

[韩] 郑钟哲 著
姜 勋
千太阳 译

To Fight Fat

肚腩革命

路上
卧室
办公室
餐桌…

都是你的战场

我们共同的敌人是 脂肪和时间

本书不是一本单纯的减肥用书，而是一本能让人拥有智慧与淡淡的感动的书，书中对如何减掉令人讨厌的赘肉的方法做出了详细的阐述。

——张赫（演员）曾出演中国版《爱上女主播》

2014
中国好书

肚臍革命

陈鹤良 著



我们共同的敌人是
脂肪和时间

陈鹤良 著
中国医药出版社
（北京）

中国医药出版社

（北京）

[韩] 郑钟哲—著
姜 勋—著
千太阳—译

To Fight Fat

肚腩革命

图书在版编目 (CIP) 数据

肚腩革命 / (韩) 郑钟哲, 姜勋著. 千太阳译. —北京:
新世界出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5104-3600-0

I. ①肚… II. ①郑… ③千… III. ①减肥—
方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第278219号

아빠의 뱃살혁명肚腩革命

Copyright © 2011, Jeong Jong-chul(郑钟哲), Kang Hoon(姜勋)
Simplified Chinese translation edition © 2013, Beijing ZiYunWenXin
Publishing House Co., Ltd.
All rights reserved.
Simplified Chinese edition published by arrangement with
WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD. through Imprima Korea
Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.
北京版权保护中心海外图书合同登记第01-2012-8726号

肚腩革命

作 者: (韩) 郑钟哲 姜 勋
责任编辑: 王正斌
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京市昊天国彩印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710 × 1000 1/16
字 数: 61千字 印张: 13
版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-3600-0
定 价: 32.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638



PROLOGUE

前言

我想成为一个优秀的爸爸。所以一直努力去迎合孩子们的思维，也心甘情愿成为孩子的“玩具”，在旁边静静地看着孩子入睡的样子，我就会感觉很幸福。虽然这样，也不能算是个好爸爸。只有爸爸妈妈的身体健康了，孩子才能拥有真正的幸福，这个道理我到现在才明白。

很多人都以为，减肥（尤其是减掉肥肥的腹部赘肉）必须得下狠心。但比起坚强的意志，更为重要的却是动机。如果自己的腰围在90cm（男性）或者85cm（女性）以上，不要迟疑，必须赶快减掉腹部的赘肉。腹部肥胖本身就是一种疾病，甚至有研究报告称，这比癌症更难以治疗。这是不是为减腹部，提供了充分的动机呢？但要千万注意，不能仅以减轻体重为目的。否则不是被极端的减肥食谱，弄得身体出现异常；就是因为进行超负荷的运动，而闹出“乡巴佬跑马拉松”的笑话。因为韩国非常重视外表，甚至被称为是“整容之国”，所以减肥的方法也五花八门。这些不知道有什么根据的方法，算起来居然有2000多种。再加上一些只要付钱，减个几十公斤都不成问题的，饱含商业性质的广

告等，都如娱乐街的促销员一样，不断诱惑着肥胖者。

本书中并没有介绍减去腹部赘肉的惊天秘诀，也没有一吃就能变苗条的魔法食谱。因为本书旨在介绍以健康为前提，以健康为目标的减肥法，不会提供那些所谓的捷径或者秘方。我只对饮食管理的原则和运动方法进行详细介绍。在减肥的过程中，我深有体会的一句话是“身体是诚实的，汗水绝不会说谎”。

从远低于韩国男性平均水平的糟糕身体，变为后来超过平均值的健康身体。在这期间给我力量的，正是一直支持鼓励我变身的可爱老婆，以及我可爱的孩子们。身体状况改变了，对家人的想法也有了改变，对生活的态度，也变得更加认真积极。健康带给我们的礼物，远胜于那些物质的东西。

郑钟哲



CHAPTER 1

不减肥就无路可退

- 不要忽视身体发出的危险信号 … 002
- 肥胖不是胖，是病 … 005
- 不行动就不会改变 … 009
- 只有妻子能够照顾丈夫的身体 … 012
- 你的身体不是自己一个人的 … 017
- 减肥第一步：制定目标 … 020



CHAPTER 2

减肥受难史

- 我的最爱竟是减肥的敌人 … 026
- 向肉食宣战 … 029
- 豆腐的全新发现：给予幸福感和饱腹感 … 034
- 脂肪不会那么轻易反弹 … 039
- 不要经常称体重 … 045
- 不要轻信明星减肥方法 … 048
- 不要再像傻瓜似的减肥！ … 052
- 减掉一英寸肚腩，至少年轻五岁 … 058



