

青少年最忠实的励志刊物《意林》诚意推荐

생각을 바꾸면
살이 빠진다

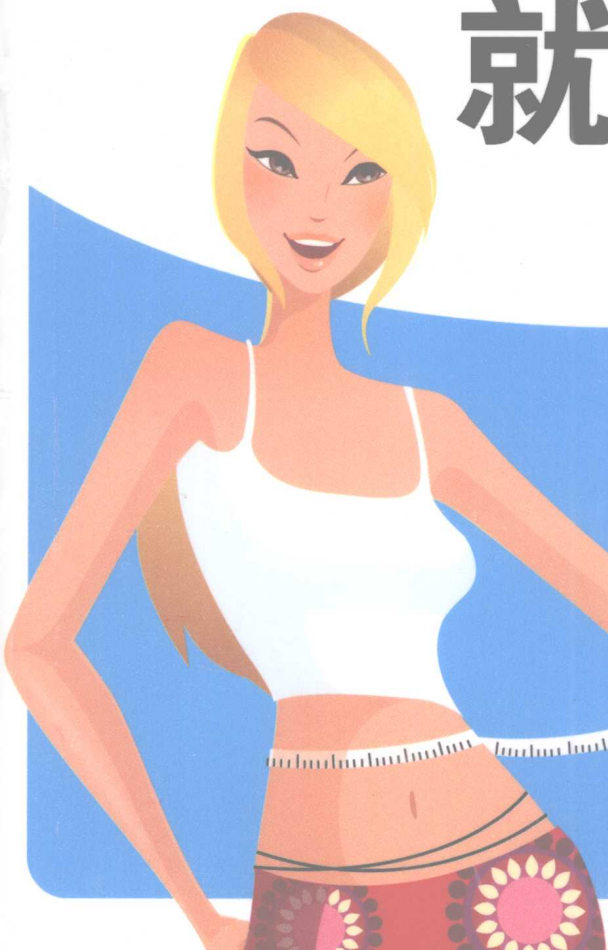
韩国中医专家倾情打造——告别悠悠球现象的减肥方法

改变想法 就能减肥

(韩)李在成/编著
金哲/译

韩国时下最流行的
不伤身体又不反弹的减肥秘笈
你值得拥有

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE



女性健康指导书

图书在版编目(CIP)数据

改变想法就能减肥/(韩)李在成编著;金哲译.—西安:未来出版社,2008.9

ISBN 978-7-5417-3565-3

I.改… II.①李…②金… III.减肥-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第141255号

생각을 바꾸면 살이 빠진다 © 2003 by LEE JAESUNG

This edition is published by arrangement with Sigongsa Co., Ltd. through PK Agency, Korea.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 Beijing Chunfeng Yilin Co., Ltd

All rights reserved.

著作权合同登记:陕版出图字25-2008-006号

青春馆丛书·改变想法就能减肥

选题策划 尹秉礼 顾平
丛书统筹 孟讲儒 唐荣跃
责任编辑 陆三强 盛义军 耿莹
特约编辑 梁雪云
美术编辑 董晓明 李倩
技术监制 慕战军
发行总监 高舒 李振红
封面设计 大象设计
出版发行 未来出版社出版发行

地址:西安市丰庆路91号 邮编:710082

电话:029-87259356 84280368

经 销 全国各地新华书店
印 刷 郑州文华印务有限公司
开 本 710mm×1016mm 1/16
印 张 15.5
字 数 138千字
版 次 2008年9月第1版
印 次 2008年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5417-3565-3
定 价 26.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

