

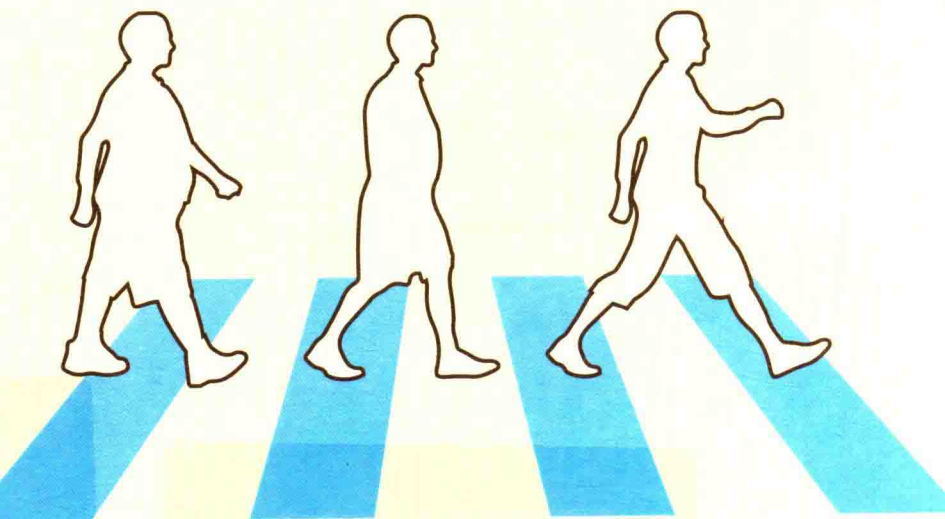
3个月减重10公斤 / 腰围缩小15厘米 / 5年不反弹

走路

瘦肚

[日] 川村昌嗣 —— 著

刘晓燕 —— 译



新星出版社 NEW STAR PRESS

走路 瘦肚

[日] 川村昌嗣 —— 著

刘晓燕 —— 译

医師がすすめる48歳からの
腹凹(はらべこ)ウオーキングダイエット

"ISHI GA SUSUMERU 48SAI KARANO HARAPEKO WALKING DIET" by
Copyright 2015 © Masahide Saito
All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by Mainichi Shimbun Publishing Inc.
This Simplified Chinese Language Edition is published by arrangement
with Mainichi Shimbun Publishing Inc. through Beijing Daheng Harmony
Translation Service Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

走路瘦肚 / (日) 川村昌嗣著; 刘晓燕译.

—北京: 新星出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5133-2798-5

I. ①走… II. ①川… ②刘… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第188725号

走路瘦肚

[日] 川村昌嗣 著 刘晓燕 译

责任编辑: 高传杰

特约编辑: 白华昭

责任印制: 李珊珊

装帧设计: 冷暖儿

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢刚

社址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网址: www.newstarpress.com

电话: 010-88310888

传真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310811 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印刷: 北京京都六环印刷厂

开本: 880mm × 1250mm 1/32

印张: 6

字数: 103千字

版次: 2017年10月第一版 2017年10月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5133-2798-5

定价: 29.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

前 言

书店书架上的减肥书琳琅满目，电视上减肥节目颇受欢迎、收视率居高不下，这就意味着有很多人的减肥是失败的。

实际上，减肥失败与考大学失利是相通的。

学生时代，对我而言，学习英语是件让人头疼的事情，无论花费多少时间在上面，成绩都很难提高，以至于后来复读了三年才考上医学专业。无奈之下，我平心静气地分析了一下其中的原因。现在想想，有几点与减肥失败有相通之处。

