

 丛书 VIGOR

每个月500克的切实减肥！
 成功24法则

40岁开始的 幸福瘦身

绿荫诊疗所医师 桥口玲子 著

上海锦绣文章出版社
上海故事会文化传媒有限公司

[日] 桥口玲子 著

韩岚岚 译

40岁开始的幸福瘦身

上海锦绣文章出版社
上海故事会文化传媒有限公司

图书在版编目(CIP)数据

40岁开始的幸福瘦身/(日) 桥口玲子著; 韩岚岚译.

上海: 上海锦绣文章出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5452-0110-9

I .4… II .①桥…②韩… III .女性: 中年人—减肥 IV .R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第098306号

(沪权)图字: 09-2008-192号

丛 书 ———— 金色丛书
书 名 ———— 40岁开始的幸福瘦身
著 者 ———— 桥口玲子
译 者 ———— 韩岚岚
插 图 ———— 张海琳

责任编辑 ———— 李震宇
装帧设计 ———— 王 伟
责任督印 ———— 张 凯

出 版 ———— 上海锦绣文章出版社
发 行 ———— 上海故事会文化传媒有限公司

电话: 021-54667902

地址: 上海绍兴路74号

邮编: 200020

电子邮件: vigor_china@126.com

网址: www.686m.com

印 刷 ———— 上海文艺大一印刷有限公司

版 次 ———— 2008年8月第1版 第1次印刷

规 格 ———— 770×960 16开 印张8.25

国际书号 ———— ISBN 978-7-5452-0110-9/G.053

定 价 ———— 15.00元

版权所有·不准翻印



故事会文化传媒有限公司 出品 (00166) www.storychina.cn

故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购, 免收邮费 (挂号除外)

汇款地址: 上海市南绍兴路74号 (200020); 收款人: 故事会文化传媒有限公司

《40-sai karano Shiawase Daietto》

© Hashiguchi Reiko 2005

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China

序

对于多数女性朋友而言，瘦身可算是一件大家都感兴趣的大事。女性杂志或健康杂志上如果没有刊登瘦身方面的记事，简直是不可想象的。希望自己不但健康，而且苗条帅气，这并不仅仅是年轻女性的愿望。我有一个80多岁的患者，她就曾感叹自己“明明吃得很少，可就是瘦不下来”。有些人年轻时很瘦，但生过孩子以后体重就回不去了，并随着年龄的增长而慢慢变胖；也有些人体重虽然没有太大的变化，但人到中年，小肚子就显出来了。像这些人，她们以前可能对瘦身并不感兴趣，但到了40岁左右，很多人也逐渐有了这方面的意识。

40岁以后，高血压、高血脂、糖尿病等生活习惯病也开始引起大家的重视。很多人在体检时往往会被医生告诫：“虽然还不至于吃药，但最好适当减肥。”另外，除了上文提到的年纪大的人之外，我也经常听到有些中年女性朋友在感叹，“我平时挺注意运动的，对饮食也有控制，可就是瘦不下来”，“年轻时很容易就能瘦2-3公斤”，“体重倒是没什么，可都是赘肉”。

没错。人到中年以后，瘦身就不那么容易了，体形也逐渐变得松弛。利用和年轻人一样的瘦身方法来瘦身是行不通的。

为什么年纪大了就不容易瘦下来？怎样才能让体形变得漂亮起来？如果不去认真思考这些问题，从40岁开始的瘦身就不会成功。人胖了衣服不能穿了；感到自己的体形变得难看了，这些当然会成为精神上的压力。如果瘦身再不顺利，瘦身这件事本身变成了精神负担，最终导致自暴自弃地暴饮暴食，这就是恶性循环了。如何消除这些伴随着肥胖而产生的精神压力？如果对待这个问题，你不加以认真思考，从中年开始的瘦身就不会成功。



