

From Belly Fat To Belly Flat
不肥胖的活法

实现腹部平坦的最简捷方法

[美] C·W·伦道夫 (C.W.Randolph) 著
基妮·詹姆士 (Genie James)
思凡 刘荣君 译



東 方 出 版 社

From Belly Fat To Belly Flat

不肥胖的活法

从腹部脂肪到腹部平坦

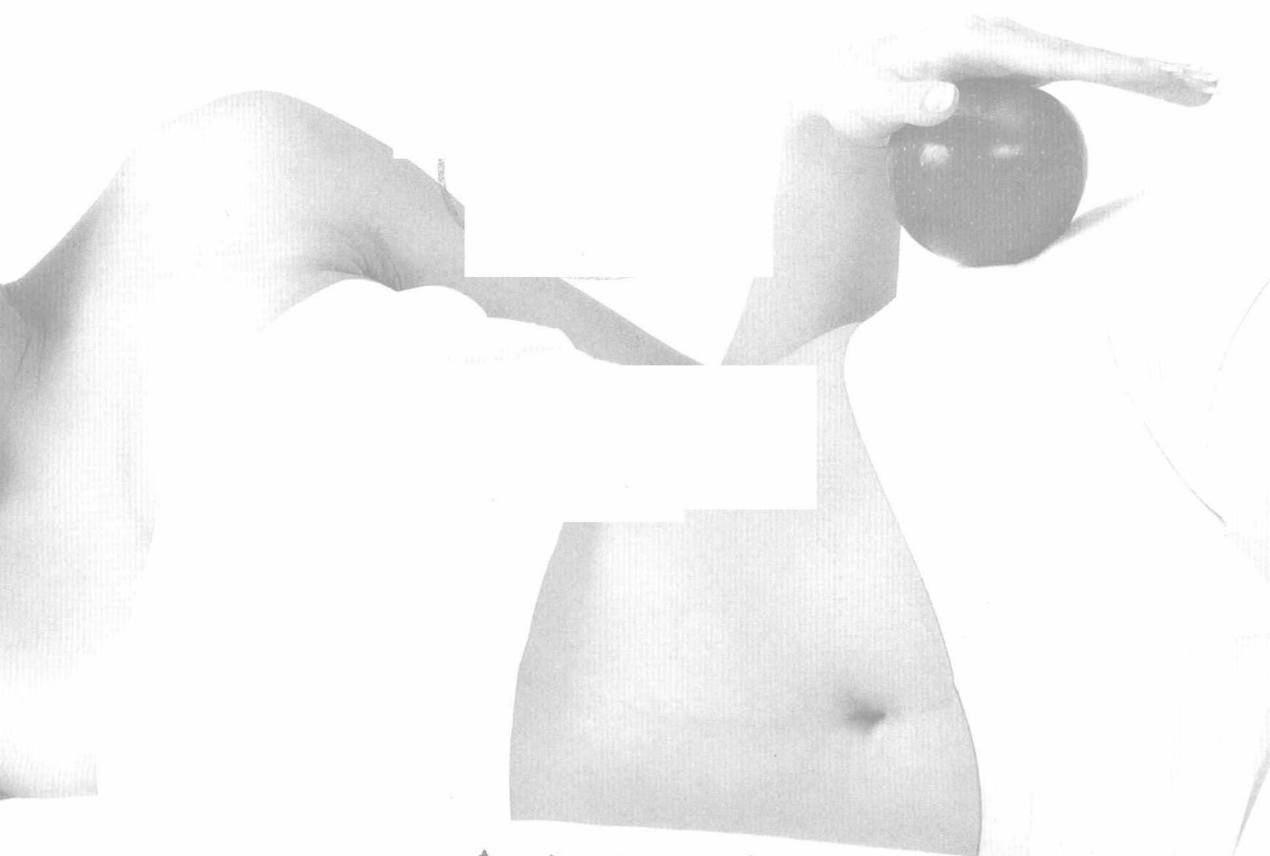
作者：[美] 伊丽莎白·瓦格纳
译者：王静



From Belly Fat To Belly Flat
不肥胖的活法

实现腹部平坦的最简捷方法

[美] C·W·伦道夫 (C.W.Randolph) 著
基妮·詹姆士 (Genie James)
思凡 刘荣君 译



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不肥胖的活法：实现腹部平坦的最简捷方法/[美] 伦道夫；詹姆士 著；思凡；刘荣君 译. —北京：东方出版社，2009.5

ISBN 978-7-5060-3526-2

I. 不… II. ①伦… ②詹… ③思… ④刘… III. 雌激素—关系—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077294 号

Original Title: From Belly Fat to Belly Flat.

