

[美] 菲利普·C·麦格劳 著

体重决定健康

●被翻译成18国语言●畅销250万册●全美十大畅销书

THE 听麦格劳博士给我们制定的健康生活计划
ULTIMATE 前所未有的7把钥匙，改变生活习惯和饮食思维，
WEIGHT 为你打开健康的大门
SOLUTION
the 7 keys to Weight Loss Freedom



Baidu 百度 百度一下 你就知道
体重决定健康 百度搜索

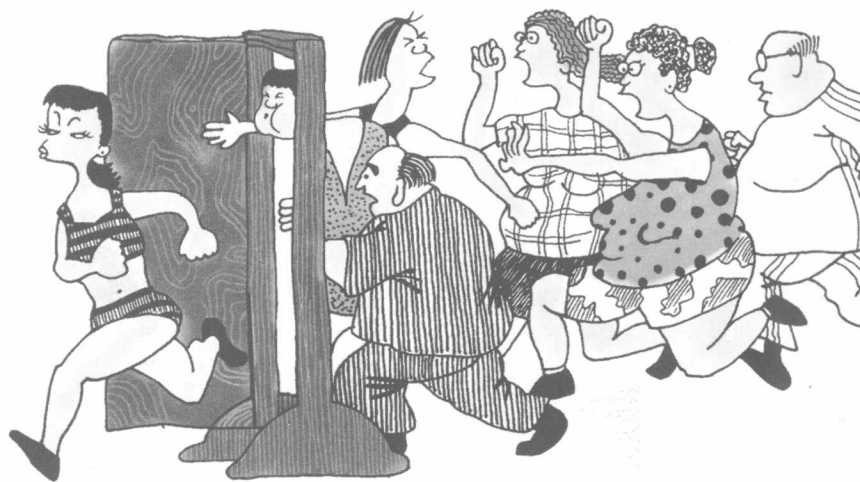


中信出版社
CHINA CITIC PRESS



中国轻工业出版社





The Ultimate Weight Solution
the 7 keys to Weight Loss Freedom

体重决定 健康。

[美] 菲利普·C·麦格劳 著
张建群 译



中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

体重决定健康/(美) 麦格劳著; 张建群译. —北京: 中信出版社, 2008.7

书名原文: The Ultimate Weight Solution: The 7 keys to Weight loss Freedom

ISBN 978-7-5086-1214-0

I. 体… II. ①麦… ②张… III. ①减肥-基本知识 ②保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079980 号

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by China CITIC Press

The Ultimate Weight Solution: The 7 keys to Weight loss Freedom

Original English Language edition Copyright © 2003 by Philip C. McGraw

ALL RIGHTS RESERVED.

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

体重决定健康

TIZHONG JUEDING JIANKANG

著 者: [美] 菲利普·C·麦格劳

译 者: 张建群

策 划 者: 中信出版社策划中心

出版发行: 中信出版社 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 15 字 数: 156 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2006-4222

书 号: ISBN 978-7-5086-1214-0/G·285

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264824

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



体重决定健康

THE ULTIMATE
WEIGHT SOLUTION

谨将此书

献给我的爱妻罗宾，
她为自己和我们全家开创了本书倡导的生活方式；
献给我们的儿子杰伊和乔丹，
他们是健康和力量的化身；
献给我的母亲“杰里奶奶”和我已故的父亲乔，
是他们教导我永远不要满足现状，直至梦想成真。
特别奉献给所有厌倦坐“节食过山车”，
却从不轻言放弃，追求健康体魄和美好身姿的人们。

打开健康之门的 7 把钥匙



A 致 谢 cknowledgements

《体重决定健康》是 30 年来我在医疗、生活及学习和研究肥胖症等诸多方面知识的积累和最新的学术成果。这是一项在爱心与激情驱使下完成的工程，我有幸加入的这个群体，是一个充满爱心，对工作废寝忘食，对事业具有令人难以置信的奉献精神团队。正是因为大家不遗余力的付出，才会有这本控制体重方面的作品。

首先要感谢我的爱妻罗宾，她的生活以及掌控个人生活的方式总能给我灵感与鼓舞。（娶她为妻真乃明智之举！）她尊重自己，顺应自然的选择而非混沌消沉，追求健康优雅的生活，并为此而感到快乐和激动，这已经成为她的信条。她认为，人的躯体和思想皆为天赐的财富，要保持应有的尊严，这一想法造就了我们三个积极进取的男子汉，让我们不断超越自我。

我们的儿子杰伊和乔丹一如既往地支持我的工作，以他们的父亲为骄傲，我也以他们为自豪。他们青春的朝气与活力让我一直拥有一颗年轻的心，让我满怀信心地要求自己向着更高的目标奋进。这里要特别感谢乔丹，听他弹奏精彩的电吉他，写作变得不再那么枯燥乏味。你们两个小家伙为了老爸真是用心良苦。

