



漠璇 著

减肥书

100天

她创造了一个减肥的神话

惊人的毅力

她从172斤蜕变成84斤的美女

运动？节食？

她到底用了什么方法



化学工业出版社

A woman with long dark hair and bangs is sitting on a wooden bench outdoors. She is wearing a dark, short-sleeved, low-cut dress and a necklace with a small pendant. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a soft-focus view of trees and foliage. The entire image has a blue tint.

减肥 天书

漠璇^著



化学工业出版社

· 北京 ·

首度公开作者的减肥日记60篇,真实记录了作者在100天里狂减88斤的减肥历程,从172斤变身为84斤的减肥历程,真实、生动、感人,并配有大量作者自己拍摄的照片,让你了解大肥女窈窕变身美丽俏佳人的真实蜕变过程!

作者的减肥博客点击量超过230万人次,减肥故事被数十家媒体争相报道。

图书在版编目(CIP)数据

减肥天书 / 漠璇著. —北京: 化学工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-122-01754-3

I. 减… II. 漠… III. 减肥—普及读物 IV. R161—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第203177号

责任编辑: 李娜 肖志明

特约策划: 林伶

责任校对: 顾淑云

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/24 印张 6½ 字数 171千字 2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究

给小胖子

小胖子跟我说她要出书了，小胖子跟我说她要我给她写序，小胖子说这对于我来说很重要！

以前经常看别人写序，常常说我身边要是有人出书，叫我写个小序是多么美的事情啊！谁知道这事情真的发生的时候我却退缩了，我哪会写序啊！可是，谁叫漠璇是我一生中很重要的朋友呢？

自打2000年高中生活开始，和漠璇就已经是“睡”在一起的关系了，军训给我们奠定了很坚实的友谊基础。7年了，从没有变过。那个时候的漠璇还是一个不折不扣的“小胖子”，又有谁会想到7年后，这个快乐的小胖子竟摇身一变，变成了一个身材爆好的小女人！

漠璇常跟我说：“宝贝，你真是咱们高中第一个见到我变化的人。”那是，不是我又能有谁呢？于是暗自窃喜！

还记得军训结束的那一天，我们宿舍四个人一起合影（照片直到现在我还在留着），我们不知道即将面临的开学会不会分到一个班，不知道会不会再分到一个宿舍，我们依依不舍。

高中的时候，每天晚上都会在学校食堂见到小胖子，她永远都会很热情地跟我说：“宝贝，你吃什么？我请客！”。每周末回到宿舍，就会看到满屋子都是吃的，不用问就是小胖子带来的。所以，那时候我们对减肥根本没有任何的概念。

但随着年龄的增长，我们认识到了这样绝对不可以！随着社会逐渐形成的对美的要求，对美的评价，我们认识到了，我们要减肥！就这样，一个从174斤摇身变成90斤的美女诞生了。我特别为她高兴。

漠璇是我一生中必不可少的，是因为这个小女人永远可以让人感觉到她是发自内心的快乐、她是幸福的。我喜欢快乐，我喜欢可以让我感觉到快乐的人、感觉到幸福的人，所以，我喜欢漠璇。

书要出版了，我为漠璇高兴。这本书里有很多对于想减肥的朋友们有用的东西，大家一定不要错过！我们一起分享这份成果吧。

阿兔兔

著名主持人李静的贴身助理，平面模特，摄影师

好朋友的序2

宝贝小胖

不知不觉间，我们是朋友，已经有十年。这期间走过的路在高中毕业后愈发相去遥远。如果时间倒流回去，我也还能看清，留着短发穿着蓝色的校服，口袋里揣着卡带随身听在车棚里听杰克逊的歌，或者一起去摄影课上冲洗印有彼此模样的胶片。

