



瘦身忠告



最受不了的，就是瘦不了

人气减肥博客

瘦身de幸福事典



吕鑫 瘦身忠告



廣東省出版集團
廣東教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身忠告 / 吕鑫著. —广州: 广东教育出版社, 2007.4
ISBN 978-7-5406-6589-0

I . 瘦 ... II . 吕 ... III . 减肥—方法 IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042325 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山新华商务印刷有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 8 印张 160 000 字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 978-7-5406-6589-0

定价: 23.50 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

序

最受不了的，就是瘦不了！

相信这也是所有正在为减肥受尽磨难的人都有的感慨吧？

更不知道有多少人把电影《瘦身男女》中的肥婆视为偶像，希望像她一样修成正果，终身美丽。但事实上，更多的人并没有梦想成真，而是依然和赘肉做着不是你死就是我活的较量，于是就有了今天我们看到的浩浩荡荡的瘦身同盟军。

我也是这同盟中的一员。胖了20年，说实话也因此受了不少“摧残”呢！小学时入选学校的鼓乐队，可是发服装的时候却没有我能穿的号码，只好自己去订做一套解围。中学的体育考试，我的分数居然还比不上别人成绩的零头，中考之前别人都在恶补数学和英语，唯独我还在操场里跑圈。最狼狈的是每次坐电梯，眼看还能再容纳一个人，我却无论如何也不敢迈进去，生怕超重的报警响起来。更可恶的是，明明我已经平安无事地挤进电梯，偏偏这时又挤进来一个瘦子，接着报警器一声大叫，瘦子笑着退出电梯，报警器却依然狂叫不止，于是所有人的眼光齐刷刷地射过来，我只好假装轻松地逃出电梯。那一



刻真想把刚才的那个瘦子抓回来 PK 一下，那种尴尬现在想起来还觉得痛苦呢！

总之就这样胖了 20 年，我终于在 21 岁的生日那天决定减肥。接下来的三个月我近乎疯狂地尝试各种减肥方法，从 180 斤到 130 斤，一下子甩掉了 50 斤。这个过程说起来轻松，但其中的故事却远没有这么简单，走过弯路也有过成功，痛苦过也快乐过。再后来，当一切烟消云散，我正在为付出有所得而欣慰时，朋友的一个建议勾起了我的兴趣：为什么不把这段减肥的经历和经验记录下来，也许还能帮助别人呢？

我几乎毫不迟疑地在网络上办起了自己的博客——瘦身 de 幸福事典，在那里陆续更新自己的减肥方法和心得。如今已经过去一年，幸运的是我的博客得到了很多朋友的支持和帮助。后来在广东教育出版社的晓琰姐的鼓励下，我把博客上零散的瘦身秘典整理成书来帮助更多想减肥的人，于是就有了现在的这本书。

最后我要感谢一些人：多谢洪群、游婷、张婷、洪锋，没有你们这群挚友牺牲形象帮我拍照，这些文字就会逊色许多；多谢曹非、刘鹏，你们让我明白了健康瘦身是多么的重要；多谢晓琰姐，你的信任让我可以快乐地写完这本书；多谢老爸老妈，幸好有你们批判式的肯定，我才可以始终保持积极平和的

心态；多谢支持我的博客和这本书的所有朋友，但我更希望你们把健康瘦身进行到底，不要光说不练哦！

好啦，减肥这种事多说无益，尽快行动起来才是当务之急，加油吧！

瘦身 de 幸福事典：<http://milinsammi.blogcn.com>

瘦身 de 答疑邮箱：milinsammi@sina.com

吕 鑫

2006 年 1 月



目 录

PART 1 大食馆

你敢说你不贪吃？算一算吧，每天要把多少高热量高脂肪的东西塞进肚子，不胖才怪！绝食？每天喝西北风？难道你想去另一个世界继续减肥吗？吃有吃的诀窍，看我是怎么让你吃得不愁，彻底避免祸从口入的！

1. 喝就喝个痛快吧，cheers！

- | | |
|------|--------------|
| 金字招牌 | 赘肉不敌酸奶 / 2 |
| 燕瘦环肥 | 牛奶燕麦片 / 5 |
| 一箭双雕 | 豆浆死磕生鸡蛋 / 7 |
| 玉笋临风 | 番茄竹笋玉米汤 / 10 |
| 满腔热血 | 辣椒炆白菜汤 / 13 |
| 红黄绿紫 | 番茄紫菜蛋花汤 / 15 |
| 芙蓉姐姐 | 玉米芙蓉汤 / 17 |
| 黄金海岸 | 粗粮养胃去油腻 / 19 |

