

每天运动能对高血压、高血脂等症发挥效果

通过下半身的体操来调整自主神经的功能

自主神经功能的低下导致发胖过度

图说常见病



「日」京都在大学大学院教授 森谷敏夫 编
钱旭春 译

插图 秋田绫子 后藤茧

减肥妙法—— 锻炼自主神经

上海人民出版社



从少吃一成的简单减肥法开始

Blyc

实用保健译丛

杜绝夜宵和零食，早、中、晚三餐要吃

在外面吃饭，也能根据所花的功夫降低能量



SHIYONG BAOJIAN YICONG TUSHUO CHANGJIANBING ZILIAO



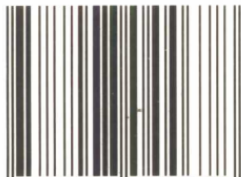
实用保健译丛

教你有个好睡眠
大脑常青80法
名曲胜名医
生活习惯病及其防治

图说常见病自疗系列

糖尿病
保护血管，防止心脑血管疾病
眼病
怎样应对慢性头痛
中风康复法
肝病
治疗便秘的45种方法
减肥妙法——锻炼自主神经
解消颈肩酸痛
缓解膝盖疼痛的妙法
去除腰痛的妙法

ISBN 7-208-04467-8



9 787208 044678 >

定价 15.00 元

易文网: www.ewen.cc

实用保健译

华北水利水电学院图书馆



207304629

R161

S046

图说常见病自疗 减肥妙法—— 锻炼自主神经

[日] 京都大学大学院教授 森谷敏夫 编

钱旭春 译

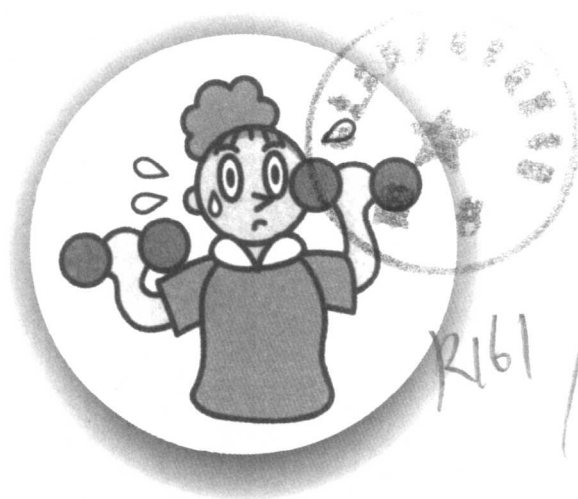


插图
秋田绫子
后藤茧

R161 / S046

09025/07

上海人民出版社

730462

图书在版编目(CIP)数据

减肥妙法:锻炼自主神经/(日)森谷敏夫编;钱旭春译.

—上海:上海人民出版社,2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

ISBN 7-208-04467-8

I. 减... II. ①森...②钱... III. 减肥—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第106364号

责任编辑 苏贻鸣

封面装帧 邹纪华

·实用保健译丛·图说常见病自疗·

减肥妙法——锻炼自主神经

[日] 森谷敏夫 编

钱旭春 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04467-8/R·27

定价 15.00元

© 〈2001〉森谷敏夫 All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Chinese translation rights arranged with KODANSHA LTD.

Through SUPPORT CO., LTD., Japan.

本书由日本讲谈社授权，日本有限会社 Support 代理引进，中文简体字版由上海人民出版社出版。

本书中文版专家审读：

复旦大学附属中山医院心血管内科 宿燕岗副教授

前言

肥胖几乎成了所有生活习惯病(慢性成人病)如糖尿病、高血压病、心脑血管类疾病的温床。同肥胖有着密切关系的诸如高血压病、高血脂、糖尿病等被称“死亡四重奏”的疾病,因其悄无声息地演奏着遭遇病魔的序曲,所以在疾病发作之前,几乎是“无感觉、无疼痛”的。

特别是,同战后初期相比,事实上现代人的糖尿病增加了50倍以上(据说糖尿病患者有690万人、预备军也有680万人),不仅仅同遗传有直接关系,同时也和诸如肥胖、运动不足等生活习惯有关系。这已经是越来越明了一件事了。