请允许我在回忆时称她为小胖，虽然现在她跟胖已经没有关系了。

记得她总是笑咪咪，露着小兔牙笑着要与我讲些有趣的事。具体讲过些什么现在已经记不得了，只记得她的样子——还有她跟我学画漫画，看到我在纸上画出以她为主角的漫画《缩缩国王的Oil World》时她欣喜得不得了。后来我在国外重拾画笔，也是因为她问我认不认得她的MSN头像，那是十年前我在作业本上随手画的她，被她临摹下来收藏着。

初中毕业后她去了别的高中，再后来她去了加拿大，我则去了西班牙。那时候MSN空间刚刚流行起来，她天天去我的空间坐沙发，后来我们经历变故的时候，她深夜在加拿大给西班牙某个小城市的小阳台上的我打电话，两个二十多岁的人穿过了时差与时空，如以前并肩坐在楼梯上时一样，支撑着对方。

说也有趣，有时候想起小胖，尤其是之前几年，总是记得这家伙对我喋喋不休的批评和挑错，有时候我还急了会说：“小胖，你总管我不累么？”后来一想，除了我妈，这么说过我的只有她了。她曾经为我纠正的这些那些，日后都帮了我。我想好好画一张她的肖像，全彩色的，用彩色铅笔画。还是笑的模样，不过这回再画，小胖就变成美丽的漠璇了。

她说她开始减肥的时候我没有太在意，但她回国见到她时着实吃了一惊。身材那是相当地好。我们一起在西单散步，选购菜谱，谈天，拍大头贴。她说过她为了减肥，狠下心来几天不吃东西。我深知她那些年因病增重后受到的压力、排挤令常人很难忍受，而她做事又是向来很有毅力，持之以恒，便也觉得理所应当的可敬。

如今漠璇出书了，很是为她高兴。书里面与大家分享漠璇的六十篇减肥日记和一些私房菜谱，希望这本书能够对有意瘦身的朋友有所帮助，为喜欢漠璇的朋友带来快乐。

Jady

电影编剧，音乐经纪人



目录 CONTENTS

一 减肥日记

- 6月24日——我的觉醒日 / 9
- 6月25日——减肥的第一天 / 11
- 6月26日——可怕的食欲 / 13
- 6月27日——尝试着做更多运动了 / 15
- 6月28日——还有多久才能成功? / 17
- 6月29日——只有酸奶的1天 / 19
- 6月30日——终于减掉3斤了 / 21
- 7月1日——尝试了原地跑步 / 23
- 7月2日——生日快乐! 变身中的明日公主! / 25
- 7月3日——高跟鞋是这样穿的 / 27
- 7月4日——新的减肥餐单 / 29
- 7月6日——164斤, 我在做梦吗? / 31
- 7月7日——我想瘦得更快 / 33
- 7月8日——三片三文鱼的一天 / 35
- 7月9日——水? 还是无糖可乐? / 37
- 7月10日——坚持住坚持住 / 39
- 7月11日——三天减了6斤, 开心! / 41
- 7月12日——裤子往下掉了 / 43
- 7月14日——该死, 不能游泳的日子 / 45
- 7月16日——成功赶走20斤 / 47
- 7月17日——买新衣服记 / 49
- 7月20日——郁闷的平台期降临了? / 51
- 7月23日——完美的胜利 / 53
- 7月24日——跳跃式的成果 / 55
- 7月25日——第一个月, 我减掉了27斤! / 57
- 7月26日——姥姥心疼了 / 59
- 7月27日——142斤, 我看起来像个正常人了 / 61



