

超值附赠
周荣减肥日记

粉刺、赘肉、宿便
统统不见!

赘肉杀手!

黑豆减肥 美颜法

3개월에 12kg 빼 주는 살잡이 까망콩
〔韩〕郑周荣·著 〔韩〕蔡记元·审订
李子·译

中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

瘦身 美容 养颜
减肥 瘦身 美容

肌肉杀手!

黑豆减肥 美颜法

THE BEAUTY METHOD OF REDUING FAT AND
IMPROVING SKIN WITH BLACK BEANS

赘肉杀手！ 黑豆减肥美颜法

轻松减掉50kg
粉刺、宿便统统去掉

[韩] 郑周荣 著 [韩] 蔡记元 审订

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-160

Black Bean Diet - 12kg weight loss in 3 months by Jung, Joo-Young 郑周荣

Copyright 2010 © Jung, Joo-Young 郑周荣

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with Kugil Publishing Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

赘肉杀手! 黑豆减肥美颜法/ (韩) 郑周荣著; (韩) 蔡记元审订; 李美子译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80763-504-8

I. 赘… II. ①郑 ②蔡… ③李… III. ①豆类作物—减肥—食物疗法②豆类作物—美容—食物疗法 IV. ①R161 ②TS974.1 ③R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第096635号

ZHUIROU SHASHOU! HEIDOU JIANFEI MEIYAN FA

赘肉杀手! 黑豆减肥美颜法

作 者: [韩] 郑周荣

责任编辑: 蒋 伟 李 竹

封面设计: 嫁衣工舍

责任校对: 曾高兴 田 芳

审 订: [韩] 蔡记元

译 者: 李美子

版式设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 880 mm × 1240 mm 1/32

字 数: 100千字 印张: 6.5

版 次: 2010年8月第1版

印 次: 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-504-8 / R · 131

定 价: 26.80元

邮政编码: 101149

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724、85893722

团购电话: 010-85808860-801、802

“粉刺肥猪”
11年减肥战斗终于结束！



遇见黑豆，急速变身美少年！

在外貌至上的韩国，因为高度肥胖，一度想要自杀的郑周荣，11年里尝试了几乎所有的减肥方法，却屡战屡败。就是这样的他，因为无心尝试了黑豆减肥，现在奇迹般变身为雕塑美男子！

到底在他身上发生了什么事情呢？黑豆减肥与众多减肥法的差异在哪？在这本书中他将公开他的减肥秘法。从现在开始，请忘记那些让你倍感痛苦的减肥手段。这本书将会给经历多次减肥而失败的人们，带去新的希望！

——KBS《时事情报》金英哲

曾对减肥一事丧失了自信的周荣，在书中极力推荐黑豆，因为黑豆既不会给身体带来伤害，还能自然获得减肥的效果。他用自己的亲身经历，告诉大家毒素是肥胖的罪魁祸首，只有清除体内毒素，肥肉才能消失，连带着粉刺、宿便烦恼才会统统不见。

减肥不是减健康，韩医学博士蔡记元院长也在本书中客观地分析了黑豆减肥的优点。通过这本书你可以获得关于黑豆减肥的所有情报。现在剩下的，就是赶快去实践吧！

——韩国艺人 李润石

黑豆可以让血液循环更加顺畅，排便更顺畅，还具有解毒的功能。在肉类稀少的以前，黑豆是人们非常喜爱的营养食品。医学书《东医宝鉴》和《本草纲目》中也有详细的关于黑豆功能的记录。本书堪称是对于黑豆的再发现，很好地传播了黑豆的优点。不仅是想要减肥的人，想要过上健康生活的人也请一定阅读。

——韩医院院长、博士 赵昌仁

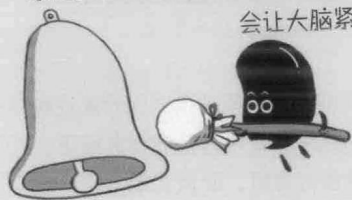
黑豆减肥一日记录!

这是我利用黑豆减肥法减肥的满满一天全记录，大家不一定要完全照着做，作为参考就好。



早晨 6~7点

如果你在晚上12点之前入睡，要想第二天6~7点起床就不会太难。记得闹钟声音要用舒缓安静的美妙音乐，既有利于缓解大脑紧张，又有助于分泌能够感觉食物深层味道的血清素。其实调成平时自己喜欢的音乐也OK。但不要选过于吵闹的音乐，会让大脑紧张。



