

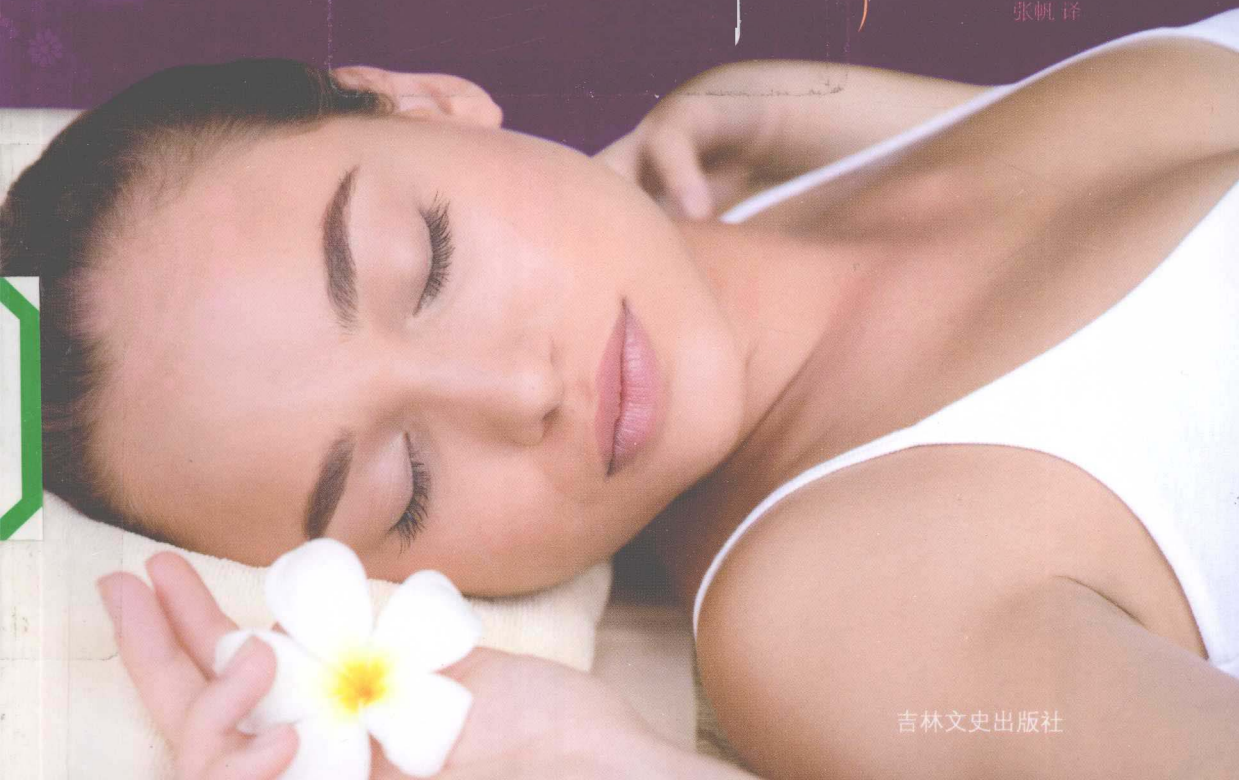


SCHLANK  
IM SCHLAF

# 睡眠 瘦身术

德国第一瘦身书，热销1000000册！

帕勃·鲁道夫·施瓦尔茨  
伦茨·卡利斯·海尔穆特·古勒森 著  
张帆 译

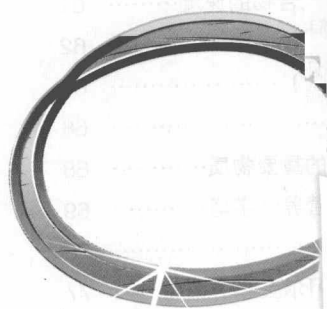


吉林文史出版社

THE GREAT  
SLEEP

# 睡眠 瘦身术





# 睡眠 瘦身术

信

日!