减肥书

7月28日——原来家里的小区那么大 / 63
 7月30日——胖妞的舞蹈生涯 / 65
 8月5日——达到目标40斤 / 67
 8月10日——平台期又降临了 / 69
 8月12日——谢谢你的离去 / 71
 8月13日——126斤有腰线了 / 73
 8月14日——ONLY——终于可以穿上你了 / 75
 8月15日——平台过后事半功倍 / 77
 8月23日——约定 / 79
 8月25日——KTV减肥法 / 81
 8月26日——姐姐被我吓倒了 / 83
 8月29日——110斤的喜悦 / 85
 9月1日——母校之行 / 87
 9月3日——你是谁 / 89
 9月7日——空中的日记 / 91
 9月8日——我继续让身边的人吃惊 / 93
 9月10日——请叫我美女，谢谢！ / 95
 9月12日——解决便秘的问题 / 97
 9月13日——小姐，可以认识你吗？ / 99
 9月15日——依然97 / 101
 9月19日——穿着吊带看日落 / 103
 9月22日——我还是我吗？ / 105
 9月23日——买不到鞋子了 / 107
 9月23日——3个月减了83斤 / 109
 9月24日——不习惯 / 111
 10月1日——国庆日爱国日 / 113
 10月4日——减肥100天！ / 115
 10月5日——减肥减到晕倒？ / 117
 10月6日——最终体重84斤 / 119
 10月7日——减肥长征圆满结束！ / 121



二 减肥食谱

瘦身美食之——醋拌海带丝 / 127
 瘦身美食之——多宝青口 / 128
 瘦身美食之——海带烩豆腐 / 129
 瘦身美食之——海鲜鸡蛋饼 / 130
 瘦身美食之——海鲜酿扇贝 / 131
 瘦身美食之——苹果鸡块 / 133
 瘦身美食之——魔芋海带煲 / 134
 瘦身美食之——月见乌冬 / 135

三 TIPS

心得篇

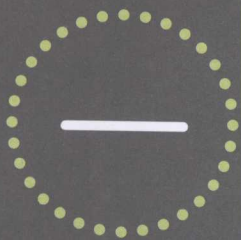
对禁忌食品说不！ / 137
 衣柜里的小秘密（一） / 139
 怎样运动才最有效 / 141
 古老神秘的瑜伽 / 143

保持篇

如何保持体重不反弹 / 145
 衣柜里的小秘密（二） / 147
 如何吃多吃好又吃不胖 / 149



减肥天书



减肥日记



6月24日

我的觉醒日

“我发誓，以后我一定要回到这家店里来让这个店员卑躬屈膝地给我服务！”

三秒钟后，这个不现实的想法就被我自己推翻了，因为这对于我来说简直就是一个遥远而不可及的奢望。5年了，整整5年了，从我14岁无法控制的发胖开始到现在，我就从来只是一个跟在自己的朋友身边当逛街助理，负责拎包而没有权利购物的角色，而这一切不是因为天生的宿命，而是因为一个显而易见的原因——肥胖。

没错，我是一个胖嘟嘟的小肥妞，每次谈恋爱的时候我都以为男朋友是真的不介意我的外在而爱上我，于是我总是很感激，带着感恩的心情全心全意地付出，但结果呢，原来爱情对我这样的女生来说，不





过是一场虚幻的镜花水月。这个世界对谁都是公平的，上天给了你一方面的优势，就势必会给你某些方面的缺憾，正因为这样，世界上才会有“人无完人”的说法。我时常开导自己说当初老天给我分配资源的时候太高估了我的性格魅力，认为我只靠内在也能得到自己想要的爱情和友情，所以就没有赋予我完美的外表，只是给予了我丰富的内涵、开朗的性格和一颗温柔的心。多少年来，我凭着老天赐给我的优势成功地带给身边的人无数快乐，却只因为一副不争气的皮囊而最终无法令自己得到世界平等的眷顾……有的时候我会想，也许这个世界，只属于美丽的人，丑陋的人，连心都被人想得丑陋，怎么能奢望有人来喜欢呢？

玩弄着手中的高脚杯，微微地仰起头饮尽了杯中的红酒，“这一连串的动作应该看起来十分的优雅迷人吧，”我想，“应该是的，如果我能很苗条的话，应该就是迷人的。”呵呵，如果……都说是如果了，减肥对我来说真的太难了，不然今天我就不会是独身

