

生活顾问丛书之三



胖人必读

〔日〕市川桂子 著
王效曾 李慕韩 译

◎ 国际文化出版公司

胖 人 必 读

〔日〕市川桂子 著

王效曾
李慕韩 译

国际文化出版公司

1988·北京

やせたい人が読む本 著者 市川桂子

根据日本株式会社西东社1983年7月版翻译

胖人必读

〔日〕市川桂子 著

王效曾 译
李慕韩

*

国际文化出版公司出版
新华书店北京发行所发行
北京新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6.25印张 134千字

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

书号: 7345·051 定价: 1.60元

ISBN 7-80049-102-1/G·41

前 言

一提起减肥，就想到是要消瘦，这种概念已广泛存在于人们的头脑之中，为了消瘦而降低摄取的热量已成为一般常识。然而，仅仅满足于控制摄取热量的时代已经过去。现在美国有人议论说，瘦骨嶙峋的模特儿不值一看！仅仅是身段纤细没有美感！只有减肥才能有真正的健康美。

市场上涌现出大量减肥食品，有些人盲目地在其中寻求低热量的、只能填饱肚子的东西，这是不能达到减肥目的的。使用减肥食品，需要缜密选择，因人而异。

希望本书读者能够认识到“减肥首先来自自我感觉”。当您想要更健美时，您就应当开始减肥，就应当从自身周围的每件小事开始减肥。自早晨起床就要进行有效的活动，如：在乘电车时，在街上走路时，在茶馆喝茶时，在西餐馆点菜时，在处理剩下的食物时……等等，在日常生活中，让人联想到减肥的场合真是多不胜数。

坚持不断的减肥，会在不知不觉中取得可喜的功效，急于求成是不行的。耐心地坚持减肥，必会取得极大的成果，勉强是无法持之以恒的。

本书针对食欲旺盛的青年人、常在外边吃午餐的女职员、想永葆青春的主妇、易罹患成人病的家长等，提出了不同年龄的人所担心的问题的对策，您会在这本书中发现：啊！这

几项正适合于我。

有关减肥的书很多，其中甚至有推崇极端减肥方法的，但是无论采用什么样的减肥方法，最基本的是每天必须用心认真地思考吃的东西，只要开动脑筋，就可以使饮食丰富多样。而且在这期间就能学会很多烹调技术，在建立快乐的家庭方面，也会起很大的作用。

在现代，不动手、不动脑也能生活，但是如果甘心满足于这样的生活，那么生活就不能丰富多采，身体也不会健美，所以不能嫌做饭麻烦。

最后，也请读者学习本书第四章的体操。虽说您也参加体育活动，又常常运动，但还是锻炼不够。因为您总活动一处的肌肉，而本书的体操正是舒展那些没有活动的肌肉。要是有您喜爱的音乐伴奏，您一定会高兴地去做体操。我写这本书就是为促使您长期愉快地坚持下去，如果能对您的健美有所贡献，我将不胜荣幸。

市川桂子

目 录

第一章 减肥的好处	1
〔1〕美丽	1
〔2〕年轻	2
〔3〕能发挥魅力	3
〔4〕行动便利	4
〔5〕富有社交能力	6
〔6〕能有自信心	7
〔7〕不轻易出汗	8
〔8〕不容易罹患成人病	9
第二章 减肥妙方依年龄而分	11
第一节 要始终注意体态——写给青年人	11
〔1〕升入高中，突然胖起来了	11
〔2〕正在努力停用早餐，但是	12
〔3〕不吃米饭能瘦吗？	14
〔4〕放学回家时的快餐零食停止不了	17
〔5〕要有自知之明地去减肥	19
〔6〕同胞姐妹俩，妹妹为什么瘦？	21
〔7〕吃得过多时服用泻药好吗？	22
〔8〕只吃减肥食品可以吗？	24
〔9〕准备考试期间的夜餐是肥胖的根源吗？	26
〔10〕孝敬父母可以减肥	30