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠瘦身术 / (德) 帕勃等著; 张帆译. -- 长春: 吉林文史出版社, 2010.7  
ISBN 978-7-5472-0257-9

I. ①睡… II. ①帕… ②张… III. ①减肥--方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102753号

Schlank im Schlaf by Dr. med. Detlef Pape, Dr. med. Rufo Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi  
and Helmut Gillessen © 2006 Grafe & Unzer Verlag Gmbll, München  
Chinese translation (simplified characters) copyright: © 2010 Jilin Literature & History  
Publishing House through Myster Agency

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有  
吉林省版权局著作权登记  
图字: 07-2010-2479

睡眠瘦身术

SCHLANK IM SCHLAF

---

著 者: 德特勒夫·帕勃 鲁道夫·施瓦尔茨  
          艾尔玛·特伦茨·卡利斯 海尔穆特·吉勒森  
译 者: 张 帆  
责任编辑: 姜越 袁一鸣  
封面设计: 门乃婷工作室  
出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)  
网 址: www.jlws.com.cn  
印 刷: 北京画中画印刷有限公司  
开 本: 720mm × 1020mm 16开  
字 数: 160千字  
印 张: 11.75  
版 次: 2010年7月第1版  
印 次: 2010年7月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5472-0257-9  
定 价: 38.00元

---

版权所有 翻印必究



## 前言

### 睡眠，让脂肪自行燃烧

睡眠中瘦身？不会吧？哪有这么简单的事情啊？相信这一定是你翻开本书的第一反应。本书的确是一本简单、时尚的瘦身书，只要你采纳书中的建议，就可以合理有效地开启体内的“瘦身机制”，让脂肪在睡眠中自行燃烧。本书又是一本有着大量实验基础的科普书，本书的四位作者都是德国一流的医生和营养学家，12年来，他们的“睡眠瘦身术”已经让4000人成功减肥30000多公斤！

“睡眠瘦身术”的原理何在呢？先让我们从人体的激素说起吧。

在我们的身体里，既有“发胖激素”，也有“瘦身激素”。“发胖激素”即胰岛素，它会把能量输送到脂肪组织，使脂肪细胞变大，使人变胖；“瘦身激

素”就是肾上腺素、去甲肾上腺素和生长激素，它们可以打开脂肪组织的“出口”，消耗不受欢迎的脂肪储备，使人变瘦。通常，这些激素会在身体需要的时候，大量分泌。

睡眠瘦身术则是对这个规律的巧妙利用。它通过合理的饮食和运动来刺激身体内的三种“瘦身激素”，促使它们燃烧脂肪。研究发现，睡眠是一天当中最长的燃脂时间，因此，如果我们能够合理刺激“瘦身激素”，就能使脂肪在我们睡觉的时候自行燃烧、最大限度地燃烧。

睡眠瘦身术的第一个秘诀是：按照人体的生物钟安排饮食。早晨摄入丰富的碳水化合物，为一天提供足够的能量；中午摄入碳水化合物和蛋白混合食品；晚餐，为夜间脂肪燃烧分解做准备，应当摄入纯蛋白食品和蔬菜的组合。此膳食结构完全是按照身体的自然生物钟安排的，这样，瘦身激素就会在夜间产生作用，分解多余脂肪。

第二个秘诀是：三餐之间保持五个小时的间隔，中间不要进食。这样做是为了抑制胰岛素在三餐之外的时间大量分泌，从而防止它把多余能量输入脂肪组织，使人发胖。

第三个秘诀是：在晚餐前，大约16点~20点之间，进行适度的肌肉训练和力量训练，这样，体内的瘦身激素数量才会大大增加，增强夜间瘦身的效果。

睡眠瘦身术看似复杂，其原则只有一个：顺其自然。自然的生物钟决定了我们活动的节奏，我们要在正确的时间做正确的事。而睡眠瘦身术的三个秘诀归结起来，就是指导我们按照身体的自然生物钟来进食和运动，从而达到身体苗条、健康，充满活力生活状态。





