

今度こそ、やせる

ダンベル・ダイエット



健康直达车

10分钟铃木哑铃健身法

〔日〕铃木正成 著
徐宝轩 译

日本健身
畅销书
销售突破
400万

这就是
本书畅销的
秘诀

健康让您永葆青春

参加哑铃体操健身

不需要控制饮食

只需要毅力决心

因为运动

会燃烧脂肪

会增强体质

会永保健康



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

健康直达车



——10分钟铃木哑铃健身法

〔日〕铃木正成 著

徐宝轩 合译
〔日〕雨田美穗

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康直达车 / (日) 铃木正成著; 徐宝轩等译. —北京:
新世界出版社, 2003. 8

ISBN 7-80187-136-7

I. 健... II. ①铃... ②徐... III. 健身运动 - 普及
读物 IV. G883-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083548 号

健康直达车——10 分钟铃木哑铃健身法

策 划: 北京宜侨天昊有限公司

编 著: [日] 铃木正成

译 者: 徐宝轩 [日] 雨田美穗

责任编辑: 张世林

版式设计: 嘉 昱

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

本社版权部电子信箱: rights@nwp.com.cn

本社版权部电话: +86 (10) 68996306

印 刷: 北京方成彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 7.5

印 数: 1 ~ 8000 册

版 次: 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-136-7/R · 003

定 价: 18.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。

我所知道的铃木正成教授

（代序）

铃木正成教授，1940 年生于东京。二次世界大战期间，父母双双被美国飞机轰炸身亡，儿时曾流浪东京街头。因此，他反对日本军国主义发动的侵略战争，同情被日本军国主义侵略的亚洲人民，对中国人民怀有深厚感情。

铃木正成靠勤工俭学读完日本东北大学农学院粮食化学专业，之后赴美国加州大学深造，并获博士学位。回国后，受聘日本筑波大学体育科学系教授、运动营养和生物化学研究室主任。1970 年～1980 年，10 年间铃木教授所领导的研究室 3 次受到日本总理大臣和文部省奖励，8 次荣获筑波大学最高奖项。铃木研究室在日本名声大振，号称“每日 24 小时灯光不息研究室”。他的研究室有来自世界各国的研究生和访问学者，在铃木教授指导下，运



动营养和运动生物化学多项成果问世。

到1995年，铃木研究室拥有包括8名中国留学生和访问学者在内，共39名研究员，成为筑波大学规模最大，成果最为显著的研究室，每年各项研究经费也居筑波大学首位。

20世纪80年代，当时日本经济发达，国民生活水平居世界前列，各种“文明病”使日本国民终日慌慌。特别是肥胖症已成为影响日本国民健康的大敌。

于是，筑波大学校长和铃木正成教授应召，到文部省接受总理大臣和文部大臣交给的“减肥方法研究”任务。当时在日本有四种减肥流行方法：节食、有氧运动、药物、器械。这四种常用减肥方法效果都不理想，不仅“反弹”，还对健康和体质造成巨大损害。

铃木教授为了从实践中寻找科学减肥方法，使身高仅170公分，体重75公斤，猛增至95公斤。然后，再去通过上述流行的四种减肥方法，力求恢复原有体重，结果都失败了。



铃木教授，在减肥实践中发现“节食使人体损失大量宝贵的肌肉”；“有氧运动不仅浪费时间，还极易反弹”；“药物是抑制食欲后，极易产生真正厌食症的元凶”；“各种电动‘脂肪运动’器械，不仅理论上错误百出，纯属商业投机”等等。

最终，铃木教授在世界减肥学术会议上首先提出，“运动加膳食减肥法”，并主张“运动”应以增加肌肉“量和质”为主，不一定非用有氧运动不可的新理论；膳食主张保持人体三大营养物质：蛋白质、碳水化合物和脂肪的基本要求。并坚决反对“标准体重”计算公式，提出“内脏和骨骼也是脂肪吗？”的疑问。

铃木教授创编的“铃木哑铃体操”问世之后，仅几年时间便风靡日本，影响欧美，为世人接受。他提出“有氧运动2小时消耗50大卡热量”，其余散失的是水分，运动后补充的营养都超过有氧运动中消耗的热量，这就是“减肥反弹”的主要原因。他针对这一问题又提出“用哑铃锻炼肌肉（红肌）改善容易发胖的体质，使