意林励志馆书目

书 名	类 别	定价(元)
《我在佛前求了五百年》(第1卷)	青春爱情系列	22.80
《爱的感动》	感动系列	26.80
《幸福讲义》	心灵系列	26.80
《感恩之心》	感动系列	26.80
《有智斯有成》	思想启迪系列	26.80
《路标》	思想启迪系列	26.80
《心灵之旅》	心灵系列	26.80
《十万个好故事第一卷》	好故事系列	22.80
《十万个好故事第二卷》	好故事系列	22.80
《2007年最佳小故事排行榜》(励志卷)	小故事排行榜系列	22.80
《2007年最佳小故事排行榜》(感动卷)	小故事排行榜系列	22.80
《一则故事改变一生第一卷》	励志馆系列	29.80
《一则故事改变一生第二卷》	励志馆系列	29.80
《一则故事改变一生第三卷》	励志馆系列	29.80
《一则故事改变一生第四卷》	励志馆系列	29.80
《青少年身体使用手册》	青春馆系列	26.80
《我在佛前求了五百年》(第2卷)	爱情系列	22.80
《我在佛前求了五百年》(第3卷)	爱情系列	22.80
《心富翁》	心灵系列	26.80
《标杆集》	智慧系列	26.80
《改变想法就减肥》	青春馆系列	26.80
《一生都是富足美少女》	青春馆系列	26.80
《爱情36计》	青春馆系列	26.80
《超人学堂》	金故事系列	22.80
《我的红狐狸妹妹》	金故事系列	22.80
《OH, MY GOD! 我把那个帅哥变小了》	金故事系列	22.80

