



品质
生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从此翻开第一页开始

JIANFEI YINGGAI ZHEYANG QINGDUANSHI

减肥应该这样

——轻断食

段晓猛 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

减肥应该这样

——轻断食

段晓猛 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥应该这样：轻断食 / 段晓猛主编. -- 石家庄：
河北科学技术出版社, 2016.7

(品质生活)

ISBN 978-7-5375-8386-2

I. ①减… II. ①段… III. ①减肥—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第127538号



减肥应该这样——轻断食

减肥应该这样——轻断食

段晓猛 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 42.80元

前言



轻断食是当前风靡全球的瘦身排毒疗法，通过一段时间不吃食物，让超负荷的内脏得到休息，还能让体内的垃圾与毒素排出体外，并达到减肥、增强免疫力、延缓衰老等效果。当其他的减重法都不能达到预期效果时，轻断食肯定能让你减得快，减得多！体重一旦下降，只要遵循根本的轻断食计划，就不会反弹。

轻断食不仅能减轻体重，更被认为是人类的觉醒，能让你感受到身体上的净化，变得有活力，更能治愈心灵，获得精神上的自由、灵魂的喜悦，最终超越减肥，变成你的生活方式。长期改善自身健康能降低许多疾病的风险，包括糖尿病、心脏病、阿尔茨海默症、癌症等。是可以长期实行的健康长寿之道。这就是轻断食的根本力量。

轻断食要你从根本上改变自己的生命体验，诉求天然、优质与自觉饮食法，正好让我们去想想，人与食物之间，应该建立起什么样的关系，才是美好的平衡。

翻开本书，立刻开始轻断食，回归自然饮食，能让你真正做到断食不伤胃、不伤身，获得真正的健康和身心解放。





目录

CONTENTS

第一章 轻断食概述

- 第一节 认识轻断食 2
- 第二节 断食法古已有之 6
- 第三节 轻断食法显奇效 8

第二章 轻断食的相关研究及作用

- 第一节 轻断食的研究启蒙 19
- 第二节 轻断食的前身 27
- 第三节 轻断食的益处 31
- 第四节 轻断食能促进人体进化 40

第三章 适宜轻断食减肥法的条件

- 第一节 适合轻断食减肥的人群 42
- 第二节 轻断食减肥如何有效发挥作用 45



第四章 断食减肥法需注意的问题

- 第一节 不适宜断食的人群 53
- 第二节 不能断食的情况 56
- 第三节 断食过程中的禁忌 58
- 第四节 断食获得良好效果的前提 63
- 第五节 断食期可能出现的生理反应 66
- 第六节 断食期的心理调适 70
- 第七节 轻断食的最终目的非减肥 74

第五章 特色断食减肥法

- 第一节 甲田式少食断食法 77
- 第二节 瑜伽断食法 81
- 第三节 果蔬汁断食法 84
- 第四节 柠檬天然树糖浆断食法 85
- 第五节 瑞士接骨木断食法 87
- 第六节 热茶蔬果汁断食法 88
- 第七节 苹果断食法 89
- 第八节 “牛奶+果蔬”断食法 91
- 第九节 米汤断食法 93
- 第十节 酸奶断食法 94
- 第十一节 清汤断食法 95
- 第十二节 蜂蜜断食法 96
- 第十三节 豆浆断食法 98

第十四节	生姜红茶断食法	101
第十五节	黑咖啡断食法	102

第六章 5：2轻断食法

第一节	初识5：2轻断食法	106
第二节	5：2轻断食法的准备	107
第三节	选择5：2轻断食法	110
第四节	5：2轻断食法的成效	113
第五节	提前适应轻断食饮食法	116
第六节	一周中轻断食的2天	126
第七节	一周中正常吃的5天	137
第八节	轻断食的秘诀	148
第九节	断食期适当运动	154

第七章 复食时应注意的问题

第一节	有效控制食欲	170
第二节	复食要循序渐进	175
第三节	复食过程中的常见问题	177

第八章 轻断食过程中的饮食


第一节	轻断食的烹饪技巧	180
第二节	女性轻断食食谱	182
第三节	男性轻断食食谱	186

第九章 断食期间的养生保健

第一节 冥想·····	191
第二节 瑜伽洁净法·····	193
第三节 呼吸法·····	200
第四节 坐禅·····	202
第五节 静思·····	204
第六节 音乐疗法·····	205
第七节 按摩·····	206

