

近30万
人亲身实践
推荐

享瘦就能瘦

다시는 살 안 찌는 체질로 바뀌라

韩国最强减肥名医教你打造魔鬼身材

【韩】金龙敏 著
林建豪 译



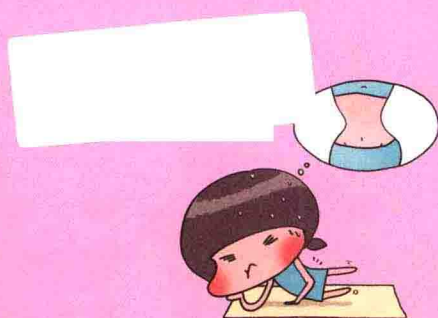
武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



瘦就能瘦

다시는 살 안 찌는 체질로 바뀌라

【韩】金龙敏 著
林建豪 译



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

“享”瘦就能瘦 / (韩)金龙敏著;林建豪译. —

武汉:武汉出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5430-7619-8

I. ①享… II. ①金… ②林… III. ①减肥-方法

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080682号

다시는 살 안 찌는 체질로 바뀌라

Copyright© 2011 by Kim,Yong-Min

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright© 2013 by Beijing Hanbook Publishing LLC

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with NEXUS CO., LTD.through Agency Liang

版权合同登记号 图字: 17-2013-040号

书 名 “享”瘦就能瘦

著 者: [韩]金龙敏

译 者: 林建豪

责任编辑: 张葆琚

出 品 人: 含章行文

封面图片支持: shutterstock

装帧设计:  含章行文 | 装帧

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8 字 数: 160千字

版 次: 2013年7月第1版 印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

为什么每个人 变胖或变瘦的情况 不一样呢？



难道没有减肥一次就不会再复胖的方法吗？本书就是经由这类烦恼而开始的，这是因为我曾看过许多费尽千辛万苦反复减肥，却不断长胖的患者。

答案就在于体质。变胖的原因和解决方法都是体质，数万名的患者当中，每一个人都具有不同的特征，所以为了想出依照个人而制定的减肥方法，让我陷入了苦思，而且依照个人身体的特性来搭配处方后，让我能够确实掌握身体的特性与种类，也因此，减肥的方法就逐渐变得更有系统，就这样，连续10年内治疗了多达15万名的肥胖患者，同时也研发、整理出减肥实战计划。

依照自己的体质接受治疗，矫正饮食习惯和生活习惯时，就可以摆脱溜溜球效应，转变成不复胖的体质，坊间流行的各种减

肥方法都是以：只要服用减肥药就会变瘦、盲目的饿肚子、或只吃一种食物等说法来迷惑大众，但不正确的减肥所导致的结果是很凄惨的，过度饿肚子所减轻的体重会无法脱离溜溜球效应的陷阱，而辛苦的减肥成果，则容易因此而化为乌有；单一食品减肥法反而会引起肠胃问题或伤害皮肤，结果为了减肥变漂亮，却反而影响了健康。

单纯地减少体重并不具有任何意义，若是复胖或引起副作用，辛苦的减肥过程全都会付诸流水，以水、火、土三种体质来下处方的“一脉三通减肥法”，除了减轻体重以外，同时也着重于健康的维持。

减肥最重要的就是简单，困难又复杂的减肥法失败几率反而较高，一脉三通减肥法是确实掌握体质，提供任何人都能进行的方法，不会只是一味依赖药物，而让患者能够自己实践健康的减肥方法。透过以三种体质进行的“三通”，进行依照自己的体质所搭配的减肥计划即可，将体质判定、饮食习惯、生活习惯、运动治疗法、心理疗法融合成一本书，将这段期间的临床经验和研究结果整理出来，让一般大众都能轻易地运用。

和Ilmaek中医院院长们共同编著本书的同时，最让我感到烦恼的就是，要避免本书只是一味地写出理论的内容，所以我尽可能将在诊疗室中进行的对话或情况完整陈述出来，让读者就算没有中医师的帮忙，也可以自行理解且依照内容进行。

