

DEEP WEIGHT LOSS

深度减肥

浦人
著

减肥不走弯路

告诉你中国人到底该怎么减肥

不超载的身体，人生的旅途会走得更远



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

深度减肥

浦 人 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

内 容 提 要

本书以多学科综合运用的视野和手法,分析阐述了关于肥胖症的危害、成因及应对方法,认为肥胖症属于“发展病”,与人类的代谢进化跟不上科技进步相关。书中对当前流行的关于高血压、恶性肿瘤、运动锻炼、饮食等方面的不当观点进行了批判性梳理,认为“适度和均衡饮食”在健康长寿中权重最大。本书在写作风格上,既有大白话直描,也有较多思辨,目的是尽可能厘清战胜肥胖所需的个人心理以及环境因素等,并给出行动上的技术性支持。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

深度减肥 / 浦人著. — 北京: 电子工业出版社, 2018.5
ISBN 978-7-121-33951-6

I. ①深 ... II. ①浦 ... III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 061838 号

策划编辑: 郑志宁

责任编辑: 雷洪勤

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17.5 字数: 296 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 2 次印刷

定 价: 58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254210, influence@phei.com.cn, 微信号: [yingxianglibook](https://www.yingxianglibook.com)。

序 言

打赢自己的战争

肥胖问题当治心为主、治体次之，然治心难以牟利，治体方可有收益，这是医学界至今未能阻击肥胖的重要原因。就笔者撰写本书的初衷而言，并不是一开始就想写本书，只是同事希望我把闲聊中表述的那些减肥心得写出来让他们看看，于是就断断续续去着手整理一些问题。肥胖减得下来，并将成果保持住，这是减肥中很自然的要求，然而在“守住江山”的多年间，我却发现太多太多的地方需要注意，一脚踏进减肥之门，大有气象万千之势，有说不完的话、道不完的理，最后竟然写成了一本字数不少的书，这是始料未及的事。自己对此也感到奇怪，怎么会有那么多方面可写，而且还是些生活中需要搞清楚的东西，直至某天，感觉书市惨淡不宜多写，对自己怒喝一声，再写就剁手，悻悻然打住笔耕，就是大家看见的这本书。

提倡减肥，必须解决一个命题，即，减肥——少吃应该是导向健康和长寿的，否则减肥就会失去科学性。合理的行为必须是导向一个“善果”，其背后也应有科学的理论。这就是体现在全书中的营养摄入与体重指数、体质间的平衡原理。

肥胖是食物摄入过多导致的，而去追寻与过量饮食相关的因素时却发现牵涉甚广。人文历史背景、现实物质条件变迁、人类的动物性等都参与其中，想把问题说得透彻些，要行为科学、心理学、哲学、社会学、医学等众多学科一起上，方能给出一个全息图。肥胖给人体带来的不良反应与

医学相关，但减肥与医学的关联度不大，是通过饮食控制就能解决的问题，属健康自我管理的范畴。医界在减肥问题上因利益关系有故意搅浑水之嫌，也有太多误导人的东西，人为地制造了波谲云诡的现象。肥胖的蔓延发展，肥胖者自身也有责任，因为不愿意承认肥胖是多吃导致的人很多。于是，如本书中所述，医生与肥胖者之间在减肥上存在“谎言的契合”现象。肥胖者不能被带入沟里了还感谢人家，甚至帮其数钱，更不能掩耳盗铃自愿跟人去沟里，要实施自我突围。

本书试图还原肥胖症的本实原委，对肥胖的产生和治理进行全方位的梳理和分析，并给出减肥的技术性支持，也谈了一些其他事关健康和长寿的问题。书中行文尽量使用生活化的语言和事例叙事论证，对看似复杂的问题，寻找简化的切入点，把内在的事理转换为我们利用常识就能理解和判断。全书夹叙夹议，思辨法与生活细节描述并举，看似扯闲篇，实际形散神不散。不幸把自己搞胖且有减肥需求及崇尚健康长寿的读者，沿着作者的思路，加上自己的思考，会在“知”和“行”上起到全面的杀毒清理功效。读者当然也可以不同意作者的观点，另有自己的看法，但你应该去思考那些问题。作者自己为年过半百才去思考书中那些问题而自责，如果早点搞清那些原理，一些亲朋好友可能就不会过早离去。人生没有后悔药，不要等健康出现大事故时，才去反省总结自己在生活上的种种不妥。