(11) 想使腰身纤细些, 但是.....	31
(12) 步态和姿势也能使人身材比例匀称.....	35
第二节 要使男性注目——写给女职员	37
(1) 毕业后若停止运动就会胖起来.....	37
(2) 已经瘦得使人放心了, 可是不知何时腹部又大起来了.....	41
(3) 独身女职员的早餐是关键.....	43
(4) 节食之后暴饮暴食是发胖的根源.....	45
(5) 便秘与肥胖有关系吗?	48
(6) 由于站立工作, 腿粗起来了.....	50
(7) 科室工作者腹部松弛.....	52
(8) 周休二日制以来, 就开始胖了.....	53
(9) 戒烟能胖吗?	55
(10) 工作结束后总想吃些甜食.....	57
(11) 所有的保健食品都试着吃过, 但是.....	58
第三节 肥胖是命中注定的吗? 关于三餐和午睡	
——写给主妇	60
(1) 婚后开始胖了.....	60
(2) 防止产后肥胖.....	62
(3) 全神贯注在育儿.....	65
(4) 要慎重对待丈夫带回来的东西.....	68
(5) 要在丈夫晚 9 点以后回来吃的晚餐上多下功夫.....	69
(6) 服用减肥药反而胖起来了.....	71
(7) 虽说带孩子睡觉是主妇的育儿工作, 但是.....	73
(8) 因职业性质(招待业) 每晚喝酒, 但是.....	74
(9) 失去好打扮的欲望, 是危险的信号.....	77
(10) 意志薄弱的人, 要买照全身的大镜子.....	79
(11) 欧美人的艰苦努力.....	81

第四节 胖了就不能发迹吗?	
——写给您的丈夫	83
(1)即使有了成就,也不可超过理想体重 5 公斤	83
(2)要改掉挑食偏食的习惯	84
(3)要消除紧张感	86
(4)喝啤酒会发胖吗?	88
(5)把重点放在早餐	90
(6)写给自幼就胖、对胖不在乎的人	91
(7)不喜欢家里做的饭菜是错误的	92
第三章 减肥的十项原则	98
〔原则 1〕口味要淡	98
〔原则 2〕晚餐要少	99
〔原则 3〕睡前 3 小时不吃东西	100
〔原则 4〕要充分咀嚼	101
〔原则 5〕要少吃三白(精白米、精白面、白糖)食物	102
〔原则 6〕饮食要低卡路里、高蛋白	103
〔原则 7〕摄取食物纤维	104
〔原则 8〕每天复查体重	106
〔原则 9〕要写饮食日记	107
〔原则 10〕不要小气吝啬	108
第四章 做体操和食用保健食品能有效地减肥	110
第一节 做简单易行的体操能健康地减肥	110
第二节 适当地使用保健食品就能减肥	127

·第五章 肥胖与成人病	144
(1) 心血管疾病	144
(2) 糖尿病	148
(3) 痛风	150
(4) 脂肪肝	153
(5) 胰腺炎	155
(6) 卵巢机能不全, 子宫发育不全和月经异常	158
(7) 不孕症	158
附录一: 10天减肥食谱	162
附录二: 食品及外出用餐卡路里数表	173

第一章 减肥的好处

〔1〕美 丽

审美观点因人而异。

女性为什么爱美呢？有时也可以说是为了取悦于男性，但女性真正考虑她的美丽程度时，是以与其竞争的女性为对象的。

看了穿漂亮时装的模特儿，就想模仿打扮，是女性的共同心理。同样，为了尽快地消瘦就会加入减肥的队列。因为想穿西装，却苦于腰身过粗而产生烦恼，于是就走向极端的减肥，竟采用减食或绝食之类的做法，这说不上是科学减肥。

正确的减肥，从开始到见成效，至少要3个月的时间。短期的消瘦是病态，不是减肥。

某电视台在几年前，播放了减肥节目，从普通观众中召集自愿参加者，规定平均3个月为一期。以饮食为基础，辅以体操。在开始减肥时，约定按每人3个月后的身体尺寸，赠送合身的礼服一套，以资奖励。后来，大家都以此为目标，十分认真地去减肥。因为有3个月的约定期限，参加者都专心地按规定的要求去做，结果大家都取得了很大的成功。

但是，在大街上一看到别人穿的西装，自己立刻就想穿，

出于急性人的本能，赶快钻到商店的展销室，汗流浹背地还件专心挑选，结果还是不行！有这种经历的人，一定会理解这种苦闷的心情吧！

一见就中意的东西（西装或男性），那一定是很合心意的，如能立即得到它，自然能增加美感，倘若不能，就需要耐心些，因为要想变得美丽，平时长期的用心是极为重要的。恰如行车，陡然刹车往往不好，急于想一下子减肥成功，也是绝对不可能的。

〔2〕年 轻

美国正在把认真对待肥胖问题作为一种国策。这里所指的肥胖与日本有肥胖倾向的人是不能相提并论的。

有一天，我去俱乐部，看到一位打扮极美的歌手，她很胖。当时没有注意她的年龄，无意中感到似乎有40多岁！演出结束后她来到桌旁落座，从她谈话听起来很年轻，问后惊悉，她才24岁。通常都说西方人看老些，可是在东京也遇到过同样的事，一次，把一位友人介绍给英国朋友，这位英国朋友硬以为那位友人是40多岁，其实才26岁，只是因为他很胖。

