

◎ 国际最流行的控制体重方法 ◎
美国健康、保健类畅销图书 ◎

心理减肥术

Body Intelligence

● 唤醒身体的智力，让自然赋予你健康人生

[美] 爱德华·艾布拉姆森 著
Edward Abramson, Ph. D.
杨霞 石磊 译



中国社会科学出版社

◎ 2013年10月出版 ◎
◎ 定價：250元 ◎

心理減肥術

Body Intelligence

■ 日本最權威、最實用、最科學的減肥法

作者：日本「Body Intelligence」
創始人 佐藤 信子
譯者：林 曉芳



THE HEART OF CHANGE

心理 减肥术 Body Intelligence



● 唤醒身体的智力，让自然赋予你健康人生

[美] 爱德华·艾布拉姆森 著

Edward Abramson, Ph. D.

杨霞 石磊 译

中国社会科学出版社

图字:01 - 2009 - 1678

图书在版编目(CIP)数据

心理减肥术/[美]艾布拉姆森著;杨霞、石磊译. —北京:中国社会科学出版社,2009.5

书名原文:Body Intelligence

ISBN 978 - 7 - 5004 - 7581 - 1

I. 心… II. ①艾…②杨…③石… III. 减肥—心理保健
IV. R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045552 号

Copyright © 2004 by the McGraw - Hill Companies, Inc.

Original English language edition Published by The McGraw - Hill Companies, Inc.

No part of this publication may be reproduced or distributed in any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw - Hill Education (Asia) Co. and China Social Sciences Press.

All rights reserved.

本书简体字翻译版由中国社会科学出版社和美国麦格劳 - 希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制和抄袭本书的任何部分。本书封底贴有 McGraw - Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

责任编辑 骆 珊 路卫军

责任校对 郭 娟

责任印制 戴 宽

封面设计 李尘工作室

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010 - 84029450(邮购)

010 - 64031534(总编室)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 三河市君旺印装厂

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本 700 × 1025 1/16

印 张 16

字 数 193 千字

定 价 36.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换。

版权所有 侵权必究

编辑部联系电话:010 - 64045632

前言

本书的写作和心理减肥术的理念，是因我在讨论体重控制的有效方法时屡屡受挫而萌生的。无论我在同健康专家的研讨会上，还是领导一个体重控制小组，无论在治疗患有饮食疾病病人的过程中，还是在偶然的谈话中，只要我谈到节食是一个不能产生长期作用的、有缺陷的减肥措施，我就会遇到阻挠。不论谁听到我的谈话，都会自然地认为我的偏好是抛弃所有的减肥方法。人们似乎认为，面对体重控制仅仅有两种选择：要么节食，对所吃的食物严加选择，即使你经常感觉饿、感觉自己已被剥夺享受食物的权利也无可奈何；要么你就放弃所有的努力，接受自然赋予你的现有的体重。NO！你有第三种选择：身体智力。它是一种长期控制体重而非节食的新方法。本书不仅是大量有关体重控制研究的结晶，也是我从一些减肥成功并且长期维持疗效的人身上获得的经验。