早餐

细细品味蒸煮的黑豆和豆腐。如果能吃20分钟以上最好。每天同一时间食用，会使胃液和消化器官更加活跃，可获得更佳的效果。

上午

如果感觉饿了，可以选择吃一些GI指数和热量低的零食，当然，不吃最好。

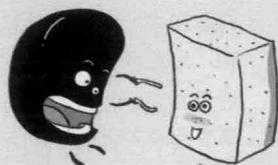
午餐后

午餐后，静静地休息20分钟左右会有助于消化。午觉是禁忌！睡午觉不仅不利于消化，还不利于晚上深睡。



中午12点

用午餐时，要注意GI指数和热量！加入了杂谷和豆类的饭菜最OK，可以放心吃到饱腹。





下午3点

这个时候，如果你感觉有些饿了，证明午餐的GI指数偏高或者没有吃饱。无论如何都想吃点什么的话，建议喝一杯豆乳！



晚上5~8点

晚餐要在8点之前吃完，关键是要尽可能少吃！要在记事本上做记录，确认食量减少了多少。一开始不要太过心急，按每天减少1小勺量的速度进行就好。



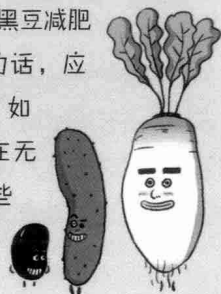
晚上8~10点

穿上便装、运动鞋，到附近逛逛商场吧！晚上10点之前回家就行了。睡觉之前太过劳累，会影响睡眠质量。



广场散步之后

因为晚饭吃得少，散步回来你可能感觉有些饿。不过，如果早餐和午餐都是按黑豆减肥的方法来做了的话，应该也不会太饿。如果胃煎熬得实在无法忍受，吃一些黄瓜或沙拉等充饥吧。



晚上12点

坚持在晚上12点之前睡觉才能够解除一天的疲劳。如果疲劳过度，就会分泌出储蓄皮下脂肪的激素。睡得晚的那天，要在记事本上做记录，写上晚睡的理由，再想一个第二天可以睡得早的方法。



推荐序



摆脱肥胖并非易事。肥胖的人很容易被归为意志力不够坚强的群体。从这一点来讲，减肥成功的人，都非常了不起。

从美国一家大学医院肥胖诊所的统计资料看，治疗成功率也只有5%多一点（当然，这个资料的成功标准是体重恢复正常之后，至少维持1年以上的案例）。由此可见，减肥实在不是件轻松的事情。

从小被判定为高度肥胖儿的郑周荣，最近竟然减下了50多公斤，而且是在短短4个月的时间内健健康康地瘦下来的。看了这本书之后，最让我惊叹不已的是，郑周荣减下50公斤，并没有那么痛苦的煎熬。

从专家的角度分析，郑周荣使用的“黑豆减肥”与一般减肥方法相比有几点很大的不同。这不是控制食欲的减肥法，也不会导致缺乏营养甚至营养失调。即使是牛奶、鸡蛋这种营养丰富的“完整食物”（未经加工或精制，尚保持食物完整面貌者），长期食用也会导致营养失调，更何况其他加工过的食物呢。所以说只食用特定食品的单品减肥，我个人是不赞成的。

黑豆从医学角度来看，是一种性质温和的食品。它味甜，可稳定消化器官的功能，畅通气血循环，还能够分解重金属对身体的毒性。

《东医宝鉴》*中讲到，熟透了的又黑又小的黑豆，对肾脏的保健非常有效，而且还能解胃肠的热，帮助提高消化功能，治疗浮肿或身体麻木的症状。

*《东医宝鉴》：朝鲜古代药学史上的巨著。在韩国医学史上的地位，足以和中国明朝李时珍的《本草纲目》相比，两书同样是记载各类草药的医书集大成之作。

从营养学的角度来看，黑豆中含有能降低胆固醇数值的蛋白质（占40%）、膳食纤维、能有效预防便秘的碳水化合物（占35%），还有不饱和脂肪酸（不是肉类中的饱和脂肪酸）为主的脂肪（占20%）。另外，黑豆中还含有维生素A、B族维生素、维生素E和钙，特别是能够预防痴呆和骨质疏松、有抗癌作用的卵磷脂、异黄酮等。所以说黑豆对我们的身体是非常有益的。郑周荣使用了这么可爱的一种食品来减肥，当然不会给身体带来不适。

有一句成语叫做“过犹不及”。过度而行，反不如不行。我想这句话对于至今还在为肥胖而苦恼的人们，应该是一句共同的格言。其实，只要能很好地遵守“绝不暴饮暴食”这一条原则，目前正在为肥胖而痛苦的人中，绝大多数的体重都可以逐渐下降恢复到正常。加上每天坚持30分钟的轻松走路运动，保证7小时的充分睡眠，积极正面地思考每件事情，一定能减肥成功，而且也可以健康地生活。我相信“黑豆减肥”会充分帮助你坚持这些原则，并诚挚推荐给各位读者轻松阅读此书。