你知道吗？DIET这个词我们现在通常用来指减轻体重，但它的本意其实是一种食物疗法或是治疗餐。据说这个词来源于拉丁语中的“一天的食物”。我在本书中所阐述的瘦身法，也并不是想仅仅着眼于单纯的减轻体重的技巧，而是希望帮助大家重新审视以饮食生活为中心的生活方式，改善身心状况，以此来迎接中年以后的时光。反过来说，不管体重是多少公斤，只要看起来不错，身体健康，那就足够了。相应的，能冷静地对此做出评价，保持精神上的安定，也就是说，不为肥胖所带来的压力烦恼，保持心理上的安定，这才是瘦身成功的关键。

自己想清楚究竟应该做什么，该减体重的就减体重，同时，希望改善体形以及增强体力，始终以沉稳而积极向前的心态来面对瘦身。对于认真考虑这样一种“贪心”的瘦身方式的人，我希望本书能给予她们帮助。不过，我想事先向各位说明的是，从减肥这一点来说，本书的瘦身法并不是速效法。一些杂志上经常会登出类似“一个星期瘦5公斤”等的宣传广告，其实那些往往只具有暂时效果，马上就会反弹。本书的目标是，你所看到的数字并没有明显变化，但不知不觉中，你会发现体重慢慢下降了，就好像是缓步走下石阶的感觉。

不过，就“让你看起来更美丽”这一点来说，很多是有可能马上实现的。详细的内容留待后文慢慢阐述，关键在于，决定美丽与否的最大因素是精神状态。急功近利地“一定要瘦下来”，或是自暴自弃地“反正瘦不了了”，这种精神状态下的人是不可能显得美丽的。

“不急功近利，不自暴自弃”，这就是摆脱肥胖压力的诀窍。

通过缓慢但切实的瘦身法，改变你的体重及体形，精神上保有娴雅和坚定，40岁以后的生活方式其实可以变得更快乐、更舒适。

目录

序

第1章 瘦身不成功的原因是什么?

法则 ① 中年以后，基础代谢和活动量减少

“中年肥”是这样形成的 11

不知不觉中，活动量也减少了 12

为什么生完孩子以后都会胖 13

就算体重相同，但体形变化了 13

法则 ② 肥胖的陷阱，注意到自己“摄入了太多的卡路里”

实际上吃得很多 16

你的饮食习惯是不是容易令你发胖 16

生活中有很多陷阱 19



法则 ③ 不要自暴自弃地认为自己“反正瘦不下来”

一旦自暴自弃就会越来越胖 20

生活习惯病的阴影 21

一旦自暴自弃，将陷入忧郁症 22

法则 ④ 不要太急功近利，强迫自己“每个部位都要减”

反弹是最大的浪费 23

老化将会加速到来 24

精神压力导致暴饮暴食 24

Q&A 吸脂是不是去除腹部脂肪的捷径？ 26

第2章 设定目标

法则 ⑤ 你真的胖吗？判断肥胖程度

通常意义上的肥胖指数 —— BMI 27

小心隐蔽的肥胖 —— 体脂肪率偏高 30

更危险的内脏脂肪型肥胖 31

法则 ⑥ 设定适合自己体形的目标体重

应该瘦到多少公斤 32

什么样的体形看起来最美丽? 35

根据体形、体质不同,瘦身法也应随之改变 38

法则 ⑦ 开始瘦身前,应该先了解自己的体质 39

水体质的肥胖特征 40

风体质的肥胖特征 41

火体质的肥胖特征 45

法则 ⑧ 每个月减0.5公斤就够了 46

减肥应该着实有效地慢慢来 47

每天记录体重 49

患病的人应注意血液检查 50

做好瘦身记录 52

Q&A 保健食品真的有效吗? 54

第3章 实践! 食物疗法

法则 ⑨ 水体质的人,“总而言之要减少卡路里”

要点 55



和现在相比，减少卡路里的摄入量 55

以高蛋白、高纤维的食物为主 57

法则 ⑩ 对水体质的人而言，断食有效

“减1餐瘦身法”的效果 61

如果还不奏效，可以试试简易断食 63

Q&A 每天喝2升水就能瘦吗？ 66

法则 ⑪ 风体质的人，绝对禁止实施“减1餐瘦身法”