从2001年开始,日本厚生省就一直在致力于推进“21世纪国民健康养成运动(健康日本21)”,其重点就是要预防已成为国民病的糖尿病,以及预防已成为糖尿病温床的肥胖等症。

最近的研究表明,给专门消耗多余能量的褐色脂肪细胞以及肌肉里能量燃烧工场发送命令的是自主神经,特别是同交感神经有关。

研究肥胖的世界级权威博雷依博士提出了“交感神经活动能力的低下导致了肥胖”这一假设,他认为产生肥胖的原因可能就是由于人的自主神经活动能力的低下引发了体重调节的紊乱。

这个想法,通过动物实验的结果和我们的研究,不断地得到了证明。把肥胖者同没有发胖的对照人群作对比,可以明显看到肥胖者中自主神经活动能力低下的人非常多。

夏日里有舒适的冷气,冬天也有融融的暖气,既不热得大汗淋漓,也没冻得索索发抖的这种“温室培育”的自主神经或是能量消耗细胞,的确有可能使自动控制体内脂肪量的能力十分低下。

本书把最新的肥胖研究成果以及我们的实验结果配以漫画并作了通俗易懂的解说。虽然只是尽了微力,但如能对各位在预防肥胖和生活习惯病(慢性成人病)上有所帮助的话,我们将感到不胜荣幸。

京都大学大学院 人类・环境学研究科教授

森谷敏夫

目 录

●前 言	1
●减肥常识提问	
您的减肥，有差错吗？	6

1 瘦身的关键在于自主神经

9

●了解肥胖

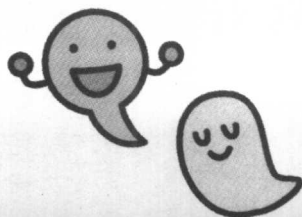
检查发胖原因并确认减肥类型	10
大约有三成的日本人有着容易发胖的体质	12
是否肥胖不在于体重，而是由体内脂肪率决定的	14
减肥的捷径在于加快基础代谢	16

