

LANCHONGSHOUSHEN

瘦身诀窍 陈琦◎编著

懒虫瘦身

——跟我来



瘦身成功之路

Shou Shen Cheng Gong Zhi Lu

湖南卫视《瘦身魔方》、北京电视台《快乐健身一箩筐》栏目特邀知名运动专家及多位健康专家教你掌握真正的轻松瘦身诀窍。

你是否愿意以每月3~5千克的速度轻松减肥，又不想饿肚子或累个半死呢？如果你想，请赶快翻开此书！不限年龄，没有大道理，只有真正有效的国际流行减重方案，拿起这本书，你的瘦身成功之路从现在开始！

東方出版社

LANCHONGSHOUSHEN

2009 年 4 月出版

懒虫瘦身

——跟我来



作者：[作者姓名]

懒虫瘦身

瘦身诀窍

——跟我来

陈琦◎编著

東方出版社

责任编辑：周果钧

装帧设计：徐 晖

版式设计：徐 晖

责任校对：王凡娥

图书在版编目 (CIP) 数据

懒虫瘦身——跟我来/陈琦 编著.

-北京：东方出版社，2008.7

ISBN 978-7-5060-3227-8

I. 懒… II. 陈… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 098685 号

懒虫瘦身——跟我来

LANCHONG SHOUSHEN——GENWOLAI

陈 琦 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

人民美术印刷厂印刷 新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

开本：889 毫米×1194 毫米 1/32 印张：6.75

字数：160 千字 印数：00,001-10,500 册

ISBN 978-7-5060-3227-8 定价：36.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

吴向明：本书营养篇助编专家。浙江大学医学院医学硕士，中国标准化营养干预体重控制的创始人，浙江大学诺特营养中心创始人，湖南卫视《瘦身魔方》栏目特邀营养干预专家；曾就职于美国强生公司和普华永道咨询生命科学部，现任浙江大学诺特营养中心主任。

专业从事：①营养干预——在国内首先开展标准化的营养干预体重控制及“三高”人群的营养干预，迄今已成功完成1万余例，积累了丰富的经验。②营养评价——在国内首先开展标准化营养评价工作，包括脂肪酸谱、维生素、矿物质的检测等，并根据营养评价结果给予针对性的营养指导，取得了满意的效果。



寄语

当国际营养联盟 Mark Wahlqvist 主席 2005 年提出新营养科学的框架定义时，我就意识到我必须追随它并用它来帮助其他人，新营养科学是为了保障我们能够实现人类潜力的开发、最健康地生活、与周围环境和谐相处。

幸运的是，我做到了，我设立了浙江大学诺特营养中心，3 年来帮助数千名超重和“三高”的朋友轻松控制了体重、缓解了症状、回复了健康的生活，我想我应该可以帮助更多的人，湖南卫视的节目给了我这个机会，我们组成了一个高效的团队，取得了理想的效果。

我是通过湖南卫视的《瘦身魔方》栏目结识了著名的运动专家陈琦老师的，她的美丽活泼、智慧善良以及很强的专业技术和敬业精神感染着我们所有人，因此我很愿意并荣幸地协助她完成这本书的编写。

这不仅是一本减重的书籍，在这本书里还向你介绍了很多科学的、健康的养生理念、知识和方法，它会让你的生活方式得到改变。

为了让它适应家庭使用，我们为渴望得到显著改变的你专门设计了充满活力的一种正确方法，营养干预加运动是你减重的不二选择。

这本书一定会给你带来变化，它会告诉你的医生、邻居、家人或朋友，生活方式是可以这样改变的、很多的疾病是可以彻底逆转的。当然，你也需要一套全新尺码的衣服。

吴向明

2008 年 2 月 18 日



张松伦：本书病理篇助编专家。加拿大籍，留加医学博士后；著名健康管理专家，“全民关注亚健康工程”高级研究员，加拿大老年医学会会员，中国急救协会理事；现任凤凰集团益生会/北京健宫医院特需医疗部主任。曾在加拿大老年病医院（SHERBROOKE COMMUNITY CENTRE / Canada）从事老年健康管理，2006年被“北京健康管理高层论坛”评为国内健康管理界的领军人物之一。