海东韩方医院院长，大韩韩医丸丹制型学会会长

姜玄彬

序言



“美男子噢，就连钢琴都弹得这么好，羡慕……”

音乐也非常好。”（miki 2008/12/22）”

“长得有点像tabullo（韩国艺人），演奏也太棒了。”

听得很感动。^^”（斑点羊 2008/12/31）

不久之前，NAVER的首页主推了我的钢琴演奏视频。点击数瞬间突破3万次，留言也成百上千地增多。本来是想让大家评价一下我的自编曲目，没想到比起音乐，更多的关注集却中在我的长相酷似某明星上。想起几年前，我还超级胖的时候，曾经因为将自己的视频上传到网上，而遭到了铺天盖地的板砖和数不清的恶毒评论呢……

11年的时间里，我尝试过无数减肥方法，但最终都以失败告终。就是这样的我，通过黑豆减肥，终于能给11年长途跋涉的减肥路画上句号，开始新的人生了。那一次次艰辛又痛苦的减肥挑战……哎，真是不堪回首。但是偶然之中开始的黑豆减肥却一点也不吃力。我并没有刻意去减肥，我只是吃黑豆，健康科学地吃黑豆。但结果竟然是有如神助，不知不觉中我终于可以淘汰XXL尺寸，穿上S尺寸的衬衫！

随着身材变瘦，原本埋藏在肥肉堆下的五官轮廓显得立体起来，外貌焕然一新了，就连人们看我的眼神都不一样了。

“人要重视内在美，而不是外貌。”这句话到底是哪位圣人说的？原来重达100公斤庞大的我，因为肥胖迟钝的身体，经受了无数次心痛、难以忍受的鄙视目光。

看着电影《丑女大翻身》中整容前的汉娜受到屈辱的画面，我很自然地想起了自己，跟着痛苦。但那已经是过去了。现在的我呢？第一次出席的联谊活动中，我竟然获得在场女生们的全票。就连以前羞羞答答地告白时，无情地笑话我的那个女生，也向我道歉了（虽然早已成为过去了）。

这在原来我胖的时候，是从来都不敢想的事。黑豆减肥竟然一下子改变了我的命运……我至今还无法相信这是现实。

也许是幸福来得太偶然，想起过去11年为了毫无效果的减肥付出了那么多费用和努力，到现在我还会感到有些冤枉。

减肥是人类永远的话题。我相信就在现在这个时刻，还有很多人仍然经历着苦刑般的减肥历程，就像曾经重复了无数次无效减肥的我一样，正在自己的斗争中孤军作战。为了千千万万的“战友”，我要公开我所经历的奇迹般的减肥方法。这是我，比任何人都更想瘦下来的我，尝试过并且获得成功的减肥方法，因此我非常自信地推荐各位试试黑豆减肥。

现在，也该是你蜕变的时候了。你也可以脱掉宽松的HIPHOP衫，换上时尚、修身的T恤衫！祝你也通过黑豆减肥法变得健康有活力。

站在迎接春天的路口

郑周荣



减肥&祛痘，彻底告别人生中的最低潮

11年，减肥是场血泪苦战 14

难道世界上最难瘦下来的就是我？ | 胖人没有喝减肥可乐的资格

我用尽了所有方法都瘦不下来

黑豆减肥美颜法是我命定的救星 19

粉刺让我彻底崩溃 | 初识黑豆——第一次吃完东西身体那么轻快

轻而易举减下50公斤，脸部光洁无痘 | 短短四个月！我的惊人蜕变过程

90万人为黑豆减肥美颜法惊叹不已 | 简单舒适又养生，你也可以做到



完美黑豆减肥祛痘方案大揭秘

黑豆减肥的实践方法 32

第一天只吃黑豆和豆腐，饱腹感真神奇 | 第二天开始，早餐巧妙吃

早餐大变革，正确的饮食习惯最享“瘦”