附录:

轻断食日每种食物可食用量·····	208
非轻断食日每种食物可食用量·····	212
在日常活动中纳入更多的体能活动·····	216



第一章
轻断食概述



第一节 认识轻断食

轻断食一直以来就被许多名人所推崇，早在古代就有张良晚年潜心“辟谷”，白居易“休粮清肠”，以及苏东坡节食养生……许多文学大家都曾尝试过断食并获益于此。著名前苏联科学家柴可夫也曾说：“在我看来，我们这个时代最伟大的发现，就是使人经由合理的绝食而变得更年轻——在身体、心理、精神上。”俄罗斯大文豪托尔斯泰说：“断食不只是健康，且是灵魂的喜悦。”

现今，断食革命风靡全球，日本、美国、英国等各个国家的断食机构如雨后春笋般出现。断食已然成为一种风行的主张，断食方法和流派也层出不穷。

断食准备期

断食前4~5天

开始逐步减少食物摄取量，只吃素食，如蔬菜、水果、小米粥等。



断食前3天

早上喝1杯300~500毫升的果汁，如柠檬汁。

7:00	苹果1个
9:00	红糖姜汁1碗
12:00	小米粥1碗、生菜沙拉1份
15:00	米汤1杯
18:00	清蒸蔬菜1份，燕麦粥1份
20:00	玫瑰花茶1杯

断食前2天

早上起床时喝1杯柠檬汁。

8:00	苹果1个
10:00	红糖姜汁1碗
12:00	小米粥1碗、生菜沙拉1份
15:00	蜂蜜1杯
18:00	酸奶1份
20:00	黑咖啡1杯

断食前1天

早上起床时喝1杯柠檬汁。

8:00	红萝卜汁1杯
10:00	红糖姜汁1碗
12:00	大米汤1碗
15:00	果汁1杯

断食期

断食期严禁进食坚硬的固体食物，以免引起胃液异常分泌，进而对胃壁造成伤害，液体类需根据不同要求摄入。

◆ 严禁烟酒，即使是微量也不行。

◆ 从养生方面考虑，断食期间脾胃系统得不到足够的营养供应，会对造血功能产生一定的影响，经期身体很可能会受到伤害。因此，经期并不适宜断食。

◆ 脚气病或便秘患者，断食期可服用B族维生素。

◆ 断食天数应从短到长，循序渐进。在刚开始可以先断一天，等到适应以后再逐步增加到两天。

◆ 断食期间，最好少看食品广告，以避免受食物的诱惑。

断食恢复期

断食恢复期内，可从少量进食开始，逐步增加食量，进行食补。但要注意，断食恢复期人的肠胃功能还十分虚弱，因此要缓慢进食，可以先从每餐喝果蔬汁开始直至正常饮食，切不可着急。

另外，要多吃水果、蔬菜，如苹果、生菜等。开始进食后，身体机能恢复，体重增加，吃含脂肪量多的肉类和油类食品会严重影响断食效果，也不利于身体的恢复，所以应多食蔬菜和水果，对盐分的摄取量也需控制在一定范围内，不可吃得过咸。

断食：新减肥之道

人体可以很轻松地应付断食。人类在食物匮乏的时代，有一餐没一餐地造就了数千年进化史。比起一日三餐的生活，间歇式断食更符合现代人类环境。

断食，对许多人来说与信仰有关。基督教的四旬期、犹太教的赎罪日、伊斯兰教的斋戒月就是几个典型的例子。希腊东正教鼓励教徒一年断食180天，锡卡的圣尼古拉说：“暴饮暴食令人阴郁又恐惧，但断食令人喜悦且勇敢。”佛教僧侣则在阴历的初一、十五断食。然而，很多人似乎总在满足自己的食欲，但却有更多的欲望。他们不满意自己的体重、自己的身材、自己的健康。

间歇式断食让人们重新塑造自己，不但是减肥之道，也是长期保持健康的法门。科学界已开始发现断食的强大效益，并在努力予以证实。

轻断食：引爆瘦身革命

对许多人而言，标准的饮食建议根本无效。轻断食是颠覆想象的另一种方法，日后说不定可以帮助人们改写对饮食及减肥的认知。

- ◆ 轻断食要求人们不仅要思考自己吃什么，也思考摄食的时机。
- ◆ 没有复杂的规矩要遵守，做法简单明了、容易执行。
- ◆ 不用天天跟热量搏斗，不像一般节食计划那样无趣，也不会破坏生活的品质。
- ◆ 并不是人们认知中的那种断食，不会“饿死人”。