一人在酒吧里借酒消愁了。灯光渐渐地暗了，酒吧的夜晚来临了，越来越多的人鱼贯地进入了酒吧，一个又一个的女人从我面前经过，有的妖娆，有的妩媚，有的性感，有的冰冷高贵，但，没有一个女人是和我一样的臃肿。

我低着头，结账离去，因为觉得在这样的一个地方，自己是多余的那一个。别笑了，请你们别笑了，你们美丽你们纤细，我离开还不行吗？不要从我身边掠过还要轻蔑地发出笑声……

呼~~~~离开了酒吧，外面的空气一下子变得不一样，我深深地吸了一口气，将自己的身影溶进夜的黑暗中去……2004年6月24日……我的觉醒日……



6月25日

减肥的第一天

加油！今天是减肥的第一天！

早上，我在小床上分4次艰难地完成了60个仰卧起坐。记忆里，我从初中毕业的体育考试以后就再也没有做过这东西了。就连高中体育课需要做这些的时候，都用女生独有的理由赖皮地避过去。4年之后再次接触这东西，我只是觉得一个字，“累”。

从床上下来的时候，就觉得自己的肚子上一阵的热，心里还暗喜，说不定是开始燃烧脂肪了。夏天的北京，即使是早上，气温依然是高居不下的。做完仰卧起坐我已经开始冒汗了。去厨房想找点水喝，妈妈看到我一脸的汗还以为我是哪里不舒服了。我告诉她，我刚刚做完仰卧起坐。没想到这话刚说完，我就被老妈很深刻地教育了一番。她说我现在的体重和体形其实是不适合做仰卧起坐的，因为会伤害到我的脊椎。我承认，听完老妈的话我是有点不舒服的，感觉被人鄙视了，但是想想也都是事实，减肥这东西，的确是要找到最适合自己情况的运动和方法的。

我妈，也就是我家里的“江湖女郎中”建议我先从水中的运动开始，因为水里阻力比较大，可以事半功倍，而且在水里做运动，由于浮力的原因，我的身体受到的伤害也就相对会减少，如果我拖着肥胖的身躯去跑步的话，每一次重重地踏在地面上产生的震动对我的脊椎造成的伤害绝对不会小的。哎，胖就是麻烦，就连减肥所选择的运动都有局限，如果这次减肥成功了，我一定不会允许自己胖回去的。

水里的运动吗？可是我连游泳衣都没有……

中午12点的时候，我的肚子已经开始饿了，但是我没有像往常一样去新世界商场的美食街解决温饱问题，而是走到一家零食店，买了一瓶罐装



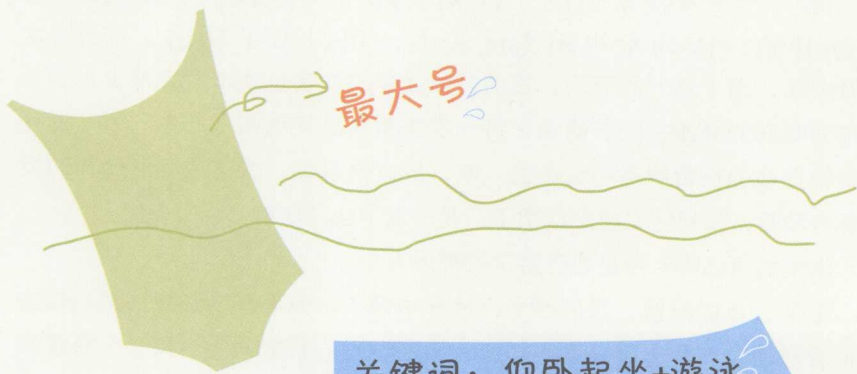
的无糖酸奶，500毫升的那种。不得不说的是，原来任何事情都是要付出代价的，比如说，为了摄入的热量可以少一些，我被迫地选择了无糖酸奶，味道上就注定要大打折扣。乳酸菌啊，促进肠胃蠕动，有助于排出宿便，清理肠胃。好吧，为了这些，我也将就了，不够甜就当酸奶本身就是没有味道的，就当世界上本来就没有蜂蜜酸奶这回事。