另外，我想要传达理论上可能会引起争论，但实际上却能立刻套用的减肥方法，关于这个部分，若是没有实际和众多患者配合且累积经验的话，根本就无法知道。因此，本书会出现和其他减肥书不同的理论，期待这些观点能够对众多的医疗人或减肥专家有所帮助。

Ililmaek中医院英特网的院长们以减肥为主题聚集在一起，反复苦思且解决问题，然后又再次遇到问题，至今已经过了10年。下定决心要成为最棒的减肥专家，和院长们花费了10年的时间，依然有些不足的地方也是不可争的事实，但是本人认为，汇集这段时间累积的经验和技巧而成的本书，可当作为肥胖而感到烦恼的人，一辈子的减肥指南。

期望本书可以帮助大家拥有更美丽且健康的人生。最后，在此想要感谢共同编著本书，且创造一脉三通减肥法的Ililmaek中医院的院长与全体员工，以及在物质与精神上给予协助的出版社。

金龙敏

一脉三通 减肥法是什么呢？



所有的减肥分为水、火、土体质来进行！
分为三种体质来进行的一脉三通减肥法

这是一种将体质分为水、火、土三种，以饮食疗法、运动疗法、生活疗法，当然也包括心理层面所融合而成的综合减肥法，由于是依照体质类别来维持身体均衡的减肥方法，所以可以维持身体在健康状态下减肥，没有溜溜球效应、毛发掉落等副作用。

Contents

目录



前言 / 2

为什么每个人变胖或变瘦的情况不一样呢？

Chapter 1.

让我们成为不会变胖的体质的一脉三通减肥法



1. 寻找适合自己的减肥方法！ / 2

- 变胖的原因，由体质来决定 / 3
- 比脂肪更可怕的变胖体质，是宿命吗？ / 4
- 将减肥效果提升到极致的体质诊断法 / 5
- 减肥的三种编码“水、火、土” / 8

2. 让我们能健康、美丽、幸福的一脉三通减肥法 / 10

- 盲目饿肚子的残酷减肥法，快滚吧！要吃才能瘦！ / 11
- 摆脱让人难以忍受的溜溜球效应！ / 13
- 只要配合体质进行，减肥就会变得更加容易！ / 14
- 体重减轻后，打造女神级的身材管理法 / 15
- 过度的运动是禁忌！那干脆就别运动！ / 16



3. 为了减肥而进行的体质诊断法 / 18

- 减肥体质诊断问卷 / 19
- 身体冰冷，思绪复杂的水体质 / 23
- 身体偏热，喜欢辣食的火体质 / 26
- 个性悠然，食欲强盛的土体质 / 29



Chapter2.

减轻10kg的一脉三通12周计划

1. 聪明女人的减肥从开始就不一样 / 36

- 快点做出真正的判断！一辈子确实地减肥一次吧！ / 37
- 成功减肥的快捷方式！写下减肥日记吧！ / 39
- 利用全身镜和漂亮的衣服来警惕自己！ / 41
- 制定适合自己的体重减轻目标吧！ / 43
- 接下来，拟定具体的减肥计划！ / 46



2. 刚开始的30天会左右减肥的成败 / 50

- 净化期2天，只吃蔬菜来取代米饭 / 51
- 净化期2天的各种体质最佳菜单 / 53
- 第一个月的饮食疗法，饭和菜都只吃一半 / 55
- 运动？第一个月就算不进行也无妨 / 56
- 就算不运动，也一定要进行适合体质的瑜伽、体操 / 60



超大尺寸



3. 第二个月，停滞期的关头要像这样度过 / 62

- 平静地接受停滞期吧！ / 63
- 若是对饮食疗法有自信，那就开始运动吧！ / 66

4. 第三个月，享受身体的变化吧！不过，松懈是一大禁忌！ / 68

- 彻底地做个结尾，尽情炫耀变得不一样的身体！ / 69
- 提升运动强度，打造具有弹性的身体 / 70
- 一辈子不会变胖的体质，利用体重维持期来完成吧！ / 73

Chapter3.