只有一个不懂的单词，
就断定无法理解文章的全
部内容。



摸不着有效减肥
的门道，在尝试之前
就放弃。

尝试了各种各样背诵单词的方法，都没有坚持下去。



尝试了各种各样的减肥方法，由于没有马上看到效果，认为不适合自己就放弃了。

因为记不住单词，认为英语水平提高不了就放弃了。



因为自己是容易发胖的体质，一旦停止会马上反弹，所以减肥之前就放弃了。

因为潜意识里就认为自己不擅长英语，所以在英语上无法集中精力，而是把精力用在自己擅长的科目上，所以英语成绩一直提不上去。



无法抵抗美食的诱惑，总是找各种安慰自己的借口：我已经足够努力了，作为对自己的奖赏，还是享受美食吧。

不克服这种不擅长的固有观念，无论花费多少时间学习，英语成绩也不会提高。

一颗钉子钉歪了，即使把它拔出来，再一次垂直钉下去，钉子也会向歪的方向延伸，最后的结果是一样的。不换一个地方稍微调整力量和方向，是不可能把钉子钉得笔直的。同样的道理，如果没有记住单词，就应该考虑其他方法，并且运用找到的方法，联系上下文推断出单词的意思。

首先，为了消除不擅长学英语的固有观念，我调整了自己

的学习方法，先从列入中学课外读物的“夏洛克·福尔摩斯系列小说”的英文版开始熟读。这些书的日语版我都比较熟悉。即使有不懂的单词也不查字典，一个劲儿地出声朗读，直到理解了文章的内容为止。因为是以前看过的内容，不知不觉就看懂了。在反复阅读的过程中，先前不明白的单词忽然之间就明白了是什么意思。

像这样，试一试改变做法和思路，会得到意外的收获。

减肥也是同样的道理。我以前总认为减肥失败的原因是“忍耐和努力”不够。其实，就像记不住单词也能理解英语意思的方法一样，你不需要“忍耐和努力”，只要能找到改变生活习惯的方法，就能成功减肥。因此，我认为改变价值观是首要而且必需的功课。

那么，在日常生活中，有没有不用“忍耐和努力”，就能改变生活习惯的事？有。经常花 130 日元买的咖啡，再往前面一点儿的路边拐弯处，自动售货机标示“100 日元 / 罐”。这种时候，往往会对自己过去的行为后悔不已：“为什么以前都没有注意到呢？这不是多花了 30 日元吗？”

由于发现了自动售货机“一罐咖啡 = 100 日元”，“一罐咖啡 = 130 日元”的价值观就被改变了。同时，也认识到，一直以来的习惯，都是一种损失和浪费。由此看来，虽然没有“忍

耐和努力”，行动却可以自然而然地与以前大不相同。

改变了价值观，之后再改变包括饮食和运动在内的生活习惯，就能够有助于我们减肥成功。

实际上，我并没有完全改变之前的生活规律，专门挤出时间运动，而是仍旧吃我喜欢的食物，不用忍耐，不用节制，大约3个月左右体重就减少了10千克，腰围缩小了15厘米，经过5年也没有反弹，成功地改变了体质。