以上图书均已出版, 欲购从速。

邮购地址: 西安市北大街131号未来出版社图书发行部

邮 编: 710003

联系电话: 029-87259356 87259357

青少年最忠实的励志刊物《意林》诚意推荐

생각을 바꾸면
살이 빠진다

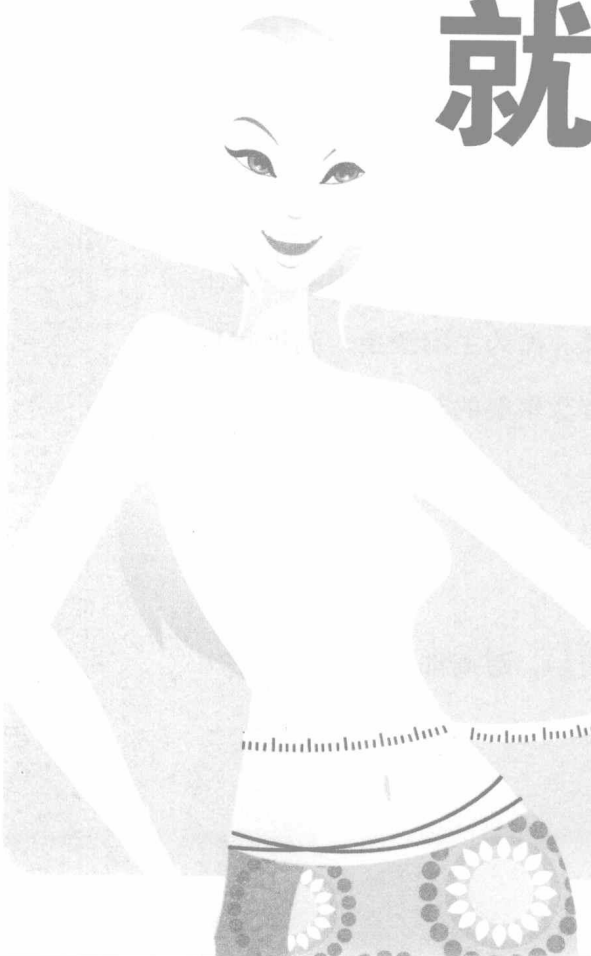
韩国中医专家倾情打造——告别悠悠球现象的减肥方法

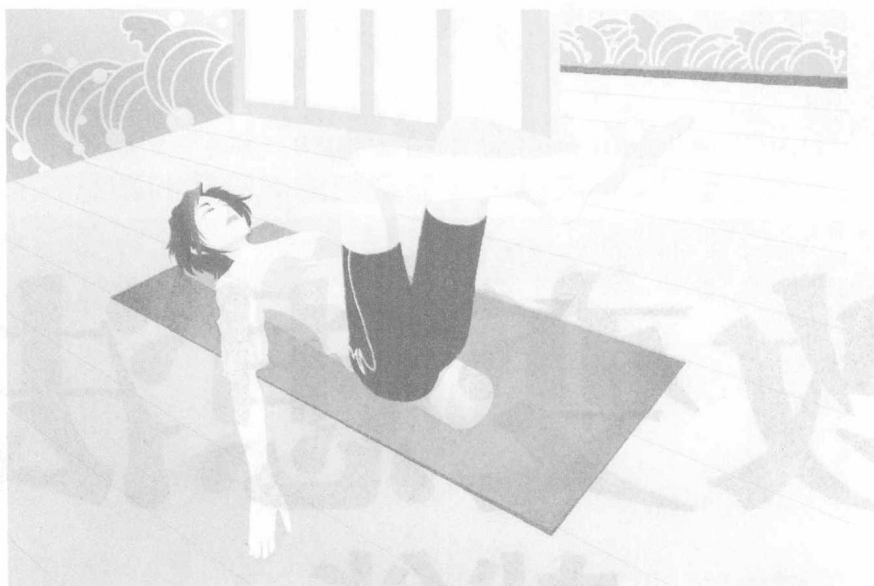
改变想法 就能减肥

(韩)李在成/编著
金哲/译

韩国时下最流行的
不伤身体又不反弹的减肥秘笈
你值得拥有

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE





前言

我也曾经肥胖过，那个时候虽然身体内部的情况十分不好，但是我完全没有意识到，也没有产生危机感。当时，我在大学医院里负责治疗成人病和中风。作为主治医生，到年底时我就会召集所有的实习生聚餐。有次聚餐的时候，作为长辈，我问一位实习生：

“你对我有什么印象？”

“想起您就想起比萨啦。”

那时，我为了慰劳辛苦的实习生，每周都请他们吃两三次

比萨。


不仅如此，在医院值班的时候，我绝对不会放过夜宵，而且在五花肉和里脊肉面前，我总是异常兴奋。如果没有食欲，我会吃用大酱汤煮的拉面，饭后吃冰激凌或喝冰牛奶。当然，我从来都不做运动。平时连工作都忙不过来，哪有时间去做运动呢。

就这样，175cm的身高却达到75kg的体重，而且肚子像蝌蚪一样鼓胀，腰围也从28寸长到35寸。作为经营肥胖症门诊的医生来说，实在是不大有光彩。当时，我虽然具备足够的医学知识，但是并没有真正自觉地去运用。

在经营中医院之前，我买过一份人寿保险。因为我是从银行贷款开办中医院的，如果突然死亡该怎么办啊？一想到这么多的债务要转嫁到家人身上，我不由冒出了冷汗，心中忐忑，所以赶快购买了保险。

死亡有两种，即急性死亡和慢性死亡。急性死亡是指因交通事故等原因突然死亡的情况，而慢性死亡是指因疾病缓慢地死亡的情况。我的饮食习惯、生活习惯以及肥胖症都是让我缓慢地死去的自杀习惯，而且腹部肥胖症是导致动脉硬化、糖尿病、高血压、心脏病、中风等疾病的主要原因。

如果我真正地爱护和珍惜人生和家人，就不应该只想着给




家人留下保险金，更应该健康地陪在家人身边，这个理念完全改变了我的的人生。没错，真正的保险是培养正确的生活习惯，不断地做运动。总而言之，向健身中心投资比参加保险更有价值。经过不断的努力，我又恢复了32寸的腰围和66~68kg的体重，并且已经维持了好几年。

一提到减肥，很多人就会问减肥过程和维持身材的手段，即减肥的方法，因此他们喜欢从杂志和网络上收集各种减肥方法。但是，未经验证效果的减肥方法，经常引发损害健康的事情，就像毒蘑菇特别鲜艳、华丽一样，错误的减肥方法特别吸引人们的注意力。我遇到过很多深受错误减肥方法侵害的女性朋友，而且即使用这些方法减肥成功，只要不改变生活习惯，总有一天会重新发胖。常言道：治疗肥胖症比治疗癌症还要难。减肥后再发胖还不如不减肥，这样不仅浪费金钱和时间，还会影响健康、伤害身心。

