第一图书网, tushu007.com

<<YOU身体使用手册2-腰部管理>>

图书基本信息

书名：<<YOU身体使用手册2-腰部管理>>

13位ISBN编号：9787544702584

10位ISBN编号：7544702588

出版时间：2007-4

出版时间：译林出版社

作者：罗伊森

页数：352

译者：兆彬,吕方

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

内容概要

本书是《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。
瘦身不仅仅是为了更美，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、不去健身馆就变得更苗条：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！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

迈克尔·罗伊森，美国纽约大学药学与麻醉学教授，克里夫兰医院麻醉、急救加护医学与疼痛管理部主任，防衰老专家。
提出“生理年龄”概念，也是《纽约时报》畅销书榜冠军《RealAge》的作者。
他还在芝加哥西北大学纪念医院首创了一套健康医疗计划，帮助参与者逆转老化现象而更长

<<YOU身体使用手册2-腰部管理>>

书籍目录

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礼貌第二篇 脂肪的生物学 第2章 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

章节摘录

为了解决身材发胖变形的烦恼，大多数饮食方案提供的都是常识性的解决办法：想办法吃得少一些，体重就会相应地减轻；努力地约束自己的胃口，就会避免多余的赘肉。
这些方案认为，假如能够像一名蒸桑拿的相扑运动员那样酣畅淋漓地出一身大汗，那么，最后你的身材就会纤细得比纸张还要薄。
乍一看，这办法的确是会有立竿见影的效果了，可是如果这真的管用的话，我们的身体将会细小得连Google上的卫星地图服务系统都查找不到，而大部分类似的节食方法也就不会都在现实中碰壁。
如果这真的管用的话，那我们这些满嘴黄油、满腹油炸食品的人也一定是一帮活该的顽固分子，因为我们连这么几条简单的节食方法也不愿意照做。
或者，其实是另一种情况——大多数这样的节食减肥方法都错了。
我们认为的确是另一种情况。
知道其中的原因是什么吗？
因为大多数节食食谱都要你绝对抵制玉米片、特色肉圆和甜点。
这，就是你要穷尽一生，与食物进行的一场健康和抵御美食诱惑的角力比赛。
但是，基本上比赛的结果往往是一成不变的——那就是你会渐渐戒备松懈，抵挡不住美味的诱惑而败下阵来。
这是因为，抵抗赘肉斗争的胜利，不是靠蛮力、流汗或是努力节食就能赢来的，而是以优雅、智慧和习惯成自然的健康选择赢来的。
至于控制饮食的问题，试图依靠自身的毅力来甩去脂肪，就好像是在水下屏住呼吸，你可以支撑一会儿，但是不论你在精神上做了多么充分的准备，到了某个时候，你的身体——你的生物本能——都会迫使你浮出水面大口吸气。
对于选择了节食方法的大多数减肥者来说，你身体的生理本能最终都会迫使你更加强烈地渴求（大口的）食物。
无论你多么努力地克制自己不吃，深藏在人体内的某种巨大力量总能撬开你的嘴，个人的毅力在这场拉锯战中根本不可能取胜。
别再和自己的腰围较真了，要让自己的身体成为你抗击肥胖的盟友，现在正是时候！
我们的步骤是像科学家那样审视我们超重的身体，发现自己健康问题的根本生物学机理，然后找出治疗的办法。
为什么要这么做呢？
因为我们十分幸运地生逢其时——医学界刚刚解开导致人体脂肪聚积及体重增加的生物学之谜。
科学家正在揭示有关食物、食欲和饱足感及应对身体超重问题的医学根据。
这是人类有史以来第一次获得这类知识。
抗击肥胖的真正武器是知识，我们希望通过解释阐述这些知识，使其变得通俗易懂，而给你提供必要的工具和行动方案，来破解真正实现终身控制腰围的秘密。
事实上，我们的保健计划会帮助你避免体重增了又减、减了又增，如溜溜球般周而复始，恶性循环。
我们要帮助你重新设置自己身体运行的健康程序，让你可以“一朝瘦身，终身保持”。
多少年来，很多人都认为自己的体重问题就是两方面的事：热量的摄入和意志的坚定程度。
这里我们有些人可能会说，体重问题就是吃了太多的芝士意大利面条。
然而真正的问题是，我们大多数人对自己身体工作机理的了解，不会超过对自己汽车工作原理的了解。
不错，我们知道主要的零部件及其大致功能。
但是，自以为对身体状况了如指掌的真正危险在于，我们不再提出问题。
如果把自己身体的引擎盖掀开来看看，我们是不是真的了解那个让身体加速冲向一生肥胖的体系结构？
而什么样的体系，能够让我们在与饼干、蛋糕这些健康危险碰撞之前及时刹车化险为夷，从而避开一生中每时每刻都可能发生的健康威胁？

