

美国减肥专科医学会第一位华人医师、明星减肥专家教你科学减肥，越吃越瘦



101个
有科学根据的
减肥
小偏方

邱正宏 / 著

只要做对了，减肥并不是痛苦的事

盛行模特界的瘦身秘密，
台湾当红艺人争相尝试的减肥诀窍

101个有国际论文支持的减肥小偏方，简单又好用，
不知不觉你就变瘦、变美了！



 吉林科学技术出版社



101个
有科学根据的
减肥
小偏方

邱正宏 / 著

美国减肥专科医学会第一位华人医师、明星减肥专家教你科学减肥，越吃越瘦

图书在版编目 (CIP) 数据

101个有科学根据的减肥小偏方 / 邱正宏著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5384-8722-0

I. ①1… II. ①邱… III. ①减肥 - 验方 - 汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302192号

版权登记号: 07-2014-4440

本书经心版图文创事业股份有限公司授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

未经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

101个有科学根据的减肥小偏方

作 者 邱正宏
出 版 人 李 梁
选题策划 多向度
责任编辑 孟 波 张 卓 于海岩
封面设计 水长流文化
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 134千字
印 张 13
印 数 1—10000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8722-0

定 价 36.00元

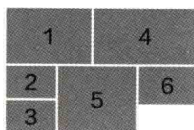
如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

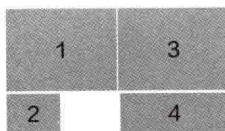


邱正宏





- 1 邱正宏与主持人陶晶莹（右二）在《大学生了没》录制现场
- 2 邱正宏在录制《康熙来了》时与大S合影
- 3 邱正宏在《康熙来了》录制现场
- 4 邱正宏参加《小燕有约》与主持人张小燕合影
- 5 邱正宏和主持人带大家一起做家庭瘦身操
- 6 邱正宏在《最强大夫》录制现场



- 1 明星们争相使用邱正宏改进的睡眠产品
- 2 邱正宏生活照
- 3 邱正宏与《美丽俏佳人》主持人寇乃馨合影
- 4 邱正宏与台湾著名主持人胡瓜合影



轻松愉快且能持续 才是正确有效的减肥法

大家都知道，减肥的最高指导原则不外乎二：少吃、多动。这四个字虽然看起来很简单，倘若提不出真正可执行的方法，根本就是一句废话。

我写这本书的目的，就是因为二十年来，我曾协助无数人减肥成功，在我的诊所见过千百个令人动容的人生故事，深深明白减肥的人最痛苦的就是知易行难。大多数人都有强烈的减肥欲望和决心，并非一般人以为的“没有毅力、没有自制力”，只是因为找不到最适合自己的减肥方法，才会在失败的循环中周而复始、重蹈覆辙。

观念一旦错误，想瘦身简直难如登天。

但是，并非每个人都读过医学专业，以至于多数人只能选择听信并且鼓起勇气亲试，无从判断。像是中国人根深蒂固的传统观点，以为喝冰水会减缓新陈代谢，因而造成脂肪堆积。其实，我在书中特别整理出科学论证，证实喝冰水能够促进新陈代谢，并且对减肥有帮助！一个人只要把平常喝的水调整成冰水，一年不用运动就能减掉约1.56公斤的脂肪，而且减掉的是真正的脂肪，不是指体重（不包含水分等其他成分）。

还有，为什么喝咖啡真能减肥？为什么穿塑身袜能瘦腿？为什么喝绿茶能减肥，但喝红茶就没那么有效？诸如此类的问题，我一一提出相关研究报道，在书中为大家解惑。

在信息爆炸的时代，你可以从媒体上、网络上，找到各式各样千奇百怪的单一减肥法，有的人说只吃香蕉可以瘦，也有明星是吃肉瘦身的拥护者，更多的人选择长期依赖减肥药、减肥茶或减肥餐来减肥……这些方式因人而异，有人用了既没效又伤身，有人用了有短暂效果，但不久之后变本加厉地反弹。

基本上，我只能告诉你一个观念：单一减肥法的成功率微乎其微，多管齐下的减肥方式才能帮助你真正轻松且持续地进行。

一般人都没有医学或科学背景，只能选择相信所谓的名人分享或见证代言的方式，去试试看，希望自己也能一样成功。殊不知，每个人的体质都不同，如果误信了错误的瘦身方式，不仅会让你瘦错地方，还可能赔掉健康！唯有找到真正适合自己的瘦身方式，建立经过科学论证的瘦身观念，持续进行并转变为自身的日常生活习惯，才能让你一天一天健康地成就理想身材。