去商场里买游泳衣，整个购物的过程中我都没有敢正视售货员的眼神，我怕，我怕看到那些隐藏在眼神背后的笑意，也怕自己看到那不屑和鄙夷之后，会再一次的因为自暴自弃而放弃减肥。我甚至没有去挑选花色，只是拿了货架上面标注着最大号码的那一件，低着头跑向收银台，低着头付钱，低着头快步地离开商场。

可能是因为第一天减肥有决心吧，我晚上竟然只吃了一个西红柿就算吃了晚饭。老妈笑着跟我打赌说我坚持不过一个星期就会放弃的，老爸更是不靠谱，晚饭的时候不停地夹着一块肉在我鼻子前面晃来晃去地诱惑我，真阴险！

减肥的第一天，算得上是没有什么痛苦的第一天。不过现在肚子开始有点饿的感觉了，还是去做我计划中的另外60个仰卧起坐，然后赶快趁着没有饿到受不了之前就去睡觉吧，至少我“自欺欺人”认为，睡着了就不会觉得饿了。

减肥的第一天，充满希望的第一天。



关键词：仰卧起坐+游泳

6月26日



可怕的食欲

腹肌昨天早上被拉伤了，我没有办法再做仰卧起坐，终于在龇牙咧嘴地做了20下以后宣布放弃了。既然不做仰卧起坐，至少要找一样其他的运动来代替早上的运动呀。于是我想到了做踢腿，听说往后面踢腿除了能减大腿的肉还可以瘦臀部，不知道是不是真的。尝试着每条腿都踢了200下，居然也能让我冒汗。不过我想冒汗的原因不一定是我选对了运动，而有可能是因为我太胖了，胖人随便运动几下就会出汗吧。

从花园里回到屋里，老妈和老爸已经在餐桌前吃早餐了，我走过去，习惯性地伸手要拿鸡蛋来吃，都送到嘴边了突然发现老爸正不怀好意地看着我笑，估计他就是等着看我禁不住诱惑破戒的一幕吧。我把鸡蛋放回到了盘子里，对老爸说我是一时之间的习惯动作，本来不想吃的，他说如果有下次，我肯定忍不住的。不知道，但愿我可以一直忍住食物的诱惑。



自从早上起来忍了吃鸡蛋的冲动之后，一整天看到吃的东西就都想吃，也不知道哪里来的那么强的食欲，应该是因为已经两天没有吃过正常的一日三餐了，中午都是喝无糖的酸奶，晚上靠西红柿过活。我自己告诉自己，食欲是正常的，没有食欲就变成厌食症了。只是自己也承认，要忍住食欲不吃东西，真的是很痛苦的一件事情。



我对老妈说我腹肌疼做不了仰卧起坐了，我妈说应该一直坚持，不然如果休息到不痛了，再开始做就又会疼的，现在忍住了疼坚持下来，过几天以后就不会再疼了。想了想老妈说的不无道理，于是就又





一次回到床上开始龇牙咧嘴起来，不过今天的仰卧起坐是分4组完成的，每次25个，否则的话，我一定会疼到哭出来。去办了游泳卡了，明天就打算开始做更多的运动了，我要不断地加大自己的运动量，这样才能减得更快更多。不知道我算不算是在和时间比速度，只是知道自己真地好想在冬天来到之前穿着裙子去沙滩上看日落。