要点 67

一日3餐不可少 68

法则 ⑫ 风体质的人要注意避免暴饮暴食，

并可巧妙利用月经周期

巧吃甜食 69

低温期瘦身 71

法则 ⑬ 火体质的人，饮食应该以日式料理为主

要点 73

适合吃味道清淡的日式料理，注意细细咀嚼 74

忙也没关系，努力成为小碗菜高手 76

Q&A 意大利面是不是不吃为妙？ 80

第4章 实践！运动疗法

法则 14 增加日常锻炼

做运动就能瘦吗？ 81

每天坚持做一些小运动 82

站立、端坐也是锻炼 82

上下楼梯要慢慢来 83

法则 15 每天合计步行30分钟

散步对于水体质和火体质来说，绝对必要 85

向风体质推荐大扫除锻炼 87

法则 16 通过伸展运动消除疲劳

在锻炼前后做比较有效 88



伸展 88

蜷缩 90

扭曲&转动 93

法则 17 做一些简单肌肉锻炼来改变体形

是否可以实现局部减肥 93

收紧小肚腩 94

锻炼臀大肌，让屁股翘起来 96

锻炼胸大肌，让胸部挺起来 98

Q&A 每天做多少时间的肌肉锻炼才有效果？ 100

第5章 如果看起来不美丽，瘦身就没有了意义

法则 18 挺直脊背，纠正姿势

“美丽”的条件 101

看起来美丽的姿势 102

法则 19 行为举止要优雅

看起来美丽的走路方式 104

看起来美丽的表情和说话方式 105

看起来美丽的吃饭方式 107

法则 20 要警惕紧身衣及塑身服的弊端

看起来美丽的服装 108

选择偏大一号的塑身服 110

患有外阴炎的姐妹们需注意 111

Q&A 内衣能改变体形吗? 112

第6章 助你成功的自我护理

法则 21 通过简单呼吸法放松身心，将瘦身坚持到底

无论何时何地都可进行的放松呼吸 113

提升基础代谢的换气呼吸 114

法则 22 排出体内水分，消除浮肿

浮肿需要引起注意 116

消除浮肿的花草茶、中药 117



通过芳香按摩让身心得到放松 117

法则 23 消除便秘，让肚子轻松起来

哪一种类型的便秘 119

大便如兔粪般的是痉挛性便秘 120

大便先硬后软的是弛缓性便秘 121

对便秘有效的中药 122

法则 24 保证良好的睡眠

睡眠时间短就会胖？ 122

设定就眠仪式 123

帮助睡眠的芳香疗法 124

帮助睡眠的花草茶 126

后记 127

第1章 瘦身不成功的原因是什么？

法则 ① 中年以后，基础代谢和活动量减少

● “中年肥”是这样形成的

这虽然是一本讲瘦身的书，可一开始恐怕就要让大家失望了。我要说的是，作为动物，随着年龄的增长而逐渐变胖，这是非常自然的事情。人从生下来到1岁为止的婴儿期，成长速度非常快，身高约增加1.5倍，体重增加3倍。幼儿期及学童期的成长速度虽然没有那么快，但到了青春期，随着初潮或变声等第二性征的出现，身高、体重又会急剧增长。

如今，肥胖儿已成为一大问题，但照理说，在青春期之前，身体处于持续生长发育的时期，需要消耗大量的能量，几乎可以说是怎么吃都不会胖的。一方面是因为小孩子比较活泼、喜欢跑来跑去；另一方面，就算是在安静的睡眠时间，小孩子的能量消耗率也高于成人。

安静时的呼吸及新陈代谢所消耗的能量，被称为基础代谢。

每天，每一公斤体重所对应的基础代谢率以1岁时的约60kcal/kg/日为最高，随后逐渐降低，男女相同。不过，女性基础代谢率的降低速度比男性稍快，20岁时约24，40岁以上降至约21，再往后就几乎没有什么变化了。