在我的研究所里，有指导个人的教室，3个月为一期，以营养学为基础进行饮食和体操的指导。有位A女士，身高150公分，体重70公斤，需要减少体重20~25公斤。当然，用3个月一个疗程是很难做到的。A女士是个认真的学生，按指导要求去做了。3个月过后再见时，当对她说：“清秀多了！看起来不到30岁了！”A女士却愣住了，因为她本来就是30岁。参加减肥指导之初，是详细地填了登记表的，可能因

为马虎大意忽略了年龄，这中间就认定她已经是四十五、六岁了。

即或比理想体重超过10公斤，也不能说就是肥胖病，但要估计年龄，胖人看起来要比实际年龄老10岁。年龄大而看起来却年轻的人，都是不胖的人。人一肥胖连精神都懒散，显得老态龙钟。

〔3〕能发挥魅力

女性和镜子是密不可分的。一天照几回镜子，其意就是为了美。她们常常对着镜子，想把自己打扮好，时而摆弄这样那样的发型，时而研究怎样化好妆……。

了解自己魅力的人，即使采用流行式样时，也会按着自己的心愿，打扮成具有自己特色的式样。决不会因笼网发型流行，就完全照搬，而是只照着做某些最适合自己的部分。单单追求时髦的人，只能说是时髦罢了，在别人眼里不会有丝毫的魅力。胖人照镜子会感到难受，自然产生出尽量回避的心情。进了美容院，虽然不愿意照镜子，无奈也只好坐在镜子前，切盼把发型修整得美丽大方。嘴里虽然也向美容师说请您放手来做，而仍然抓住发型样本不放，可是她的心里怎么也想不出来到底做出个什么样子算好！搞得美容师也不知所措！结果做出来的发型是“家长、老师大杂烩的大婶型”，表现不出美的个性来。

其实，谁都有魅力。只是有的人一生也不能把它发挥出来。要想认识自己的魅力，必须要有经得起镜子照的体态。

决不能说瘦了就好，胖点也是可以的。胖点是指超过了理想体重5公斤，可还在健康体重范围之内。而且魅力不单

是对男性而言，在女性中间，被认为是漂亮的女人，才是真正有魅力的。

这种人在任何事情中，都不会说“怎么样都行”。

前边只讲了体重，而唯有健康才能保持理想的体重，所以魅力和健康是表里一体的。

〔4〕行动便利

时常听人说胖人显得悠闲，瘦人显得急躁。看到公共汽车来了，立刻就跑上去的是瘦人，开始小跑几步，随即放弃了的是胖人，他要等下班车，想舒适些！

瘦人即使没有急事，也是爱跑动，爱跨大步，上楼时一步迈两个台阶。还有许多同样的例子，仅仅用性急来解释，或许是片面的。

人们有什么目的时，就想尽快接近它，达到它。欧美人常说，特别是日本人，从总体来看都是急性子。在绿灯下通过人行横道时，是看不到欧美人跑着过去的。虽然在绿灯下能够有充分的时间走过去，但大多数日本人却都是小跑着过去。

电梯门一开，下电梯的人还没走完就挤撞着别人去上电梯，这是日本人独特的形象！

目前在日本，想瘦的人是很多的，但与欧美人的肥胖相比还算比较瘦的。说胖人都悠然自得，这不是片面的，虽然日本的国民性也确是好急躁的，但日本胖人也有象欧美人那样悠然自得的，所以还须从体重这个方面来考虑为是。

往往是到了鞋带都结不了时，胖人才注意到自己的体重。但是，在还没有自觉症状时，事实上胖人行动就已经迟钝。



只要不主观地认为瘦人性子急，就能从细小的动作中，进行比较观察，是能够得出正确的认识来的。

行动迟钝对日常生活也许没有太大不利，但是对人生的损失还是很大的。例如跳舞，迪斯科也好，摇摆舞也好，交际舞也好，不习惯的人，在开始时虽然也有一些节奏感，但很快就会跟不上。

现代是高速度发展的时代。假如三回能学会的事，你必须得六回才学会，这样成倍地浪费时间，必定要落伍的。如说：“来！跳一下！”的时候，能立即起跳吗？胖人是要先蹲一下；再哼一声，才能跳起来的。这样自然就晚了一拍了。

