

精港叢書 / 健康系列H2

魅力瘦身術

30秒健康減肥法

川津祐介/著



半禁食法

30秒骨盆體操

西洋藥食減肥餐



本書
經青香出版社
作者川津祐介

台灣英文雜誌社有限公司 出版

正式授權

208039

魅力瘦身術

- 作者／川津祐介
- 挿圖／陳麗真
- 攝影／矢木隆一

健康快樂的瘦身操

現代人十分重視保健養生，而要擁有健康的身體，首先必需具備合宜的身材，所以肥胖就是第一個需要克服的障礙。

「減肥」，它大概是人類毅力的最佳考驗。不管您是成功或失敗了，徬徨在體重與美食之間的壓力，將永遠存在。因此，提供一種「健康快樂」且容易做到的減肥法，應該也算是造福人類的一項極大貢獻。

《魅力瘦身術》的作者，川津祐介，在研究人體自然治癒力時，發現了骨盆與胖瘦的關係，因此發明了一種新方法，就是本書的30秒骨盆體操，川津本人在書中並親自示範體操的分解動作。半禁食法是一種又能吃又能減肥的方法，可避免因禁食不當致死的弊病。23道西洋藥食減肥餐，則是為美食主義的減肥者而設計。正因為川津先生本人親身體會過減肥者的痛苦，所以本書充分關照到了減肥者的需要。心理上的減肥意識也是瘦身的關鍵之一。川津先生強調實行者在意識上必須時時提醒自己坐立、走路的姿勢，才能加強瘦身體操的效果。

雖然方法簡單，說明齊備，但還是得靠您去做了才知道。希望在對健康與毅力的挑戰上，本書能助您一臂之力。預祝您擁有合宜的身材，過健康的生活。

給台灣的讀者們

今天能以這種方式，在這裡和大家見面，覺得真是不可思議，同時心裡也感到非常的高興。

想到我們之所以能以這種方式見面，是因為有一群人居中為我們引介，我的心中便充滿著感謝。感謝為我們搭起橋樑的兩國出版社，感謝譯者的辛勞，也感謝所有曾參與這本書的朋友們。

本書的主題是減肥的方法。事實上，在日本有許多人都以這種方法減掉二、五公斤（記載這些人減肥成功的專輯已經出版到第二輯），以單純的統計數字來看，也就是已經有數百萬公斤的脂肪從日本人身上消失無蹤。您只要按照這本書的方法去做，想要擁有一個苗條纖瘦的身材，將是一件輕而易舉的事情。但是，我不禁要問您，真的會因此而滿足嗎？

人有肉體、意識和心靈。任何一方面對我們來說，都很重要。只要缺少其中之一，我們的生命就無法延續下去。而且，我們也很難決定這三者的重要順序。但是不知道為什麼，人們總是認為我們眼睛所能看到的肉體是最重要的，其次才是比較容易了解的思想意識，而似有還無的精神靈魂卻總得不到青睞。

中文版序

給台灣的讀者們

若真的要挑出這三者孰重孰輕，我會主張我們的心靈最重要。我們必須先看重珍惜我們的心，並且致力於美化它。

目前，我正傾力於培育自己的心，希望能藉此磨礪自己的心性。有關此事，我會在不久的將來，把我的心得告訴大家。

一九九〇年一月

川津カサリ

序言

我發現控制骨盆的祕密

我發現控制骨盆的祕密

三年前，我出版的《超能力健康法》，得到讀者們的熱烈支持和回響。結果也在社會上掀起了一陣超能力旋風。

「我的腰痛毛病治好了。」

「長久以來體弱多病的身體，現在很健康了。」

我收到許多類似內容的來信。其中，甚至還有人告訴我：「我的癌症好了。」我的一些演藝圈的朋友，也有人實踐了我的健康法，證實了它的效果。也可以說，是在演藝圈掀起了一陣超能力風。

因此，各界都盛傳我是一個「具備超能力的人」。在此，我必須澄清，我只不過是一個普通的人罷了。

類似這種的誤解實在很多。其實，每個人都具備了某些潛能。而我只是幫助各位讀者，把心中不自知的潛能發揮出來而已。

特別值得一提的是，在這些熱烈的回信中，有許多人告訴我「他瘦了」。而在出版之後的演講會上，也有許多人要求我以「瘦身體操」為講題。其實，在《超能力健康法》中，我提到的減肥內容只有幾頁而已。可是卻受到許多讀者的注意，令

序言

我發現控制骨盆的祕密

我深深體會減肥問題的嚴重性。

其實，在我為大家介紹瘦身法以前，我和大家一樣，也曾經為減肥所苦。也許有人會驚訝：「川津祐介要減肥？不是一直都這麼瘦嗎？」大家都以為出現在螢光幕上的川津祐介，應該是和肥胖無緣的。