●肥胖与自主神经

自主神经机能的低下导致发胖过度	18
自主神经控制着全身	20
自我检查一下自主神经的状态吧	22

●自主神经与压力

压力在渐渐侵蚀着自主神经	24
检查自身的压力	26
一年的压力总检查	28



2 锻炼自主神经的9种方法 29

●方法1 10分钟的想象训练

锻炼自主神经，塑造一个适合减肥的体质 30

●方法2 肌肉松弛体操

拥有控制身心的力量，把身体导向减肥之路 32

有节奏地控制上半身的肌肉 34

通过下半身的体操来调整自主神经的功能 36

●方法3 入浴

入浴使压力得到释缓 38

●方法4 按摩与指压

通过按摩与指压得到放松的自我保健 40

●方法5 芳香剂疗法

赋予自主神经节奏的芳香剂减肥疗法 42

●方法6 调整体内生物钟1

利用生理节奏获得张弛有度的生活 44

调整体内生物钟2

通过舒适的睡眠来得到苗条的身材 46

●方法7 通过衣着单薄来锻炼肌肤与身体

从夏天开始就利用“衣着单薄的身体”来强壮自主神经 48

●方法8 瑜伽

通过柔和的瑜伽动作来强健身心 50

●方法9 呼吸法

通过呼吸法使身体由内而外变得强壮起来 52



3 边吃喜欢吃的东西边减肥 53

●吃米饭来瘦身

吃再多碳水化合物也不会发胖 54

●一成减肥法

从少吃一成的简单减肥法开始 56

●控制油脂摄入量减肥法

通过烹调法来降低能量 58

使用鱼或肉来做低能量的菜肴 60

豆腐、鸡蛋和水果也可作为降低能量的一种安排 62

●三餐三盘子减肥法

餐餐都要营养均衡，饭菜要套餐化 64

杜绝夜宵和零食，早、中、晚三餐要吃好 66

●细嚼慢咽减肥法

吃一口嚼三十下来提高满足感 68

●在外吃饭菜单减肥法

在外面吃饭，也能根据所花的功夫降低能量 70

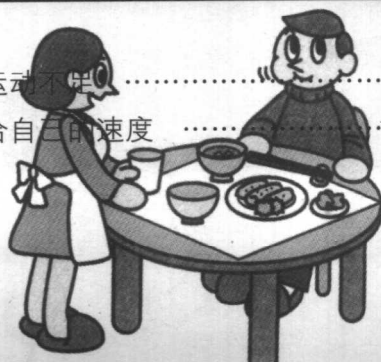
点心要盯住低热量的吃 72

4 经常活动巧妙减肥法 73

●目标：一天一万步

发胖的原因大多是运动不足 74

步行锻炼要选择适合自己的速度 76



在购物的同时顺带步行一万步	78
和朋友一起进行就更便于坚持的“友人步行锻炼”	80
愉快地定下目标来步行锻炼	82

●伸展运动

通过顺带做的体操来巧妙地消耗能量	84
把在办公室的时间转变成减肥时间	86

5 肥胖招引疾病 87

●肥胖与疾病

发胖的人容易得病	88
肥胖成了死亡四重奏的领奏者	90
肥胖确是“万病之源”	92

●疾病与运动

每天运动能对高血压、高血脂等症发挥效果	94
通过运动把连接死亡的疾病拒之门外	96
如果养成运动习惯，更年期也不可怕	98



减肥常识
提问

您的减肥

有差错吗？

即使减肥了，也持续不了多久，结果老反弹。对于此类人，有必要改变其减肥方法，修正错误信息，正确地瘦身来塑造一个不发胖的体质。

让我们用○或×来回答下列问题吧。



1 如果尽量不吃米饭，就能够瘦身。……→ ☐



4 在运动之前喝了红茶，就容易瘦身了。……→ ☐



2 蛋糕、水果之类，如在饭前吃就没问题。→ ☐



5 运动后反而有了食欲，结果吃多了而发胖。……→ ☐



3 用盐按摩腹部，就能减少脂肪。……→ ☐



6 运动时多穿衣服，就会大量出汗而更有效果。……→ ☐



7. 不可以每天站到体重计上去。.....▶ ☐



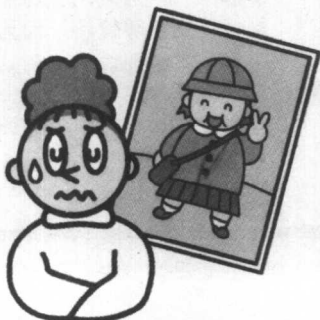
10. 吃了辛辣的食物容易减少脂肪。.....▶ ☐



8. 一天所消耗的能量几乎都是由工作或运动。.....▶ ☐



11. 想要减少脂肪, 最有效的莫过于举重训练了。.....▶ ☐



9. 从孩提时起就已发胖的人, 瘦身比较难。.....▶ ☐



12. 就像怀石料理(一道一道上菜的高级日式菜肴), 主食是最后吃的, 这是理想的用餐方法。.....▶ ☐

解答与解说

① × 米饭因不容易转化成脂肪，对减肥来说是最合适的食物。它能使人很快感到饱胀，从而使人能够在进食了合适的量时结束用餐。←见 54 页

② ○ 进食后，由于副交感神经的作用，脂肪容易堆积。在餐前进食了甜食后，饥饿得到缓和，随后的进食只需少量即可。←见 63 页

③ × 即使按摩，脂肪也不会消失。看上去好似变细了，其实只是细胞水分减少了或是移动了。如果喝了水，马上又会恢复原状。←见 79 页