遗憾的是，大多数人也许无法看到自己身体的引擎。
这正是我们写下这本书的原因，我们要帮助你认识到，在生活中应该保持什么样的自身机体状况，才能有益健康。
首先，我们要告诉你的是：对于健康瘦身来说，你需要的是智慧，而不是蛮干。
按照我们的计划去做，你的腰围（或裙子的尺码）会在2周内减少5厘米之多，此后瘦身的效果还会稳步进展。
虽然最终目标是我们大家的共同期盼，但是我们认为你选择实现这一目标的具体方式，是真正决定你成功与否的关键所在。
我们建议的方式如下：　　第一篇：健康之计在于腰 从腰部开始，我们将探讨有关人体工作机理的主要原理，以及人体是怎样为实现种种功能运转起来的。
我们还会向你展示人体的生物理想状态——我们身体初始的形态和工作状况。
我们还会给你提供一些自我评估的方法，来规划你自己身体的理想情况。
一旦知道了自己的努力方向，你就会更加清楚自己应该怎样做才能实现理想中的目标。
第二篇：脂肪的生物机理 在这一部分中，你将与食物一起，经历从食品柜到陶瓷坐便器的完整旅程。
我们首先会探讨食欲的生理机制，随后会深入挖掘脂肪的科学根源——人体如何储存脂肪，如何燃烧消耗脂肪，以及应该如何与多余的脂肪进行斗争。
通过明智地选择营养和运动的方式，你会朝着健康的正确方向迈进，会逐步了解到，自己的身体作为一个体系有着多么不可思议的神奇力量。
第三篇：头脑的学问 谈到暴饮暴食这个问题，我们大多数人往往更关注于自己吃了些什么，而不是自己当时在想些什么。
但是，只有深入探索你的脑激素和情绪后，以及什么会驱使你大吃超辣菜肴的科学和化学（甚至还有精神方面的）原因，我们才能真正地研究体重增加的本质性问题。
更重要的是，我们会告诉你，产生有益健康的情绪和化学物质的技巧，让这些因素自然周到地为你的腰部管理服务，而不是帮倒忙。
第四篇：YOU 饮食与行动计划 在阅读并了解了人体内部的复杂性之后，你会找出适合自己的饮食与运动的计划，让自己的身体可以明智地进食和锻炼。
随着你身体内的基础性肌肉变得强韧，进入一种良性循环状态，你的身体就会成为你自己的快乐健身馆——根本不必借助重物锻炼。
在超市的货架间，在快餐店的橱窗前，你会逐渐逐渐学着做出正确的选择。
为期14天的计划列出了食谱、锻炼项目，以及你可以采取的行动，这些会使你自己的身材更匀称，身体更健康。
（在本书的附录中，我们还会探讨解决体重问题的医学方法——主要针对那些严重超重，居高不降，以及由于体重问题引发严重疾病的人士。
）　　现在，社会上流传着大量的节食瘦身资讯，这些铺天盖地而来的信息往往让我们很难知道什么是正确的饮食方式。
有时，即使方法是对的，要具体记住这些繁杂琐碎的方法之后，再亦步亦趋地去做也很困难。
正因为如此，我们认为，瘦身计划固然重要，你学习节食的方法——你怎样使其自然地融入自己的生活，让它顺理成章地成为你生活方式的一部分——也同样发挥着至关重要的作用。
纵览本书的四个部分，你会知道许多如何了解以及改变自己身体状况的方法。
下面是我们在本书中会用到的五种主要要素：　　YOU提醒：就像爱因斯坦突然意识到“E=mc2”那样，你会敏锐深入地洞察到饮食、脂肪和自己身体的真实状况，与在此之前自己的主观预想相差很大。
在本段左侧，你看到的是我们的YOU提醒小精灵——这是一个信号，说明我们要道破一个误区，或是解释有关饮食方面的问题，其结果可能往往与你原先的认知大相径庭，我们会让你有醍醐灌顶的感觉。
YOU身体：在第一篇和第二篇中，我们在探索人体生物学机理的过程中，在每一章的开头，都会

