

# 《减重向左减肥向右》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509176191

## 编辑推荐

你真的肥胖吗？减不减肥谁说了算？减肥反弹都是求快惹得祸；擦亮眼睛，看清减肥市场迷雾；让减肥生活化、习惯化，减肥不减健康，让减肥成为一次愉快的旅行。

## 内容简介

当今，减肥的浪潮都到了第几波？减不减肥谁说了算？咱真的肥胖吗……本书针对爱美、爱健康人士对体重、体形的各种困惑，从分析唯美减肥和医学减肥入手，教你制订减肥计划、零食怎么吃、会吃才会减、准备好情绪化的暴食“应急预案”、让身体为你打工、动出健康体型、打造减肥亲友团、减肥不减健康、设置过渡期减肥不反弹，最终帮你完美走完减肥的愉快旅行。全书语言优美，文风积极，既有实用的方法，又如正能量的“心灵鸡汤”，是你享瘦、乐健康的良师益友。

## 目录

### [显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 第一节 没减肥，你out了吧

不管是在办公室聊天，还是在餐桌上聚会，甚至在公交车上，几乎都能听到女孩子之间在兴致勃勃的谈论自己的减肥经历或者是减肥的最新方法。如果有人在公共场合下谈到减肥是如何如何有效，不久就会吸引一群女孩子前来聆听。

在90年代以前，减肥并不是一个能够引起大众兴趣的的话题，那时候的年轻人热衷于流行歌曲、家用电器和烫发、高跟鞋之类的玩意儿，从90年代掀起的减肥热潮直到今天不仅没有一点的削减趋势反而更为强烈。

现在的减肥已经不是年轻女性的专利，下至幼儿园的儿童，上至六七十岁的老太都对苗条的体型有一定的向往和渴求。如果说女性是半边天，那么有一半的人在减肥或考虑减肥这回事。如果加上现在有些男性因为高血压、脂肪肝和糖尿病等健康问题加入了减肥的行列，这个比例可能还要高。

为什么要减肥呢？有人回答是“为了美”，有人回答“为了有好的身材，也为了能买到好看的衣服，太胖了的话，在买衣服的时候看着自己喜欢的衣服但穿不上，那很痛苦。

”也有的说“为了找对象、谈朋友，所以要减肥”。也有比较实际的回答，“马上就要拍婚纱照了，所以要减肥”。也有人说“我想有一双漂亮的小腿”，“我的大腿太粗了”，“生完孩子后，腰里就开始留下一堆肥肉”。

“为了健康”这样的回答在男性中比较多，对于女孩子来说，减肥的原因很少考虑到健康问题，她们甚至为了追求苗条的身材，即使对健康有些危害的减肥法也可以不考虑。所以她们可以接受一些节食、减肥药和吸脂等减肥的方式，只要体重，不要健康。

看来健康不是当代减肥大潮的推动者，唯美才是减肥的主要推手。那么为什么美丽如此重要，而美又为什么集中于女性身材呢？

在我们的印象中，除了影星、模特外，最需要苗条身材的就是每日在天空中工作的空姐了。她们百里挑一，身材苗条，气质高雅，虽然是端茶倒水送饭，但和餐厅的服务员绝不是一个档次。

在所有的交通工具中，乘坐飞机的费用算是最贵的，过去只有少数人才能乘坐，要想彰显物有所值，除了飞机的舒适度之外，服务人员的形象和层次就很重要。虽然在所有的服务人员中，机长和驾驶员是最最重要的，但是人们很少去关注他们，也无法了解他们驾驶飞机的水平。空姐是和乘客直接打交道的，代表了一个航空公司的形象。

现在大多数航空公司空姐都是气质高雅，身材苗条，这好像是空乘服务的一般要求。虽然不能根据空姐去选择航空公司，但是如果空姐形象不佳，就会给人印象不好，认为这个航空公司雇不起长得好看的空姐，或者是裙带关系进来的空姐，反正是一堆不利于航空公司的联想。当然就会影响上座率。第一节 没减肥，你out了吧