我要感谢我亲爱的朋奥普拉，她毫无怨言地帮我在茫茫书海中查找有关信息。她深信我能够成功，并为此付出很大的努力，从她身上我深切领悟到友谊与善良的无价。尤其要感谢她花费了大量时间仔细阅读原稿，并且为本书取出如此响亮的名字！请奥普拉当“编辑”不失为一个好主意。

特别要感谢 G·弗兰克·劳利斯博士。从我设想出版此书的那一刻起，他就不知疲倦地为此忙碌。在我眼中，他是当今最了不起的心理学家，无论是在个人修养方面，还是在专业知识方面，30 年来他始终是我的良师益友。他对心理学知识的全面了解，以及对肥胖病人的行为疗法，是医学界的无价之宝。他从诸多角度综合分析人们复杂的思想和情感的才能，给予我很大的启迪。他创造性的思维和杰出的文字表达能力令人赞叹。非常感谢博士对 30 年来心理学界减肥成就所做的大量考证工作。

特别感谢玛吉·鲁滨逊博士。鲁滨逊是美国当今当之无愧的著名营养学家，她对本书的结构、内容、行文及排版都提出了宝贵的意见，从许多方面让《体重决定健康》更加完善。如果读者能从本书了解玛吉的哪怕一点点营养学知识，那这本书就没有白出。谢谢总是容光焕发、精神百倍的玛吉，她用自己的热情感染着我，她让我的写作变得轻松有趣。从她身上我学到了很多，她是位了不起的作家，能有她这样的朋友我感到非常骄傲。

还要感谢医学博士汤姆·戴兹对本书医学方面的内容提出的前卫性的建议。在为本书寻找医学顾问的时候，我绝对希望找到最杰出的医

生。在翻阅收到的许多简历时，选择一目了然：戴兹博士当然是首选。他是研究减肥、老龄化与长寿方面的专家，他的专业提醒，使我把心理学和医学控制体重的方法有效地融为一体。尤其要感谢他就减肥这一重要的课题对大量医学文献进行考证，他还付出了大量宝贵的时间和精力特为本书亲自进行研究。

还要感谢哈佛大学医学院的编辑 P·J·斯凯利特先生，感谢他高度评价《哈佛心声》(*Harvard Heart Letter*) 这本杂志，并对杂志内容进行了全面深入的技术性评述。他批判性的分析奠定了本书的内容及研究方向，在一些重要的方面使本书更趋完善。

感谢美国心脏协会(AHA)和医学博士罗伯特·H·埃克尔，作为科罗拉多健康科技大学丹佛中心的医学、生理学和生物物理学教授，美国心脏协会营养、体力活动与新陈代谢委员会的主任，他在百忙之中翻阅《体重决定健康》，并从专业角度提出宝贵的修改意见。美国心脏协会致力于提高美国人心脏健康及体重控制的意识，在这方面他们的工作无与伦比。

感谢得克萨斯州达拉斯市卓越的图书代理人简·米勒及她的全体员工。简把我的书当做第一要务，想确保全世界每个人都能读到此书，而且我也深信如果有人能达到这样的效率，那只能是令人惊异的简·米勒。我非常欣赏她不知疲倦的工作态度，她宁愿费尽周折也要把事情做到最好。

我不能忘记感谢我最好的朋友、合伙人及知己加里·多博斯。他一如既往地支持我所做的任何事，关心我和我的家人，没有他的支持和各方面的帮助，我或许没法完成这一切。感谢他在初稿写作和定稿过程中提出的宝贵修改意见，我从内心感激他。

感谢我的朋友和同事斯科特·马德森，他总是竭尽全力帮助我完成必须完成的事情，我感谢他以奉献精神 and 似乎永不枯竭的精力，帮助我完成这个项目。也要感谢戴夫·卡恩，在我忙于此书写作的过程中，他