Copyright © 2008 C. W. Randolph, M. D. and Genie James.

All rights reserved.

Chinese language (simplified characters) translation copyright © 2009 by The Oriental Press.
Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS, Deerfield Beach, FL, U. S. A.

本书版权由博达著作权代理有限公司代理。

中文简体字版权属东方出版社所有。

著作权合同登记号 图字：01-2009-1895 号

不肥胖的活法：实现腹部平坦的最简捷方法

作 者：[美] C·W·伦道夫 基妮·詹姆士

译 者：思 凡 刘荣君

责任编辑：姬 利 黄 娟

出 版：东方出版社

发 行：东方出版社 东方音像电子出版社

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京智力达印刷有限公司

版 次：2009 年 5 月第 1 版

印 次：2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：12.25

字 数：80 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-3526-2

定 价：28.00 元

发行电话：(010) 65257256 65245857 65276861

团购电话：(010) 65230553

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65266204

谨以此书献给医学博士约翰·R·李，他是我的朋友和导师，也是一名颇有胆识的医学领域先锋人物。同时，将此书献给我的母亲斯迈尔斯·伦道夫，感谢她一直以来对我本人和我的能力那么充满信心，感谢她毫无条件地坚信我能够实现自己的梦想。

C·W·伦道夫

致 谢

如果没有很多人的倾情奉献和鼎力支持，如果没有他们那无与伦比的天赋，这本书根本就不可能呈现在您的面前。毫无疑问，本书的另一位作者基妮·詹姆士就是其中的一员。在对他们逐一表达我诚挚的谢意之前，请允许我首先感谢赋予了我灵感和勇气的上帝；正是在他的眷顾下，我才有幸身兼二职：我是一名内科医生，同时也是一名为苍生疗伤的治疗师。能够被我们伟大的造物主选为他的宠儿是我莫大的荣幸。我还要感谢我最亲爱的妈妈斯迈尔斯·伦道夫，感谢她一直以来给予我的信任，感谢她赋予了我说真话的勇气。

已经离我们而去的医学博士约翰·R·李是我的朋友和导师，也是《你的医生可能不会透露的围绝经期^①秘密》、《你的医生可能不会透露的更年期秘密》、《你的医生可能不会透露的乳腺癌秘密》等三本书的主要作者，如果没有他，我现在绝不可能在生物性激素替代疗法这一领域占有一席之地，更不会被公认为该领域的医学专家和先锋人物。时至今日，我依然把李博士的谆谆教诲铭记在心，并时刻在实际工作中加以应用。

在医学和科学领域，我想要感谢以下几位学者：医学博士约耳·哈格

① 围绝经期：医学上所用的“围绝经期综合征”是指妇女在绝经前后由于雌激素水平波动或下降所致的植物神经系统功能紊乱为主，伴有神经心理症状的一组征候群，多发生于45~55岁之间。——编者注

洛夫，感谢他愿意勇敢地站到制药行业的对立面，以坚忍不拔的意志支持生物性激素替代疗法这一领域创造性的医学研究；医学博士克莉丝汀·诺瑟普，正是她那铿锵有力的呼声和业已出版的著作让外行人知晓了“生物性”（bio-identical）这一术语；医学博士埃里卡·施瓦茨，感谢她愿意担当我们这一伟大事业的发言人，她是那么的精力充沛，那么的英勇无畏；医学博士海伦·莱奥内蒂，感谢她通过研究证实了生物性黄体酮替代疗法的临床效果；医学博士琼安·E·曼森，感谢她在预防医学和激素替代疗法领域做出的卓越贡献；医学博士肯娜·斯蒂芬森，感谢她所从事的研究，这些研究揭示了生物性激素替代疗法是如何对女性的心血管健康和衰老过程产生积极影响的；自然医学博士詹姆士·L·威尔逊，感谢他在肾上腺激素方面的研究带给了我们无限的遐想和深刻的启迪；哲学博士大卫·扎瓦，感谢他勇敢无畏地致力于研究乳腺癌和人工合成激素替代疗法之间的联系。