肌肉在人体休息和睡眠时也能燃烧脂肪”的新理论。

肌肉燃烧脂肪新理论一经提出，马上为世界各国理论界所接受。铃木教授研究室通过多种试验提出“肌肉每天消耗全身热量的 35%”的科学依据，奠定了“运动加膳食减肥法”理论基础，但如今也很少有人知道，这一理论是铃木正成教授首创。

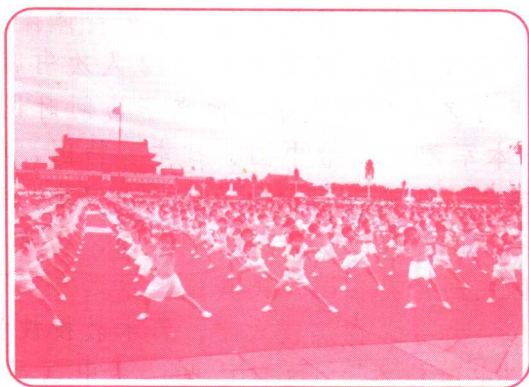
铃木教授一面在电台、电视台、学术会议等各种场合宣传他的减肥理论，所到之处都受到热烈欢迎，被称为“健康使者”。应广大减肥者要求他写出这本书。1993 年 6 月 28 日初版发行到 1997 年已再版 32 次，到 2001 年已再版 35 次，总计发行量超过 400 万册。

通过铃木研究室的中国留学生，我与铃木教授于 1994 年开始取得联系。1995 年铃木教授首次访华，并在吉林、北京等地讲学。到 2002 年他已来华访问 9 次，先后到济南、石家庄、天津、南京、深圳、广州等 10 多个城市访问、交流，并接受 4 所体育学院和大学客座教授聘任。



铃木教授主持的5届国际哑铃体操健康价值研讨会，我国先后有12人次出席，并报告多项研究成果。他来华访问时说：“日本军国主义给中国、日本、韩国、朝鲜等许多亚洲国家人民带来巨大灾难，我要把新的健康方法送给亚洲人民，要使日本国民同世界各国人民真诚地永远友好下去！”。如今，在筑波大学，铃木教授被称为“中国铃木”，他自己也以“中国通”自居自慰。

1997、1998、2000三年，在天安门广场铃木教授与中国幼儿体操促进会发起组织千名儿童哑铃体操表演，受到世界各国媒体关注。美国国家电视台以“红孩子、红地毯、红哑铃映红天安门广场”为题，录制千名儿童哑铃体操表演专题片，世界20多个国家播放此片。铃木教授向我国赠送万副哑铃、书籍、体检器材，支持开展哑铃体操运动。我国党和国家领导人肯定铃木教授为中日友谊所做出的贡献，国家体育总局前局长伍绍祖亲切接见铃木教授。



1997 年 5 月 31 日千名儿童在天安门广场表演哑铃体操

2000 年铃木教授主持训练和营养教育的日本马拉松女选手高桥尚子在悉尼奥运会夺得金牌。使铃木教授由大众健身专家进入竞技体育专家行列，并受到日本政府最高体育奖项（2001）秩父宫奖励。

2003 年初，铃木教授接受日本稻田大学运动科学部教授聘书，如今正全力以赴为日本奥运会代表团策划 2004 年雅典奥运会营养大计。

正逢非典流行期间，人们更加关注如何更科学、更合理地减肥和健身，草草翻



译此书。献给那些热爱生活、热爱健康的朋友。



译者之一雨田美穗（前）带领学生练习健身操

我和雨田美穗小姐合译铃木著作，旨在将他的科学减肥方法，介绍给中国读者，但由于时间紧迫和水平有限，错误之处一定不少，希望广大读者批评指正。

徐宝轩

2003. 6. 10

作者简介

筑波大学教授、体育科学系系长、运动营养和运动生物化学博士、筑波大学博士生课程长、国际哑铃体操联合会主席、铃木哑铃体操创始人。



作者铃木正成教授在筑波大学工作室

1940
年生于东
京，毕业
于日本东
北大学农
学部粮食
化学专业，曾受
聘于美国
加州大学

教授，从1995年开始每年都到中国访问讲学，接受吉林、河北、南京体院和深圳大学的客座教授聘任，兼任北京雄才科教研究院



副院长、教授等职。

1997年、1998年和2000年在北京天安门广场与中国幼儿体操促进会合作，发起千名儿童哑铃体操表演，得到中国政府的奖励，也受到世界各国的关注。从1996年起先后六次在日本筑波大学主持国际哑铃体操健康价值研讨会，诸多研究成果得到国际体育界，特别是国际体操联合会的高度评价。

