

現身說法

談減肥成功

應平書／著



文經家庭文庫 2

現身說法談減肥成功

著作人 應平青

發行人 趙元美
社長 吳公斌
發行所 文經出版社有限公司
登記證 新聞局局版台業字第2424號
社址・門市 台北市士林區中正路187巷45號
☎(02)881-6360・881-6380
美國分公司 天下傳播公司・天下彩印公司
Cosmax International Inc.
1011 Anderson Way San Gabriel, CA91776
☎(818)282-2293
總經理 書園雜誌社
台北市士林區中正路187巷45號
☎(02)881-6360・881-6380
郵撥帳號 0568599-9 書園雜誌社
印刷所 嘉信印刷廠・鴻達彩色印刷公司
三重市三和路三段159巷24號
☎(02)985-8985
法律顧問 鄭玉燦律師
☎(02)893-5955

發行日 中華民國76年2月第一版 第1刷
中華民國76年1月 第15刷

定價 新台幣100元

缺頁或裝訂錯誤請寄回本社調換。

本社書籍及商標均受法律保障，請勿觸犯著作權法或商標法。

©1988 Printed in Taiwan, R. O. C.



辛勤播種的，必歡呼收割

文經家庭文庫 2

現身說法談減肥成功

應平書／著



減肥不再是夢想，而是
人人可以做到的……：

前言

前年八月間，我身高一百六十一公分，體重六十九公斤。就在我下定決心減肥後，短短三個月中我瘦了十九公斤。

現在我始終維持這個體重已經一年多了，減肥不再是不可能實現的夢想，而是人人可以做到的事，問題的關鍵祇在你願不願意去實行而已。

寫這本書的目的就是希望以我自己親身的經驗，幫助每一位需要減肥的朋友恢復「健康的身體」，而不是為了苗條而減肥。

序

廖正興

有人說，活在二十世紀的今天，其實是非常辛苦的，雖然醫藥發達，壽命延長，人們不必太早或時常感受到病痛與死亡的威脅，能夠有更多的時間樂享天年；再者，科技文明突飛猛晉，人們不僅日常生活享受到異於從前的方便和輕巧，即連娛樂休閒的方式，也是光怪陸離、應有盡有。加上糧食充分、資源加速開發，現代人早已免除了饑餓和匱乏的恐懼，得以追求更高層次、更廣視野的人生目標。按理，較諸從前任何世代的人，現代人應該既富足又滿足，擁有相當程度的快樂才是。然而，事實正好相反，為什麼呢？

知識爆炸，追求不及，這種恐慌，祇有現代人才有；資訊紛冗，源源湧到而吸收不及，這種無力感，祇有現代人才有；資源破壞，景觀無復從前，天人不再相得，生存環境日益低劣，這種劇變，祇有現代人才有。科技更新，日有新知，二十世紀的這次產業革命，把從前賴以維生的各種生活技能，全盤否定；現代人汲汲惶惶、席不暇暖，卻仍無法很篤定地尋求

到安身立命的最佳人生哲學。毒品泛濫、性格倒錯、人際疏離、寂寞蝕心，現代人更飽受失據、失婚、失意等種種潰敗的侵襲而無一寧日。

我們權且撇開這些聲華大者，祇看切身最平常的問題：現代人，連「吃」都吃出了毛病。所以，「過重」如今不但是相當時髦，也是極為普遍的一種「不正常現象」。

任何事，祇要取得和付出不成比例，多少總會發生一些弊病，體重過重，其實也祇是諸多現象之一，不值得大提特提。

可是，坊間既有那麼多的減肥論著出現，足見這是一個使現代人深受其苦的毛病。據粗略估計，三十五歲以上、曾試行減肥或企圖減肥者，十有其八，又可見「過重」實在不是什麼不平常而可以忽視的問題。

必須減肥的原因，以現代人的立場而言，有因健康問題，有因觀瞻問題，也有因尊嚴或自信的緣故務必減肥。而減肥的方法，千奇百怪，有些能奏效一時，有些有違健康，有些則違反人性。不過，不管寬猛緩急，減肥永遠必須在不損害健康又容易實行的狀況下，配合有效率的方式，以當事者本身的毅力貫徹執行，才能奏效。

在快節奏的現代生活之中，面對豐足而多樣的食物引誘，減肥成功且長期保持戰果，毋寧可說是一種「成就」，值得推薦給其他同為「過重」所苦的現代人。

學妹應平書小姐，多才多藝，她能唱崑曲，又寫得一手輕靈俏麗的散文。而當她在短時

間之內，體重自六十九公斤減輕到五十公斤，並繼續長期保持這種狀況時，也讓朋友見識到她驚人的毅力和貫徹的精神。因此，這本書的付梓，與其說是一個有效的減肥藍本，不如說是一本能讓過重者，在不太虐待自己的狀況下，較輕鬆地完成這不算容易的減肥工作。

這本書，對過重者的另一意義是：它代表一個人的減肥成就，非常具體，也非常真實，其他人也不妨一試，因為，祇要有決心，希望必不落空。



目 次

- | | |
|----|------------|
| 3 | 前言 |
| 4 | 廖輝英序 |
| 13 | 瘦了，真好！ |
| 18 | 戰勝自己！ |
| 21 | 是狠心，不是決心 |
| 24 | 不是不吃，是吃什麼！ |
| 27 | 隨時保持警覺 |



