

亚马逊超级畅销书排行榜第2名

来自美国最前沿的减肥理念

ULTRA-METABOLISM

超新陈代谢

轻松自动减肥法

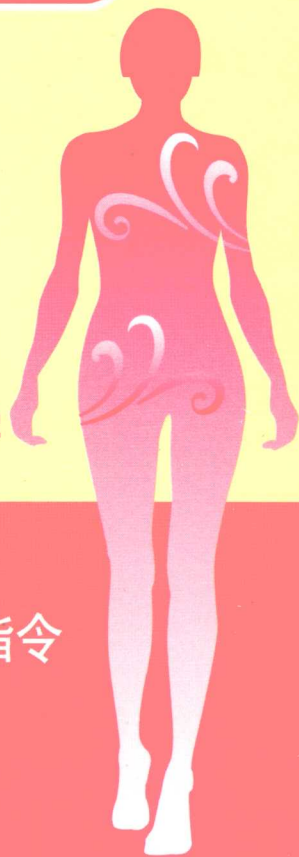
[美] 马克·海曼博士 著

肖旭 等 译

国际顶尖医学专家的一线体验

首次揭开营养基因组学——

食物怎样与基因交流的减肥科学



吃对了，
身体会发出减肥与健康的指令

吃错了，
身体则发出增重和生病的指令

北京体育大学出版社

超新陈代谢

轻松自动减肥法



(美) 马克·海曼博士 著
肖旭 张君 董英双 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 扬
审稿编辑 高 建
责任校对 李 蕾
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1935

Ultrametabolism: The Simple Plan for Automatic Weight Loss

Original English Language edition Copyright © 2006 by Mark Hyman, M. D.

Published by arrangement with the original publisher, Scribner, of Simon & Schuster, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2006

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

超新陈代谢:轻松自动减肥法/(美)马克·海曼著;肖旭等译. -北京:北京体育大学出版社,2008.6
ISBN 978-7-81100-887-6

I. 超… II. ①马…②肖… III. 减肥-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第048342号

超新陈代谢:轻松自动减肥法

(美)马克·海曼 著
肖 旭 等译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 15.25

2008年6月第1版第1次印刷 印数 7000册

定 价 28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

名人推荐：关于马克·海曼博士的《超新陈代谢》

“有这样一种方案终于把减肥变成了一种生活方式。海曼博士的《超新陈代谢》不是一本食谱，而是一种生活方式。如果想减肥，降低某些疾病的诱因，那么请购买这本书。”

——苏珊·皮维尔 (Susan Piver), 《大难题》(*Hard Questions*) 作者

“海曼博士从事科学、西医和另类医学相结合的研究已经 20 多年了。在《超新陈代谢》中，他从经验中总结出了极具吸引力的减肥秘方。我充分相信，这本书能给许多寻找健康的美国人带来极大的不同。”

——大卫·路德维格 (David Ludwig), 医学博士、
哲学博士, 波士顿儿童医院, 肥胖计划主管

“总算有位享有国际声誉的临床医生写出了一本通俗实用的书，这应该可以作为健康生活的里程碑了。书里没有使花招，或是误导人的使用前与使用后的照片对比，因为书中的饮食是基于最新的科学，而这也是所有有效减肥方法的基础。如果你想选择一本只谈饮食与生活方式的书，这本就非常不错！”

——肯尼思·佩尔蒂埃 (Kenneth Pelletier) 博士, 《身心健康》(*Sound Mind, Sound Body*) 作者, 亚利桑那大学医学院教授

“马克·海曼把尖端科技与临床智慧相结合，为减肥与健康提供了清晰并高度个性化的蓝图。这本书是我在这一领域见过的最好的书。”

——詹姆斯·S·戈登 (James S. Gordon), 医学博士
华盛顿身心医学研究中心的创立者与领导者, 《新医学宣言》(*Manifesto for a New Medicine*) 的作者

“祝贺海曼博士的新著出版。这是我所见过的对体重增加原因最详细的解释。”

——约瑟夫·E·皮佐诺 (Joseph E. Pizzorno), 医学博士,
《综合医学：临床医生日志》(*Integrative Medicine:
A Clinician's Journal*) 主编,《自然医学百科全书》
(*Encyclopedia of Natural Medicine*) 合著者