Part I 享受美食还能保持身材  
——革命性的定律

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 减肥，始于大脑·····      | 2  |
| 大脑是饥饿感和口渴感的调节中心···   | 3  |
| 饥饿警告——激素是内部信使·····   | 8  |
| 胰岛素：总是落入圈套！·····     | 10 |
| 2. 现代的游牧民族和农耕民族····· | 16 |
| 游牧民族：原始饮食的最佳选择···    | 17 |
| 农耕民族：一个新陈代谢的革命···    | 20 |
| 进步赶起了我们·····         | 22 |
| 测试1：你属于哪种体质类型？···    | 25 |
| 测试2：健康状态还是疾病状态？···   | 26 |
| 采访医学博士德特勒夫·帕勃···     | 30 |
| 3. 通过“激素魔法”瘦身·····   | 32 |
| 生物钟·····             | 33 |
| 睡眠瘦身术·····           | 34 |
| 生长激素让人苗条·····        | 36 |
| 运动是新陈代谢的基础·····      | 38 |
| 4. “肥胖”意味着什么？·····   | 44 |
| 一半的事实·····           | 44 |
| 有益的和有害的脂肪·····       | 46 |
| 腰围·····              | 47 |



Part II 完美结合——充沛的  
能量减肥、符合生物钟的生活

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 5. 胰岛素食品分类搭配法<br>——完美结合····· | 50 |
| 不用节食，完美瘦身·····               | 50 |
| 适用于各种代谢类型的计划·····            | 52 |
| 胰岛素食品分类搭配法的基础·····           | 55 |
| 为什么不能缺少营养·····               | 59 |
| 降低快速碳水化合物的速度·····            | 61 |
| 粗粮·····                      | 62 |
| 血糖值（GLYX）·····               | 64 |
| 胰岛素评分·····                   | 66 |
| 蛋白——生存的重要物质·····             | 68 |
| 胰岛素与食品营养金字塔·····             | 69 |
| 不要忘记饮品·····                  | 76 |
| 采访马赫穆·阿尔金·····               | 77 |



### Part III 享受减肥 ——天天食谱



### Part IV 运动助我们成功 ——按照自己的节奏运动

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 6. 达到理想体形的诀窍·····            | 80  |
| 游牧民族是这样吃的·····               | 81  |
| 农耕民族是这样进餐的·····              | 82  |
| 尽可能准备合适的食物·····              | 84  |
| 关于饮食我们应该知道的·····             | 86  |
| 7. 早晨：让你吃饱的食谱·····           | 91  |
| 早餐的正确时间·····                 | 92  |
| 基础食谱·····                    | 93  |
| 8. 午餐：碳水化合物的力量·····          | 98  |
| 正常情况：混合食品·····               | 98  |
| 优化的胰岛素食品分类搭配法·····           | 100 |
| 午餐：食品分类形式和<br>摄入量一览·····     | 101 |
| 特性用大写字体表示·····               | 103 |
| 午餐搭配·····                    | 107 |
| 甜品·····                      | 112 |
| 9. 晚餐：适合夜间脂肪分解的蛋白<br>食品····· | 114 |
| 满足于不含碳水化合物的食品·····           | 115 |
| 晚餐的基础构成·····                 | 124 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 10. 最佳拍档：胰岛素食品分类搭配法<br>和特伦茨训练····· | 128 |
| 完美的共同作用·····                       | 128 |
| 运动构成·····                          | 130 |
| 特伦茨锻炼的目的是提供更多<br>的“燃烧炉”·····       | 137 |
| 跟随一天的节奏运动·····                     | 138 |
| 适合游牧民族和农耕民族<br>的运动方式·····          | 141 |
| 这样做，新手一定会取得成功·····                 | 143 |
| 采访厄休拉·腓力比·····                     | 145 |
| 11. 持久性锻炼是脂肪燃烧的最佳<br>方式·····       | 147 |
| 重要的持久性锻炼方式·····                    | 147 |
| 在绿色区域进行锻炼·····                     | 153 |
| 个人的运动脉搏频率·····                     | 154 |
| 12. 力量型运动：肌肉锻炼是青春的<br>源泉·····      | 163 |
| 一种让人变强壮的温和手段·····                  | 163 |
| 在家里锻炼的基础·····                      | 165 |
| 橡皮带：在家中进行肌肉锻炼·····                 | 167 |
| 8种利用橡皮带的有效练习·····                  | 168 |
| 新手健身：4周力量训练计划·····                 | 173 |
| 老手健身：4周力量训练计划·····                 | 177 |