④ ○ 运动前摄入了咖啡因后，交感神经活动起来，脂肪变得容易燃烧。具有分解血液中的脂肪，增加肌肉中燃料的作用。←见 77 页

⑤ × 运动以后，交感神经处于优势而食欲则减退了。反之，如果长久运动不足时，身体处于休息状态，而食欲则会旺盛得让人没法停住口。←见 75 页

⑥ × 衣服穿得多，汗出得再多，也仅仅是失去水分，同减少脂肪没有关系。为防止体温上升，还是少穿衣服为好。←见 76 页

⑦ ○ 再怎样努力，体内脂肪一周内也减不了1千克。体重因受饮水量左右，所以每天站到体重计上并为之一喜一忧是没必要的。←见 55 页

⑧ × 人类最能消耗能量的不是通过运动，而是通过被称作基础代谢的体内活动。通过加强肌肉，可以加快基础代谢。←见 16 页

⑨ ○ 从孩提时期起就已发胖的人，因其脂肪细胞多而不易瘦身。要改变幼时起形成的饮食习惯也比较难，因而在减肥时需付出比别人多一倍的努力。←见 13 页

⑩ ○ 吃了辛辣的食物后，交感神经活跃起来，脂肪因而变得容易燃烧。进餐时让脂肪细胞活跃起来，就能使脂肪得以燃烧。←见 21 页

⑪ × 肌肉用力的举重训练，因其缺乏氧气量，脂肪就不易燃烧。还是有氧的运动适合减肥。←见 75 页

⑫ × 作为主食的米饭或面包等食物，因其容易提高血糖值，所以很容易使人有饱胀感。进餐初始便进食主食的话，就可以减少总进食量。←见 57 页

正确答案数 9~12 的人 减肥知识在合格水平。接下来只需实际行动。

正确答案数 5~8 的人 或许学习还不足。那就锻炼自主神经来瘦身吧。

正确答案数 0~4 的人 危险信号处于闪烁状态。重新调整知识，正确减肥。

1 瘦身的关键在于自主神经



我们的身体，即使不用每天计算热量，也保持着一定的体重。这是因为自主神经不仅在调节着摄食中枢，也在工作着以使脂肪得以燃烧。自主神经的工作如果迟钝的话，就无法很好地向大脑传递脂肪细胞的情报，也就变得无法控制发胖的身体。

检查发胖原因并确认减肥类型

您的发胖是哪种类型？

回答A~E的问题，符合自己情况的就标上○记号。有3个以上○记号的项目就是您发胖的原因。请参考各类型的诊断，让其在减肥中发挥作用。

假设在A类型和C类型中同时标有3个○记号，出现相同答案数的情况时，那么两者都是发胖的原因。

○记号数越多，其倾向性就越强。



☐ “尽吃不限量”、“本日半价”等诸如此类的广告牌或宣传单让人难以抗拒

☐ 从儿时起就被严格管教，被要求进餐时不能留剩饭剩菜

☐ 有时会在进餐后一边收拾碗筷，一边把盘子里剩下的食物放进口中

☐ 只要有减价销售，即使是不需要的食物，不管怎样也先买下了

☐ 袋装的点心小吃剩下不多时，想到会还潮因而吃光处理掉

合	
计	个



成功减肥的法宝，就藏在发胖原因的后面。检验证实一下每天的生活是不是有利于减肥，诸如如何度过时光、如何进食以及如何释放压力，等等。

A 中○记号多的人
节约发胖

是那种把“太浪费了”作为口号，把现时没有必要吃的东西不管三七二十一硬是塞进胃里的类型。所谓“太浪费了”的想法，对于正在减肥瘦身的人来说是不利的。我们要提倡“珍惜自己的身体”，控制自己不要吃得过多。

→见 56 页 一成减肥法

B 中○记号多的人
懒散发胖

把没有时间作为托辞，是那种自己把运动机会放弃掉的类型。如果不运动的话，肌肉力量变弱，身体就会变为几乎不用能量的省能量的身体。还是带上数步计，以及诸如此类的，定下目标开始运动吧。 →见 74 页 目标一天一万步



- ☐ 如果是步行 15 分钟的距离，就乘车或乘电车
- ☐ 周末总是躺倒就睡
- ☐ 只要有自动扶梯，就是只上一层也要利用
- ☐ 因为忙，诸如用来运动的时间抽不出
- ☐ 虽然没怎么吃，还是发胖

- ☐ 总是比他人先吃好饭
- ☐ 吃饭时，会考虑诸如接下来的安排及约会等其他事情
- ☐ 经常吃快餐或方便食品
- ☐ 比吃饭更重要的还是工作
- ☐ 因为能一口气吃完，所以对大碗盖交饭或是面条类情有独钟

合计 个

合计 个



- ☐ 无聊时，不知不觉就拿起什么东西吃了
- ☐ 一边看电视或书，一边吃东西的情形常有
- ☐ 即使吃得再多也很难有饱胀感
- ☐ 常买点心或是果汁等放着作为备用
- ☐ 不知怎么的，嘴里常常含着糖或口香糖

- ☐ 通过吃东西来排解烦心事
- ☐ 因为忙，吃饭时间每天都不同一样
- ☐ 和家人共进晚餐的情形几乎没有
- ☐ 因为早餐、午餐量吃得少，到了晚上如果不能大吃一顿的话，心就不甘
- ☐ 饮酒后，肚子饿了，会常吃夜宵