我还想感谢弗吉妮娅·霍普金斯，正是她与李博士合作完成了前面提到的三部著作，而且在其中发挥了至关重要的作用。这些著作作为当前支持生物性激素替代疗法的这场革命奠定了坚实的基础。李博士与世长辞后，霍普金斯女士依然积极投身于这场革命，通过网站和邮件列表帮助普通大众了解生物性激素的安全性和有效性。

我要对女性平衡组织的总干事考琳·蕾莉表达我最崇高的敬意，感谢她能够为现有的研究项目给予积极的指导，感谢她愿意抽出时间关注激素疗法带给医护人员的困扰——特别是在2002年7月，当时美国国立卫生研究院中止了“妇女关怀计划”为围绝经期妇女提供人工合成激素替代疗法的研究。

我当然也要高度赞扬美国专业制备中心和国际联合制药协会的领导团队，感谢他们有足够的勇气跟制药业说客和国会成员之间的权钱交易相抗争。通过与吉姆·保莱蒂（现在任职于ZRT实验室）携手，这两个组织在向医疗社区宣传、介绍生物性激素替代疗法的安全性和有效性上迈出了坚定有力的步伐，我为他们所取得的成就而感到欢欣鼓舞！

我要对我们的媒介和公共关系顾问纳内特·纳夫辛格表达我最诚挚的谢意。在我们面前，纳夫辛格女士是一个诚实正直、热情洋溢的人，是一个能够给人莫大鼓舞的人。她运用高超的公关技巧成功地说服我在自己脸上扑上粉并在摄像机前自信的表现。

感谢我们的市场助理苏珊·史，她也是美国天然激素研究所的患者联络人。在不超过一年的时间里，她出色地完成了所有的日常工作，从而让詹姆士女士可以将精力集中到本书的创作中。还有一些我想要感谢的人，其中包括约翰·卡斯祖巴，他在市场营销方面拥有过人的天赋，我们的网站和邮件列表也得到了他的大力协助；还有米克尔·塔夫脱和杰西卡·万斯，感谢他们在打字和排版方面提供的帮助，在必要的时候他们还帮忙带着狗去散步。此外，我还想对三位护理医生表示衷心的感谢，她们分别是帕蒂·兰德里、安娜·施陶赫以及尼克尔·欧文斯。帕蒂是身心整合疗法的楷模，安娜在照顾患者的时候能够充分调动自己超乎寻常的智慧和无比敏锐的直觉。尼克尔虽然已经不再从事护理工作了，但我依然对她怀有深深的敬意，她在结合医学治疗方面的技艺的确非常高超，特别是在生物性激素替代疗法这一领域。这本书之所以能够按时出版，在我的办公室工作的所有人员都功不可没。正因为有了他们的精湛技艺和奉献精神，我们才能够为数量众多的患者提供优质的服务。

最后，我想把最最诚挚的谢意送给我所有的患者。他们成功瘦身的故事为本书勾勒出了一个完美的框架。

能够写作此书我倍感荣幸。作为一名内科医生和一名治疗师，我喜欢每次只有一名患者提供周到的服务，遗憾的是我的时间和资源都非常有限，所以不太能够接触或帮助特别多的患者。这本书的出版也算了却我的一个心愿，一个让更多患者的需求能够得到满足的心愿。

即便我们从未谋面，或者也没有机会单独交谈，你依然有可能被我们三部曲所吸引，只要您按照我们设定的旋律完成了自己的瘦身之旅，您也就无需一生的时间去跟腹部多余的赘肉作斗争了。这种旋律还可以让你远离激素失衡引发的其他症状，并有助于大大降低激素依赖型癌症的发病