有一小段关于人体内部活动真实情况的生物学说明。
我们希望你可以身临其境地想象你在自己的动脉血管、肠道内和胃里呼啸而过的场景。
我们会要求你带上假想的刷子和手套，我们会让你和你的脂肪亲密接触，这样我们就可以看到你的身体如何处理脂肪，以及脂肪是如何控制人体活动的。
我们相信，通过了解自己身体内部的工作情况，你会渐渐培养出改变身体外形所需的智慧。
YOU测试：通过互动性质的小测验和标准测量，你的心中会树立起重要数据的底线指标，比如你理想的身材尺寸以及饮食风格。
你还可以检测出某些有可能导致体重超重问题的神秘因素（详情见本书第70页的舌检查）。
稍后几页，你就可以开始第一个测试了，那就是第17页的“脂肪实情测试”。
YOU建议：在我们探索人体的生物学机理，告诉你错误的生活选择或变异基因可能导致的恶果之后，我们会马上向你提供可以改善相关健康状况的行动方案。
在每一章的最后，我们会列出明智的技巧和策略——有大，有小——关于生活，关于饮食，以及有益健康的运动方式。
YOU饮食与行动计划：在第四篇中（本书第191页）我们会详细分析特定的简易技巧、食谱和运动，这些因素会让你的身体变成你所期望的样子——这种理想状态还可以伴随你终身。
为期14天的YOU饮食（这相当简单，实际上我们制订了一套为期7天的饮食计划，你在14天里连做两次就可以了），以及无需重物辅助的YOU健身方案已经提供了你所需的一切方法和指导。
最大的好处是：这个计划不会占用你很多时间，而且非常简单，你今天就可以很方便地把它融入到你的生活中去。

编辑推荐

《YOU：身体使用手册2》是2007年欧美第1健康书，《纽约时报》畅销书排行榜第1名，亚马逊网上销量排行榜第1名。

钟南山院士：真正树立自我健康管理的观念，真正成为自己的保健医生生活方式是自己选择的，健康与否很大程度上取决于自己的生活方式，毕竟，活得健康又年轻，是我们每个人的美好愿望。

优秀的管理者高瞻远瞩未雨绸缪，把你训练成优秀的腰部管理者，做自己身体的CEO，健康和体形兼修，你会活得更精彩，腰部是健康的制高点和风向标，请关注你的腰。

美国上市已狂销1500000册，稳居图书总排行榜前3，了解你体内调节体重的生化系统，改变瘦身理念和健康诉求，提供科学的自然评估和行动计划，坚持14天，成效就会让你惊喜。

来自专家、公众人士的推荐：　钟南山（中国工程院院士，中华医学会会长，广州医学院教授）：在决定身体健康与否的各个因素，即自然环境、生活环境、遗传因素、生活方式和医疗条件中，惟有生活方式是自己选择的，一个人健康与否，很大程度上取决于自己的生活方式。

你们想过没有，工作做不好可以再努力，身体就像是空心玻璃球一样，一旦碎了就不能再恢复了。

毕淑敏（著名作家，《拯救乳房》《女心理师》作者）：身体就像宫殿，亭台楼阁斗拱飞檐，很精细，很协调，充满了秘密。
有多少人对这灵魂的居所有深入细致的了解，让它成为幸福的源泉，而不是痛苦的巢穴？
本书如同一册游览图，指引你在迷宫漫步。
承上启下的腰部，远比想象中更重要和复杂。
你会充满惊讶，也许会停下来深叹一口气，因为曾经的无知，对身体犯下南辕北辙的错误。
当你开始阅读此书，你的腰就会微笑地挺直，知道从此你会善待它，保养它，而它还报你一件珍贵的礼物——健康。