不管是在办公室聊天，还是在餐桌上聚会，甚至在公交车上，几乎都能听到女孩子之间在兴致勃勃的谈论自己的减肥经历或者是减肥的最新方法。如果有人在公共场合下谈到减肥是如何如何有效，不久就会吸引一群女孩子前来聆听。

在90年代以前，减肥并不是一个能够引起大众兴趣的话题，那时候的年轻人热衷于流行歌曲、家用电器和烫发、高跟鞋之类的玩意儿，从90年代掀起的减肥热潮直到今天不仅没有一点的削减趋势反而更为强烈。

现在的减肥已经不是年轻女性的专利，下至幼儿园的儿童，上至六七十岁的老太都对苗条的体型有一定的向往和渴求。如果说女性是半边天，那么有一半的人在减肥或考虑减肥这回事。如果加上现在有些男性因为高血压、脂肪肝和糖尿病等健康问题加入了减肥的行列，这个比例可能还要高。

为什么要减肥呢？有人回答是“为了美”，有人回答“为了有好的身材，也为了能买到好看的衣服，太胖了的话，在买衣服的时候看着自己喜欢的衣服但穿不上，那很痛苦。

”也有的说“为了找对象、谈朋友，所以要减肥”。也有比较实际的回答，“马上就要拍婚纱照了，所以要减肥”。也有人说“我想有一双漂亮的小腿”，“我的大腿太粗了”，“生完孩子后，腰里就开始留下一堆肥肉”。

“为了健康”这样的回答在男性中比较多，对于女孩子来说，减肥的原因很少考虑到健康问题，她们甚至为了追求苗条的身材，即使对健康有些危害的减肥法也可以不考虑。所以她们可以接受一些节食、减肥药和吸脂等减肥的方式，只要体重，不要健康。

看来健康不是当代减肥大潮的推动者，唯美才是减肥的主要推手。那么为什么美丽如此重要，而美又为什么集中于女性身材呢？

在我们的印象中，除了影星、模特外，最需要苗条身材的就是每日在天空中工作的空姐了。她们百里挑一，身材苗条，气质高雅，虽然是端茶倒水送饭，但和餐厅的服务员绝不是一个档次。

在所有的交通工具中，乘坐飞机的费用算是最贵的，过去只有少数人才能乘坐，要想彰显物有所值，除了飞机的舒适度之外，服务人员的形象和层次就很重要。虽然在所有的服务人员中，机长和驾驶员是最最重要的，但是人们很少去关注他们，也无法了解他们驾驶飞机的水平。空姐是和乘客直接打交道的，代表了一个航空公司的形象。

现在大多数航空公司空姐都是气质高雅，身材苗条，这好像是空乘服务的一般要求。虽然不能根据空姐去选择航空公司，但是如果空姐形象不佳，就会给人印象不好，认为这个航空公司雇不起长得好看的空姐，或者是裙带关系进来的空姐，反正是一堆不利于航空公司的联想。当然就会影响上座率。

其实做任何生意都是一样。如果一个商店的售货员身材美丽，可能会吸引更多的顾客光顾，售出的东西也会多一些。与公司谈业务，身材美丽的女性也有更多的机会成功。在聚会的场合也能吸引更多的异性和谈话聊天的机会。

看一眼书报亭的杂志也会发现，超过一半以上的杂志都是用身材窈窕的美女做封面的，很显然这样的封面不仅吸引人的眼球，而且暗示女同胞们都要以封面女性为榜样，即便脸蛋不如封面女郎那样漂亮，至少也要有类似苗条的身材。

俗话说，女为悦己者容。为了取得男同学的青睐或男友的欢心，减肥或者保持美丽的的身材是不可缺少的一环，即便在男友说并不在乎身材什么的，并不代表他真的不在乎你的身材，“某某的女友是个胖子”或者“他女朋友就是那个胖胖的女孩”之类的话对男生来说还是“伤不起”的。