率。能够亲眼看到患者生活得更加健康、更加幸福是我最大的快乐。我也真心地祝愿各位读者身体健康、生活幸福！

——C·W·伦道夫，医学博士

我得特别感谢平易近人、彬彬有礼、意志坚定的帕特·霍尔兹沃斯，我相信这些优秀的品格最终会在整个健康传播出版社遍地开花。我还要深深地感谢艾里逊·詹斯和米歇尔·玛瑞斯，感谢他们能够看到并认可这个项目的价值，感谢他们能够积极分享自己在编辑方面的智慧，更感谢他们在传播真相和事实方面所表现出来的满腔热情。

我还想对米歇尔·郝瑞表达我最诚挚的谢意，她目前在 Touchstone Fireside 出版社担任资深编辑，感谢她对本书陈述方式的润色，使之能够更容易地被读者接受。我还想感谢卡罗恩·曼恩代理公司的劳拉·约克，感谢她乐于献出自己宝贵的时间和精力，将我们带入了一个崭新的出版领域。

——基妮·詹姆士

引言

雌激素和腹部肥胖之间的联系

如果你是一名年过 30 的女士，或是一名年过 40 的男士，你发现自己的腰部和腹部已经出现了一些不受欢迎的赘肉，那么这本书肯定适合你。看着体重一天天疯长，却只能听之任之，这样的日子一定会让你感觉很不爽。我很乐意跟大家分享一些信息，这些信息能够让你彻底告别这些不爽的日子。此外，这些信息中也包含了一个瘦身解决方案。当然了，所有这一切都基于一个已经在医学上得到验证的前提，那就是：那些蹑手蹑脚爬上你的腰身并在那里安营扎寨的多余赘肉其实跟你不能合理安排饮食、不能限制碳水化合物的摄入量或者未进行燃脂运动并没有太大的联系，与其息息相关的是你体内各种激素的相对数量。事实上，腹部的多余脂肪通常是一种特定类型的激素不平衡状态的外在表现，这种状态被称为雌激素过多症。

致读者：虽然本书是伦道夫博士与他人合著的，但由于他本人曾治愈了成千上万的患者，所以全书均是从伦道夫博士的立场出发进行展开的。基于自己作为一名内科医生的亲身实践经验，伦道夫博士发现了雌激素跟腹部肥胖之间的密切关系。

只要你还没有认识到雌激素过多症，只要你还没有采取针对性的治疗方法，你就几乎不太可能减掉腹部多余的脂肪，无论你做什么、无论你付出了多大的努力都无济于事。幸运的是，雌激素过多症完全是可以根除的，而且几乎不费吹灰之力。一旦体内的激素恢复到了平衡状态，你腰部和腹部的多余脂肪就会开始慢慢地消失了，当然了，你根本无需忍受节食所带来的痛苦折磨，也无需小心翼翼地计算卡路里的摄入量。

那么，我是如何明白这个道理的呢？作为一名内科医生，我给自己的职业生涯定了一个需要终生为其奋斗的目标，那就是用安全有效的方式帮助体态过于丰满的人士重获最佳的激素平衡状态，特别是女士。1971年，我从美国奥本大学药学院毕业后做一名注册合成药剂师，后来又回到学院成为一名内科医生。1982年，我从路易斯安那州立大学医学院获得了医学学位。1986年，我获得了产科和妇科的委员会证书。

在过去的10年里，我的职业专长得到了一些扩展，其中包括对自然医学或结合医学的关注。2000年，我参加了哥伦比亚大学医学院的一个继续医学教育项目，在医学博士安德鲁·魏尔的指导下完成了一系列强化训练。2005年，我获得了美国整体医学协会认证，成为一名专科医生。经过20多年的临床实践，我幸运地在生物性激素替代治疗（BHRT）领域成为一名在国际上获得普遍认可的先锋人物。生物性指的是从天然植物中提取的激素，其分子结构与人体自身分泌的激素完全相同。