胖子速瘦法——快乐地享用你的早餐

午餐要注意GI指数 | 水是最好的减肥催化剂

吃什么，吃多少，几点吃——讲究的晚餐帮你“存档”好身材

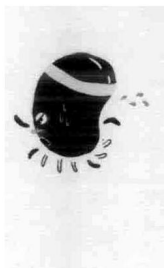
晚12点之前入睡，把粉刺和赘肉留在昨天

为了优质的睡眠，请放松身体，解除紧张感

不要把周末当成补觉时间

在大型购物中心广场散步（Mall-walking）

集中投入一周，就能看到成效



让黑豆减肥美颜法如虎添翼的饮食法则 64

食物胜过最贵的化妆品和最灵的减肥药 | 生食=基础化妆品, 排除毒素
一身轻 | 杂粮饭=营养霜, 身体平衡最健康 | 黄豆芽=面膜, 帮助消化
不疲倦



与黑豆结缘, 修炼健康好身材

变身不复胖体质的固定档运动 78

当食欲与健身房“堕落者”正面PK, 减肥必败 | 最优的减肥运动就是走路

黑豆减肥将会带来的惊人变化! 83

轻松抵抗美食的诱惑, 一整天都不饿 | 肉会减下去, 毒素也能排出去
排解压力, 消除疲劳 | 轻松排宿便, 身体心情都舒畅

这些错误的生活习惯都要改掉 88

只要改正错误的生活习惯, 减肥就算成功了一半 | 只关心热量, 就会被
毒素打败 | 别让睡眠习惯影响你的减肥美颜大业 | 不要总待在家里, 还
要适当外出 | 否定性思考模式是肥胖之敌 | 丢掉焦虑症, 用平常心面对



净化肌肤变水润, 黑豆美颜最显著

毒素得以自然排出 100

只有先排出毒素, 肥肉才能消失 | 毒素消失之后, 皮肤问题也会自动消失

改善粉刺肌肤 103

黑豆美颜法能减少心理压力与毒素堆积形成的粉刺



喝水多一点，身体温度低一点，粉刺少一点

粉刺，我可以跟你说再见了！ | 焕然一新变靓丽肌肤

瘙痒的头皮，请不要挠！ | 明星们的净白剔透的皮肤秘诀——黑豆



Chapter 5

幸福身体的健康调理

正确认识各种流行的减肥法 118

三聚氰胺，你歇着吧 | 皇帝减肥方法实在太危险

香蕉减肥是农药减肥？ | 黑豆让你少吃添加物

便秘已成过去，瘦身又美肤 124

大便形成于睡觉时 | 大便要早晨解决

早上吃的黑豆可以解决便秘

只要勤勤恳恳，一定能成功 128

请停止压抑自己的减肥！ | 意想不到！广场散步带来的运动效果

圆脸、大腿、小肚子，三层肥肉不见了！

现在，只剩下享受的事情了 133

这是生活方式，而不是减肥 | 只要过3个月，身体就会自己看着办

只要饭勺上放上黑豆，就能瘦下来

主要食品热量和GI指数 138



Chapter

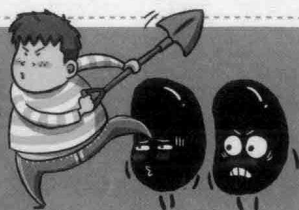
1

减肥&祛痘,

彻底告别人生中的最低潮



11年，减肥是
场血泪苦战



● 难道世界上最难瘦下来的就是我？

对于从小就带着一肚子厚厚肥肉长大的我，减肥既是最急切的愿望，也是一个难以攻破的难题。但是这个愿望就仿佛天上捉不住的云彩，11年来为了减肥，我历尽血泪辛酸。喜欢吃肉食和油性食物是我家里人的饮食习惯，我也不例外。为了减肥，我也曾经很努力地改变饮食习惯，但是实在太难了。我从小就不喜欢跑步和流汗，几乎不做运动。每次体育课的时候，坐在树阴底下乘凉的孩子中一定会有我。加上父母本来就是重量级体重，小弟也是从小高度肥胖，由此我也就给自己下了定论：我是被肥胖诅咒的遗传子。

甜蜜而又青涩的花样少年时代，谁都会有几次约会，但我却一次都

没有过……

本打算毕业之前，至少要有和女生约会的经历，便写了一封长篇告白信，递给暗地里心仪许久的女生。可是，没有想到第二天一上学，听到的却是一整个教室“你知道吗？大肥猪向人家告白了”的嘲笑声。

当天，我就加入了魔鬼减肥社区。这里有很多与我经历类似的孩子，他们受到和我同样的经历之后，下定决心减肥。当看过成功的人们前后对比的照片后，我心中不禁燃起了想要用行动反击那些曾经取笑过我的人的奋斗之火。

自打加入社区那天，我就买了跑步鞋和运动服，第二天开始就去了健身房。在健身房激烈地做完“愤怒狂奔”之后回到家，那种饥饿感你根本都没办法想象。从来都没有受过饿的我满脑子想的都是要到处找东西吃。当然，一开始的时候，即使觉得饿也会忍着，只是喝水充饥。但是没有过多久，我还是没有抵制住美味食物的诱惑。最终，想要减肥的意念，还是在美食的诱惑面前悄然倒塌了。而且，当晚上疯狂的跑步锻炼后，第二天总会觉得特别疲劳，加上因为经常会有聚餐，所以后来就没能按计划去做运动。

经历了惨痛失败减肥的我，不住地哀叹：“别的人受到羞辱之后，只要下定决心，就能拼命去减肥，为什么我就不行？”