## Part I

# 享受美食还能保持身材—— 革命性的定律

- 了解了发胖原因的人，会立刻调转矛头，利用身体中的激素来减肥。
- 首先，你要确定自己属于哪种原始代谢类型，然后借助这种类型的先天优势，按照自身的生物节奏达到减肥目标。
- 按照自己的身体类型调整饮食和胰岛素活动周期，制定一份红色卡片。



## 1. 减肥，始于大脑

有效的减肥方式应该是这样的：人们只需知道身体内部系统在饭前、饭时和饭后的工作方式，就可以让自己变瘦或者保持身材。如果我们能知道，为什么有时会觉得非常饿，为什么跟胡萝卜相比我们往往更喜欢巧克力，那就是一个很大的进步了；如果我们还能知道，为什么大自然赋予人类应对困难的额外装备在今天会成为减肥的阻碍，那我们就会做出正确的瘦身选择。所以，在这个部分，你不用担心看到其他书中罗列的各种食谱，或是“成功减肥十原则”这些内容。

### 知识让我们变苗条

首先，我们要认识的是身体内部的循环方式，只有这样，你能更好理解我们的建议，找到更适合自己的减肥方式。你不但可以了解，大脑和激素在体重增减变化中所扮演的角色，还能了解，为什么尽管理智已经做出了抗议，自己却还会在减肥的过程中偶尔犯错。这些认知其实是成功减肥的最佳前提，相信有了这些正确的理论指导，在不久的将来，你会轻松赢得一个理想体重。

## 大脑是饥饿感和口渴感的调节中心

我们建议你先丢弃羞愧感和错误的认知。因为超重的人往往容易自卑，觉得自己怎么也控制不了食欲、缺乏毅力。读完这一部分，你就会改变这种想法了。

### 进军激素

我们的饮食是由体内激素的分泌来决定的。这也就意味着，我们根本不能影响和控制激素，也不能左右身体的感觉。事实上，我们只需知道激素是怎么工作的，它活跃在什么时间段，身体又是如何反应的。这样，激素就会促使我们变苗条。

### 复杂、有趣

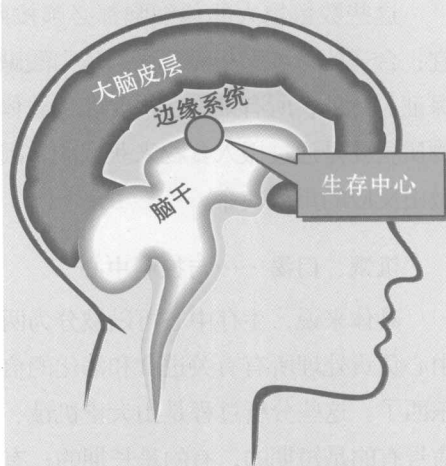
当然，“激素”并不只有减肥这种功效。它本身的工作原理颇为复杂，整个激素系统对身体每天的新陈代谢起着巨大的作用。

过于肥胖的人，通常都不喜欢自己的身材，认为自己的外形不好看。因此，了解更多的相关知识，不仅对你的减肥事业有帮助，还能让你发现身体的奇妙所在，真正爱

## INFO 信息

### 我们的大脑是这样工作的

我们之所以会变胖，罪魁祸首并不是我们的胃，而是大脑。因为大脑是支配整个身体运行的指挥中心。大脑会对食物的需求、口渴、饥饿和饱足感这些信息进行加工处理，然后向身体各部位发出指令，让身体做出合适的反应。