回顾日常的生活习惯，如果能意识到做了非常可惜、浪费的事情，自然而然地就能得出好结果。

就餐的时候，坚信自己眼前是稀有的、价值高的美味佳肴；夹菜时，尝试着使用身体各部位的肌肉等。只要稍稍留心转变一下观念，不用“忍耐和努力”就能够成功减肥。

本书后面的章节将详细介绍走路瘦肚法，走路时只需收腹、挺肚，肚子上多余的脂肪就可以减掉。

本书主要介绍改变生活习惯的具体方法。无论如何，早日重新扭转自己的价值观，不需要“忍耐和努力”就能成功减肥。

目 录

1 前 言

绪 论 现在马上重新认识、检查你的生活习惯

检查生活习惯 / 3

测评结果 / 4

6 肥胖的危害

增加心脏的负担 / 6

增加腰、膝盖的负担 / 7

影响睡眠 / 7

恶化生活习惯病 / 8

增加患妇科疾病的风险 / 8

9 打造健康身体的 10 个习惯

【运动】每天坚持适当的运动 / 9

立刻戒烟 / 10

【饮食（盐分）】控制盐分 / 11

【饮食（脂肪）】少吃油腻食物 / 11

【饮食（与肉类相比更推荐鱼类）】与肉相比主菜力求用心选择鱼 / 12

- 【饮食（蔬菜）】多吃蔬菜 / 13
- 【饮酒】适量饮酒 / 15
- 【牙齿健康】每餐后刷牙 / 16
- 【精神压力】用适合自己的方法缓解精神压力 / 16
- 【睡眠】有规律的睡眠，足够的休息 / 17
- 19 顺利改善生活习惯的方法
 - 稍加留意就可以改变自己的身体 / 19
 - 为了轻易地燃烧体内脂肪 / 21
- 24 这种症状要注意！

第 1 章 这个习惯能打造健康的身体

——运动疗法基础篇

- 29 为什么无法改掉不健康的生活习惯
- 31 走路和健康管理的直接关系
- 33 重新审查平常的走路方式
 - 同样的移动距离，“大步快走”比“小步溜达地走”消耗的热量多 / 35
 - 随着年龄的增长，走路方法变化的同时，骨头和关节逐渐老化衰弱 / 36
- 37 改变走路方法也会提高减肥效果
 - 脚抬高步行法 / 37
 - 结冰的道路上和淋湿的地板上的走路法 / 38
 - 沙滩上的走路法 / 39
 - 拖鞋走路法 / 40
 - 狂言走路法 / 41
 - 减肥效果低的走路方法 / 41
 - 在日常生活中提高运动效果 / 42

- 44 减肥的陷阱
 上楼梯一步跨两个台阶 / 44
 腹肌运动法 / 45
 长时间呼吸减肥法 / 46
 剧烈的肌肉锻炼 / 46

第2章 立刻有效！不发胖的走路法和身体运动方法 ——运动疗法应用篇

- 51 边走路边锻炼腹肌的川村式收腹走路瘦肚法
 这就是收腹走路瘦肚法 / 51
 基本的收腹走路瘦肚法 / 53
 四步式收腹走路瘦肚法 / 54
 一步式收腹走路瘦肚法 / 55
 收腹扭腰走路瘦肚法 / 56
- 57 把日常的动作变成训练
 不做剧烈动作 / 57
 坐着的动作 / 58
 站起来的动作 / 59
 单脚站立训练 / 59
 用好使的脚站立 / 60
 用另一只脚站立 / 60
 用脚尖站立 / 60
 用脚尖站立，伸展和弯曲膝盖 / 61
 利用洗澡的时间 / 61
 泡澡时的收腹训练 / 62

- 泡澡时的空气训练 / 63
- 利用上厕所的时间训练 / 64
- 利用等红绿灯、排队等车的时间训练 / 65
- 利用伏案工作的时间训练 / 66
- 利用看电视的时间训练 / 66
- 睡着的时候也可以训练吗? / 67
- 68 挑战腹式呼吸法收腹训练
- 70 锻炼胸大肌防止老化
- 72 膝盖痛、腰痛时也能训练
- 水中步行 / 72
- 坐着训练肌肉的“膝盖的屈伸”体操 / 73
- 睡着时训练肌肉力量的“睡眠瘫痪症”体操 / 74
- 躺着训练腹肌——“空气腹肌” / 75

第3章 有益身体的饮食方法

——饮食疗法基础篇

- 79 减肥反复失败人群的饮食习惯
- 吃饭快 / 79
- 不吃饱不罢休 / 81
- 喜欢辛辣等刺激性强的和热的食物 / 82
- 喜欢盐味重的菜 / 82
- 喜欢油腻食物 / 83
- 在外面吃饭次数多 / 86
- 喜欢吃零食 / 87
- 喜欢吃水果 / 90