刚才听到冰箱响了，看看表已经凌晨一点了，不用想肯定是老爸肚子饿了在找东西吃。如果是以前的话我肯定是打开房门冲到厨房和老爸一起整些东西来吃，心情好还可以一起喝点小酒。但是这次不行了，我只能隔着房门听着厨房里传来的炒菜声音闻着香味吞口水了。厨房里曾经安静了一下，那大概是老爸在等我出去吃东西，等了一阵子觉得我这次是玩真的了，才开始吃了起来，真不厚道，竟然不和我并肩作战共进退。



早上称体重的时候发现轻了一点点，很开心，虽然那点分量上一次厕所都可以减得下去，但是还是很开心有成效，因为这让我又有更大的信念要坚持下去了。

减肥，才刚刚开始，我还要继续坚持。

关键词：踢腿+仰卧起坐

西红柿+酸奶→轻了一点点

 6月27日

尝试着做更多运动了

今天，在我的个人历史上，将被称为“金猪入水日”！

妈妈说得对，仰卧起坐真的对我的脊柱和腰骨产生了比较不好的影响，虽然说没有断掉，但时不时地会隐隐作痛，所以决定这个运动项目留到体重轻一点的时候再做，还有跳绳，也被老妈否决掉了。于是，我今天早上只能围着我家的几座楼跑了两圈算是做运动，其实什么运动都好，只要我能出汗就成。

虽然不健康，但是我已经省掉了一日三餐中早餐的环节了，因为这是一天当中最容易被我放弃的一餐，失去了也不会觉得太痛苦。而且我侥幸地想着只有减肥的时候才不吃早餐，应该不会死人的。等我减肥完了，一定恢复正常的健康饮食结构。

天天去买酸奶，这两天已经跟家门口便利店的阿姨混熟了，连续每天去她那里买酸奶喝，我一进去，她就递了一瓶无糖的酸奶给我，让我很是感激，她会记得客人的习惯，是一个很有心的生意人。

今天要去东单游泳馆，我终于要去游泳了！在我的记忆里面，上一次游泳应该是在我初中2年级114斤的时候了，从那以后我就再没有敢去游泳过。





之所以会选择离我家很远的东单游泳馆，因为那里的更衣室可以找到别人看不到你的角落单独换衣服，这样就不用担心我一身的肉被别人看到了。这年头就是这样，身材好的不怕被人看，身材不好的才会遮遮掩掩。我在一个僻静无人的小角落里换上了游泳衣，那天买的时候我没敢试，怕被人笑，谢天谢地我竟然没有买小，穿在身上正好可以绷得住。

我来到了游泳池边上，做下水之前的准备活动，忽然身后传来了一个女人的声音：“宝宝你快看啊，那个大胖子多胖啊，以后你可不能这样，不然妈妈不要你了。”我真替那个女人的小孩子悲哀，在这样的教育下成长，她将来能是什么有素质的人吗？我想发作又无可奈何，别人说的是事实，我是胖，我是一个大胖子，我什么也做不了，维护不了自己的尊严，我唯一可以做的就是减肥，一定要成功地减肥。我要让所有看不起我的人吃惊；我要比她们还瘦，看那个时候她们还有什么资格看不起我。其实，活在这个世界上谁都不该看不起谁。

因为自己很胖，怕很剧烈的运动我会受不了，所以我今天给自己的计划是在30米的游泳池里游20个来回，也就是1200米。本来以为应该是很轻松的事情，结果才游了不到200米就投降了，坐在岸边休息了10分钟才喘过气来，不过我这个人脾气就是这样，制定了的目标一定要达到，休息之后继续游，反复这样几次之后，终于完成了运动计划，收工回家。

晚上回到家里，把白天在游泳馆的事情告诉了老爸，老爸说没关系的，那女人从小就这么教育她的小孩，等她小孩大了，她老了的时候，一定会有个孝顺孩子的，说不定她小孩还嫌她老来发福太胖不要她呢！我笑了，我知道爸爸是想逗我开心，但是想到这事情心里真的会难受。

变瘦，还有多远的路要走……

关键词：开始游泳，1200米！