基本上来说，人类大脑有以下三种功能区域：

- ★带有生存中心的脑干
- ★边缘系统或情感中心
- ★大脑皮层

上自己的身体。

## 脑干

从进化史的角度来看，脑干是大脑结构中最古老的一部分，大多数动物的大脑中都有它的存在。脑干包括延长的脊髓和下丘脑，是位于身体和大脑之间的控制中心。下丘脑非常小，大概只有5分钱硬币大小，像一张纸那么薄。这是在大脑总重量约1.5千克的情况下，尽管在不同的人身上，重量也许会有出入，但下丘脑比任何智能芯片的计算功率都要强大，因为它必须对体内的所有需求做出反应。只有当这些需求被满足的时候（其中包括食物、水和性需求），个体才得以生存。这就意味着，仅下丘脑就调控着超过70万亿个细胞，是人体名副其实的生存中心。

### 为所有细胞提供补给

这些数量惊人的体细胞都必须按照生物钟的节奏运行，但前提是条件适宜：合适的体温和相对均衡的体内酸碱环境，这是所有代谢过程无阻碍运行的保证。此外，所有细胞还需要能量载体和组成物质来共同完成任务。这些组成物质主要是通过摄入食物来获取的。因此，生存中心肩负着对饥饿感和饱足感做出反应的重大使命。

### 饥饿、口渴……与控制中心

具体来说，生存中心可以被分为两个单元：饥饿中心和饱食中心。这两个中心负责处理所有有关进食和消化的信息，并确定什么时候饱了、可以停止吃东西了。这些分析过程是由大量饥饿、饱食激素以及其他信号来完成的。这些信号有的是短期的，有的是长期的；有的不仅能让人感到饥饿，还会让人对某些特定食物产生食欲。

### 饥饿感≠饥饿

这种饥饿叫做需求性饥饿，具体解释一下就是，这种饥饿需要补充碳水化合物、蛋白质和脂肪。它总是出现在几个体细胞有“向上”走的特别需求时，

即体细胞向生存中心发出信号时。举例来说，瘦蛋白信号发射体会告知生存中心脂肪和能量的储藏情况，一旦能量不足，它就会发出需要信号。

### 没有生存中心是行不通的

由于生存中心和植物神经系统相联系，它还影响着所有的身体功能——呼吸功能、心肺功能、循环系统器官功能和新陈代谢等。但它的首要任务是保证这些功能的稳定运行。

### 白天≠黑夜

生存中心在减肥中的一个重要作用是：在日夜更替中调节身体机能。在调节身体机能的整个过程中，它需要松果体的协助——松果体在白天会分泌所谓的幸运激素血清素，在夜晚即将来临的黑暗中分泌睡眠激素褪黑素。有了这些激素，生存中心会按照生物钟对实际时间做出反应，并相应地对细胞发出不同指令。

### 边缘系统或情感中心

情感中心负责处理我们的愤怒、喜悦、悲伤或幸福等种种感情，进而指导我们的感受和行为。所有我们通过感官看到、听到、嗅到、尝到、感觉到的信息，都将进入这个边缘系统，并在那里接受评估，然后被立刻传送到生存中心。在那一刻，当我们的身体刚刚有所感知的时候，生存中心的钥匙其实已经开启很长时间了。这种信息传输方式是一种非常有效的自然结构，因为当危险突然来临时，身体需要做出非常迅速的反应，即产生条件反射。要是等大脑做出分析后才反应，往往已经太晚了。然而，正是这种行之有效的分工方式，给我们的日常生活带来了问题——特别在我们吃饭的时候。