我耗费多时，将至今读过的医学论文和科学理论与生活中的习惯相结合，变成书中这些可轻易执行、不会对身体造成负担的小方法，并且在每个方法的附注中标示出研究论文的发表年份及出处，就是希望能帮助更多人建立正确的瘦身观念，让社会大众体会到“减肥其实一点也不难”、“我怎么不知不觉就瘦了好几公斤”这样的快乐与成就感。

如果各位读者喜欢这本书，实践之后欢迎到邱正宏的微博@邱正宏给予我心得回应；未来若发现更多能与减肥、健康相结合的科学论证，我会再视情况整理补充，通过《101个有科学根据的减肥小偏方》续集的出版与“邱正宏减肥APP”的上市，来协助大家更轻松地实践书中的理论，正确地达成减肥的心愿。

最后，诚挚地希望这是你最后一次减肥，也是最轻松愉快的一次减肥！

PART 1

饮食篇

超神奇！
原来吃这些东西能自然变瘦

- 003 01 多吃含膳食纤维的食物
- 006 02 餐前半小时先来颗糖果吧！
- 008 03 避开血糖指数太高的食物
- 012 04 多吃高蛋白质食物，才不容易饿肚子
- 014 05 配合补充能预防大肠癌的食用胶囊
- 017 06 红曲能减少食欲，还可降低胆固醇
- 019 07 三餐补充钙片
- 020 08 蝴蝶亚为减肥有效成分，但含量要够
- 021 09 先吃一根香蕉，再吃饭
- 023 10 燕麦和果胶可排宿便，同时降胆固醇
- 025 11 洋车前子为天然的缓泻剂，有助于预防肥胖
- 026 12 苹果连皮一起吃
- 027 13 多吃洋葱与大蒜，整肠助消化
- 028 14 多喝绿茶，餐前喝降食欲，餐后喝去油腻
- 029 15 吃面包前，喝500毫升稀释的醋
- 031 16 餐前吃5颗花生，超有饱腹感！
- 032 17 补充番茄红素，要和食物一起吃才有效果
- 034 18 千万不要吃人造奶油
- 036 19 尽量别喝含糖饮料
- 038 20 多吃蛋清，少吃蛋黄
- 040 21 空腹服用焦葡萄糖酸钙，可以减肥
- 042 22 藤黄果空腹食用有脂肪阻断效应
- 044 23 成人偶尔喝牛奶能减肥
- 046 24 零卡可乐和不加糖的鲜果汁，都是减肥大敌！

- 048 25 新鲜的芦荟汁，能改善便秘
- 049 26 加州李可以常吃，颜色愈深愈好
- 050 27 会失眠或胃痛的人，可以喝冷泡茶减肥
- 051 28 喝一瓶酸奶，就得少吃半碗饭
- 054 29 正确地喝咖啡可以减肥
- 057 30 这些淀粉类食物，吃了不易胖
- 060 31 多吃坚果类食物
- 062 32 少吃糯米
- 063 33 吃西兰花，要记得补充海带
- 065 34 减肥蔬果第一名——西红柿
- 066 35 吃这些食物真的会瘦！

PART 2 运动篇

超惊人！
原来这样运动能加倍燃脂

- 071 01 在冷水中游泳或走动
- 072 02 减肥时，这样运动最有效
- 074 03 多做有氧运动
- 076 04 女生想苗条，别做时间短于1分钟的运动
- 078 05 每次运动都要超过30分钟
- 080 06 做些让心情紧张的运动
- 081 07 太极拳最适合老年人减肥
- 082 08 运动前补充维生素C，能增加脂肪燃烧
- 084 09 运动完再吃饭，脂肪持续燃烧12小时
- 086 10 运动后补充糖分才会瘦
- 087 11 三高病人想减肥，更要多运动
- 088 12 多逛街可以减肥
- 089 13 摇呼啦圈的技术越糟，减肥效果越好

PART 3

习惯篇

超轻松!

