是不要胖
8.身体水分流失，肠道疯狂吸水会constipation很正常
9.维生素D，多晒太阳就可以提升
10.睡眠不足，瘦素会降，饥饿感升，而且对甜食的抵抗力会降低 11.不要喝果汁
以前看知乎遇到这类科普帖子都是划一下就过，觉得自己不需要。TT真的很少会有吃不胖的幸运鹅。

[减肥不是闹着玩儿 下载链接1](#)

书评

当今这个时代，少有比长胖更简单的事，反之，比减肥更难的事，可是多得多了。减肥的人大概可以分为两种，一种是因为胖而减肥，一种是因为觉得自己胖而减肥。对待肥胖的定义，每个人都不太相同，不过医学上定义肥胖还是有比较清晰的标准的。

一、了解什么是肥胖 一种是体质指数...

主食=100g (生重) 蛋白质=400g 蔬菜水果=5~6份蔬菜、3~4份水果
代餐产品先代2餐，三个月后代1餐，之后恢复正常 心率 ≥ 137 时，运动才有效
吃饭顺序：喝汤——吃菜、蛋白质——主食
成人建议睡眠时间7~8小时，每晚11点前入睡，要固定睡眠时间
防治便秘：1.每天八杯水 (约2L) 2....

第一部分 肥胖与健康 1 什么才算是肥胖，BMI来看， >24 就算是体重过重 2
肥胖对健康的影响 3 肥胖的原因：1) 遗传；2) 饮食和运动 4 肥胖是一种代谢病

第二部分 科学减肥 1 健康减肥的原则

突然的体重下降会给身体带来很多副作用，减肥的目的是为了让我们身体健康，因为不恰...

[减肥不是闹着玩儿](#) [下载链接1](#)