书是作者写的，但书中表述的多数观点，大可不必视为作者之见，因为本书是运用类似科学的方法而作。所谓发现、创见，不可能脱离社会既有的知识成果，其实都是将原本存在的事理率先表述出来而已，也即本书的面世，可谓时代的产物，是经济和社会发展背景下生活快速变迁时我们需要重新审视许多问题所致。

作者

2018年2月

目 录

第一篇	肥风来袭.....	1
	开言的尴尬	2
	“减肥宣言”篇	3
	偶然的革命	7
	从“管住嘴、迈开腿”说起	7
	饮食文化的殇变	9
	社会发展带来的食物和生活变革影响	11
	警惕方向性错误	11
	生活方便了，须防肥胖敲门	13
	食性变迁的代价	14
	遗落的“冬眠”功能	16
	天下没有吃不胖的人	17
	肥胖皆因吃得多	19
	肥胖基因是假，家族饮食习惯影响才是真	20
第二篇	肥害细语.....	23
	仓储需要代价	24
	医界的肥胖危害概述	24
	医界说法问题多多	26

量和质的危险属性	29
超重如超载——人体器官“折旧率”与心脏保卫战	29
一身“贼肉”更需警惕——迷惑人的内肥	32
富营养状态	33
为富不“仁”	35
“富家”宜“穷过”为上	35
适量是宝，过量是毒	37
第三篇 运动、盐、糖、水论	39
一、运动论	40
运动与生命的辩证法	40
运动、饮食与体控之间的回归关系	42
控食与运动哪把剑最牢靠	43
运动与减肥	44
快走与慢走的计较	45
汗动坚城	46
花样运动	47
月黑风高减肥时——近乎自虐的招法	48
好想有一个长达几千米的缓坡	49
游泳与体重控制	50
最易失衡的退役运动员	51
继续革命问题	52
二、盐论	53
也仙也妖细说盐	54
一个咸鸭蛋的故事——“隐盐”问题	57
防线前移谨避盐	58

口味与入味	59
舌尖上痛快，身体可能遭殃	61
控盐必须上升到国家战略高度	62
三、糖论	63
天使和魔鬼都在糖中	63
看清水果真面目	65
穿越千年的信息	66
四、水论	67
旱涝都因水	68
喝水也长肉吗	71
第四篇 打赢自己的战争	73
一、走进瘦者的生活	74
瘦——标准身材意味着什么	74
瘦者的办公桌	74
只见贼吃肉，不见贼挨打	76
千金难买老来瘦	77
肥瘦的“围城”现象	78
言过其实，瘦者善言吃挺多	79
二、选择性思维和行为	81
偶尔与经常	81
肥瘦者眼中的半杯水	82
死不认账，胖者多言吃得少	82
煮妇理念	83
饮食“尾货”	84
零食三部曲	85

讨厌的肚饱眼不饱	86
错了——吃进肚里才是真	87
小心——塞进嘴里都是“食”	87
三、减肥需先治心——谋略	89
减肥需先“洗脑”，也考量我们的意志	89
“体债”需尽快清算	91
“有死”方能“迟死”	92
健康由自己掌握，体形可自己重塑	94
不信整不服它——信心是金	95
心诚自然灵	95
“脖结”不如“心结”	96
有不用少吃就能减肥的“药”吗	97
求药不如求己	98
知耻而后勇	99
说说应激反应	99
不妨对自己狠一点	100
肥胖有多种理由，减肥只需一招	101
真正的超越自我	101
破字当头，立在其中	103
预算内管理与紧缩政策	104
能量守恒理论	104
如何多个心眼——防忽悠思维	105
四、多手段并举——谋术	106
平衡饮食细究——不仅要调结构，更应调总量	106
分水岭意义的“平衡点”	108
极重要的减肥要旨——总量替代	109