- ◆ 在大多数时候，人们照样享用自己热爱的美食。
- ◆ 体重一旦下降，只要执行根本的轻断食计划，就不会反弹。
- ◆ 减肥只是轻断食的一项益处。轻断食还可长期改善健康，能降低许多疾病的发病风险，包括糖尿病、心脏病、阿尔茨海默症、癌症。
- ◆ 这不是一种简单的节食方式。这远远超越了节食：这是可以长期实行的健康长寿之道。



第二节

断食法古已有之

远古时代人们就开始断食了，这种做法既关乎饮食，也关乎宗教。断食并不会影响身体健康，在动物界也存在断食行为。许多动物生病、受伤了，就会本能地断食，躲起来不吃不动，直到身体复原为止。不少动物的“冬眠”行为，其实也是断食的一种表现方式。

《大戴礼记·易本命》中说：“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”这大概是人类历史上有迹可循的最早的对于断食的文字记载。

断食被许多宗教提倡。佛教创始人释迦牟尼就曾说过：“当五体之内有任何变患之时，应先断食物矣！”也就是说，如果身体哪里不舒服，就应该先断掉食物。

道教称断食为“辟谷”，也称却谷、绝谷等。道教认为辟谷能让人体和大脑处于一种全新的功能状态中，体力和潜力都能得到充分的调节和发挥，身体的负荷得以减

轻，人的元神都能得到充分合理的运用发挥，人脑细胞的功能也能得到充分的调动。

除了为宗教所提倡，断食在古代也被许多人所认可。西晋张华在《博物志》中说道：“所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损。”

北宋大文豪苏东坡对饮食养生有着独到的见解，主张饮食宜清淡，“淡而有味、淡而轻身、淡而益寿”。他还提倡说人不宜吃得过饱，每次吃七八分饱就可以了。他写过一篇名为《辟谷说》的文章，文章中说：在洛阳的某个地方有一个洞穴，曾经有个人掉进洞里不能出来，没有东西吃，快要饿死了。这时，他发现洞穴里有很多乌龟和小蛇，它们每天早晨都把头伸向东方，吸食太阳光不断吞咽。于是，这个人也效仿乌龟和小蛇的做法，每天早晨面向东方吸食阳光。慢慢地，他竟然不再感觉到饥饿，而且身体也变得轻盈了，力量似乎也变大了。后来，这个人从洞穴中出来，回到家后，就不再吃五谷了。苏东坡在文章中写道：“遂不复饥，身强力壮。后，卒还家，不食。”



轻断食是一种排毒、瘦身、净化心灵的疗法，能让人心灵得到治愈，精神上获得满足。

在中国古代，断食第一名人首推张三丰。张三丰是元末明初人，武当派的开山师祖，被尊为“一代‘隐仙’”，也是中国古代历史上最负盛名的“活神仙”之一。

《张三丰传》记载：“张三丰，辽东懿州（今辽宁彰武）人，名全一，一名君宝，三丰其号也。以其不饰边幅，又号张邈邈。欣而伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟。寒暑唯一衲一蓑，所啖升斗辄尽，或数日一食，或数月不食。书经目不忘，游处无恒，或云能一日千里，善嬉谐，旁若无人……”

由此可见，早在古代，断食就为人们所推崇，无数人都曾投身实践过这种奇特疗法并从中获益。发展至今，断食变得更加安全有效，方法也更多元化，因而也更普遍。



第三节 轻断食法显奇效

日本国立营养研究所曾对5个人进行12~30天的6次断食实验，证明了断食的强力减肥效果。前5天，这5个人的体重平均减轻了5千克。这种显著的效果是其他减肥方法不可比的。

与其他减肥方法相比，断食法更加彻底也更加健康。一般来说，一个人的食量远远超出了其对食物的摄取量，食物消耗不了，囤积在体内，导致身体肥胖。如果能将多余的热量最大限度地消耗掉，就不会对身体造成伤害。断食就是根据这个原则，通过一段时间少吃甚至不吃，充分消耗体内多余的脂肪。由于脂肪遍布全身，断食作为一种整体疗法，对脂肪的消耗也是全身性的，因此也更加彻底