比如，一位体重50kg的女性如果一整天都躺着保持安静，那么她所消耗的能量，在20岁时是1200kcal，而40岁时就变成1050kcal。

也就是说，过了40岁以后，如果每天不减少150kcal、相当于100g米饭（浅浅一小碗）的卡路里摄入量，这部分能量就会让你胖起来。



看起来只是很小的差别，但如果你的食量和年轻时保持一致，那么光是因为基础代谢降低的原因，每年就会多出5.5万kcal的能量。而如果这些能量全部转换成了体内脂肪，根据计算，每年就会增肥约7.8kg。

●不知不觉中，活动量也减少了

另外，很多人在活动上消耗的能量也比年轻时减少了。

就算是那些运动并不积极的人，学生时代会在上学、上体育课时消耗能量，接下来又会在工作、教育子女这些事上消耗能量。

我们在计算每天所必需的能量时，有一个“生活活动强度”作为指标，分为①轻度、②中度、③稍重、④重度等4个阶段。多数女性往往在年轻时属于“中度”，而怀孕期或中年以后就变成了“轻度”。

所谓生活活动强度的“中度”是指“因上下班、购物以及工作等步行2小时左右，坐着处理事务、看书、谈话，并由于接待客人、做家务等原因站立的时间比较长。”而“轻度”是指“上下班、购物等步行1小时左右，除了一些轻巧的手工活或家务外，大部分时间都是坐着处理事务、学习、谈话等。”

也许还会有人说“其实我的生活活动强度更轻”。

日常活动的“轻度”和“中度”之间，每天能量消耗量相差160kcal（又是一碗饭的量）。如果和基础代谢降低的分量加在一起，单纯就计算而言，每年体重将增加可怕的15kg。况且，活动强度降低，将会导致基础代谢率变得更为低下。

“不但基础代谢降低了，活动也更少了”，这样一来，随着年龄的增长当然会变胖。如果不是有意识地去改变能量的进出状况，自然就会形成“中年肥”。

●为什么生完孩子以后都会胖

我曾经问过一位因糖尿病而要减肥的40多岁的女士：“你什么时候开始变胖的？”她告诉我说：“20岁刚出头的时候体重还不满50kg。而25岁结婚后到35岁为止，一共生了3个孩子。每次生完孩子后体重都比怀孕前重了5kg左右，现在就变成70kg了。”这位患者的情况绝非特例。据有关报告显示，初育有50%、再育有38%的人，分娩后体重都会有所增加。

怀孕期间，除了妊娠反应严重的时期之外，因受荷尔蒙的影响，食欲将会大大增加。

当然，胎儿发育所需的必要能量也在增加，但还是有很多准妈妈进食过度，超出了产科医生所指示的“怀孕期间的体重增加不要超过10kg”的指标。其实，对于20多岁的标准体重的女性朋友来说，怀孕期间需要增加的能量，初期仅为每天150kcal，后期也不过是350kcal而已。如果每餐多吃1碗饭，就已经是超标了。

另外，产后往往由于沿袭了怀孕期间的饮食习惯，体重非但没能恢复原样，反而直线上升了。

●就算体重相同，但体形变化了

有些人虽然人到中年，但体重和年轻时相比，并没有什么变化。不过，遗憾的是，她们的身体状况及体形还是逐渐有了变化。40多岁的女性，最多的应该是小肚子凸出来了或是有了双下巴等。除了那些相当积极地做运动的人之外，随着年龄的增长，大部分人的肌肉量会逐渐减少。

同时，由于细胞内的水分也减少了，如果体重和年轻时相比没什么变化，就说明是脂肪的量增多了、体积增加了。特别是随着年纪变大，腹腔内的内



“中年肥”是这样形成的

基础代谢
1200kcal



20岁
(体重50kg的人)

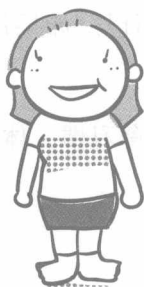


生活活动强度
中度
跑步等

基础代谢
降低
每天相差150kcal

活动量
降低
每天相差160kcal

基础代谢
1050kcal



40岁
(体重50kg的人)



生活活动强度
轻度
散步、购物、家务等

变胖
每天相差310kcal



如果食量不变，
每年将增肥15kg