本书并不仅仅介绍减肥所需的常规方法和步骤，因为这种内容对肥胖的女性没有任何帮助。对于肥胖的人来说，“应该用什么样的意识生活”比“用什么方法减肥”更重要。

改变一个人并不是改变身体，而是改变“意识或想法”，即应该改变他们对自己和人生的想法，对饮食和运动的想法。只有改变意识才能真正地摆脱肥胖。对减肥来说，最重要的是



进行基本训练和坚持减肥原则。只要懂得这一道理，就不会被流行的减肥方法所诱惑，也就能具备正确地判断哪种减肥方法有效的能力。

我想给曾经通过各种方法减肥，但是又重新发胖的减肥失败者建议一条更可行的道路。同时感谢在编写本书的过程中一直陪在我左右的中医院共同院长李庆熙博士，给予我鼓励和帮助的徐正淑室长，还要感谢陪在我身边成为坚实后盾的妻子郑银正，而且向没时间陪伴的两个孩子表示歉意。

2003年10月

李在成



目录

前言	002
1.对悠悠球现象的误解和真实认识	009
减肥陷阱 010 普通悠悠球现象和恶性悠悠球现象 012	
并不是因为意志不坚定才减肥失败 015	
请不要相信“绝对没有悠悠球现象”的谎言 017	
防止悠悠球现象的秘诀 020	
2.变化的世界，变化的标准	023
不能容忍肥胖和丑陋的世界 024	
没赶上好时代的美人 028 我真的肥胖吗？ 030	
3.这样减肥一定会失败	035
没有一夜成功的减肥方法 036 悲惨的减肥 038	
通过非凡的饮食决一雌雄 044	
4.摆脱肥胖症的第一步，了解导致肥胖的原因 061	
到底吃什么，吃多少？ 062 喝酒不会导致肥胖吗？ 065	
导致肥胖的生活习惯 066 胖人家族的文化 070	
生孩子后发胖啦？ 072 年龄肉的本质 074	
由于身体不适…… 075	
导致肥胖的生活习惯check up list 076	

5. 了解容易发胖的体质	079	
不管怎么努力都无效，那该怎么办？	080	
肥胖体质是天生的吗？	081	
用中医学方法改善体质	088	
6. 肥胖导致疾病	091	
肥胖一点又能怎么样	092 人寿保险，肥胖的人更昂贵	093
成人病是“生活疾病”	095 肥胖导致的各种疾病	097
7. 摆脱悠悠球现象的方法	107	
比减肥更重要的是塑造出不容易发胖的体质	108	
应该认真地检讨减肥目的	109	
如果没有具体的计划，就不能实践	111	
正确地制定减肥计划	114 应该重视基本的减肥方法	116
必须坚持日常训练	118 习惯是诚实的预言师	120
请理解自己的习惯	123	
只有改变想法，才能改变习惯	125	
8. 改变对食物的误解	127	
错误的减肥常识导致失败	128	
在减肥过程中，减肥方向比减肥速度重要	130	
不吃饼干的理由	132	
改变对脂肪和食用油的误解	135 改变对面食的误解	147