一脉三通搭配减肥处方笺

1. 水体质搭配减肥处方笺 / 80

- 若是感到身体变肿，就立刻开始减肥吧！ / 81
- 负面想法会妨碍减肥 / 83
- 避免冰水、冷食，食用温暖的水和食物 / 85
- 减少零食，三餐一定都要吃 / 86
- 过度激烈的运动NO！只进行简单的运动！ / 88
- 对水体质有益的饮食、有害的饮食 / 90
- 水体质最佳饮食 5 / 94
- 水体质15分钟循环体操①：瑜伽 / 96
- 水体质15分钟循环体操②：有氧体操 / 98
- 利用空闲时间进行的水体质搭配指压 / 100
- 水体质搭配减肥计划（3个月） / 102



2. 火体质搭配减肥处方笺 / 108

- 减肥前，先从火开始掌控 / 109
- 安抚不断燃烧的火之方法 / 110

- 急躁是禁忌，悠闲地减肥吧！ / 112
- 第一个月就使用决定胜负的招式吧！ / 113
- 戒掉辛辣食物，食用清淡食物 / 114
- 早上用一杯冷水来浇熄热气吧！ / 115
- 享受适当的健身运动和动态运动吧！ / 116

- ▶ 对火体质有益的食物、有害的饮食 / 118
- ▶ 火体质最佳饮食 5 / 122
- ▶ 火体质15分钟循环体操①：瑜伽 / 124
- ▶ 火体质15分钟循环体操②：有氧体操 / 126
- ▶ 只要有时间就要进行的火体质搭配指压 / 130
- ▶ 火体质搭配减肥计划（3个月） / 132



3. 土体质搭配减肥处方笺 / 140

- 从难以忍耐的食物开始调整吧！ / 141
- 调整饮食战略 / 143
- 调整饮食的需求量 / 145
- 别再优柔寡断了！改为果断的个性吧！ / 146
- 消除肝脏的疲劳，阻止暴食症 / 147
- 强化掌管气的肺部 / 148
- 进行有氧运动直到出汗为止 / 150



- ▶ 对土体质有益的食物、有害的饮食 / 152
- ▶ 土体质最佳饮食 5 / 156
- ▶ 土体质15分钟循环体操①：瑜伽 / 158
- ▶ 土体质15分钟循环体操②：有氧体操 / 160
- ▶ 有时间就要进行的土体质搭配指压 / 164
- ▶ 土体质搭配减肥计划（3个月） / 166

Chapter4.

打造纤细身躯的良好习惯

1. 拯救身材的减肥饮食习惯 / 174

- 减肥最棒的餐点 / 175
- 减肥的绝对守则：一定要吃早餐 / 176
- 远离毫无营养可言且卡路里高的酒！ / 178
- 若不得已还是得喝酒呢？ / 179
- 不要喝饮料或咖啡，只喝白开水 / 181
- 谨慎挑选含有纯糖的饮料！ / 183
- 服用对减肥与健康有益的汉方茶 / 184
- 食物要咀嚼15次以上 / 186
- 减肥的天敌：零食 / 186



2. 减肥生活习惯 / 188

- 利用空闲时间的生活减肥法 / 189



3. 不良的睡眠习惯会导致肥胖 / 192

- 睡眠不足就容易变胖吗？ / 193
- 一定要遵守的睡眠守则 / 195
- 让睡眠品质变好的习惯 / 196

4. 抑制食欲的心理疗法 / 198

- 辨别假饿和真饿 / 199
- 借助敲打来消除对饮食的执著—EFT心理疗法 / 202
- 找出会煽动肥胖的潜意识，管理心理状态 / 207
- 改变无意识中自我催眠所唤起的暴食 / 210

Chapter 5.