寄语

据数据显示，2003 年我国 18~59 岁的劳动人口患高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中 4 种慢性病的直接经济负担是 322 亿元人民币，其中 1/4 的患者是由于超重、肥胖导致的。在我国超重肥胖者总计有 2 亿多人，3 个超重的人中就有 1 个肥胖者。肥胖人口是受慢性病威胁的主要人群，以预防为主，从源头上控制慢性疾病，就必须从控制肥胖入手。

近年来，关于肥胖病防治的医学著作不断问世，为广大有志于减肥的人士，从事肥胖病研究和治疗的医务工作者、美容瘦身专业工作者提供了各种有益的借鉴和帮助。而身为运动健将和明星教练员的陈琦却独辟蹊径，为我们的减肥事业开辟了另一条“魔幻之路”。

陈琦的可贵之处，就是成功地与参与“瘦身干预”的人建立了一种类似运动员和教练员之间的合作减重关系，开始是教练指导运动员，运动员执行计划；最后是运动员设计计划，教练作为后盾而存在。如果运动员不能适应训练方案，教练就会和运动员一起寻找达到同样目标的另一个途径；而运动员在掌握技巧，接近健康体重目标的时候，就开始独立行动，成为自己的体重和健康的设计师，此时体重管理专家转入背后支持的角色。

陈琦的可贵之处，在于她将理论与实践的完美结合。首先，她自己是地地道道的瘦身美女、国家级运动健将、中国水中健身项目创始人、国际瑜伽导师……而且她小小年纪已经出版了 5 本专业书籍。纵观她的种种骄人经历，确实非常佩服。

陈琦的可贵之处，在于她的天真无邪，没有丝毫门户之见，没有任何包袱可言，她的减重计划以国际主流的营养干预为核心，结合运动指导和心理行为矫正等多种方式，量身定制适合每个人的健康减重计划。

富有传奇色彩的陈琦重走了当年唐僧西天取经路，远赴印度成为了著名的“THE YOGA INSTITUTE”瑜伽学院建院百年历史上第一位中国学生，后来还为这所学院重新拍摄了瑜伽姿势功的教学片。我的许多患者朋友在她的指导下均得到了满意的减重效果，“三高症”也得到了明显的缓解。当然，“师傅领进门，修行在个人”，大家有了正确的方法指导，还需要有锲而不舍、持之以恒的精神，有了这两点，相信你最终定能成功！

现在，得到印度瑜伽真经的陈琦正致力于古老瑜伽与现代医学、营养学、信息学、人体力学相结合的系统工程。这样的苦心孤旨，真是难为她了，我现在什么也别说了，大家快接着往下看，并尽快跟着行动起来吧！

张松伦

2008年2月20日





吕承谕：本书心理篇助编专家。国际临床催眠疗法博士导师，国际催眠临床治疗大师，国际心理咨询师联合会（IPCF）临床催眠治疗导师，美国SAPA国际临床催眠治疗师及临床催眠博士生导师/美国SAPA能量治疗导师，The UK's Psychological Society and Pebble Hills University英国心理治疗协会与Pebble Hills大学会员。现任中美应用心理学研究院中国催眠与能量心理学应用研究中心CEO、教育技术总执行官。

寄语

初次遇到陈琦的那一天我还记得很清楚，距今离开湖南卫视的《瘦身魔方》已经半年有余，感觉起来却好像昨天才发生，她是一位善解人意、风度优雅又不失严谨率真的女性，她的声音如同天使，让瘦身队员们充满了难以言喻的能量。她给了瑜伽最好的阐释，而她的水中健身更为我们展现了她迷人的魅力。

受陈琦邀请，作为一位心理学者很高兴能够为她的书锦上添花，也希望这本用真诚写出的书能如她所愿，给更多有瘦身需求的人带来切实的帮助。

吕承谕

2008年2月23日

妮娜：资深造型师，本书造型篇助编专家。1998 年开始从事化妆业，现在多家时尚杂志社及时尚品牌发布会担任特邀造型师。



寄语

我和陈琦老师是在工作中相识的，她给我的印象是性格特别开朗，尤其爱笑，洋溢着青春的活力。每位女性都有爱美的心理，都绞尽脑汁使自己拥有骄人的曲线，但未必每个人都能掌握科学的瘦身方法，兼顾美丽与健康，而陈琦老师的这本书便是把二者完美结合了起来；它所呈现的不仅是简单地告诉我们怎样瘦身，而且告诉我们如何同时做到健康、美丽。