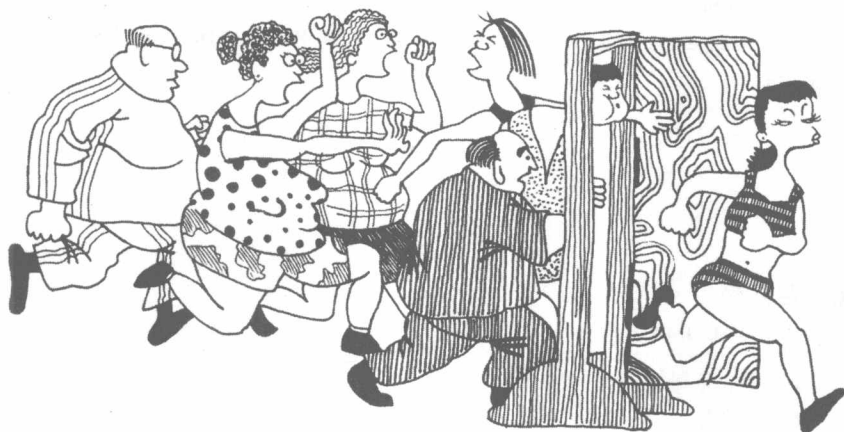


THE体重决定健康
ULTIMATE WEIGHT SOLUTION

让其他所有的工作照常运行。

感谢我的同事特里·伍德、卡拉·彭宁顿、圭亚农·托马斯、坎迪·阿姆龙和安吉·克劳兹，他们每天为我摄制《菲尔博士专栏》，他们的水平是世界一流的。感谢他们为我的初稿提出的宝贵意见。

我还要感谢西蒙-舒斯特出版集团董事长卡罗林·雷迪和我的特邀编辑多米尼克·安弗索，他们携手策划本书，憧憬着借它掀起美国历史上控制肥胖的高潮，致力于把本书送到所有愿意阅读，并以此作为行动指南的读者手中。



致谢... V



PART 1 打开终极减肥之门

- 第1章 体重决定健康...2
- 第2章 舒适体重...12
- 第3章 你准备好了吗?...27



PART 2 打开健康之门的 7 把钥匙

- 第4章 第一把钥匙：正确思维...34
- 第5章 第二把钥匙：调整情绪...56
- 第6章 第三把钥匙：改善外部环境...76
- 第7章 第四把钥匙：控制冲动饮食...93
- 第8章 第五把钥匙：科学均衡营养...117
- 第9章 第六把钥匙：积极运动...154
- 第10章 第七把钥匙：寻求支持的力量...176

PART 3 深刻的洞察

第 11 章 你还是原来的你...192

第 12 章 体重在于管理，不在于治疗...205



PART 4 附录

附录 A 呼吸放松训练...216

附录 B 食物单...218

附录 C 运动日记...226

后记 一生的体重管理计划...227

Part 1 打开终极减肥之门

控制体重不是一件轻松愉快的事情，但却是可行的。从现在的体重到理想中的体重，不可能一蹴而就，不是瘦得皮包骨头就是好，而是要根据自己的实际情况，找到适合自己的舒适体重，才会达到健康的状态。





第 1 章 体重决定健康

积极行动和克服消极做法，是两种可以改变现状的重要方法。

——菲尔博士

§ 有减重的灵丹妙药吗？

是做出重要决定的时候了。

此时，或许你正站在书店的过道或者在机场候机室，不经意地翻阅着这本书；或许你正坐在家中，仔细地品读着这本书。你想起自己为了减轻体重，曾经尝试过无数种错误的减肥方法。你想知道这本书里有没有你长期以来梦寐以求的正确的减肥方法。如果真的有，你愿意一试吗？

我知道你正在寻觅某种让你一夜之间就能变瘦的灵丹妙药或者祖传秘方，可是，继续寻觅这些东西带给你的只能是失败、痛苦和深深的悔恨。日复一日，你会因为自己吃得过多、身体超重而沮丧，在一种困惑的状态下痛苦挣扎。

请你就此停止寻觅。如果你能够采纳本书提供的建议，你将会克服肥胖带来的烦恼，没有什么能够阻挡你焕发出健康和活力，良好的状态

会让你感觉良好，得心应手地应对生活中的一切。你已经决定从此积极行动起来，只要能够做对事情，梦想就会成为现实。

与其他多数减肥计划不同的是，这里没有承诺减轻体重、保证永不反弹、“包治百病”之类的“良方”，因为你是独一无二的个体，如何控制体重是你个人的问题，你需要的减肥策略也只适合你本人。为你量身定做、让你享用终生的减肥方案，首先离不开你本人的努力，同时也需借助某个人的帮助才能实现。这个人已经做好充分准备，已经破译了你减肥不反弹的密码——这个人便是我。

三十多年来，我为与体重做斗争的人做咨询顾问，从慢性肥胖症到危及生命的饮食紊乱症无所不见，所以不论从专业的角度，还是从个人角度，我都能够理解肥胖给人们的生活造成的不良影响。肥胖无情地夺走我父亲的生命，而且还严重影响我们家族中许多其他成员的健康。这些令我痛苦地意识到，肥胖已经严重影响到我们的健康和生活，并让我们付出了昂贵的代价。我发现了能够让你梦想成真减肥方法。也就是说，我知道你如何做才能有效控制体重和健康，并始终沿着正确的轨道运行。

一旦按照我的提示去做，采取积极有效的行动，你将开始过上一种身体健康、精力充沛、充满活力而不乏自制力的高品质生活，将看到一个崭新的自己。不管你现在体重多少，不管你过去饮食习惯如何，