巧克力 = 纯粹的幸福感！我们的理智必然会提出许多反对意见，来抗拒想要再次体验某些感觉的愿望。

## INFO 信息

**保持持续连接：各细胞间的交流**

“唯一的稳定是变化”，这句谚语同样也适用于体细胞的工作方式。它们必须对不断变化的条件做出反应，以保持身体系统和机能的稳定运行。但是，这同时也是一个长期繁重的工作：我们每呼吸一次，每吃一块水果，每喝一口水，都会改变身体内部系统的平衡——身体需要对每个变化做出反应来保持平衡状态。接下来是消化和排泄过程，身体开始出汗，这些步骤都需要能量。而这种平衡的过程将会持续进行，人们将其称为“勤奋的平衡”。

有时候，我们只要一看到巧克力，就会产生想吃一点的强烈愿望，尽管我们可能已经吃饱了。但留在我们大脑中的巧克力在嘴中溶化时产生的幸福记忆，已经被唤起。这时，我们的理智会反对说“你已经吃饱了”。

**大脑**

从进化史上来看，大脑是脑部结构中比较年轻的一员。但是它在形成后得到了很好的进化。大脑具备多种功能，它让人类可以有意识地改变、建立环境。而在这个过程中，另外两种脑部结构也发挥了它们的作用。

**团结是强大的**

一般情况下，所有这些脑部结构都是协调运行的。我们的头脑能够决定是否要行动；同样也是这个位置，理智会和我们“内在的卑鄙念头”享乐和非享乐中心做抗争——我们应该做出改变，但遗憾的是，堕落的想法总是会占据上风。

**我们的“计算中心”**

我们的身体机能和变化没有一刻是停顿的，身体会记录下实际状态和标准状态的偏差。这意味着，每一天每一秒，我们的70万亿个体细胞都会以传送激素或神经反射的方式将数量庞大的数据送往生存中心和下丘脑。这些数据将在那里接受汇总、整理，最终被调控。如果你想象不出这个过程，那么，你可以回忆一下曾见过的庞大计算中心——它持续不断地检测和计算各种数值，最后做出合适的反应。



## 重要的控制功能：奖励中心

每当我们的生存中心接收到需要某种食物或饮品的信号时，身体就会感觉不舒服，产生吃点什么的想法。这时我们会有饥饿或口渴的感觉，有时还会觉得非常饿，甚至偶尔会感到胃部疼痛，能听到肚子咕咕叫的声音。这表示生存中心已经发出了立即进食的警告。当我们解决了这个问题，在血液中循环的营养物质、分解物和激素就会通知生存中心：“一切正常，我们有足够的养分了！”这时候，我们就会觉得自己已经饱了，可以停止吃东西了。

### 小“特别”

大自然并不是只给我们留下了饥饿和口渴这些负面感觉，它还让我们掌握了一个增强动力的诀窍：额外奖励给我们一些积极的感受和身体反应。这些感觉是由边缘系统或大脑感觉位置中的奖励中心发出的。这样，进餐后我们不仅能消除饥饿感，还会产生一种舒适感。此外，进餐之后，奖励中心还会让我们感觉放松、心情愉悦。这种工作原理和做爱比较相似，这并不奇怪，毕竟进食和繁殖行为在物种和个体的保持方面都具有非常重要的意义。

### 从小就知道的事

当我们还是婴儿时，就知道要吃母乳了。这是我们的原始经验，这种行为不仅可以让我们感觉舒服、高兴，还能让我们摆脱不适和疼痛的感觉。

例如，血清素就可以带来上述感觉。奖励中心会将这些经历和行为模板存

**WICHTIG!****重点**

现在，我们基本上都不会因为缺乏食物去吃东西，而是为了再次体验吃东西带来的美妙感觉。大多数时候，吃东西会帮助我们消除和同伴之间的不良情绪——“吃掉”不愉快的心情，忘记办公室中的压力或排解无聊。荒唐的是，这竟然是通过增加体重来安慰自己。

让人记忆深刻的是食物带来的积极感觉，它们不仅尝起来美味，而且还是分泌幸福激素血清素的前提，这就是为什么我们吃东西之后会感觉特别享受的原因。其中最著名的例子就是巧克力。