改变对糖分的误解 151 | 应该培养正确的饮食习惯 161

9. 改变对运动的误解 179

改善体质的秘诀 180 | 只消耗脂肪吧 185

日常运动秘诀 190

10. 只要改变想法，就能改变行动 193

早上在家进行的减肥方法 194

在上下班路上进行的减肥方法 199

在办公室或学校里进行的减肥方法 202

11. 请超越危机 209

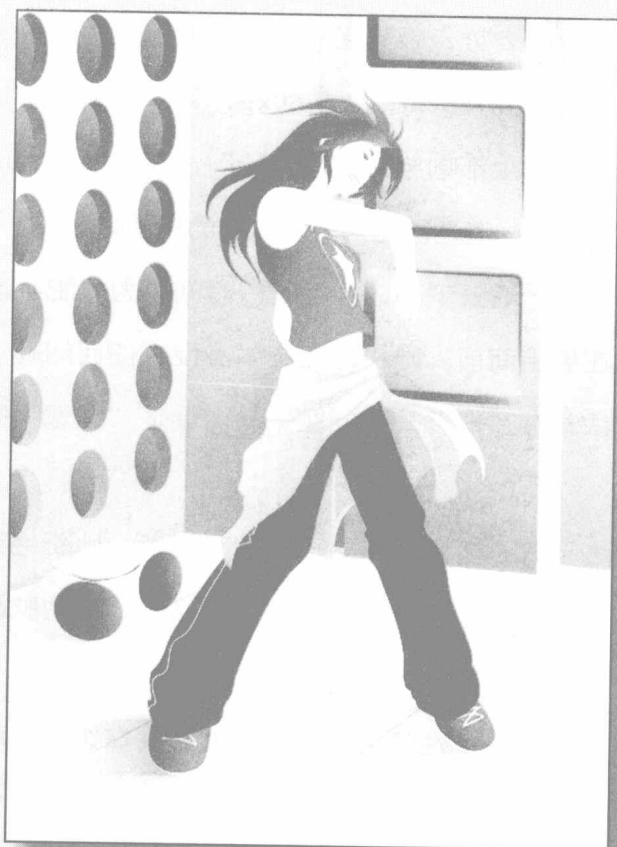
挡不住美食的诱惑时 210 | 减肥的天敌——便秘 216

想放弃减肥时 230

12. 您的人生很宝贵 241

7

对悠悠球现象的 误解和真实认识



1. 对悠悠球现象的误解和真实认识

减肥陷阱

“如果我的人生中没有减肥，也不至于……”公司职员美珍小姐（化名，27岁）悲痛地开了口。在高中3年级时，她因为长期保持坐着的姿势，因此逐渐变成了大屁股“胖妞”。上大学时，美珍的身高165cm，体重60kg，父母都说美珍长得有福气，但是同龄男生都嘲笑她很“强壮”。表面上，美珍假装不在乎别人的嘲笑，但是谁能知道她内心的痛苦呢？

那年夏天，她狠下心，想趁暑假时间努力减肥，以崭新的姿态出现在男生面前。她决定减肥本身没有任何问题，但是她选择的方法却存在很严重的问题——那就是“强忍强挺”的减肥方法。

学校终于放了暑假。在两个月的时间里，她断绝跟朋友们的联系，孤独地投入到漫长的战斗中。当时，她的脑海里只有“减肥”两个字。

在减肥过程中，她坚决不吃饭，如果实在饥饿难耐，就用西红柿或黄瓜充饥。同时，每天都在健身中心锻炼两个小时，顽强地跟赘肉做斗争，仿佛在视死如归地参加壮烈的战斗，因


此而带来的痛苦也远远超过了想象，但是逐渐宽松的裤子所带来的成就感和快感让她克服了任何痛苦。

暑假结束时，美珍小姐终于摆脱了让人害羞的50kg以上体重，最终挤进了48kg行列。开学以后，她能真实地感受到男生完全不同的眼光和表情。她把男生们的注视甩到身后，她的肩膀上充满着自信，眼神里流露出高傲。

美珍能感受到男生的关怀，更真切地感受到男人开始把自己当成女人的事实。减肥之前，她跟男生之间一直存在着很大的距离感，但是现在男生开始亲切地对待她，而且面带着微笑，有时还跟她撒娇。这一切都是48kg所带来的幸福。

但是她却不知道48kg并不是在正常生活中能维持的体重，而是在过度的减肥运动和非正常生活中才能维持的体重。

残酷的现实很快降临到美珍小姐的头上。在学校生活中，她不能再像暑假一样不吃饭。不吃饭就意味着远离朋友，不能为了减肥放弃学校和朋友啊！明知道不能吃快餐、方便面、面包、啤酒、冰激凌、炒年糕、刨冰等食品，但是有些情况总是迫不得已。另外，她自己也抵挡不住美食的诱惑，因此体重很快就超过50kg，直奔60kg，但是她又忘不掉48kg所带来的幸福，因此吃完美食后就担心增加体重，导致情绪低落，不停地嘲笑缺乏毅力的自己。在60kg的不幸和48kg的幸福之间，她如