敢于尝试，只有不断地尝试才能找到最适合自己的风格，作为专业造型师，我认为女人是可以通过“修炼”让自己掌握弥补自身外形不足的造型技巧，取长补短，使自己成为更具魅力、更漂亮的人。

妮 娜

2008 年 2 月 25 日



陶虹：影视明星。

寄语

我们逢年过节亲朋好友相聚，总爱相互问候，一句“祝你平安健康！”应该是最平实的祝福。是啊！每个人都希望有个健康的身体，可并不是每个人都有完美的体型，我身边就有许多朋友总是为自己的身材不理想而烦恼。尤其在影视圈，“减肥”几乎成了每个演员经常挂在嘴边的话。于是我有位做心理学的朋友就会纠正：“不要说减肥，先不说你是否真的到了‘肥’的地步，一用这两个字就已经显出你的不自信了，何不用‘塑身’更贴切？”我觉得他说得特别好。健康是第一位的标准，只是靠饿肚子怎么可能同时有健康和苗条？而那些为了减肥而不吃饭的方法最不可取，那样的方法也许可以一时减轻些体重，但你不可能一辈子不吃东西，一旦恢复进食，一定是前功尽弃地反弹，于是你将在不停地绝食—反弹中让自信心一次次受挫。

我的老友陈琦，一直拥有骄人的身材，可我从没见到她在我们聚会的时候，因为要节食而让自己饿肚子。我私下与她探讨，才知道了她一直以来为健康塑身做了大量的研究实践。于是她不仅是我的好友，又成了我的一个健康顾问。现在她要出的这本书，就是希望有更多的人加入到健康塑身的行列里。所以如果你一直在为身材烦恼，就看看这本书吧。

让我们都来学些实用的方法，用科学的营养干预加运动来有效控制体重。拥有健康美好的理想身材也许就从今天开始！

陶虹

2008年2月12日

刘仪伟：著名主持人、影视明星。



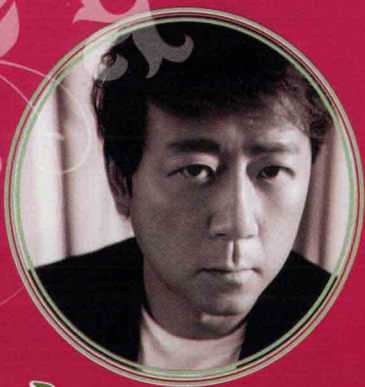
寄语

吃饭，从来都是一个问题。感谢政府，为我们解决了能不能吃饱的问题。区区在下，也曾经参与到解决能不能吃好的问题的事业当中。如今，陈琦小姐撰述怎样才能够吃得健康的问题，这是一个新时期的新课题。

感谢陈小姐，至少我愿意按照她的指教，尝试着让我的饮食更加健康起来。

刘仪伟

2008年2月15日



郭涛：影视明星。

寄语

一次很偶然的机会和陈琦老师成为了好朋友，并从她那了解到很多对身体有益的运动及饮食技巧，看着她帮助身边一个一个的朋友成功减肥、获得健康，从心底里觉得她所从事的是一项很有意义的事业。得知她又要出版一本关于减肥瘦身的书，真的替她和那些有瘦身需求的人高兴，现在我只想说：“大家排好队，跟陈琦教练齐步走！”

郭 涛

2008年2月22日

瞿颖：影视明星、名模。



寄语

初识陈琦是在 20 世纪 90 年代初，再见到她是 15 年后的事了，一见面她就说我瘦了。而我面前的她依然充满活力，却丝毫不感觉到岁月在她身上留下的痕迹，这一切都源于她那健康的生活理念、合理的饮食和科学的锻炼。

在人们越来越注重生活质量和健康的同时，这些年陈老师也变得越来越忙，开公司、录节目、出书……她把她的健身经验不断地传授给每一个希望拥有健康生活的人。

《懒虫瘦身——跟我来》是陈老师的最新力作。在这本书里陈老师又向大家介绍了新的健康理念和全新的瘦身方法。大家跟着陈老师一起来吧！把我也带上吧！（虽然我很瘦了，但我是不折不扣的懒虫……）