“腹部肥胖”综合征的治疗

作为一名内科医生，多年来有很多女性来我这里寻求帮助，原因就在于她们发现自己的身体在某些方面出现了问题。当她们踏进我的办公室时，往往正承受着痛苦的折磨，常见的症状包括：潮热、盗汗、阴道不规则出血、腹胀、记忆力下降、性欲低下以及情绪波动等。此外，她们还无一例外地面临着另一个困扰，那就是腹部出现了恼人的赘肉。在描述这些多余体重的时候，她们使用了各种各样的词汇：“正在鼓起的小肚子”、“膨胀的小腹”、“孕妇的胃部”，甚至还有人用到了颇具诗意的语句，比如：“已经悄悄爬上我的臀部的新大陆”。有些男性也能够意识到自己体内的激素比例出现了异常，这些人也会到我这里寻求帮助。男性患者最突出

的症状就是性欲降低、身体疲惫、精神抑郁。就我看到的状况而言，这些男性患者都几乎难以摆脱一个共同的症状：他们的腹部也都挂上了一个圆鼓鼓的“备用轮胎”，换句话说，他们几乎都有“啤酒肚”。

在为患者检查身体的时候，我通常都会在他们的病历上注明“腹围增大”。随后，我就不会过多地关注他们的体重了，因为在我看来，还有一个问题比体重更为值得关注：体内激素数量的变化是如何影响他们的健康状况的？从更深的层次上来说，也就是关注他们是否患有雌激素过多症。那时候，我还不太清楚体内的激素水平跟一个人的腰围有什么关系。

基于我的药理学背景和曾经接受过的医学训练，我开发出了一种治疗雌激素过多症的整体方法。该方法具体包含三个部分：

- 特别设计的食谱，旨在降低体内的雌激素含量水平；
- 自然激素替代疗法，旨在让体内的激素恢复到平衡状态；
- 选用特定的维生素和食品补充剂，这些维生素和补充剂应已被证实可通过协同作用帮助体内的激素达到最佳均衡状态。

治疗结果

事实证明，只要严格执行这种整体疗法所设定的计划，前来寻求帮助的所有患者体内的激素就都重新恢复到了平衡状态，而且雌激素过多症的那些症状也都消失了。通常来说，经过1~2个月的治疗之后，他们的整体健康状况就出现了比较明显的改善。不过，令人惊讶的是，在1~2个星期之内，大部分患者都发现自己有了一个额外的收获：那些多年来如影随形的脂肪开始慢慢消融了，他们成功实现了从腹部肥胖到腹部平坦的瘦身之梦！在几个月的时间内，大批的患者登门造访，向我索要他们所谓的“瘦腰食谱”。

很快我就意识到这个计划完全可以帮助更多的人，而不仅仅局限于前来寻求帮助的患者。因此，我也开始寻求帮助了，我找到了基妮·詹姆士，我的第一本书《从激素噩梦到激素和谐》就是跟她合著的，她是美国天然激素研究所的创始人之一，当然也是我的爱妻。她不仅拥有埃默里大学的医学硕士学位，而且在女性健康和补充医学方面颇有建树。

瘦身计划公开后，我们看到了令人兴奋不已的结果。概括来说，采用

“瘦腰食谱”的人在3~4个星期的时间内就获得了令人满意的效果，男士和女士都是如此。比较普遍的情况是在一个月的时间内他们通常能减掉了4~7磅。更重要的是，大部分人的腰围在短短的几个星期内就缩短了1~2英寸。

到了第二个月，体重和腰围的下降速度就更快了。这是因为一旦体内的激素重新恢复到了均衡状态，人体的新陈代谢过程就需要消耗更多的卡路里来获得所需的能量。

虽然本书的主要目的是通过消除潜在的雌激素过多症，从而使患者成功实现科学瘦身之梦，但该计划所带来的利益可不仅仅是“美体”。数不胜数的医学研究还会将雌激素过多症跟几种潜在的致命健康风险联系在一起。

如果你能够无限期地坚持这个计划，那么从长远来说，你的整体健康状况和精神状态都能够从中受益匪浅。它会让你的一生都能够尽享激素平衡、让你的腹部成功减肥，让你的身心都更加健康。既然有这么多的好处，那么你还有什么理由不行动起来呢？来吧，从今天就开始你自己的瘦身之路吧！