CHAPTER 3

想减肚腩先换菜单

- 减掉23kg的魔法食谱 … 064
- 无盐减肥法，让你笑着减掉3kg … 068
- 试着亲近营养成分表 … 074
- 比卡路里更重要的GI … 076
- 糖尿病人的饮食能减肚腩 … 085
- 减肥挑战者的食谱 … 091
- 难吃的鸡脯肉 … 095
- 减肥时经常被误解的那些事 … 098
- 减肥者面对聚餐的态度 … 106



CHAPTER 4

减肥的唯一办法：有氧运动

- 仅凭运动不能减肥？ … 116
- 走路和跑步哪个更有效？ … 119
- 被誉为有氧运动的真理——PT体操 … 124
- 腹部运动终结者——循环训练 … 133
- 一点都不轻松的健身房运动 … 142



CHAPTER 5

轻松打造腹部曲线

- 正确的姿势塑造有气质的身姿 … 150
- 在家就能做的塑身运动 … 154
- 在办公室也可以做运动 … 167



CHAPTER 6

玉童子减肥成功

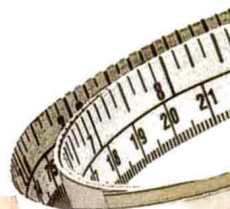
- 身体变化的成绩单 … 182
- 找回健康后的一些变化 … 188



CHAPTER

1

不减肥
就无路可退



不要忽视身体发出的危险信号



最近，我总是在相同的时间，从睡梦中惊醒。看了一眼床头的手机，又是凌晨两点半。12点左右才爬上床，居然这么早就醒了。忽然想去喝杯水，于是起身摇摇晃晃地往厨房走去，不料客厅的灯居然是开着的。灯晃得我睁不开眼睛，回头一看，却发现倚在墙边望着我的老婆。

“怎么又起来了？”

“嗯……”

“怎么会这样？难道是因为认床吗？”

“我也不知道，差不多一两个小时都要醒一次。”

“有心事吗？”

“哪来的心事，别担心了，进去睡吧。”

拍拍为我担心的老婆，把她送回卧室后，我又回到沙发上，

重新躺了下来。由于我的鼾声会让孩子们睡不好觉，所以被迫搬出了卧室，这种不是分居的分居，已经有半个月了。

有些人，即使闭上眼睛数500只羊，仍然精神抖擞。但像以前的我，只要一沾枕头，就会像被打了麻醉枪的野猪一样，睡得天昏地暗。而且一旦入睡，不管电闪雷鸣，我都能继续睡下去。可现在的我，只要有一点动静，就会一下跳起来，瞪着圆眼，像家猫一样左右巡视。对我而言，这真是不可思议的事情。

男人在三十岁中期，是一个分水岭，这段期间打理好自己的身体，就能维持20岁的健壮体力。否则就会像四十多岁的人一样，变得体力不济。一直以为就算不运动，只要好好吃饭、好好休息，就能维持健康。但在三十四岁那年的夏天，我真切地感受到，自己的身体一日不如一日。

不知从何时开始，身子就像穿了淋湿雨的羽绒服，变得沉重无比，面色灰暗，甚至眼睛都因为充血而红肿起来。心想着“啊，原来这就是传说中的慢性疲劳啊。”开始去药房买从来不喝的疲劳恢复剂，但效果也只能持续一阵。雪上加霜的是，我的头盖骨像要裂开一般，剧烈的头痛总是折磨着我，最后不得不依靠镇痛剂生活。

有一天，进行完釜山的一个活动后，我为了乘坐KTX列车，在赶往火车站的途中，突然开始冒冷汗。当我还在想是怎么回事时，忽然眼前一黑，变得全身无力，像个断了线的木偶一样，跌坐在马路上。除了惊慌以外，我的意识却很清楚，但是身体，却连动手指的力气都没有了。

好在旁边的经纪人，及时地把我拉起来，扶着我走到人比较少的地方。我独自坐在阴凉的地方发了会儿呆，才感觉恢复了一



点力气。

现在想来，睡眠不足，过度的疲劳，不带止痛药就会感到不安，偶尔像漫游星际一般的晕眩等等，都是身体给我发出的紧急救援信号，而我却从没有认真地对待。

肥胖不是胖，是病



我最近因为身体的原因没心思工作，便约了好友去野外钓鱼换种心情。我们坐在水台上钓鲫鱼，一直钓到凌晨，之后我进房眯了一会。在外面摆弄鱼饵的大哥，一见到我就一脸担心地问道：

“童子，你大半夜的不呼吸，知道多吓人吗？”

“嗯？这是什么意思？”

“你这家伙，打鼾就打鼾吧，还时不时地憋几十秒的气。你老婆没告诉过你吗？赶紧去医院看看吧。”