2. 谁说减肥就要挨饿？吃！

- | | |
|------|-------------|
| 十面埋伏 | 香橙番茄蛋派 / 21 |
| 面朝大海 | 烘干虾玉米包 / 23 |



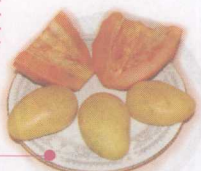


- 万用早餐 黄瓜番茄酸奶 / 26
心花怒放 白菜豆芽蛋卷 / 28
大力水手 蒜泥菠菜拌粉丝 / 30
江湖神蒜 蒜蓉凉拌豇豆 / 32
一碧万青 蘑菇扒油菜 / 34
拜菌主义 蒜香茶树菇 / 36
业精于芹 清炒西芹百合 / 38
绿肥红瘦 番茄素炒卷心菜 / 40
菜花非花 炆番茄菜花 / 42
金玉满堂 双椒干煸玉米 / 44
无虾不欢 鲜蔬腰果虾仁 / 46
花枝招展 尖椒爆炒墨鱼仔 / 48
老酱出马 全素炸酱面 / 51



3. 我就知道你又想解馋了!

- 红色战略 苹果茶番茄汁 / 53
酸酸甜甜 芒果汁木瓜奶 / 56
暴雨梨花 冰糖银耳梨水 / 58
容光焕发 枸杞银耳糖水 / 61
蕉艳欲滴 香蕉虽甜腿照瘦 / 63
花生花灭 花生是把双刀剑 / 65
三思后行 三日减肥餐单 / 67



PART 2 健身房

躺在床上懒得动，饭后碗筷懒得刷，手机响了懒得接，忠言逆耳懒得听……我都懒得说了！如果你还在过这样的生活，尽快觉悟吧！脂肪还在拼命堆积，你想让自己胖得无可救药吗？别控制，不想就走两步！

3

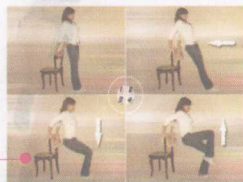


1. 大头大头，下雨不愁……

- 元音字母 脂肪型瘦脸方案 / 72
- 愚公移山 骨骼型瘦脸方案 / 75
- 兰花拂穴 浮肿型瘦脸方案 / 78
- 出气泄气 肌肉型瘦脸方案 / 81
- 十八个褶 别让脖子变包子 / 84

2. 救命！手臂和小腿一样粗！

- 六脉神剑 九步护手体操 / 86
- 戴上手铐 拜拜上臂拜拜肉 / 88
- 小椅雄兵 背手后撑瘦双臂 / 90
- 四肢发达 斜体推墙有氧操 / 93
- 不可思议 反撑力量练习 / 96





3. 什么大肚能容？我偏不！

- 平腹神话 时刻收紧小腹 / 99
- 收放自如 收腹呼吸气功 / 102
- 卑躬屈膝 一头栽下去 / 104
- 大俗大雅 仰卧起坐超简单？ / 106
- 半仰僵尸 仰卧撑体功 / 109
- 连轴儿转 直臂磨豆功 / 111
- 时来运转 扭转脊梁功 / 113
- 登高望远 抬腿蹬踏瘦小腹 / 116

4. 看谁再笑我萝卜腿！

- 鱼跃龙门 一二三去跳绳 / 119
- 澳洲袋鼠 跳绳瘦身大跃进 / 122
- 倒转轮回 骑单车瘦大腿 / 126
- 类似马步 预备跳水功 / 129
- 寻找翘门 臀部塑形踢腿操 / 131

5. 一步到位，全身上下一起减！

- 化繁为简 俯卧撑我腹 / 134
- 呼啦呼啦 左三圈右三圈 / 137



入学典礼	风吹大树功 / 139
左右逢源	腰部转动功 / 141
四点鼎立	简易车轮功 / 143
弯弓射雕	上弦满月功 / 145
徒劳无功	修习瑜伽不见效? / 148

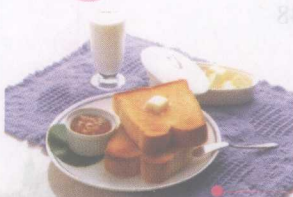
PART 3 百宝箱

放着前面那两条阳关大道不走，想要一点与众不同的？事先声明，我们不搞歪门邪道，这里只有旁门左道！八大戒律列在下面，不要视而不见哦！还想要什么？内容繁杂不及详述，还是进来各取所需吧！

1. 不是偏方，我们这是另辟蹊径！

大敌当前	碳酸汽水戒律 / 152
茶言观色	乌龙院里的苦丁 / 154
香气弥人	汉方纤体茶 / 157
百里传香	简易瘦身茶 / 160
甘苦自知	餐后苦咖啡消脂 / 164
众说纷纭	辣椒比窦娥冤 / 166
全面围歼	指压按摩瘦腹 / 168