“随着我们的衰老,健康的生活方式是保持健康的关键。海曼博士给那些渴望拥抱健康的人指明了方向,也降低了他们患心血管病及其他疾病的危险。”

——彼得·利比 (Peter Libby), 医学博士,哈佛
大学医学院心血管病系主任

“从标题上就可以看出,《超新陈代谢》试着推广一项真正的计划,这一计划的发起者就是美国顶尖的营养学与预防医学医生之一,他深知如何在书中展示自己的成果。这本书同时具有教育性和启发性,通过有效的计划来指导读者‘激活新陈代谢’并改进功能健康。这本书必将成为很多人通向健康之路的桥梁。”

——杰弗里·S·布兰德 (Jeffrey S. Bland), 博士
功能医学研究所主席及联合创始人

读者推荐：关于马克·海曼医生的《超新陈代谢》

“……我减掉了50磅（22.7千克），并一直保持了4年。”

“过去的五年是我一生中最健康的日子。因为海曼医生的计划，我对自己的身体状况有了深度的了解，并根据自己的需要定制了减肥方案。遵从了他的计划之后，我的胆固醇急剧下降，从240降到了160。此外，我减掉了50磅（22.7千克），并一直保持了4年。”

——约瑟夫·伯恩斯坦 (Joseph Bernstein)

威斯康星州密尔沃基

“我穿的衣服比以前足足小了两个尺码（目前为止）。可以说是海曼医生让我获得了新生。”

“在过去的几年间，我的体重增加了70磅（31.8千克），而且不断的求医问药却得不到减肥的要诀，找不出偏头痛或其他疾病的问题所在，这让我的身体状况不断恶化。海曼医生让我知道了一些健康问题实际和食物过敏有关。实验室检测发现我对28种不同的食物过敏！我从海曼医生计划的排毒阶段开始，三周内就减掉了11磅（5千克），浮肿的手腕和虚胖的脸也不见了。过去醒来都觉得筋疲力尽，但是现在我6点起床，充足的精力却能保持一天。还没有哪种计划让我发现问题的根本所在。现在我也有精力和孩子们一起游戏了。我们全家饮食也越来越健康了，而且我穿的衣服比以前足足小了两个尺码（目前为止）。可以说是海曼医生让我获得了重生。”

——奥黛丽·迈耶·兰伯特 (Audrey Meyer Lampert)

康涅狄格州北格兰贝

“尽管我生活很忙，食谱也很易于执行……”

“通过海曼医生的方案，不仅胆固醇从335降到了200以下，而且还减掉了20磅（9千克），并在他的指导下通过特殊的饮食方案、锻炼及补充剂，在过去的两年体重都得到了保持。尽管我生活很忙，食谱也很易于执行，在出差时也易于调

整。事实是，我的裤子从38降到了36，现在要买很多新衣服了。”

——卡卡斯·戈拜 (Cavas Gobhai)

马萨诸塞州坎布里奇

“……即使受挫也能很快回复以往水平……”

“这一计划能让我满意地控制自己的身体与生活。从2002年以来，我就一直保持住了减掉的18磅(8.2千克)，葡萄糖水平也从170降到了102，糖尿病也得到了控制，没有再犯了。执行这项计划就有点像宗教的皈依；即使受挫也能很快回复以往水平，而且我现在的精力也更充沛了。我71岁了，每天还能跑4英里(6千米)，感觉非常好。”

——特里·盖勒 (Terry Gallagher)

纽约州布隆克斯维尔

“计划很简单！我要做的就是听从他的安排。在开始的30天我就减掉了21磅(10千克)。”

“用我喜欢的健康食品替换快餐食品使我对以往爱吃的垃圾食品不再有渴望了。海曼医生的减肥计划使我对自己的身体有了更多的了解。计划很简单！我要做的就是听从他的安排。在开始的30天我就减掉了21磅(10千克)。这是我十年来感觉最好的日子，上楼也不会喘不过气来了。现在是我身体最好的时候了。”

——蒂德·多米尼克 (Deede Dominick)

缅因州菲浦斯堡

“我渴望改变，海曼医生使我意识到了生活的重要性。”

