

抽掉你的**胖基因**

THE SOLUTION

人的性格、脾氣、環境好壞

並不會導致體重增加，

無法排除壓力

才是體重增加的真正原因。

每個人都擁有讓自己永遠苗條的力量，

這股神奇力量

來自於自己...



作者：LAUREL MELLIN

譯者：孫曉卿

抽掉你的胖基因 / Laurel Mellin 作 ; 孫曉

卿譯. -- 第一版. -- 台北市 : 正文出版 :

正元圖書發行, 1999 [民 88]

面 ; 公分

譯自 : The solution : 6 winning ways to
permanent weight loss

ISBN 957-40-0244-6(精裝)

1.減肥

411.35

88012797

抽掉你的胖基因 THE Solution

作	者	／LAUREL MELLIN		
譯	者	／孫曉卿		
出	版	者／正文書局有限公司		
發	行	人／黃志強		
發	行	所／正元圖書有限公司		
公	司	／台北市安和路一段90巷1號5樓		
城	中	聯	絡	處／台北市重慶南路一段105號5樓
電	話	／(02)2701-3452 · 2371-9236		
傳	真	／(02)2701-3985 · 2311-3528		
郵	撥	帳	號	／07870706
編	輯	／吳惠娟		
美	術	設	計	／游政賢
初	版	／1999年9月第一版第一刷		
定	價	／280元		
法	律	顧	問	／林志峰律師

本書經授權發行國際中文版

SOLUTION, THE by Laurel Mellin, M.A., R.D. (Copyright notice exactly as in Proprietor's edition) Chinese Translation copyright(c)1999 by Cheng Wen Book Co., Ltd. Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc., U.S.A. Copyright licensed by Bardon-Chinese Media Agency All Rights Reserved.

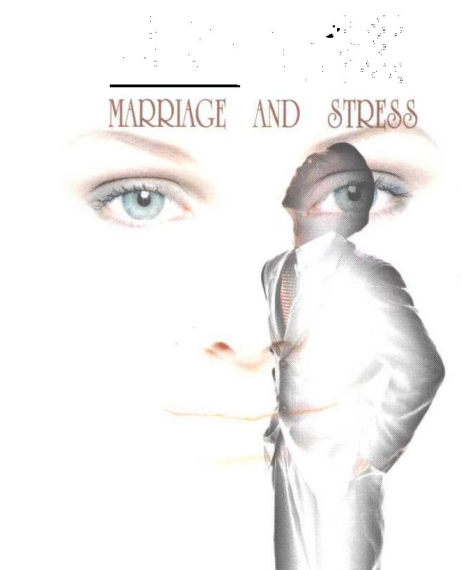
版權所有．翻印必究

本書經著作人授權發行，凡本著作物任何圖片、文字及其他內容，均不得擅自重製、照相、錄影、錄音，否則依法嚴究。

行政院新聞局登記證局版臺業字第3348號

ISBN 957-40-0244-6(精裝)

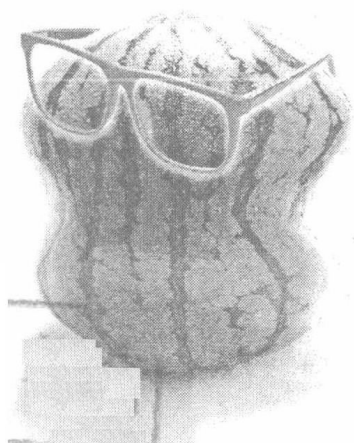
(如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換)



MARRIAGE AND STRESS

抽掉你的胖基因

THE Solution



作者: LAUREL MELLIN
譯者: 孫曉卿



自序

當我在一九六〇年代末期進加州大學柏克萊分校唸書時，社會正瀰漫著一種混亂氣氛，當時大多數年齡與我相仿的年輕人都認為上一代傳承下來的所謂「制度」，已經落伍了、不適用了。如今，回首體重對策（The Solution）近二十年的發展過程，我才赫然發覺，過去被我們嗤之以鼻的那個制度，竟發揮了如此強大的功效。

本書的理論基礎及問世過程應歸功於各界專業人士的努力與各個研究機構的大力支援，包括加州大學舊金山分校（UCSF）醫學院附設青少年分部主任爾文二世醫師；家庭與社區醫療系系主任羅尼克醫師及前系主任芬克醫師。有他們的包容，我才得以踏出揭開體重問題神秘面紗的第一步。在我們經費特別短絀那幾年裏，若沒有當年擔任UCSF醫學院院長、現任職於紐約大學營養及相關領域研究主席的奈瑟博士在關鍵時刻的支援，研究極可能宣告中斷。