婚后或生育后身体发胖，身体臃肿加上年龄增长显然在老公眼里缺乏竞争力，于是就有一种压力和紧迫感，减肥就是生活中的当务之急。

虽然我们经常说看人不能看表面，更应该看一个人的内心，身材的美丽不能代表人的能力，但是对一个人的最初评价是从身材的第一印象开始的，而不是先看到一个人的内心。美丽的身材不仅仅是表面现象，还有许多的内在涵义。

能够保持美丽的的身材，代表干练、快捷、才华、勤奋、能力、有控制力；肥胖的人往往给人的印象是懒惰、懈怠、笨拙、懒散和缺乏控制力。如果是招聘，绝大多数企业当然是愿意选择前者，即便是选择合作伙伴也是前者更受欢迎。

在美国，胖人的日趋增多加重了政府的财政负担，也给人们的社会活动带来诸多不便。汽车、电影院、体育馆和会议厅的椅子都需要加宽，就连飞机的设计也要随之调整。飞机要为胖人加宽座椅、座间距和走道，这样飞机的造价就增加了，而每架飞机搭载的乘客数也减少了。

美国联邦航空管理局规定：美国境内24家拥有小型客机的航空公司在预售机票时，必须先让乘客上磅秤体重。因为航空公司在计算飞机负载时，不仅要清点乘客人数，还要将所有乘客和行李的总重量计算在内，以免发生事故。

肥胖，并不是肥胖者最大的痛楚。来自社会舆论的压力，自身心里上的压力，再加上身体健康的压力，犹如三座大山压在肥胖症者的身上。

肥胖在人际关系中显然处于不利的地位。胖子经常被其他同伴取笑、嘲笑甚至侮辱，在求职或升迁中得到理想职位的机会也比较少。肥胖在审美上被贬损为丑陋，在宗教上被贬损为罪过，在医学上被贬损为病态。

在人的形象方面，肥胖往往比其他残疾更容易被丑化，肥胖的人经常会受到他人的无理狡辩、训斥、骚扰甚至伤害，而这通常被认为是理所当然的。这种贬损已经成为一种平常而又合理的事情。

澳大利亚墨尔本大学的一项研究表明，将近50%的参与者（76名中有37名）因为肥胖而

导致出现了精神疾病或者压力、沮丧等负面情绪。几乎所有人（76名中有72名）有过因为体重超重而被耻笑和歧视的经历。

过去曾有过把肥胖称作“发福”的说法，白白胖胖是富贵人家的形象，令人羡慕不已，现在时代完全不同了，发福和白白胖胖让人想到的不是富贵人家，而是脂肪肝和糖尿病。过去公司做财务的一般都是胖胖的财务或会计，代表公司很有实力，现在的公司一般不再需要胖胖的财务或会计彰显公司实力了，胖胖的财务或会计往往让人感觉公司结构臃肿，管理落后和缺乏活力。

我们处在一个经济高速发展的时代，在这个时代中，美丽除了社会审美价值外，也是有经济价值的。在经济为导向的社会里，审美文化也悄悄地升到了主要地位。

文化影响着所有的人类行为，文化的发展对人的体型做出了一个看得见的规范，这种规范影响着人们努力去控制体型或体重。如今的社会暗示人们应该努力保持美丽的身材，以便获得更多的社交和成功机会，增加自己在社会上的竞争力。在浩浩荡荡的减肥大军中，也不乏身体本来已经相当苗条的女性，她们对体重的微小变化都非常在意。身材和体重都是当今社会的竞争力，如果对身材没有危机感，除非你已经是天生瘦得非常骨感的那种，否则你就落伍了。

体重是一个非常简单测定而且可以量化的指标，所以体重对于当今社会中的女性特别重要，尽管减重和减肥在医学上是不同的两个概念。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)