原来易瘦体质能后天养成

- 093 01 餐前大口、慢慢地喝水
- 096 02 饥饿感来时，忍30分钟再进食
- 098 03 慢慢吃会瘦，但吃太慢反而会胖
- 100 04 细嚼慢咽，让食物在嘴里停留时间增加
- 102 05 胃不会被撑大？你错了！
- 104 06 先吃油腻的食物，而且要慢慢吃
- 106 07 帮生活营造一点紧张感
- 108 08 同时交替应用各种减肥法，比只用一种更容易成功
- 109 09 光是养成喝5℃冰水的习惯，一年就能减1.56公斤脂肪
- 114 10 用餐前后两小时，泡热水澡可减肥
- 116 11 只有减少大肠里的便便，才叫“排便”
- 118 12 便当这样吃，让你不易胖
- 120 13 学习肉食性动物的饮食法
- 122 14 把餐具改成红色，可以降低食欲
- 123 15 餐前喝酒，容易发胖
- 124 16 少量多餐，一定瘦不了！
- 125 17 早餐、中餐、晚餐的热量，有黄金比例
- 127 18 打破“溜溜球”体质，其实超简单！
- 129 19 身体很诚实，也很好骗！
- 131 20 代餐是最有效的减肥方式
- 132 21 增加能燃烧热量的“棕色脂肪”
- 133 22 养成避免体重增加的习惯
- 135 23 大块肌肉是瘦身的珍贵礼物
- 137 24 不动手术就能瘦小腿的方法
- 139 25 饭少、菜少，肉不要少
- 141 26 出门晒太阳吧！

- 143 27 多吃固体食物，少喝羹汤
- 144 28 解决宿便问题的饮食法
- 145 29 每天提早半小时起床排便
- 147 30 快乐去大便
- 149 31 正确按压腹部，有助于排宿便
- 151 32 有便意的时候，忍3分钟再上厕所
- 153 33 穿马甲、瘦腿袜与塑身衣，可以变瘦
- 157 34 一定要想办法瘦腰
- 159 35 久坐堆脂肪，多站能变瘦
- 161 36 减肥速度愈快，反弹的可能性愈大
- 162 37 遇到减肥停滞期，请尽量别让体重上升
- 163 38 睡得刚刚好，才能减肥
- 164 39 天冷的时候，衣服不要穿太多
- 165 40 交对的朋友，才不会让减肥破功
- 167 41 洗冷水澡，养成易瘦体质
- 168 42 轻松养成易瘦体质的秘密

PART 4
实证篇

超可怕！
一定要避开瘦身陷阱

- 171 01 吃对的食物，能增强减肥持续力
- 172 02 热量过多，就是中毒
- 174 03 别把减肥失败赖给“易胖体质”
- 176 04 放轻松！心情愉快才会瘦
- 178 05 别让体重增加超过5%，减肥才会容易
- 180 06 只喝汤水减肥，可能会暴毙
- 182 07 每样菜都吃两口
- 184 08 哮喘药等同于人体专用的“瘦肉精”
- 186 09 吃极低热量代餐，可能有生命危险
- 188 10 运动后坐一整天，跟没运动一样！



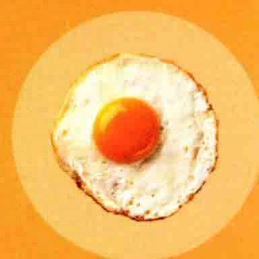
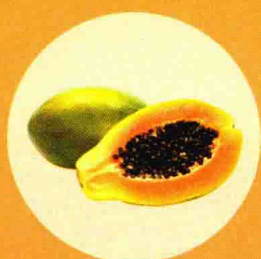
PART

1

饮食篇

超神奇!

原来吃这些东西能自然变瘦



01

多吃含 膳食纤维 的食物

常见的膳食纤维一种是非水溶性膳食纤维，如纤维素、木质素；另一种是水溶性膳食纤维，如果胶、菊糖、低聚果糖、 β -葡聚糖，以及人工合成的聚葡萄糖等。

简单来说，非水溶性膳食纤维像是食物残渣之类的纤维质；水溶性膳食纤维可以溶解于水。

膳食纤维的特征就是热量非常低，不会被消化道的消化酶所消化，而且吸水性很强，会有膨胀的效果。

所以，如果我们在饭前半小时，先将膳食纤维片加入200～300毫升水服用（可多喝水），再

去用餐，这样除了让我们美食当前能控制食欲，还能让我们在用餐时很容易产生饱腹感。^{注1}