铃木正成教授所创编的铃木哑铃体操，风靡日本，影响欧美，在世界二十多个国家中得到普及和推广。许多铃木哑铃体操爱好者，经常利用旅游机会到日本接受铃木教授亲自指导，都取得很好的效果。

由于铃木教授执着地在全世界各地推广哑铃体操，也深受各国人民的热爱，被誉为“世界级哑铃先生”和“健康使者”。他亲自指导日本女子马拉松代表队的训练和营养监督工作，使高桥尚子选手夺得2000年悉尼奥运会马拉松金牌。为了表彰铃木教授所做出的贡献，日本文部省将



2001 年日本体育最高奖项“秩父官奖” 授予铃木正成教授。

自 1995 年起，铃木正成教授先后到中国长春、石家庄、济南、南京、北京、天津、广州、深圳等城市指导群众练习铃木哑铃体操，还到中国各体育学院、大专院校和中小学指导教授铃木哑铃体操及讲解锻炼原理，并将近万副哑铃和科研器材及书籍赠送给中国人民。

译者简介

教授、国际裁判、北京雄才奥林匹克学院院长、学科带头人、研究生导师，日本筑波大学客座教授。



1951 年

1 月生于北京，男，满

译者徐宝轩与国家体育总局
前局长伍绍祖合影

族，后随父母去东北，1958 年师从中国著名体操专家曲世奎教授，毕业于吉林体育学院。曾任吉林省体育运动学校校长，吉林体院学工处处长、高教研究室主任、体育系主任等职。



1998 年 6 月 1 日千名儿童哑铃操表演后
作者（右一）和译者（中）荣获表彰奖励

1985 年
荣获国家体
委颁发的
《新中国体育
开拓者荣誉奖
章》，1990 年
荣获第十一
届亚运会先
进工作者称

号，1997 年荣获国家级教学成果二等奖，
1999 年荣获《曾宪梓国家级教育基金》
二等奖等。出任《中国体操大辞典》编委
和编写办公室主任，担任全国体育运动学
校通用《体操》教材主编，并参加全国体
育学院通用《体操》教材编写工作。

在日本筑波大学任访问学者、教授达
五年之久，能熟练翻译日文书籍和资料。
与日本筑波大学铃木正成教授除工作关系
外，已成挚友。铃木教授从 1995 年先后
七次访华，徐宝轩教授均全程陪同并出任
翻译工作。



目 录

序章 过多的脂肪显示人生的松弛

——哑铃体操可以改变你的人生

.....	1
1. 你是天生的胖子吗	1
2. 哑铃体操究竟是什么	2
3. 电视台播放哑铃体操后接到五百个 咨询电话	3
4. 若不能持续一辈子就 无法减肥	5

第一章 真胖子与假瘦子

——女性几乎可能都是胖子

.....	8
5. 为什么怎样减肥都瘦不下来	8





6. 肥胖不单指体重，而应以体重组成比例来决定 10
7. “标准体重”论是荒谬的，难道内脏也是脂肪吗 11
8. 女性几乎都是轻量级胖子 12
9. 反复减肥身体会变成“年轮蛋糕状脂肪” 14
10. 要知道自己是否肥胖方法很简单 17
11. 为什么要减肥 18
12. 请从体重计上走下来 20
13. 从新陈代谢看肥胖的本质 21
14. 新陈代谢中的卡路里魔术 23
15. 早晨在公交车里睡觉的人新陈代谢功能较差 25
16. 新陈代谢能力低还会造成贫血 27
17. 怎样彻底与成人病告别 28
18. 什么是能燃烧脂肪的身体 30
19. 因为多吃哪一口就变成胖子 32
20. 不要把脂肪当做敌人 33
21. 请认真坚持哑铃体操健身吧 37