唤醒味蕾 三寸不烂之舌战群儒 / 170

2. 八大戒律，不遵守就叫你八戒！

- 别看广告 灵药还是毒药？ / 172
- 招蜂引蝶 天天甜甜蜜蜜 / 174
- 肉食动物 鱼与熊掌兼得？ / 176
- 谋杀食欲 坚决不当大胃王 / 178
- 一天之计 不吃早餐能减肥？ / 181
- 数字城堡 体重称量法则 / 184
- 熬成胖子 谁不想当睡美人 / 187
- 不惧小节 悠长假期保胃战 / 189

3. 升堂瘦审，减肥资讯一一招来！

- 代代相传 肥胖遗传基因 / 192
- 长今来了 针灸减肥请慎重 / 194
- 精打细算 初级食物热量表 / 196
- 精于盘算 高级食物热量表 / 199
- 小心开伙 低卡烹饪准则 / 203
- 热血沸腾 血型瘦身基因 / 206
- 因果报应 习惯影响臀型 / 210
- 蜘蛛结网 静脉曲张应对术 / 212
- 施瓦辛格 改变肌肉型身材 / 215





欲哭无泪	便秘烦恼谁人知 / 217
严禁动摇	突破瘦身平台期 / 219
皮肤松弛	减肥也有后遗症 / 221
功德圆满	坚守阵地不反弹 / 223

附录一	尽情享瘦	体重监控表(季度) / 226
附录二	终身美丽	体形维持表(月) / 228
附录三	天衣无缝	瘦身计划表(周) / 230
附录四	雾里看花	肥胖类型测试 / 232

索引 / 236

后记 / 242



PART ①

大食馆



你敢说你不贪吃？

算一算吧，每天要把多少
高热量高脂肪的东西塞进肚子，
不胖才怪！绝食？每天喝西北风？
难道你想去另一个世界继续减
肥吗？吃有吃的诀窍，看我
是怎么让你吃喝不愁，彻
底避免祸从口入的！

1. 喝就喝个痛快吧，cheers!

金字招牌 赘肉不敌酸奶

忠告：选择蛋白质含量大于28%的酸奶是关键。

酸奶是减肥的一大法宝哦！因为酸奶富含蛋白质、乳糖、钙质、矿物质、乳酸菌及维生素A、D、B群，其中的乳酸菌可以促进肠胃蠕动，预防便秘，加速体内废物及毒素的代谢。新陈代谢加快了，减肥当然轻松，这就是酸奶减肥法的原理。

但并不是所有的酸奶都可以减肥，我们需要的是纯酸奶，简而言之就是要看包装上标明的蛋白质含量。只有蛋白质含量大于2.3%的酸奶才有减肥的效果，这种酸奶大多比较浓稠。像那种蛋白质含量低于1.8%的酸奶属于酸奶饮料，并没有减肥的效果。

用酸奶减肥最基本的方法是代餐，也就是每天至少用750~800毫升酸奶来代替一



餐，不再吃其他食物。很多人怀疑酸奶代餐是否和节食减肥一样会严重破坏身体健康，其实不会，因为酸奶含有足够的碳水化合物，包括4%的乳糖和7%的蔗糖，只要不长期用酸奶代餐，就不会对身体造成伤害。另外用酸奶减肥成功后，还要保证以后每餐只吃七成饱，不吃零食并适当运动就可以预防反弹。切忌餐前和餐后喝酸奶，这样不但达不到减肥的目的，还会让你的食欲更旺、消化更好、吃得更多、变得更胖！

如果觉得一直喝酸奶很枯燥，也可以发挥想象力，创新出各种酸奶代餐，这里也提供3个酸奶代餐抛砖引玉吧：



①蜂蜜酸奶。在酸奶中加入一匙蜂蜜，既能减肥又能美容。

②酸奶冰砖。将酸奶冷冻成冰，你会发现它比冰激凌好吃多了，而且专门对付便秘，肠胃不好的人慎食。

③草莓酸奶。一道甜点，有很强的饱腹感，偶尔嘴馋的时候可以解馋，也不会发胖。

酸奶减肥法与其他减肥方法相比有明显的优势：简单、有效、无害、容易坚持。我当初之所以能在3个月内减掉40斤，很大程度上是因为一直坚持酸奶减肥法。那段时间我一直在尝试不同的减肥方法，唯一不变的坚持就是每天早晨用酸奶代餐，果然受益匪浅。既然能瘦得轻松一些，何乐而不为呢？

Tips

1. 最好选择低脂低糖酸奶，但也不用刻意勉强，重点是保证蛋白质含量。
2. 在冰箱中冷藏的酸奶，最好先用温水温热再喝，空腹喝凉酸奶很容易拉肚子。
3. 严禁用热水温酸奶，更不能微波炉加热，过高的温度会杀死酸奶中的乳酸菌，使其彻底丧失减肥的功效。