但是，大家都錯了。當年，我也曾和自己的肥胖體質奮鬥了很久，為了維持體重，付出了不為人知的許多努力。

為了扮演各種角色，有時我必須要在短時間內減掉十公斤，當時採取的減肥法是不吃，不喝，洗三溫暖和激烈的運動。為了減輕體重，採取了非常嚴厲的方法。

雖然這種減肥法的確能減輕體重，但是卻損害了我的身體。我就會因為這樣減肥，在一次摩托車練習中，折斷了三根肋骨。另外，節食也可能招致死亡的危險。

現在，本書中要介紹的安全又有效的「川津式超級瘦身術」，就是我从深刻的經驗中，和減肥的惡戰苦鬥中所得到的。

但是，這種效果很高的「骨盆重點刺激法」，一天只能做一次。而我常常因為一天內有好幾場演講，必須一天示範好幾次，而使得身體越來越瘦。

每次我都對聽眾說：「一天絕對只能做一次。」但是自己卻一天做了好幾次，使得周圍關心我的人，強迫我一定要推掉演講。

過去，也有許多出版社希望為我出版「減肥的書」，但是我都推辭了。因為當

序 言

我發現控制骨盆的祕密

時我對瘦身術還有一些疑問沒有解開。在問題沒有完全解決前，我是絕對不願冒然出書的。

但是，雖然推辭了出版社的要求，我仍然繼續瘦身術的研究，並做了很多臨床實驗。三年後，我終於完成了這本書，集合了瘦身的各種方法。

三年的臨床實例中，曾有一位著名的女演員，在一週內減輕了五公斤。性格派演員H，在保持正常的飲食下，以骨盆體操瘦了七公斤。而我也為扮演某些角色，利用骨盆體操，輕鬆地做到了減肥或增胖。

目前，我的瘦身術已有許多的實踐者。例如：

- 一天只花30秒，在三天內就瘦了三公斤的福島理子（假名，17歲）。三週後，她已從五十八公斤，減輕為四十八公斤。
- 芭蕾舞者藤本麻里（假名，23歲），只做一次骨盆體操，嚴重的便秘就消除了。一天排便三次，一週後減輕兩公斤。而且，青春痘、粉刺也減少了不少。
- 家庭主婦塚本節子（假名，43歲），一天只做一次骨盆體操，在七天內就瘦了十公斤。