有些朋友指引出研究方向，如慷慨與我分享其對於心靈與健康互動關係



卓見的吉姆畢凌；我的經紀人勞勃塔比班以無比的耐性與智慧引導我創造出本書大綱後，在寫作過程中更不斷支持打氣；出版商萊蒂絲雷根不僅能立刻了解本書價值，還承諾要將這些觀念介紹給所有曾與體重或飲食問題奮鬥過的人。

有些知名學者幫忙落實體重對策的技術層面，提高對年輕人的實用性：如蘇珊強森博士、卡爾包姆博士等等。此外，我必須特別感謝教導我按部就班運用教育理論重要性的桃莉絲戴芮安博士；法蘭西絲拉波波博士不僅讓我重新點燃對認知療法的興趣，在她帶領的課程中，學員們都受益匪淺；莎朗康迪博士貢獻了藥劑方面的專長；黛安薛特則在心靈與飲食的互動關係上提出她的獨到見解。

至於家人，我只有無盡感激。雖然我母親發覺自己親手帶大的女兒體內一直有股力量驅使她朝錯誤方向走去，我從她那兒得到的愛卻完全沒有打折——她先接受我自己做的選擇，然後再花上無數時間，傾聽我如何處理那些選擇。我從父親身上則捕捉到一種想要在世界成就某事的衝勁。他教導我培養體諒他人之心的價值，還親身示範了身處混亂時如何放鬆自我，才能看到隱藏其間的美感與幽默。



孩子們則是我的毅力來源。荷蓄的信賴，喬的耐心和體諒，約翰的才華洋溢和豐富情感，及萊里留在人世的美好回憶，對於這些，我只有無盡感激。最重要的是，深深感謝每一位支持者、學員及所有曾經伸出援手的朋友們。這麼多年來，你們一直深信這個方法的功效，也都把解決體重問題視為安撫靈魂、改善健康及治癒心中創傷的珍貴機會。



目錄

自序 □ 3

第一篇 體重問題六大成因 □ 9

第一章 關於體重的真相 □ 11

第二章 什麼是六大處方 □ 22

第三章 簡單又徹底的解決之道 □ 48

第四章 六大意外收穫 □ 74

第二篇 量身訂作的體重對策 □ 101

第一章 個人專屬的對策清單 □ 102

第二章 體重對你的影響有多大？ □ 122

第三章 這項內在工作你也能完成 □ 134



第三篇 強有力的六大處方 ☐ 149

第一章 善待自己 ☐ 150

第二章 有效限制 ☐ 187

第三章 身體榮譽感 ☐ 201

第四章 身體健康 ☐ 221

第五章 飲食平衡 ☐ 226

第六章 優質生活 ☐ 253

第四篇 一種既明確又簡單的方法 ☐ 269

第一章 檢查表 ☐ 270

第二章 想法日記 ☐ 272

第三章 感覺信箋 ☐ 282

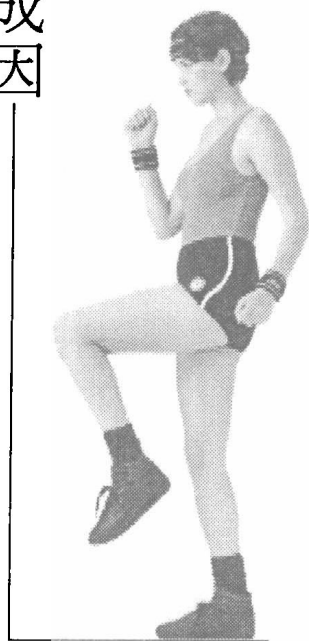
第四章 六大處方記錄表 ☐ 289

第五章 痊癒後的喜樂 ☐ 293

第一篇

體重問題六大成因

如果我們不瞭解導致體重問題的真相，
又如何談解決方法？





第一章 關於體重的真相

我們長久以來與體重拉鋸奮戰的原因到底是什麼？除了基因外，還有六大因素，耳熟能詳的節食和運動僅佔其中之一，剩下那四項雖然一向未受到任何控制體重計畫或課程的重視，但它們卻是在身、心兩方面真正驅使人們過食少動的強大惡勢力。

本書將讓讀者一步步了解體重問題的六大成因不僅顯而易見，還很容易修正。事實上，每一原因都相對有一種非常簡單的解決方式，連小孩也能輕易學會。

導致體重發生問題的身心因素一旦解決，一個人會有徹頭徹尾的改變。過去那股過食少動的驅使力消失，取而代之的是身、心及精神層面的全新平衡，對食物不再那麼饑渴，也不再想癱在電視機前的沙發上渡過漫漫長夜。下一階段，一切行為將自然以達到讓基因感到舒適的體重範圍為首要目標，因此只需些微開照就能成就健康的生活型態。於是數以磅計的贅肉不知不覺消失，正式擺脫體重夢魘。