了解减肥类食材的功能原理	110
少吃加巧吃——绿色吃法	111
欲速则不达——冲动性的突击减肥不可取	112
步步为营，稳扎稳打	115
吃几顿饭的考量	116
吃哪两顿好	118
热吃好还是凉吃好	119
第一口吃啥重要吗——《鸡毛信》电影中的消息树	119
吃得快慢不是控食的关键	120
究竟怎么吃好	121
比少不比多	122
“小猫钓鱼”式吃法	122
“打折”吃法	123
强行切换法	124
小步推进法	125
食不宜太细	125
摇一摇身体	126
敬畏食物，过劳切忌过食	127
学会“浪费”食物才能不浪费人生	128
降盐有助减肥	129
煮饺论肥胖	130
给傻猴子分桃	131
粗粮细吃和细粮粗吃	131
用脑子吃饭，别太信感觉	133
综合治理方为上策	134

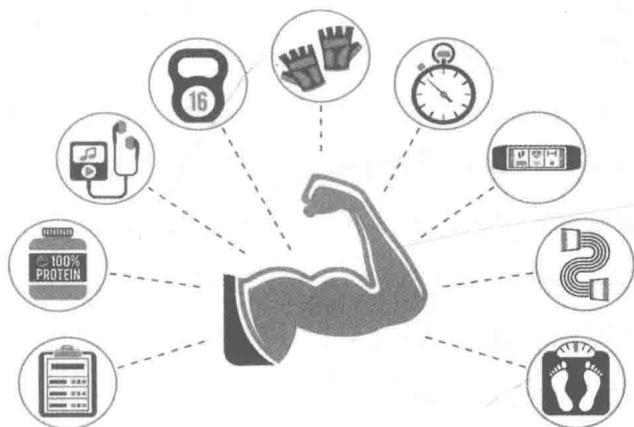
五、战胜自我——谋万世	135
别高兴得太早	136
与天斗，与地斗，与人斗，不妨与己斗	137
年年讲，月月讲，天天讲，还须顿顿讲	138
没有压不住的反弹	138
“阈值”管理	139
饮食中的“信息论”与“控制论”	140
钥由心生——饮食的锁控问题	142
床边一个电子秤	142
生命的两大“安监指标”	144
减肥的饮食需以体重标准为导向	146
“爱心”和“害心”	146
第五篇 饮食、健康、长寿策议	149
一、饮食的选择性责任	150
选择的决定性	150
评价标准的决定性作用	151
别坐着摸肚子论肥胖	152
吃桃子引出的议论	153
倒行逆施抗击恶性肿瘤基因	154
直面错误亟须痛改前非——兼谈饮食调理的时效问题	157
一个愿打，一个愿挨——契合的谎言	159
“逃亡”美国	160
女性的槛——姑娘瘦嫂子肥	161
日本人长寿原因管窥	162

二、跨越饥饿.....	166
认清心因性饥饿.....	166
偶发的特种“饥饿”.....	167
“饿过劲了”说明什么.....	168
享受“饥饿”，利用“饥饿”——少吃点没那么难受.....	169
三、把住进口关对生命至关重要.....	171
吃得少并不是吃不好.....	171
不以贵贱论饮食.....	171
想吃的未必是合适的.....	173
贱命一条，有运无命.....	173
饮食的基准线问题.....	174
必须守住的第三条防线.....	175
成熟的饮食理念标志.....	176
长寿的奥秘究竟是什么.....	177
长寿村的成因探源.....	179
健康长寿饮食标配参考.....	180
第六篇 夜话集.....	183
一、谚语新解.....	184
人贵有自知之明.....	184
饭后百步走，活到九十九.....	185
“病从口入”考辨.....	186
“过晚八点不食”价值如何.....	187
楚王好细腰，宫中多饿殍.....	188
是药三分毒，不是药也有毒.....	189
要想瘦就装修.....	190