諸如此類的實例，還有很多。（請看第26～32頁）

這種方法既不過分又安全，照樣吃東西，也不需要激烈的運動。我自信能做到使大家「快樂健康地減肥」。

序 言

我發現控制骨盆的祕密

從前大家實踐的減肥法，我想多半不是很辛苦，就是效果很慢，對身體不好且無法持久。

如果您和我一樣，都是很懶惰、意志薄弱又愛吃的人的話，我謹向您推薦我的瘦身術。

如果您在讀完本書後，能因此激發您內在潛能的偉大力量，那麼，我就十分高興了。

リ
ン
ナ
リ

目次

出版序言

3

中文版序

4

序言

我發現控制骨盆的祕密

6

1・骨盆博士改變了我的一生

13

過分的減肥法弄壞我的身體

14

「川津式瘦身術」的由來

18

2 · 縮緊骨盆不發胖

必須避免的錯誤

33

肥胖的原因在骨盆

50

3 · 怎麼吃也不會胖的西洋藥食法

做法一：第一週必定生效的骨盆體操

62

做法二：照常吃喝的半禁食法

81

做法三：吃不胖的西洋藥食減肥餐

99

西洋藥食減肥餐

111

4 · 苗條可人的健康魅力學

135

1. 姓名：_____

2. 性别：_____

3. 出生年月：_____

4. 籍贯：_____

5. 民族：_____

6. 文化程度：_____

7. 职业：_____

8. 工作单位：_____

9. 联系电话：_____



1

骨盆博士改變了我的一生

1 過分的減肥法弄壞我的身體

■向一週瘦七公斤挑戰

演員常應角色之需，而必須在短期間內減肥或增胖。

在國外，數年前主演「蠻牛」這部電影中拳擊手一角的勞勃狄尼洛(Robert De Niro)之事就非常有名。

影片中他究竟增胖又減肥了多少，我們不得而知，但他年少全盛期的體格及退休後老化臃腫的體態，兩種迥然不同的造型呈現在同一個螢幕上時，簡直令觀眾目瞪口呆。

在日本，以主演第一百部作品而成爲談論話題的吉永小百合，聽說爲了劇情需要，也正在以某種方法嘗試減肥。

其實，我本身也曾經有過勉強減肥而

苦不堪言的經驗。其中以一九七三年參加東寶電影「沖繩決戰」的演出，讓我印象最深刻。當時，應角色需要，我在一週內瘦了七公斤。

我所擔任的是一位冒著槍林彈雨，在極艱困的狀況下，由沖繩返回本島報告戰況的士官長。

一開始拍攝的是我所扮演的士官長，在沖繩精神抖擻地對士兵下達各種命令，由於要給人的印象是「充滿朝氣」，因此我以本來的面貌就應付自如。

拍完了這一幕後，我看了一下拍攝的預定時間表，知道一個星期後，我必須錄製回到本部報告戰況的一幕。

根據劇情安排，我是在歷經戰火的狼狽狀態下返回本島，所以充滿朝氣的樣子

必定行不通，必須表現出很憔悴的樣子，才能顯出它的逼真。

在平常，如果拍攝的時間很趕，或者拍攝的順序絕對不能任意更動的話，我多半都會以化粧技巧或是演技濛混過去。但那次，爲了使演出更加生動逼真，我決定無論如何要在一週內減去五公斤左右。

當時我是如何做到呢？在那個星期的前半，我飲食雖然照常，但卻以劇烈的運動及三溫暖使自己大量流汗，每天平均減去三公斤。之後三天我幾乎都不吃東西，並以此運動及三溫暖來使體重減輕。

聽說拳擊手在量體重以前會經過如入地獄般的減肥之苦，現在回想起來，那個星期我所受的苦差不多也是如此。

肚子餓得睡不著，想要好好背劇本，而腦海裡想得卻盡是吃的東西，什麼事都不能做。

力氣漸漸消失，身體都使不上力。看到旁邊的人吃得津津有味，我會餓得連口

水都要流出來。兩眼也變得非常無神，雖然這正是我當初決心減肥的目的之一。

「不要減肥了啦！」

「吃一點點飯纔不礙事吧！」

周圍不時傳來一些惡魔的誘惑。

可是這時候我才發現，雖然每天減掉三公斤，但只要一喝水，隔天就會又重了二公斤。也就是說，儘管我流再多的汗，一天充其量也不過減掉一公斤而已。

第七天我連水也不喝地演完這一幕。原來六十五公斤的體重，當時只剩下五十八公斤。我清楚地記得我在沒有化粧的情況下，站在攝影機前所拍攝的鏡頭。後來看了那部影片的人都嘆爲觀止地說：「那一幕的化粧手法真是高明哪！」

然而，這種減肥法造成的結果是：兩頰凹陷，皮膚粗糙不堪，身體狀況也大不如前。

急劇減肥後，首先，身體會無法保持平衡，也就是失去平衡感。減肥後，有一

次騎機車時，一個在平常根本不算什麼的動作，竟然讓我摔斷了三根肋骨。

這是因為不當減肥使臂力幾乎消失殆盡所導致的。（現在回想起來，這種減肥法，會使肌肉比脂肪更快衰退！）

像我如此年輕又對體力充滿自信的動作派演員都遭到這麼大的失敗，一般的女性如果也這樣做，不知會有多危險！

■「只瘦臉部」辦得到嗎？

之後，我在演出電視劇時也曾很不當的減肥，那個角色是一個得癌症死去的父親。減肥時間是一個月。

這齣戲是在炎熱的夏季拍攝的。

那時候由於沒有現在這麼方便的三溫暖設備，所以我每天都穿著駝絨長袖內衣褲，外加皮夾克，再戴上毛線帽，將車內的暖氣打開，從家裡開二小時的車到TBS電視台。當時在車內的感覺就跟洗蒸氣

浴一樣。

我想，當時在十字路口與我並排等綠燈的駕駛，看到在大熱天穿著皮夾克、戴著毛線帽的我，真不知做何感想！

採用這種減肥法時，在最初的三十分鐘，汗水會如泉湧般大量流出，但是一個小時以後就什麼也流不出來了。即使邊喘著氣說話，邊喝熱熱的紅茶，也流不出一滴汗來。

想出汗，但身體卻流不出汗。

這或許是因為體內的新陳代謝無法暢通吧！

由於體內熱度突然上升，我常有心跳加速及呼吸困難的現象產生，有時還會打瞌睡。

在拍攝臨死那一幕之前，我連水也不喝。但是由於一般的飲食並沒有改變，所以對身體其他部分幾乎沒有影響，只有臉部呈現病容，而且消瘦了許多。因此，「死於癌症」的效果便成功地表現出來。