你也能解決自己的體重問題

體重對策的觀念其實早就存在。每個人身邊或多或少都有幾位不再受體重困擾的親友。如果你仔細聽聽他們的經驗談，內容都會提到某種精神支持力量，例如顧問、團體治療、心靈導師、甚或生命中起起伏伏的教訓等，而且歸根結底的關鍵因素——即解決體重問題的內在轉變，竟都是六大處方。

這些親友的確在體重問題上摸索出一條明路，但過程中不時跌得頭破血流外，成功與否還得靠一點運氣。你自己呢？現在，你有更好的選擇。本書能讓你直接踏上解決體重困擾的正確道路。你需要的不是運氣，只是選擇。這項花了將近二十年鑽研、贏得專業認同、經過七十多場全國會議討論、並被全美各大醫院採用的體重對策，透過本書，你在家中也能達到相同目標。

這是一項內在功課

減重美夢乍聽之下似乎不太可能成真。你的想法或許也跟大多數人一樣，覺得減重是一輩子長期苦戰，永遠沒有打贏的一天——斤斤計算脂肪重量、強迫自己離開沙發，都像是一人間煉獄般不時折磨著你。



事實卻恰恰相反。每個人都擁有讓自己永遠苗條的力量，而且不必掙扎於重新塑造生活方式，更無需面對改變帶來的壓力。這股神奇力量源自平衡，從內在創造出的一種平衡。

雖然如此，文化迷思卻一直告訴我們，除了基因因素，體重問題是非常外在的東西。相信你曾聽過同事、好友或你的另一半解釋他或她是如何變成胖子。通常他們都將罪魁禍首歸咎於外在因素：

「從我在各地奔波出差開始，體重就不斷增加，都是那些餐廳食物惹的禍。」

「自從懷孕後，我的體重就沒掉下來過。」

「工作實在太忙，我抽不出時間固定做運動。」

「如果你岳母搬來跟你們一塊兒住的話，我保證你也會變成胖子。」

「我父母向來都拿食物作為獎勵，而且要求我們吃個精光。」

這些理由聽來十分熟悉又滿有道理，但它們卻掩蓋了體重增加的真面目。外食或工作壓力都非主因，內心狀態才是關鍵，因為內心狀態決定了如何反應外來事件，決定我們是否得靠「吃」來面對外在環境。這正是為什麼用外在方式解決體重問題往往會導致失望或更嚴重的負面結果的原因所在：



一、當內心情緒仍大聲嚷著「多吃、多吃」時，我們卻強迫自己節食。沒錯，我們當然能否定心中需求，但為時必不長久。一旦開始憐憫自己，如小山般的冰淇淋或整袋餅乾就這樣吞下了肚。

二、當自制力仍待磨鍊時，我們就等不及花大筆鈔票加入健身俱樂部，並百般督促自己每天按時報到，妄想數週後就能身輕如燕。結果呢？從某天開始，下班後就過俱樂部之門而不入，進了家門再責備自己懶惰成性，接著沉溺於啃披薩、看電視的逃避方式，並祈禱罪惡感會自然煙消雲散。

三、早餐、午餐都喝低熱量飲料，以為能「控制」熱量攝取，但身體卻因能量不夠導致饑餓感橫衝直撞。好不容易熬過幾天「理性」晚餐，最終仍投向飽食、過食的懷抱，而且食量之大連自己都嚇了一跳。

由此看來，體重對策的第一步就是找出問題的真正成因——多半是內在因素。

這個階段的成效十分顯著，因為它能立即解除壓力使人放鬆，把節食二字永遠拋在腦後，自然、輕鬆地將注意力集中於能夠持久又可靠的改變之道。換句話說，你專屬的體重對策就這樣上路了。



真正原因到底有哪些？

假如外食、工作壓力、岳母搬來同住都不是體重問題的真正原因，到底什麼才是？以下列出了六大原因：

心理方面

一、無法善待自己：心理方面若感到有所欠缺，我們很自然會轉向能帶給宇宙萬物滿足感的東西尋求慰藉——食物。食物會使人麻木、舒暢、進而成為我們的密友。可惜的是，食物無法填滿心靈上的空虛。

二、無效限制：面對外在世界的需索無度，如果我們不設定某些限制以求自保，生活壓力之大將無法想像；吃，就是舒緩壓力的方式之一。

身體方面

三、羞恥感：如果我們對自己的身體或自己這個人缺乏榮譽感，哪有動力離開餐桌，去健身房運動到大汗淋漓？如果我們連自己都不當一回事，體重又有什麼大不了的？所以，我們會過俱樂部之門而不入；所以，我們即使不