目 录

第一章 节食与身体智力，孰优孰劣？ 1

身体智力为何物？你怎样得到它？ / 3

你的节食史 / 7

减肥的误区 / 11

人类的进化与麦当劳的快乐套餐 / 14

谁使你变胖：基因把弹药装入枪膛，环境来扣动扳机 / 15

身体智力为何重要？ / 19

第二章 身体智力来自何方？ 23

聪明地去吃 / 24

肉文化在销蚀你的身体智力 / 28

用吃来排解不适的感觉？ / 30

学会吃的规则 / 30

聪明地看待你的身体 / 31

聪明地锻炼你的身体 / 35

身体智力来自何方？ / 38

第三章 为何要吃 41

因饿而吃 / 43

外部食物信号导致的进食 / 46

饮食习惯 / 53

独自的吃 / 55

庆祝活动的吃 / 58

消除外部促吃因素的影响 / 59

现在你知道为什么进食了 / 61

第四章 吃 Ben and Jerry 牌冰激凌能安慰你的情绪? 63

你是一个情绪性吃客吗? / 65

你是何种类型的情绪化吃者? / 66

情绪化进食的理由 / 67

找出引起进食的情绪 / 70

愚蠢的想法 / 74

替代情绪化进食的办法 / 79

不用吃 Ben and Jerry 牌冰激凌我们照样快乐 / 86

第五章 不要饿着活在这个世界上 87

节食浪潮出现什么问题了? / 87

有关低糖节食和低脂节食的争论 / 88

节食闹剧 / 92

你的节食史 / 95

对于节食的态度 / 96

你想减多少? / 100

身体智力的资料 / 109

第六章 吃喝是一种快乐 113

你尽可吃你喜欢吃的 / 116

主餐吃多少? / 118

吃一些能量不高而容易饱胀的食品 / 120

什么时候吃, 吃什么东西有讲究 / 126

餐馆、假期、社会活动时的进食可能会销蚀你的身体智力 / 129

吃是你自己的事，不要受别人的影响 / 132

人多力量大 / 135

变化是一个过程 / 136

吃喝的确是件快乐的事 / 138

第七章 镜子中的你 139

如何评价自己的身体 / 141

如何判断自己的身体 / 142

因身体意象不佳而避开社会 / 144

为何身体意象是件要紧的事？ / 145

身体意象和减肥目标的关系 / 146

通向好的身体意象的屏障 / 147

完美的身体 / 148

第八章 镜子是你的朋友 153

监测你的身体意象 / 154

收回你不良的身体意象 / 157

澄清你的看法 / 159

注视镜中的自己 / 161

控制引起脱逃的因素 / 162

查验一下是否存在反复查验身体的习惯 / 165

行动时假装喜欢自己的身体 / 166

喜欢镜子中的你 / 167

第九章 有劳而无获：你讨厌运动的真正原因 169

你不想运动的理由是什么？ / 173

为何厌烦运动？ / 176

不愿动用自己的身体 / 180	
克服惰性 / 185	
第十章 流汗带来的快乐	187
变化的阶段 / 187	
运动与活动 / 190	
少看电视多活动 / 196	
参加一项运动 / 197	
保持旺盛的动力 / 198	
不断前进通过变化期 / 200	
第十一章 培养孩子的身体智力	203
儿童肥胖面临的危险 / 204	
儿童饮食障碍面临的危险 / 206	
身体智力与节食 / 207	
让孩子聪明地去吃 / 209	
让孩子聪明地看待身体 / 214	
让孩子聪明地锻炼身体 / 218	
第十二章 身体智力的培养	225
具有身体智力的学校 / 226	
具有身体智力的工作单位 / 230	
具有身体智力的社区 / 232	
第十三章 增加你的身体智力	239
身体智力的计划和坚持 / 240	
阻止倒退的计划 / 244	
终生保持你的身体智力 / 245	

第一章

节食与身体智力,孰优孰劣?

下一次,当你在购物中心或在拥挤的街道上步行时,好好地看一下四周。你会看到多少胖人!根据美国疾病防控中心的资料,美国64%以上的成年人超重,大约5900万人(每三人即有一个)是肥胖者。兰德公司(Rand Corporation,美国的一家非营利研究机构,是为美国政府出谋划策的智囊机构)的一项研究显示,1986—2000年期间,肥胖病人(超重100磅者)的数目增长了3倍,总数多达400万。尽管64%的美国男性和78%的美国女性正在节食或时刻关注着其体重,还是发生了这种惊人的体重增加。虽然这种现象不是发生在每个人身上,但我们大多数人是怎样变胖的?如果你属于超重人群中的一员,节食又对你不奏效,你怎样才能变为苗条“小”人群中的一员?

抛开这些令人沮丧的统计,许多人包括相当多的曾经超重的人,仍然能够不节食而保持较合适的体重。据《消费者报告》杂志对32000名读者所作的调查,其中4000人通过自主改变生活方式,其体重平均减少37磅并可维持5年或5年以上。这些生活方式的改变包括建立一些新的行为和理念,它们对于持久地控制体重是必需的。因为这些改变不像通常所说的节食有那么多限制,所以容易长期坚持。这种比较有效的方式可以被描述为“身体的智力”。

我们看看辛迪（Cindy），她是一个 33 岁的离异的社会工作者，目前体重 110 磅，高 5 英尺 2 英寸。但她以前不是这样苗条的。辛迪 20 岁结婚时体重达 165 磅，工作后参加了垒球队，但由于身体过重，行动不够麻利。3 年后，她因流产精神压抑，体重像吹气球一样增到 185 磅。辛迪请教了心理医生，艰难地度过了她的悲痛期，并找到了她为何吃得如此之多的原因。她将她的饮食记录下来，但从未节食。10 年后，我问辛迪，她是怎样减少体重的，她的回答如下：