陈隆典（南京大学医学院鼓楼医院消化科主任医师，教授）：本书的作者均为有相当造诣的医学专家，而作为专科医师的我在读完后，十分惊讶作者能把那么复杂的人体营养吸收、利用及存储过程变为深入浅出而且图文并茂的描述，仿佛把读者带进了充满童趣的课堂，你不需要任何专业知识就能看懂。

肥胖的要害不是体重而是腰围，管住腰围也就控制了体重。
节食瘦身并不意味着要残酷地折磨自己，只要学会聪明地吃，适当地运动，就可达到满意效果，还你健康和自信！

于康（北京协和医院临床营养科教授，中国老年保健协会首席营养专家，《食物是最好的医药2》作者）：了解身体、使用身体，并最终管理好身体，这是人们获得并维护健康的“三部曲”；而了解腰部、控制腰部，并最终管理好腰部，则是这三部曲的核心旋律。
作为《YOU：身体使用手册》的续篇，《YOU：身体使用手册2——腰部管理》一书正是站在这样一个重要而独特的角度，系统阐述了全新的营养理念，交给读者一个自我管理、瘦腰健身的指挥棒，演绎出拥有理想身体、达到健康目标的曼妙乐章。

孙雅君（《时尚健康》主编）：身体其实是女人最直接的代言。
持续多年的瘦身热，就是为了美丽，为了自信，为了健康，为了快乐，为了爱，为了更理想更完美的自我。
聪明女人不会再追求模特一样的瘦，连国际时装界都纷纷禁止过瘦的模特登台，健康的性感正在作为最人性化的美丽风潮全球涌动。
从纽约到巴黎，到米兰，而今到了中国。
本书给我们带来了这股健康风潮，更重要的是它带给我们全新的视角、理论和一套行之有效的方法，以健康为终点，是feel good（感觉好），而不仅仅是look good（看着好）。
从身体管理，到体重管理，而今健康的风向标更精准地指向腰部，这就预示着一个腰部健康管理时代的到来。

王甲东（《家庭医生》总编，教授，中华医学会科普分会副主任委员）：这里介绍的不仅仅是缩

小腰围的方法，而且是让大家学会一种生活方式，一种快乐、轻松获得健康的方式。
学习本身是快乐的，健康本身也是快乐的，这种快乐很相似。
每个健康的受精卵都是健康小生命的开始。
人体的构造是如此精巧，如此美妙，配合得如此和谐，遗憾的是，不适当的生活习惯和错误的观念会让我们的身体陷入恶性循环。
如果你想健康，首先要做的事是改造自己的心智模式，让自己快乐，让自己健康。
正确的观念比昂贵的药物和复杂的手术更重要。
有了正确的观念，才有正确的决定，才有正确的行为，你就可以防患于未然。
追求和保持快乐的健康是一种智慧。
　　张火俊（第二军医大学附属长海医院医师，医学博士）：许多人对林林总总的减肥书籍、健康手册无法鉴别与选择，这也导致一部分人在减肥、追求体形的过程中与健康这一根本主旨背道而驰。
作为医学专业人员，我很欣慰地看到两位美国同行以通俗趣味的笔触将权威的相关科学知识进行了很好的诠释与分析，并提出了许多切实可行的方案。
我建议希望保持良好体形同时又拥有健康的广大读者，不妨把这本值得一看的书作为自己生活中的好伙伴。
　　赵莹（网易时尚总监）：什么样的女人称得上美丽？
是身心健康的女人。
每天都有许多想改变体型的网友上网搜索各种瘦身宝典，这本书并没有告诉你，哪一位明星的减肥餐单最适合你，但它告诉你，如何活出自己的美丽——改变自己，从改变观念开始，从了解自己的身体开始。
看完这本书，你会发现，原来自己才是自己最好的美体导师。

第一图书网, tushu007.com

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