“哎，这点小事去什么医院啊？”

“这可是很危险的，睡眠呼吸暂停综合症，很可能在睡梦中就死了。”

朋友说有可能在睡眠中死去，我立刻变得认真起来。朋友还

为我举例说明，睡眠呼吸暂停综合症是个多么可怕的病症。听了之后，我突然感到非常害怕，产生了马上去医院接受检查的想法。

和定期接受健康检查的白领不同，大部分艺人都对自己的健康非常忽视。想来上次接受检查，已经是6年前的事情了。那还是在出演某个健康管理节目的时候，因为广播电台会支付费用，我才欣然去接受检查。当时所有指标都达到正常水平。

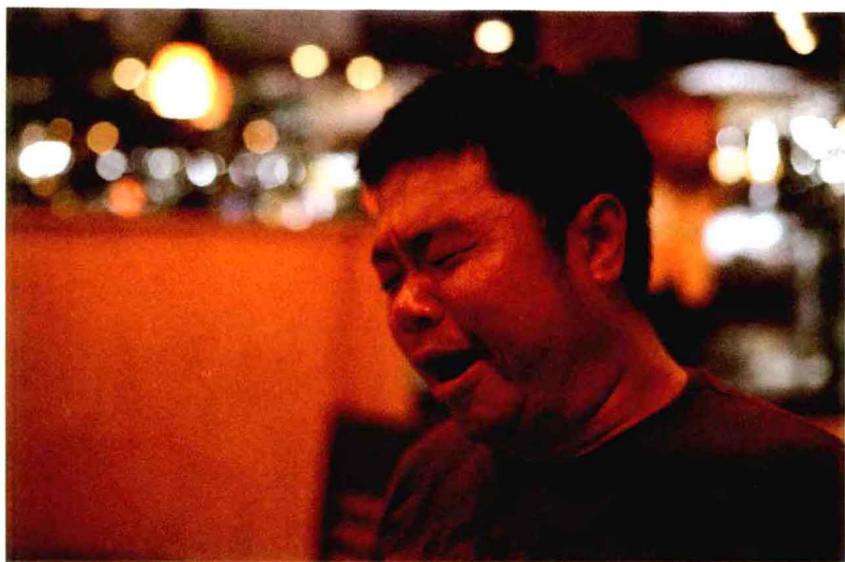
为了接受包括睡眠检查的综合健康诊断，便在家附近的综合医院住院。又是抽血，又是验尿，还在从没见过的机器前面照相，反正把自己身体的里里外外，都检查了一番。做胃镜检查的时候，我有忍不住要吐出来的感觉，痛苦得满脸泪水。到了半夜，护士在我的头上、脸上、胸上，甚至腿上，都贴上了电感应贴。想着在满身感应器的状态下睡一晚，我还隐约有些害怕。

“如果检查出患有严重的疾病该怎么办呢？”

过了一周左右，我再次去医院询问结果，坐到医生办公桌旁的椅子上，就看到桌子上的诊断结果报告书。结果比我预想的还要严重。已不是体重超重的问题，而是肥胖，这一点已预料之中，但没想到的是，出现了疑似肝病或糖尿病的症状，而且血压也偏高，现在处于必须接受进一步精密检查的状态。

像作弊的孩子一样，我偷瞄了一眼医生的诊断书，看到血常规中的几个项目，都用黄色的荧光笔做了标记。我预感到其中肯定有一些问题。果然，显示肝功能状态的伽马GTP项、总胆固醇中LDL项、空腹血糖值，已经超过了正常范围。

“身体都这个样子了，早干嘛去了呀？年纪轻轻，身体年龄却像50岁了一样。这个结果已经很严重了。肝功能严重衰退，虽然血糖可能是一时的现象，还需要精密检查，但胆固醇，特别是



LDL值★，实在是太高了。”

“那我现在的身体状况，真的很危险吗？”

“听说过猝死吧？就现在这个数值来看，不管身体的哪个部分，都有可能出现问题。而且我看了睡眠检查结果，你还有睡眠障碍。你需要赶紧控制体重，控制饮食。几个项目需要再次检查才知道，但还要进行药物治疗。”

医生到最后都没有说一句肯定的话，而我就像个望夫石一样僵在那里。脑子里仿佛有个钟，“当！”地敲了一下。对于我不减轻体重会怎样的天真问题，医生无奈地笑了笑回答道：

“钟哲先生，你现在是肥胖，听说过肥胖不是症状而是疾病

★ LDL值称为低密度脂蛋白。

的说法吗？严格来说，你现在患有肥胖，以及它的并发症，这是很严重的情况。不减轻体重，不调节饮食，光进行药物治疗是不行的。最好赶紧开始运动，一定要减肥，明白了吗？”