目 录

致谢 / 1

引言：雌激素和腹部肥胖之间的联系 / 5

第一部分 腹部脂肪的来源及成因

第一章 体重增加的隐形罪魁祸首 / 003

雌激素和黄体酮：一种微妙的平衡 / 004

雌激素过多症 / 006

体重增加的双重魔咒——你的身体如何成了“脂肪磁铁” / 006

第二章 你是否患有雌激素过多症 / 009

雌激素过多症的自我诊断 / 010

为什么雌激素过多症经常会被误诊 / 016

雌激素过多症导致的长期健康隐患 / 017

第二部分 平衡激素和缩减腰围的三部曲

第三章 第一步：摄入有利于平衡激素的食物 / 021

健康清单：能够有效降低雌激素过多症发病率的食物 / 021

每日饮食中应添加的其他食物 / 025

危险区：能够增加雌激素含量的食物和饮料 / 031

激素平衡一月饮食计划 / 034

第四章 第二步：使用黄体酮——实现腹部平坦的最简捷方法 / 067

如何安全有效地增加体内黄体酮的含量 / 067

每一个女人都应该知道的：合成激素的危险 / 068

市场营销造就一个危险的谎言 / 069

生物性黄体酮如何从细胞层面打开减肥通路 / 070

生物性黄体酮有益健康的优点 / 070

生物性激素的多种获取方式 / 073



如何按计划使用生物性黄体酮 / 074
从黄体酮涂抹霜中寻找什么 / 075

第五章 第三步：选择正确的营养补充剂 / 079

D 葡萄糖酸钙 / 079
二吡啶基甲烷 / 079
B 族维生素 / 080
维生素 E / 081
钙镁合剂 / 081
7-酮基去氢表雄酮 / 082
聚氨基葡萄糖 / 083

第三部分 让平坦的腹部一生相伴

第六章 在真实的世界里远离肥胖 / 087

压力与你的激素 / 089
睡眠障碍与你的激素 / 095
缺乏锻炼与你的激素 / 096
强化肾上腺的机能 / 096

第七章 80-20 法则 / 099

一刀切要不得 / 100
你什么时候需要去看医生 / 100
你为什么需要去混合药店 / 101

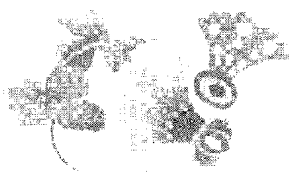
第八章 终极瘦身食谱集锦 / 103

主菜 / 103
蔬菜 / 128
色拉、色拉调味料和零食 / 145

附件 1：饮食日记 / 161

附件 2：如何在日常环境中减少雌激素摄入量 / 167

附件 3：资源 / 169



第一部分

腹部脂肪的来源及成因

如果我没有猜错的话，你之所以拿起这本书，是因为在过去的几年里，你的腹部、臀部和腿部已经额外增添了10磅、20磅、30磅，甚至40磅的负担。这些多余的脂肪让你感觉很不舒服，而且你的做人曲线已经消失的无影无踪了。为了减掉腹部上多余的脂肪，你尝试过节食，尝试过加强体育锻炼，当然这的确是取得了一定的效果，体重也是减轻了几磅，但遗憾的是，幸福的时刻对于你来说过于短暂了，到目前为止，那些可恶的赘肉依然还在困扰着你。

在本书的第一部分，你会从医学的角度了解到腹部脂肪存在的原因，此外，你还能了解到为什么自己已经做出了最大的努力，但瘦身的梦想依然还是那么遥远。在第一章里，你将会了解到激素平衡与你身体新陈代谢之间那错综复杂的联系，你还将了解到为什么激素失衡容易导致脂肪的囤积。

更为重要的是，你将会明白为什么雌激素过多症是导致腹部肥胖和腰围增加的隐形罪魁祸首。现在，你是不是特别想知道自己是否也患上了雌激素过多症呢？在第二章里，你就将了解到雌激素过多症的自我诊断方法。