“3年前，我戒烟后开始吃大量的零食来戒掉烟瘾。在那6个月之后，我长了几乎30磅(14千克)。我感到身体不适，浑身没劲，我想再恢复到以前的状态。而且，我喜欢逛街，喜欢买漂亮衣服，却不想去只卖大号衣服的商店去。我渴望改变，海曼医生使我意识到了生活的重要性。从2003年开始，我减掉了60多磅(27.2千克)，并一直保持着。而且，我的尺码也从18降到了10。比较以前的旧照片，我发现自己比15年前感觉更好了，也更漂亮了。”

——玛格丽达·格兰海吉 (Margarida Glenhage)

瑞典哥德堡

“……没怎么锻炼，我就减掉了30磅（14千克）。”

“作为单身母亲，身体一直不好让我很是苦恼，为了三岁半的女儿我要变得健康些。在知道怎样安排自己和女儿的饮食之后，从6月到12月没怎么锻炼，我就减掉了30磅（14千克），胆固醇也降了105点。”

——南希·格雷（Nancy Grey）
纽约州布隆克斯维尔

“我减掉了30磅（14千克），尺码也降到了4，偏头痛也不再犯了。”

“在因病隐居了8个月之后，在脸上极度发炎，身体长了30磅（14千克）之后，我发现了海曼医生的计划。因为他的简单计划，我发现自己对小麦中的蛋白质麸质过敏，这是我所有问题的所在。执行了他的计划之后，我减掉了30磅（14千克），尺码也降到了4，偏头痛也不再犯了。我先生也注意到了变化，他也开始了这项计划，目前，他已经减掉了45磅（20.4千克）。”

——德比·格斯尼（Debbie Gosney）
北卡罗来纳州夏洛特

马克·海曼博士的著作还有

《超级预防》(*Ultraprevention*) (与马克·利波利斯合著)

《排毒宝盒》(*The Detox Box*)

《健康五重力》(*The 5 Forces of Wellness*)

《营养基因组学：减肥健康新科学》
(*Nutrigenomics: The New Science of Health and Weight Loss*)

献给

那些身体得不到正确指导的人们

献给

我的患者们

是他们教我发现问题

从而找到治疗的个性方案

献给

我的妻子皮尔、我的孩子们、我的父母还有我的家人

没有他们我的生活将会没有意义

作者手记

我有点生气，也有点泄气。

我们正处于一场最终将永久揭开减肥奥秘的医学革命中。这一划时代的突破能帮助那些今天饱受体重失控之苦的成千上百万的美国人解决问题。

令我生气的是，事实上没有人知道由这一革命所揭示的有力信息，或者根据这一信息采取行动。

令我泄气的是，医学人士、政府、还有食品工业都忽视了这一信息，要么出于有意，要么由于疏忽。

我知道这一信息是由于近十年来，在世界顶尖的医疗圣地——峡谷牧场（Canyon Ranch），我已经利用了这一尖端的，目前还不为人知的知识，在我平常的实践中，帮助数千人摆脱肥胖困扰。

这一职位能让我用最新的测试方法深入了解身体内部的运作机能，以找到健康和减肥问题的答案。我已经从这些测试中花了数年来分析所获得的大量数据。我也有独一无二的机会在我的病人身上去发现，对长期减肥的人们来说，哪些方法是奏效的，哪些则是无效的。

而且，我算是足够的幸运者，能把关于减肥的零星知识连接起来。据我所知，这在以前是没有人做过的。“超新陈代谢”的减肥理念是第一次供读者分享。

这场医学革命基于营养基因组学——研究食物怎样与基因交流的科学，它能增进新陈代谢，帮助减肥，并不致反弹，让你从此健康一生。

许多人依旧在与减肥抗争的原因在于，他们所得到的建议不是个性化的。没有哪一种食谱、补充剂、药片或是锻炼计划对每个人都是有效的。而营养基因组学是在基因上发现的最新科研，实在令人兴奋。