我现在不再担心吃的问题。开始时对吃进行某些控制比较难，因为难以找到不断增重的原因，但在我看过心理医生作饮食日志后，我找到了在吃的方面存在的问题，这有助于我放弃某些饮食习惯。治疗期间我从不节食，也不列出禁食名单。相反，当我吃的时候，我会问自己：“我在做什么？”然后我会找到我想吃的原因。一旦了解了这些，我就会满足于吃少量的食物，或者干脆不吃了。现在，这种思维方式已经成习惯了，我不与食物为敌，当我饿了我就吃。

辛迪从未参加过减肥活动，也不节食。她既不厌食也不食欲过盛。她享受吃，特别喜欢墨西哥食物。她体重降低以后，更加经常去玩垒球，在比赛中也更加积极，但她并不是一个运动迷。

那么，辛迪仅仅是很幸运遗传了瘦人的倾向？我们没有任何方式来精确地确定一个人是否有成为胖人的遗传倾向，参与体重控制的基因有 250 多个，但辛迪的父亲不瘦，她的母亲和外祖母也是超重者，所以她不可能有一个苗条基因。对于她能将体重保持于正常范围

内的能力,一个最好的解释就是:她有一套好的行为、习惯和理念,可以被称为“身体的智力”。

马蒂(Marty)是一个56岁的已婚高中教师,他的生活经历完全不同于辛迪,但相同的是他也具有身体的智力。他身高6英尺,体重177磅,因此不瘦也不胖,虽然他有时会取笑自己的啤酒肚:“如果留给我吃的只有六罐食物,我想我将选择一箱六罐装的百威啤酒。”

马蒂不是厨房里的苦行僧。他喜欢冰激凌,他最喜欢的饭菜是抹有大量蒜味调味汁的面包配上意大利细面条。他在学校不是运动员,现在也不太爱运动,他也绝对不是一个欲罢不能的跑步者。他不节食,也不挑食。他是有好的基因还是有一些能控制他体重的秘密本领?

马蒂的父母及兄弟都是胖人,表明他至少也有某些容易长胖的基因。如果你问他成功的秘密,他会告诉你没有秘密,他不做任何有违常理的事,仅仅是关注体重而已。进一步询问你会发现,他的关注体重实际上就是指的一些特有的做法、习惯和观念,也就是说他的身体具有智力。

身体智力为何物?你怎样得到它?

丹尼尔·高曼(Daniel Goleman)在他的畅销书《情感智力》中认为,把智力看作一种认识能力的传统观念过于狭隘。他综合了一些研究发现,情感和社会关系是影响智力发挥的重要因素。他用了情感智力这个术语来表明这种能力。身体智力则是一个体重控制能力的新概念。身体智力整合了有关饮食、食欲、身体形象和运动的心

理学研究，而不是单纯地注意食物的营养，因此它提供了一个更加完整的体重控制的理念。身体智力有三个组成部分：

1. **聪明地去吃：**知道为何想吃，从而有目的地去吃，具有正确的饮食方式。你会惊奇地发现，你所吃的食物中仅仅有一小部分是由于饿而引起的，认识到这一点，养成新的习惯，你就会减少食量或避免不必要的摄食。

2. **聪明地看待身体：**对身体形象有一种非苛刻、积极但又合乎实际的认识。不切实际地看待你的体形可能是你以往企图减肥而未果的一个原因，如果你看不到预期的变化就难以坚持，对于身体形象的正确认识将有助于你确定实际可行的目标，使你不会丧气而保持你的动力。

3. **聪明地锻炼身体：**乐于运动，能适宜地调节运动强度。非常可能，以往的运动令你不愉快，当你了解了不愉快的原因时，就会找出一个容易接受的方式，使运动成为你日常生活的一部分。

与辛迪和马蒂相似，具有身体智力的人不节食，但他们并非不介意他们的饮食。他们可能希望有一个电影明星般的体形，同时他们对自己的体形很满意，甚至有些不完美也不在意。同样，他们可能也不是运动迷甚至不喜欢运动，但在他们的生活中已经形成了一种运动的习惯。与身体智力相伴而来的一个认识是：没有一个独一无二的治疗肥胖的良药秘方。你只有培养好的习惯和观念使其变为本性，才能帮助你愉快而持久地控制体重。

有关一些词的简略解释

当描述体重时，你使用过丰满、富态这类词吗？一般用这类词的目的是减少因使用“肥”或“胖”这类字产生的难为情和负面影响。

为了增加身体智力,你需要养成一种习惯,在讨论你的体重和身体形象时不应尴尬和感到不适。因为在接下来的200多页中,我们将讨论这些问题,所以使用我们都能接受的语言是有帮助的。