一脉三通局部肥胖集中处方笺



1. 消除各部位赘肉的搭配运动 / 216

- 让脸变小的习惯 / 217
- 塑造纤细且美丽的手臂 / 218
- 腰部赘肉全部消光光 / 220
- 塑造结实的腹肌 / 222
- 塑造纤细且健康的魅力大腿 / 224
- 塑造光滑细致的小腿 / 226
- 塑造有条条且具弹性的臀部 / 228

2. 保养容易因为减肥而变粗糙的皮肤 / 230

- 吃得好，皮肤才会健康 / 231
- 减少碳水化合物和高脂肪的食物，多食用高蛋白食物 / 232
- 多摄取维生素和矿物质丰富的蔬菜 / 232
- 充分补充水分 / 233
- 肌肤美人是睡虫，睡得好，皮肤才会变漂亮 / 234
- 隔离紫外线是必备的，千万别忘记保湿面膜和保湿乳液 / 235
- 柔和的洗脸和肩膀、脖子伸展运动是最基本的皮肤管理！ / 236

3. 对局部肥胖具有良好效果的汉方管理 / 238

- 有助于消除体脂肪的帮手们 / 239



Chapter1.

**让我们成为不会
变胖的体质的
一脉三通
减肥法**



寻找适合自己的 减肥方法！

1



● 一位长相平凡的20多岁女性，皱着眉头抱怨说：“院长！所有的减肥方法我都试过了，不管是单一食品减肥、绝食、药物减肥、跳绳减肥……效果好的减肥方法我全都尝试了，但为什么就是瘦不下来呢？”我每天都会遇到好几次这类的人，市面上充斥着夸示各种理由与效果的减肥方法，然而，为什么会这么多人明明尝试了，却一直看不见效果？虽然当事者对此完全摸不着头绪，但事实上，本人认为这种结果是理所当然的。



变胖的原因， 由体质来决定

「为什么只有我不会变瘦？」

倘若能够让人甩掉肥肉的奇迹减肥法对我不管用，那就意味着减肥方法的效果过于夸张，或者只是谎言？虽然有些是因为商业性目的而过度夸示其效果，不过就算是常见的减肥方法，这种情况也会发生，这是为什么呢？使用者不同，但利用相同的方法而期待出现一样的效果，本身就是一种奢求！存在于地球上的众多人类当中，并不存在着两个长相完全一样的人，每个人都具备着不同的遗传因子，在不同环境下成长的人，相异是毋庸置疑的一件事。

假设无视于这种“不同”，只是盲目追求效果佳的减肥方法来瘦身，就一定会面临失败。如果想要成功减肥的话，在听信他人受到影响之前，得先试着了解自己，我是具备何种特性的人、哪一种饮食适合我、在哪一种情况下容易受到影响……。

不同于他人且只属于自己的就是“体质”，随着体质的不同，变胖的原因也会有所不同，赘肉的形态更不一样，举例来

说，有些人在体质上属于气虚，水分代谢差，所以身体容易水肿变胖，有些人在体质上则是储存功能比较卓越，所以，就算吃得比别人少，也很容易变胖。

每个人在体质上变胖的原因不同，千万别期待用相同方法减肥也能出现同样的效果，若是不想再减肥失败的话，就应该先了解自己的体质。了解自己的体质，就可以知道变胖的根本原因与特性，自然而然就会知道该如何减肥。



比脂肪更可怕的变胖体质， 是宿命吗？

“我真的是受到诅咒的体质，难道我吃得比别人多吗？难道我没有做运动吗？为什么只是喝水就会变胖呢……我真的很讨厌这样的体质。”

事实上，体质有一部分是天生的，与肥胖患者咨询过后发现，多数患者的父母至少有一位是属于肥胖体型，无论自己的意愿如何，若是从父母亲身上遗传到了肥胖基因，变成就算只喝水也会发胖的体质，会感到很委屈也是理所当然的，若是看到食量大且不常运动，但体质却不容易发胖的人，或许就会认命接受自己如同命运般的肥胖。

但是，比起先天性的原因，后天性的原因造成易胖体质的情