- | | |
|----|-------------|
| 60 | 中菜西吃 |
| 57 | 不會傷到腸胃的飲食 |
| 54 | 吃粗糙的飲食是保健之道 |
| 51 | 不要吃減肥藥 |
| 47 | 去他的！青春期 |
| 44 | 不要一曝十寒 |
| 42 | 理論與實際之間 |
| 39 | 天下沒有白吃的午餐 |
| 36 | 要不要去減肥中心？ |
| 32 | 怎樣達成自然減肥 |
| 30 | 妳需不需要減肥？ |



63 要順其自然

65 生過孩子不是藉口

68 勒緊你的腰帶

71 非吃三餐不可嗎？

74 不吃飯真會全身無力嗎？

77 不餓不要吃

80 肚子餓了再吃

83 揚棄錯誤的舊觀念

86 人要越吃越少

89 吃素不會胖嗎？

91 介紹減肥的素食食譜



94 減肥不忘均衡飲食

96 吃水果不會胖？

99 喝鮮奶會不會胖？

102 喝水會不會胖？

105 喝茶不能消除脂肪

108 都是蜜餞惹的禍

111 不是美麗，是健康

114 夏日弄潮去！

117 每天量體重

120 耶誕狂歡忘了「大餐」

123 年糕不能吃



156	153	150	147	144	141	138	135	132	129	126
帶著孩子走向戶外	丟掉棒針拿棒球	適當的運動	獨遊的樂趣	上班族的運動和飲食	做個「忙碌」的現代人	換張臉也不錯啦！	維他命是萬靈丹？	怎麼吃消夜	照常赴宴，不必害怕	進口食品吃不得



159 給孩子一片自己的天空

附錄

164 一般人食物需要量表

166 常用食物的卡洛里含量表

169 減肥的便當食譜

174 減肥式的宴客食譜

180 後記

•瘦了，真好！•

瘦了，真好！

問：能說說減肥的大原則嗎？

答：減肥最主要的原則是：禁食油、糖，少吃澱粉類及水果，多吃蔬菜及定量的肉類。不可吃任何減肥藥或減肥茶。不是非要運動不可。

真能瘦下來，這個事實有時連自己也不敢相信。但是，隨著磅秤上的指針一直向下掉，不但整個人都精神了起來，而且對自己也越來越有信心。

事實上，從小到大我的行事爲人多半是三分鐘熱度，對自己是否有恒心、有毅力，多半是抱著懷疑的態度。

打從少女時代開始，身材就屬於略胖型。也不是沒嘗試過減肥，但是，那時候對於減肥沒有正確的認識，偷偷地吃過減肥藥，也餓過肚子。因爲方法不對，又怕傷了身體，結果都是不了了之。

生了孩子以後，有位朋友更是常常嘴裏這樣說著：「生過孩子後，體內的化學變化都會改變，一定會發胖。」聽多了這種「謬論」，自己心理上好像就建立了一層保護膜，那就是：發胖是應該的，並不是自己吃太多了。

於是不過三、四年的功夫，體重上升的速度使自己不敢上磅秤。即令是不上磅秤，自己也能感覺到腹圍的「中廣」，到後來甚至連手、腳都像走了樣似的。朋友見面第一句話是：「怎麼又發福了？」

如果光祇是形體的改變，不過是比較難看罷了！但是，報章雜誌上天天觸目驚心的「肥胖不是福」，什麼糖尿病、高血壓通和胖扯上關係。當然，這些和自己還離得遠遠的。可是，平常日子裏稍為活動一下就覺得氣喘吁吁；到了夏天汗流得多，皮肉經常磨擦而產生紅腫的現象，這種種的不便，都使自己深深地覺得該注意體重了。

也曾看過一些營養師的減肥菜單，一看糖不能吃、油炸的不能吃，信心又動搖了。對於我這種嗜甜和油炸食品如命的人，怎麼能忍受呢？

就這樣拖拖拉拉之間，體重好像一下子又增加了很多。那時又有一驚人的發現，那就是自己好像永遠吃不飽一樣。不過是才吃完了飯，一、兩個鐘頭不到，肚子又空空的，一定要添點東西才能飽。當時不曉得這是什麼原因，以為真是身體上的需要，並且自我安慰，要吃得多才有力氣工作啊！

一直到後來，偶爾看到一本美國醫生的著作，才恍然大悟，實際上這已是一種病態了。這位醫生把現代人的肥胖，歸類為吃太多甜食引起的糖類中毒。看他的書講得頭頭是道。但是，我最關心的到底該如何去減肥，他卻略而不提。

既然找不到我所要的資料，祇好自己慢慢去找。也看過很多減肥中心的宣傳。但是，朋友又警告說：「千萬不要上減肥中心的當，很多人花了一大堆冤枉錢，到時候體重依舊。」

也不是不相信朋友的話，祇是有一天偶爾在報上看到一個廣告，說詞非常動人，不禁心動地撥了個電話去試試看。

最後決心加入減肥的行列，除了它祇是控制飲食之外，更重要的是當磅秤上的指針停在六十九公斤之時，自己真是大吃一驚，什麼時候變得這麼重？太可怕了。

也就從這一刻開始，痛下決心絕對要遠離甜食。因為有了這個決心，以後一切飲食上的「苦難」，對我來說也就變成不再那麼難挨。不到二十天，瘦了六公斤，三個月下來，我已整整瘦了十九公斤，又恢復到往日輕鬆自如的生活了。

當然，減肥是要付出代價的，最主要的是要嚴格控制自己的口腹之慾。真正進行減肥時，慢慢地發現，這家減肥中心的廣告也是帶著很大的噱頭，所謂不必挨餓的減肥法，根本是不可能的，祇是，它的那套飲食份量是在人體可以忍受的饑餓程度內。實際上，祇要你自已下了決心，在某種程度內的饑餓是可以忍耐的。