在本书中，我粉碎了那些会迷惑、误导人增肥的神话。你会惊奇地发现，你所知道的有关节食和减肥的知识大多不是真实的，反而会导致体重增加。

我把处于这场医学革命核心的信息和知识传授给你，并把它制定成简单的计划，如果施行的话，能在8周内助你减掉11磅~21磅（5千克~10千克）。

我的很多病人都经历了比这还多的减肥，一些要少一点，但是平均来讲，那正是你所期望的。

第一部分，主要探讨在减肥和健康方面使人迷惑、不解还有误导的神话。

第二部分，将教给你能激活新陈代谢、激活燃烧脂肪的基因，关闭增加体重基因的秘诀，并有计划地使身体自动减肥。

第三部分，根据你独一无二的基因需求，详细介绍助你减肥的八周计划。由于我们的身体都不一样，因而或多或少需要某种营养素来唤醒我们体内燃烧脂肪的DNA，因此我会介绍怎样根据身体特殊的需求定制不同的减肥计划。

这一计划包括菜单、食谱和购物清单，还有关于营养补充剂、锻炼以及为创造健康的新陈代谢和终生健康的生活方式提出的建议。

悄然进行的医学革命解释了我们为什么正在经历前所未有的肥胖疾病和周期性的健康问题。它提供了一张回到健康还有成功长效减肥的地形图，而不需要挨饿或是计算卡路里、脂肪重量或是碳水化合物。我们只需食用与基因相和的食物。

前言

我们生来就是要长胖的

人的身体生来就是要长胖的，而且会不惜任何代价保持住这一趋势。我们的生存以这一科学事实为依靠。如果不正视这一科学事实，我们就不能成功地保持健康的体重。医生和消费者都认为，过量饮食、贪吃是我们肥胖的主要原因。但是科学却告诉我们另外一面：肥胖不是我们的错。

强大的基因力量控制着我们生存的行为。这是我们体重问题的根本所在。我们的身体生来就会产生大量的分子，在有机会的时候就会多吃、长胖。

而且，食品工业和政府的建议都助长了这种吃的趋势。对食物的反应是我们无法抗拒的本能，即使面临长胖的危险我们也在所不惜。

我们的祖祖辈辈是从食物极其匮乏的时代进化而来，而控制饮食习惯的基因和分子则是在那个时候形成的。在那样一个在野外觅食的时代，我们的 DNA 因而也形成了帮助身体增长脂肪的特性。

身体的体重控制机制是为我们增加体重而设计的，而并非有利于减肥。身体和 DNA 是在食物匮乏而非富足的时代进化而来的。忽视这一事实不仅对健康不利，而且对保持身材也不利。

基因与肥胖：营养基因组学的威力

本书将告诉你科学是怎样论述引导饮食习惯和体重控制的力量，还将告诉你怎么与基因协调来科学减肥。这是基于营养基因组学这一新领域的减肥新科学，是关于食物与营养素怎样与基因作用的科学，从而揭开健康或疾病，增重或减肥的秘密，而非关于找到正确的饮食。

没有针对每个人一劳永逸的方案，也没有让每个人终生都受用的减肥策略。在了解你的基因和新陈代谢在体内相互作用的独一无二的方式之后，这一科学助你找

出适合的饮食。有关超新陈代谢的七个秘诀能让这一营养基因组学领域的革命、个性化的药物以及营养疗法第一次展现在大家面前。

尽管美国每年有 500 亿美元花在减肥上，但是却没有一种特效的食谱、片剂或是锻炼方案能保证让你减肥。大多数节食都失败了，美国人变得更加肥胖也更加灰心。自 20 世纪 60 年代以来，肥胖^①率增加了 3 倍。超过 2/3 的成年人和 1/3 的儿童身体超重。

肥胖已超过吸烟，成为美国头号可以预防的死因。肥胖也导致了心脏病、中风、癌症、痴呆和糖尿病几率的上升。如果在 20 岁时超重，那么你的寿命将比正常体重的同龄人少 13 年。