从恶三天崩，从善三年难.....	191
二、减肥中的那些冤假错案考评.....	192
谜案之心理治疗真能减肥吗.....	192
疑案之失眠容易导致肥胖.....	193
错案之吃素食能减肥.....	195
错案之戒烟会导致肥胖.....	196
错案之少吃主食多吃菜.....	197
错案之血压又高了吧.....	198
重案之廉颇尚能饭否——强壮≠健康.....	199
超级重案既错又假之高血压需终生服药.....	200
并案之肥胖与高血压联动.....	204
冤案之被冠以元凶之一的“汉堡包”.....	206
假案之中年发福之说.....	207
正案之吃甜酒酿能减肥.....	209
定案之后的翻案“逆袭”.....	210
福尔摩斯手法.....	211
三、围猎杂议.....	213
“吃肉减肥”考评.....	213
瞎折腾一天意味着什么.....	214
人为天助各领功.....	215
成也理念，败也理念.....	216
骷髅头效应.....	217
归因逃避症.....	218
焦头上宾症.....	220
“酒鬼”心态——那些顽固的吃喝理由.....	221
“枪王”之道.....	222

“吝啬鬼”重评——失之东隅收之桑榆	223
“酒肉朋友”新解	224
出生标签——有意思的产品使用说明书	224
减肥与全球气候问题	225
不解之惑	226
妈妈的菜	227
莫莫莫，错错错	228
媒体报道不应乱推论	228
控食，恐食，厌食	230
少睡会儿对减肥有多大作用	231
烟酒——戒乎限乎	231
“宝宝”跑哪儿去了	234
支撑誓把体控坚持到底的副理由	234
街头辩证法	235
“路吃”调查	236
树下的老者	237
餐厅里的“痘”女孩	238
操场上的农村媳妇	239
公园里的老哥	240
有趣的小狗	241
稻草理论	242
健康与“保修”服务	242
美丽的“陷阱”与丑陋的“福祉”	243
共生理论与癌症抗防	244
体控与健康长寿吻合——模式的天然融合性	247
得失比较看肥胖	248

老虎没有，反弹也没有.....	249
历史的对应——可怜的幸福.....	250
医疗环境与适度自治.....	251
防重于治.....	253
中医“搭脉”的困境.....	254
另眼论“女性”.....	256
牛刀杀鸡更干脆——减肥中的军事理论散议.....	258
后记.....	263



第一篇

肥风来袭

肥胖是现代社会“发展病”之一，其从个别现象上升为普遍现象在我国是近二三十年的事，是地地道道的“富贵症”。追究肥胖现象越来越严重的缘由，有个性原因，有历史性的文化缺失原因，也与一定时期社会健康认知不科学有关。基于这些原因，可以对肥胖者轻判，但不能免责。肥胖者的自我责任无可推卸。

▮ 开言的尴尬

作为一本减肥方面的书，其经常要出现的字眼，自然有肥胖、胖子，瘦削、瘦子等。我们习惯上，称肥胖者叫胖子，瘦削的叫瘦子，不胖也不瘦的叫……找不到字眼了，号称独具语境的中文里，竟然没有一种简约的习惯叫法。似乎社会就分为胖子和瘦子，这显然不对头，因为，社会上是不胖不瘦的人占多数，可偏偏没了名称，没有形容词，也没有名词，太有趣了，这给本书的写作造成了诸多尴尬。

处于“胖子”和“瘦子”中间的，就叫“中子”吧——这要搞到物理学那儿去，还会让人联想到“质子”什么的。

用“中人”吧——容易理解为不好也不坏的人。

用“平均人”如何——这概念早被社会学占用了，愣用之，恐有讼事。

用“中等身材者”吧——这词除了胖瘦度，还含有长短的意思，那是既啰唆又不太对劲。

用“标准身材者”吧——五个字的词总是太啰唆，有对不起中国文字之嫌。

叙事谋篇竟然发现核心主题词没有简约现成的词可用，这给行文带来挥之不去的纠结，很让人郁闷。究竟是汉语词汇有问题，还是自己文字水平不行，抑或是社会出了问题？说实话，笔者一直到本书集结完毕，也没有想出解决的好招。

我们通常所说的“瘦子”，是排除了胖子外，把不瘦的和偏瘦的全放在一起描述了。即“瘦子”概念的外延，是包括了体形正常及以下的全部人群。这也怪不得先人们，之前社会哪来什么肥胖问题，体形瘦削是绝对的主流现象，用胖子、高个、矮子把少量特征人群区分出来就行了。肥胖成为社