- 晚餐吃得晚 / 91
- 不吃早餐 / 91
- 经常多吃几碗饭 / 94
- 不能剩下饭菜（家人剩下的饭菜经常全吃掉）/ 94
- 经常边吃饭边看电视等，有边吃饭边做事的习惯 / 95
- 晚上喝酒时一定要要有下酒菜 / 95
- 喝过酒还要吃碗拉面才算结束 / 96
- 97 改变对饮食的思考方法
 - 如果多花一些时间吃会更加美味 / 97
 - 吃得太多对身体有害 / 99
 - 消除不必要的忍耐 / 100
- 101 饮食疗法的误区
 - 减少吃饭的次数可以减肥吗？ / 101
 - 过多减少摄取的热量对吗？ / 102
 - 摄取低量碳水化合物的方法是减肥的捷径，而且不反弹吗？ / 104

第4章 一口气去掉脂肪、赘肉！不发胖的饮食方法

——饮食疗法应用篇

- 111 改变平时的饮食方式
 - 认准是高级食品 / 111
 - 每次少量放入口中 / 112
 - 将面食切短再煮 / 114
 - 有效地使用筷子、刀和叉子 / 114
 - 从蔬菜开始吃 / 115
 - 重视早餐 / 117

- 剩下一点菜 / 119
- 从喜欢的食物开始吃起 / 120
- 吃饭的时候如果想到了要做的事情就去做 / 121
- 122 立式自助餐对策
- 123 零食对策
 - 没事不要去便利店 / 123
 - 买东西时先将重的东西放入购物筐 / 124
 - 购物前做一次模拟演习 / 125
 - 戒掉边做事边吃的习惯 / 125
 - 吃零食也用筷子 / 126
 - 分成小份后再开始吃 / 126
- 127 饮酒对策
 - 认识到对内脏的损害 / 128
 - “口感”的真实感受 / 132
 - 定下不饮酒日（设定肝脏休息日）/ 134
 - 规定饮酒时间，安排饮酒顺序 / 134

第5章 收腹走路能够预防痴呆症

——运动疗法和饮食疗法

- 139 可以有效治疗痴呆症
- 141 健忘和痴呆症的区别
- 142 痴呆症的基础知识
 - 长谷川式和 MMSE / 142
 - 用医疗器械来检查诊断痴呆症 / 146
 - 知觉障碍和记忆障碍 / 146

- 148 容易被误认为是痴呆症的症状和病症
抑郁症 / 148
脱水症状 / 149
听力衰减 / 149
药物的副作用 / 150
- 151 痴呆症的预备群体 (MCI)
轻度认知障碍的诊断标准 / 152
- 153 为了不忽视轻度认知障碍
轻度认知障碍 (MCI) 的症状 / 154
- 155 痴呆症发病的促进因素和抑制因素
预防痴呆症的 10 条建议 / 156
- 158 预防痴呆症的新王牌——虾青素
抑制老化的抗氧化作用 / 158
- 163 预防痴呆症的锻炼
饮食篇 / 164
行动篇 / 164
日常生活篇 / 165

结束章 打造不发胖、不生病的身体

- 171 为了更好地感觉到效果
不用逞强 / 172
在能力范围内实施 / 173
设定目标 / 175
- 176 结 语

绪 论

现在马上重新认识、检查你的
生活习惯

请根据自己的实际情况回答下列问题。在符合项下填“是”，反之填“否”；“是”得1分，“否”不得分。根据最终得分，能判断出你的生活习惯中隐藏着的容易发胖的危险因素。

检查生活习惯

- ☐ 吃东西快
- ☐ 不吃到肚子饱饱的不算完
- ☐ 喜欢刺激性强的辛辣料理
- ☐ 口味偏咸
- ☐ 喜欢热的食物
- ☐ 喜欢油腻的食物
- ☐ 在外面吃饭多
- ☐ 喜欢吃水果
- ☐ 戒不掉吃零食
- ☐ 一打开零食包装就会全部吃掉
- ☐ 不吃早餐
- ☐ 米饭吃得多吃
- ☐ 经常吃宵夜