储下来，并在适当的时候调出这些记忆。这也就是为什么我们不用每次都品尝美味的萨拉米匹萨，就知道它是什么味道的原因。因为在我们上次吃萨拉米匹萨的时候，大脑就已经记下了这种味道。因此，只要我们一看到这种香肠，嘴里就会自动分泌出唾液。

### 真正的敏感

奖励中心其实是非常容易受影响的，只要舌头碰触到一点儿食物，特定的味道就会把奖励中心调动起来，促使它产生享用这种美食的强烈愿望。但更糟糕的是：当血液中某些幸运激素血清素增多的时候，随之而来的不仅是对特定食物的渴望，还会让人迫切地想要去吃东西。

### 饥饿警告——激素是内部信使

激素游荡在血管中，然后进入目标器官或细胞。它会停靠在细胞的一个特别连接位置上，即所谓的受体上。激素给细胞传送信息的方式，跟一把钥匙配一把锁的道理是一样的（见第 11 页中的图示）。

激素分泌的时间，以激素信号成功传输为准。以身体急需某种营养物质为例，在激素内部信使的帮助下，身体首先会发出需求信号，然后再接收相应的营养物质。当需要的营养物质被送达目的地，即进入细胞时，这个过程才最终结束。

### 日夜活动

为了理解睡眠瘦身术的原理，我们要先知道，生存中心如何夜以继日地向激素中心发出分泌激素指令。即使在夜晚，身体还会额外分泌生长激素，借助这种激素，身体细胞可以在睡眠中实现再生和修复。因此，只有通过合理的膳食和运动、控制身体脂肪存储量、保证生长激素的分泌才能达到睡眠中瘦身的效果。

### 处于信息交流中的器官

大脑、饥饿——饱腹中心、消化器官和组织之间是要不断交换信息的。神经信号、激素和内部信使（所谓的神经传递素）会不断地发出信息——哪

里缺少什么，如何填补漏洞。而这个过程，是在其他物质的共同作用下完成的，比如紧张激素、幸福激素、调节温度的甲状腺、性激素以及其他许多无法计算的物质。我们不能忽视这样一个事实：调节新陈代谢和器官功能的植物神经系统会持续在工作 and 休息之间寻求平衡。

### 平衡的生活

大自然总是使用对立原理来控制生命进程的。这就是说，要先有一个平稳的状态，生命才能开始运行，反之亦然。这个道理当然也适用于上百万年来人类对食物的追求，即获取食物然后吃掉。

同时，这个过程和我们的感官世界也紧密相连。在前十年的科学研究中，我们才开始发现并集中研究所谓的各器官之间的交叉交流，即各器官之间存在着持续的信息交换。虽然知道得晚了一点，但总比从来不知道要强，掌握了这个知识，我们才能长期熟练地掌握进食这种行为。

### 两种激素的功用

这是两种可以让人感到饥饿和饱腹的对立激素。最强烈的饥饿催化剂是神经肽 Y，它会让人产生不可抑制的饥饿感，其中主要是对碳水化合物的需求。与它相对立的激素叫做 CRF（促肾上腺皮质激素释放因子）。它可以抑制饥饿感，阻止进食，比如，它会用悲伤的情感来对抗压力。很多因素都可以唤醒饥饿催化剂神经肽 Y，其中一种情况就是血糖突然下降（比如没有吃午饭的时候）；另一种情况是长时间节食，空空如也的胃袋在脑肠肽的作用下对身体做出提醒。

### 没有节食的机会

上面提到的这些工作原理是非常复杂的。但简单来说，建立在减少卡路里总量基础上的或长或短的单方面节食，只能引发强烈的饥饿感，并不能达到减肥的效果。无论是无碳水化合物节食，还是计算脂肪点数的减肥方式，都会在一定时间内唤醒脑肠肽，从而让人产生饥饿感，而我们自己根本无法抗拒这种饥饿感。