愿所有热爱健康生活的朋友越过越精彩！

瞿 颖

2008 年 2 月 26 日



蒋晓含：影视明星、主持人。

寄语

作为嘉宾主持在北京电视台的《较量》栏目中与陈琦分享了她的的人生故事，发现她是一个特有魅力的人，干练、洒脱、幽默，最重要的是彻头彻尾的美丽和健康。

以前，只知道她曾是咱们国家数一数二的花样游泳运动员，通过录制节目才了解到结束了花样游泳运动生涯的陈琦还在继续着与水的交情，成为了中国水上健身体系的创始人。很多长期为体重问题头疼的朋友就此拥有了既科学有效又轻松愉快的塑身方法，幸福无比。

陈琦的可爱体现在她一直在竭尽全力地以各种途径教我们大家如何才能活得更健康。毕竟，对于一个人来说，没有比健康这事更重要的了。

谢谢陈琦！

蒋晓含

2008年3月2日

赵晨：湖南卫视著名主持人。



寄语

有一类女子很特别，和她对坐，犹如面对一湖水一领山，看山是山、看水是水，你的俗念会少一些，你的心会静一些。

和这样的女子对话，你不需费劲，无须拐弯，更不用铺陈，坐下来就聊，聊完就走。虽然你不会怅然若失，也不会恋恋不舍，但有一抹余香会在你的生命中停留。

在我的印象里，陈琦就是这样的女子。她淡淡地从你的生命中经过，像蔡琴唱的歌一样。

和陈琦初遇在湖南卫视 8 号化妆间，当时她应邀来参加湖南卫视《瘦身魔方》节目的录制。最初的开场白已经忘掉了，只依稀记得我们聊上了，聊得很开心。此后我想不起她的名字，但我却清楚地记得她说过的那句话：“要健康先有健商，没有健商不会健康；健商是实现健康的智慧锦囊，是对自身生命的最高认识！”

在陈琦的眼里，水不再是当年包围在她身边的物质，而是幻化成的精灵进入她的心中、生活中、生命中，这种物质给了她健康的理念，健康的境界……

陈琦的座右铭是“及时行乐”——很多人对此质疑，那是他们并不了解它的含义，“及时行乐”的含义其实是要你去享受每一天，因为每一天没有再重来的可能。很多人都不满足，都认为自己活得有多不好，而别人有多好，其实你可能有很多幸福而你没有在意。喜欢制造美丽、幸福和快乐，并在生活中带给别人这些的同时收获着，这才是陈琦最想要的。

而每个人、每个爱美的女子想要的太多了，但最切合实际的是从让自己的每一天变美开始。减肥是很多人心中永远的痛，不减肥——惨不忍睹，痛苦；减肥——越减越肥，反弹严重，身体受损，苦上加苦。而这种减肥方式无疑歪曲了减肥的真谛，也亵渎了“美”的含义。

用营养干预和运动相结合的方法才是健康的减肥方式，同时又能控制由于肥胖引起的“三高”症状，这无疑是上天降临在每个追求瘦身、追求健康、追求完美、追求幸福的人身上的福音。这很难吗？当然不！翻看这本书，照着做，坚持下去，你会发现你曾苦苦追寻的健康美丽来得是如此容易。

当同样爱美的我向陈琦抱怨我脸上的皱纹时，她轻扬嘴角飘过来一句话：“女人的吸引力，不仅在于曲线的完美和漂亮的脸蛋，而更多是一种发自内心的魅力。”随后曳着一袭长裙，款款而去，留下我玩味良久——是啊，瘦身要从瘦心开始，爱美要从懂美起步，心态平和才是女人美的最高境界，正如瑜伽的最高境界：善良，平衡。

赵晨

2008年3月5日



陆立：湖南卫视《播报多看点》主持人。



寄语

第一眼见陈琦，是温婉动人的女子；之后，电视台热播《瘦身魔方》，惊奇！这个女子身上的小宇宙，散发奇妙的光芒，从容、淡定的外表之下，是坚不可摧的决心、毋庸置疑的执着。

一本书，有关于健康、有关于美丽、有关于信仰，我为这本书的推出感动着。同时我确信：只要相信，定会美丽重生；只要坚持，必将破茧成蝶。期待——会更美。

陆立

2008年3月8日