同在地狱和天国之间那样来回了好几次。48kg的第一次体验完全诱惑了她。为了控制反弹的体重，她采用了各种减肥方法。比如，水果减肥法、丹麦式减肥法、皇帝减肥法等民间流行的各种减肥方法，甚至服用了各种减肥药物。有时她到肥胖管理会所治疗，有时还绝食。但是每次都好景不长，反复地反弹使她筋疲力尽。在减肥过程中，她无法集中精力学习，也不能结交更多的朋友，更没能自信地谈一次恋爱。就这样，她在减肥的痛苦中度过了20岁青春。

我经常遇到累计减掉30kg的人，但是她们并没有只减不增。有时减轻2kg反弹3kg，有时减轻4kg反弹5kg。只要核算累计减轻的体重，自然能达到30kg，但是合算反弹的体重，却高达40kg，结果不但没有减肥，反而增加10kg。如果每天减肥，体重还是只增不减，就说明掉进了减肥陷阱。

普通悠悠球现象和恶性悠悠球现象

一旦重新发胖，很多人就会因此变得神经质，不能集中精神做事情，天天光盯着体重计不放。有时照着镜子红着脸，有时穿着过去的衣服发呆、焦虑，有时无缘无故地跟周围人吵架。

悠悠球现象是指成功减肥后又重新开始长胖的现象，它


分为普通悠悠球现象和恶性悠悠球现象。普通悠悠球现象是指通过正确的方法减肥后（有规律地运动、不吃零食、认真地减肥），随着原有生活方式的恢复所出现的体重增加的现象，这是很自然的现象，因此即使重新发胖也不用过于担心。

真正让人头痛的其实是恶性悠悠球现象。恶性悠悠球现象是指增加后的体重超过减肥前体重的现象。

比如，好不容易把60kg的体重减到45kg，但是过几周后体重反而变成65kg。这种恶性悠悠球现象是对采用错误的方法减肥的一种“惩罚”，也是对减肥者身体健康的一种警告。

最快的减肥方法是“节食”。但是人不可能不吃东西，所以大部分人就只吃葡萄、苹果、玉米等单一食品，或者用面食和药品代替正常饮食。这些都属于“节食”减肥法的范畴。节食一段时间，自然会减肥，但是这并不是好消息。几天后，或者几周后停止“节食”减肥，不久后就会发现自己比减肥前更胖。盲目地“节食”减肥，百分之百会出现恶性悠悠球现象。总之，错误的减肥方法，不仅影响健康，还损失金钱。

我们必须了解导致悠悠球现象的原因。就像丈夫的工资降低，妻子自然会减少生活开支一样，食物的摄取量减少，人体就自然地减少能量消耗。减少进食量，体重会减轻一些，但是过一段时间，就会恢复原状（如果极度节食，体重虽然会减



轻，但是更会影响健康）。如果减少进食量，体内的五脏六腑、器官、组织、细胞会呼喊“哇，我们的收入减少了，大家节省能量消耗吧！”因此虽然吃得很少也能保持现状，但是人体内部已经出现变化了。

正因为人体内部发生了这种变化，我们才能克服饥饿感。

如果过分地减少饮食量，人体内部的能量消耗就会不断地减少。只有心脏有力地挤出血液，才能保证正常的血液循环，另外肺部也需要大量地吸收新鲜空气，但是因为节食不能充分地给人体提供氧气。尤其是面临生存危机时，女性的身体为了生存还会不得不停止月经。不仅如此，内脏功能也会全面下降，周身无力，容易闹情绪，最终破坏身心健康。

在这种状态下，如果突然恢复正常的饮食量会怎么样呢？由于长时间的节食，人体的能量消耗能力严重下降，因此体内会积蓄大量的能量。此时如果突然恢复正常的饮食量就会产生多余的能量。多余的能量又会变成什么呢？会马上转换成脂肪，因此比减肥前还要肥胖。这就是导致恶性悠悠球现象的主要原因。

在减肥过程中，必须适当地减少能量的摄取，但是要减少到“什么程度”呢？我们应该正确地理解“错误的饮食习惯导致发胖”等观点。事实上是因为过多地进食导致发胖，而不是