只有 2% ~ 6% 的减肥尝试是成功的。大多数人都会在开始节食时的体重上增加 5 磅 (2.27 千克) 或是更多。节食根本就不起作用。

最近一份发表在《美国医学学会学报》(*The Journal of the American Medical Association*) 上的比较不同减肥食谱 (阿特金斯减肥法、欧宁胥减肥法、监看体重减肥法以及区域减肥法) 的文章指出，这些食谱之间并没有很大的区别，而且平均每年只能减去 2 千克 ~ 3 千克的体重。在随后的社论中，艾科尔 (Eckel) 博士总结道：“把食谱和人的特性搭配起来对于保持减轻的体重似乎是有道理的。归根结底，营养基因组学的方法是最有助于减肥的。” DNA 能揭开我们不断节食却最终失败的秘密。

有多少人在不断减肥也不断增重这样一个使人灰心丧气的怪圈中徘徊？只要与我们的基因合作，我们就能成功创造出理想的体重，并且不再反弹。我们必须从不断减肥与增重的怪圈中解脱出来。利用超新陈代谢的七个秘诀，你可以学会怎样激活燃烧脂肪的 DNA。

什么是新陈代谢？

什么是新陈代谢，它和体重有什么关系呢？大多数人认为，新陈代谢是控制消耗卡路里速度的身体机能。在解释某人过胖或是偏瘦时，我们说，“她新陈代谢得慢”或者“他新陈代谢得快”。

^① 超重由体重指数来衡量。体重指数 (BMI) 大于 25，为超重；体重指数大于 30，则为肥胖。BMI 是由以千克为单位的体重除以以米为单位的身高的平方得出的。要确认自己的 BMI 可以访问 [www. ultrametabolism. com](http://www.ultrametabolism.com)。

一般来讲，这是事实。但是，新陈代谢实际上是身体内部所发生的全部化学反应的总称。在本书中所提及的新陈代谢，是指所有的分子、激素以及大脑、内脏和脂肪细胞的化学物质与其他物质一起发生作用，来规范我们的体重以及我们消耗卡路里的速度。

我们的饮食行为、食物的质量、环境的改变、压力的大小、自身的运动都能影响我们的新陈代谢消化食物、消耗卡路里以及调节体重的方式。超新陈代谢的七个秘诀描述了我们的新陈代谢受环境、基因和生活习惯影响的各个方面。

最近几十年来，科学的进步能够让我们第一次了解身体工作的机能，了解食物是如何影响基因的。这些知识是打造健康新陈代谢的关键。

人体使用手册

这不是一本食谱，而是一本人体使用手册。它会教你如何调节食欲与新陈代谢的基本功能。了解控制食欲和新陈代谢的因素（身体消耗卡路里的方式）是成功的关键。只要我们学着掌握了基因的特性，就能拥有良好的身材。

我的故事

尽管我自己的体重波动从没有超过10磅（4.5千克），但是我也在观察食物对自身重量的影响。学医的压力，在诊室的工作还有与慢性病的斗争都使我达到了极限。当我在每次急诊换班之前喝下一杯三倍的浓咖啡，一根大巧克力棒，还有半杯的冰激凌时，都会让我神采飞扬，充满活力。

与健康、食物、情绪以及精力问题斗争的经验，还有深受疲劳综合症的困扰，能让我对那些与周期性肥胖病或自己的体重作斗争的朋友们有更多的同情。

为了给自己和病患减轻痛苦，我阅读了大量的科技文献，来了解身体运行的机能。在峡谷牧场作为联合医学总监工作的日子里，以及在我现在的医学实践中，我治疗了数千名的病患，也帮助他们减去了数千磅的重量。

我经常是病患们在尝试了各种流行的减肥食谱、片剂、手术，在经历了无数的失败之后的最后一根救命稻草。为了帮助他们，我不得不找出他们失败的原因。除了超重，他们也会给我列出一大堆的医学问题。所以我称自己是“全能”医生。

从另一种周期疾病——周期性疲劳综合症——恢复的经历，让我领悟到了如何对付周期性的健康疾病。急诊室基础的工作，痛苦的离婚，在中国北京的一年中吸

入了有害的水银，以及后来的食物中毒，让我大病了一场。

与通常认为不可能治愈的周期性疾病（例如肥胖）的抗争，直至后来的痊愈，让我学会了怎样与自己身体的各个机能和睦相处。最后，我也尝试了各种形式的饮食：大量的糖与咖啡、垃圾食品中的素食、全食素食、高蛋白质的食物、低碳水化合物的食物、高脂肪的以及所有混在一起的食物，我比那些生来就易患病的人稍好一点，我观察到了食物影响体重、精力和心境的威力。