人生须象跳舞那样很愉快才行。晚一拍就难有欢乐、轻快的感受。总之，身体过重会使人生遭受损失，因为对已经在办的事，很难保持持续性。

有人在慢跑或做体操时，一开始就感到喘气困难，不能坚持下去；有人要用饮食疗法来减轻体重，但却懒得出去买些减肥需

要的食品，活动困难到了这样的時候，就会遭到极大的、意想不到的损失。

〔5〕富有社交能力

社交活跃的人，生活常常是美好的。最低限度，从年幼时就会有許多朋友，由此而使自己逐步成长起来，思想方法比不善于社交的人也更开阔。但是，到成人时也有因某种刺激而产生不正常反应而失去社交能力的。在多种不正常的反应之中，最主要的原因，是自己变丑陋所产生的自卑感。可能有多种理由，但有的是在不知不觉中身体就胖起来了，当自己注意到时，已失去了社交能力；也有人因为自己马虎，对肥胖感到心安理得；更有因职业关系而使自己肥胖的实例。

某女士嫁给了点心店老板的儿子，这个店不单是零售，而且制造点心，这位新娘大概还有品尝的任务，每天为了完成任务，不知在什么时候就胖起来了。

该女士参加我的研究室进行减肥之初，是个看见人都说不出话来的人。她取得了减轻5公斤的成果，经过一个疗程，她的体重就几乎等于健康人的了。她向我致谢时，只说了一句“承蒙帮助，我想参加校友会了。”她曾由于日益见胖，对自己彻底失去了信心，所以就讨厌会见他人。

社交能力不是指能随便说说客气话，而是指自己即使不率先提出话题，也能平等地倾听各种人谈话，并能作出回答的这种能力。在短暂（平均寿命78岁）的一生中，能够尽量多同他人交往，将有益于人生。蹲在家里不出门，最容易使人见识短浅。如果身体再肥胖，就会成为同邻居说话都会感

到厌烦的人。进而会感到家庭缺少幸福，生活无味。

〔6〕能有自信心

人有自信心，这是最好的。

当穿一件新西装、或买一双拖鞋、或做饭菜的时候都没有信心，一定会被伙伴们传为笑谈。自信就象一种心灵感应，有了它就会争取到对方的信服。自信与魅力是相辅相成的。恋爱要是没有自信心，就不可能发挥魅力。

肥胖同丧失自信心是有关联的。有病的时候也会失去自信心，而肥胖就是一种病。有这样的時候，即对方虽然不是什麼美人，但为什么同她谈话时就会觉得甘拜下风呢！毫无疑问，这是因为那个人对她自己的观点很自信，而且是一种外露的自信。

腿短、胸小等等，这些局部小事，不是致命弱点。胖得不穿最大号尺寸的衣服不行，才是很大的致命伤。谈话时越有自信心的人，越是注视对方的眼睛。视线不明确的人，是因为知道自己的缺欠。

男性的自信多是内向的，胜利的时候，失败的时候，大都如此。说他工作时的姿态非常好，是因为他当时满怀自信心。即或是男性，太胖也不好。男性如果肥胖后失去自信心，多是因为生病而导致不健康的。

活跃而且能够最大限度发挥魅力的人，常常显得朝气蓬勃。因为持有自信心，比什么都起作用。即使如此，过胖还是不行。

〔7〕不轻易出汗

汗是从皮肤的汗腺分泌出来的。由于汗水蒸发而发散体内多余的热量，调节体温。人的全身一般有汗腺 200~500 万。但并不是全部同时工作。所谓易出汗的人，是因为有很多汗腺同时在工作的缘故。

汗腺有两种，即普通汗腺和特殊汗腺。一般汗水出自普通汗腺；有恶臭的汗水，出自特殊汗腺。

汗的作用在于调节体温。因为热而出汗，称之为“温热性出汗”，这是众所周知的。不热而出汗是精神性出汗，是精神奋发及疼痛等刺激导致的出汗。主要在手心、脚心和腋窝等部位。

胖人易出汗，因为胖人的体表面积大，理所当然工作的汗腺也多。因为出汗多就好喝水，水喝多了又得出汗，这种反复循环是避免不了的。温热性出汗中枢在间脑下部。食欲中枢也在此部位。

吃饭的时候，那种特异的动的作用在体内同时开始了，也就产生了热能，引起饭后大量出汗，这很常见。肥胖者食欲中枢兴奋，大量吃饭，很容易导致大量出汗。

因种种原因，肥胖和出汗是互为因果的。出汗后不换衬衣对身体有毒害，但是在一天内多次换衬衣也是不可能的，只好用身体把衬衣焐干，这就很不利于健康。因为出汗而不想活动是正常的心理状态，也就引起了运动不足。可是，当胖人体重减少之后汗也随之少出。这样必定会感到：去年夏天汗出得很多，很难受，今年却不出汗了。