首先,脂肪是一个非常容易接受的词,当需要时它能供给机体能量,如冬天的时候使你温暖。但它也是构成女性曲线的基本要素。如果每次听到这个词就畏缩,你需要学会不要太敏感。它就是脂肪,和你的人格、道德品质、是否勤勉以及其他和脂肪组织无关的属性没有任何关系。如果你仍然对这个无害词感到不舒服,那么你就反复地说这个词,直到听起来很可笑,失去它的意义,如此淡化它的作用。

其次,超重和肥胖这两个词所反映的程度用体重指数(BMI)可以非常好地表述,它指的是身高与体重的比例,取代了旧的身高体重图表,这些图表难以使用,来源于不可靠的人寿保险公司资料。BMI是评估身体脂肪的方法,一般是准确的,但对于肌肉发达的男性,测定值高于实际值。不论男性和女性,体重指数超过25可以认为超重,30或30以上为肥胖。应用图1.1来找出你的体重指数,如果你身边有计算机,可登录 nhlbisupport.com/bmi, 那里有计算器也可以帮你计算。

使用图1.1时,先在左侧第一列找到合适的高度值,然后移动与你的体重值交叉,该列顶部的数字就是那个特定高度和体重指数。所得磅值是四舍五入后的值。

使用体重指数计算器算出辛迪现在的BMI是20.1,位于正常范围内,而她最重时的分数是33.8,明显属于肥胖,马蒂的BMI是24,也在正常范围,刚好位于过重的界限下面。

图 1.1 体重指数表 (BMI)

BMI	身高 (英寸)										体重 (磅)																									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

资料来源: 摘自“成人超重和肥胖的诊断、评估及治疗临床指南”; 证据报告。

你的节食史

尽管数年持续不断的节食,许多人的体重仍在增加。如果你是这些人中的一员,现在应该回顾一下你的节食史了,以便发现什么地方出了问题,然后寻找一个新的较好的方法。首先,请圈出以下10个问题中的你所选择的答案:

1. 你节食的次数

从未, 很少, 有时, 经常, 总是

2. 在你的节食过程中, 一个月内体重最多能下降多少磅?

0—4, 5—9, 10—14, 15—19, >20

3. 一周内体重最多增加多少磅?

0—1, 1.1—2, 2.1—3, 3.1—5, >5

4. 一般来说, 一周内体重变化多少磅?

0—1, 1.1—2, 2.1—3, 3.1—5, >5

5. 5磅的体重变化影响你的生活方式吗?

完全不, 有一点, 有一些, 极端

6. 与他人一起吃饭时比较节制, 单独时暴饮暴食。

从未, 很少, 常常, 总是

7. 老是想吃

从未, 很少, 常常, 总是

8. 吃得过饱时感到内疚

从未, 很少, 常常, 总是

9. 吃东西时对食物的品种是否注意?

完全不, 有一点, 有一些, 极端

10. 你的最大体重和你希望的体重差多少磅？

0—1, 1—5, 6—10, 11—20, >21

你所完成的是一套修订过的节食倾向测试题，已在许多研究中被采用。以上每个问题，如果你圈了左数第一个备选答案，即从未，完全不或0—4，定为0分；如果你圈了第二个备选答案，定为1分；圈了第三个备选答案，定为2分；圈了第四个备选答案，定为3分；选择第五个备选答案，定为5分。将10个问题得分加在一起计算出的就是你的节食倾向分数。

对于女性，节食倾向分数16分以上（包括16分）的为节制饮食者或长期节食者，而男性等于或高于12分即可被考虑为节制饮食者。数十项研究证明，长期节食不能减少体重。根据节制饮食者的资料，他们吃的比非节食者少，尽管体重波动较大，但从开始到结束整个期间来看，其体重实际上并未减少。

节食除了不能减少体重，还会引起一些不希望发生的副作用。长期节食者不是根据内在的身体的饥饿感觉来决定何时吃，吃什么，而是依赖于外部施加的认可的食品目录和量。结果，吃的正常频率被扰乱了。只要他们依赖于节食，就不可能减少体重。此外，节食一旦停止，受外部因素控制的食者不会受内在因素的指导，可能会吃得过多甚至狂饮作乐。例如，研究已经显示，当非节食者吃过高热量食物时，下一餐他们可能会吃得较少作为补偿。相反，当节食者吃得过多时，他们可能还会继续暴食。他们的心理是“管它呢！反正我已经破坏了节食计划，干脆我就继续吃吧”，随之产生了又一个没有完成的饮食节制过程，并伴以烦恼、脾气变坏和注意力下降。节食结束后出现猛吃的期间，会伴以内疚、自我谴责和自尊下降的感觉。它是典型的反反复复、上下起落的节食形式。多伦多大学的一项研究