合计 个

合计 个

C 中○记号多的人 多吃发胖

是那种除了三餐，还有很多机会可以往口中送食物，并且在本人还没有意识到之前，摄取的能量已经增加了的类型。即便是很少的一点零食，堆积起来也能成山。不要买来点心放着以供备用，三餐或点心在规定的时间内吃，改变一下生活习惯吧。→见 64 页 三餐三盘子减肥法

D 中○记号多的人 性急发胖

是那种常说“只要把食物放进口中就行了”，吃起来狼吞虎咽的类型。因为不愿在用餐上多花点时间，所以在感到饱胀之前，就已吃得太多了。还是应该吃一口至少嚼 20 下，安安稳稳坐着把饭吃好吧。→见 68 页 细嚼慢咽减肥法

E 中○记号多的人 压力发胖

由于工作等感受到压力，白天不能很好地进食，因而具有在精神放松的晚上或是周末大吃一顿的倾向。由于生活不规则使身体机能下降，而脂肪则变得容易堆积起来。应该尽量避免酒后进食或是暴饮暴食，通过兴趣爱好来释放压力吧。→见 66 页 三餐三盘子减肥法

着容易发胖的体质 大约有三成的日本人

◆ REPUCIN

肚子吃饱时，被称作REPUCIN的物质就会发出停止进食的信号。

REPUCIN是发胖的人应更多拥有的物质，对控制过度发胖起着重要作用。

形成易发胖体质的结构

自主神经有着促使脂肪燃烧的功能。当脂肪细胞 β -3肾上腺素受体异常时，就会妨碍自主神经的功能。据说有此种体质的人，同普通人相比，其一天的基础代谢约低了200千卡。

◆ 自主神经

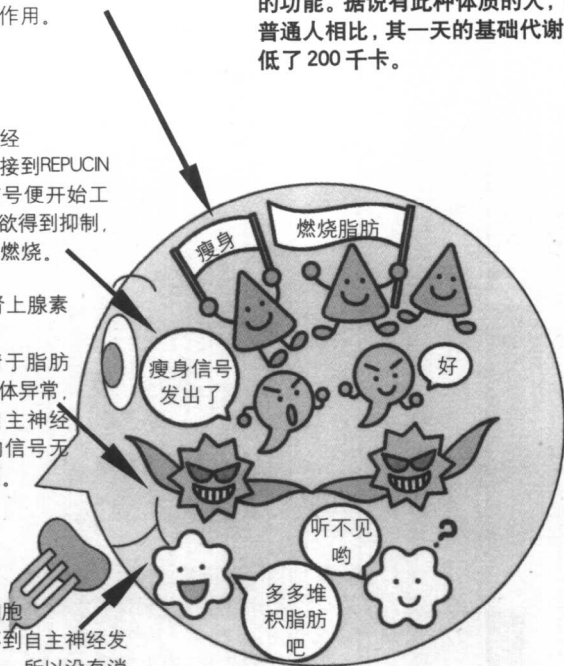
自主神经接到REPUCIN发出的信号便开始工作以使食欲得到抑制，脂肪得以燃烧。

◆ β -3 肾上腺素受体异常

因为附着于脂肪细胞的受体异常，所以从自主神经处发出的信号无法传送到。

◆ 脂肪细胞

因为收不到自主神经发出的信号，所以没有消耗能量，而是在体内堆积起来。



◆ 消耗不了的能量转化成脂肪并堆积起来

通过进食摄取的能量由基础代谢(参照16页)或运动来消耗。如果进食的量超过了消耗的量，那么这个差量就被储存了下来。

我们的身体是由大脑自主神经来控制的。发出停止进食饱胀信号的也是由于自主神经发挥了功能。

但是，约有三成日本人有不易传送到自主神经所发出指令的体质。原因就是他们的脂肪细胞表面上的 β -3肾上腺素受体异常。由于饱胀信号以及燃烧脂肪信号不易被传送，所以就容易发胖。

仅仅只因为多吃了一点点就发胖了——此类人会有脂肪燃烧功能不全的情况。有这种体质的人，因其身体对自主神经的功能没有反应，所以消耗脂肪的力量就弱。