食物是毒也是药。医学之父希波克拉底（Hippocrates）在数个世纪之前就告诉我们的了。药是否有疗效取决于怎么去用。

超新陈代谢是我经历和知识的结晶——是我与食物、精力、疾病抗争的结果，是我在诊疗中获得的经验，也是我学习所得。它不是有魔力的治疗方法，也不是快速减肥的食谱或是一时的时尚。它是一种生活方式，是一种与基因相和的生活方式。是有关养生知识的进一步发展，也是把近年来的科学进展转化为实践的第一次尝试。

21 世纪秘密进行的医学革命

新科学真理不是通过信服对手而胜利的，而恰恰是由于它的对手最终消失了，新成长起来的一代对它比较熟悉而已。

——马克斯·普朗克（Max Planck）（1858 - 1947）

诺贝尔奖获得者，量子物理学家

今天横扫医学界的革命根源于我们的 DNA——我们独一无二的个体基因结构。大多数病人和许多医生对基因革命以及如何对我们的体重产生影响，还不是很熟悉。基因革命为我们了解身体工作的机理，以及如何利用基因为我们服务打开了一扇新的窗口。

DNA 图谱能让我们了解个体之间基因的巨大不同。人类基因组计划已经确认了 80 亿个字母来组成 3 万个基因。但是基因体的意义还在破解之中，就像破解古代的羊皮卷和象形文字一样。

人类的基因体大约有 300 万个变体，这是造成我们与众不同的地方。对这些基因以及其差别如何影响不同人的新陈代谢的了解正在日渐加深。医学的未来在于破解这些密码——基因生成蛋白质以及蛋白质控制新陈代谢的方式。把这一科学应用到人类健康、长寿、减肥的实践中是超新陈代谢的希望。

基因、饮食以及环境之间的相互作用为我们发现身体功能失调的秘密以及如何

找到理想的身体运行机制提供了线索。最近的科学进展使我们进一步了解了身体内部的运行机制。这在历史上是第一次,使我们每个人都能了解自己身体运行的机制。

把科学研究转化为医学实践

尽管生物学在近二十年来取得了重大进步,但是大部分成果还是没有转化成医学实践。

——Satyanarayan and Shoskes

研究人员和临床医生必须把这一新知识应用到人们的减肥事业中去。但是在这些谜团一点一点被揭开时,他们必须综合有效地利用这些知识,并运用到实践中。

本世纪最难解决的健康问题的答案可能潜藏在无数分散的实验室和研究论文中。美国参议院多数党领袖,比尔·弗里斯特博士(Bill Frist),最近感叹到:“把基础研究的发现广泛应用到实践中要花费我们的医生平均17年的时间。”这本书所包含的信息还没有应用到医生的临床时间中,也没有出现在公共的减肥项目中,或是出现在其他的饮食书籍中。这些也还没有写在减肥或健康治疗的药方上。这就是我为何写这本书的原因——把这一医学革命介绍给你。

超新陈代谢的配方: 激活燃烧脂肪的基因

通过把这些分散的信息集成综合实际的治疗方法,超新陈代谢的药方能助你健康减肥。这些准则是在我二十年的从医经验中发展起来的,融合了传统医学技术和我从医的实践经验。

在前十年中,我更多地是严格依靠医学院所学的知识帮助病人减肥,保持正常血压,控制血糖,使他们感觉良好。在后十年中,从病患中我更直接地体会到了哪些方法有效,哪些无效。

我有机会倾听很多故事,并把这些同很多探索新陈代谢各个方面的测试联系起来,从而把它们和科学、病患还有测试结果中得出的发现联系起来。在这段时间里,在全球顶尖的健康及医疗中心峡谷牧场(Canyon Ranch),以及我的私人出诊中,我帮助了数千人减掉了数千磅的体重。

很多关于我们体重和健康问题的答案都埋在数以千计的科研论文中。大多数处于一线的医生很少有时间来研究并综合这些发现。但是我读了这些论文,并且消化了,目睹了基因怎样与饮食相互作用,并把这些发现应用到了实践中。