

如何使 肚子凹下去

日本韦德博士著

台湾林思宏译

中国友谊出版公司



任何原因的肥胖

采用本书

皆能奏效

• 四万人的证言

如何使 肚子凹下去

日本韦德博士著
台湾林思宏译

任何原因的肥胖
采用本书
皆能奏效
● 四万人的证言

中国友谊出版公司



如何使肚子凹下去

日本 韦德 博士著
台湾 林思宏 译

中国友谊出版公司出版发行
新华书店北京发行所经销
北京百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{2}$ ·6·125000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷
ISBN7-5057-0295-5/G·20 定价, 2.70元

前 言

经常有各行各业的男女老少，前往我的研究室，他们的一致愿望是要求减肥，不想继续肥胖下去。

来访者大半已曾做过各种减肥法而告失败，譬如：节食、断食、减肥药、蒸气浴，甚至减肥器械……等。其中不乏已花费庞大金钱减肥仍告无效者。一家经营顾问公司的董事长前往本人研究室：“先生，这可是我最后的一线希望了！”董事长如是说。

肥胖亦称为现代病或文明病。近年来，肥胖的人愈来愈多，甚至有人如此危言耸听地呼吁道：“腰带每增加一个洞，即表示寿命减少一年”，的确，肥胖和寿命息息相关，只因它会带来各种疾病。

最受注目的是，许多人急欲消除腹部赘肉，腹部也就是腰部，即身体中最容易肥胖的部位（亦即大家急欲减肥的部位）。

若以腰围大小和体重增减相互比较，则体重每增加一公斤，腰围即扩大一公分，经由我的指导，体重减轻10公斤的人，腰围也相对地缩小10公分，比较减肥前后的照片，此人看来亦年轻了10岁，这种例子多不胜数。前述那位顾问公司董事长，已由当初的85公斤，顺利地减肥为71公斤。

现今个人肥胖问题，甚至也成为企业界的严重问题。1984年11月间据某报专栏报导：夏威夷檀香山市长对19名

体重过胖的职员指示，命令他们限期减肥，倘使未能达到标准，则予免职。“连自己的体重都管理不好，如何能担当重任？”这种观点，极可能影响及社会不久的将来。

本书针对减肥与欲获健康生活的人提出理想途径。此外，站在美容立场为建立理想身材的女性，本书亦大有帮助。为建立人们健康快乐的日常生活，本书作者在其中不惜将累积多年的研究成果，公诸于世。

●如何使肚子凹下去●

五日见效的减肥法

(任何原因的肥胖，采用本书皆能奏效)——

*欲使腹围缩小，必得做相当的节食吗？——不，要尽量吃饱。

*欲使腹围缩小，需要相当的运动量吗？——一周运动一次，每次六分钟即可。

但是有其秘法

“肥胖”——它是剥夺现代人行动、思考力和年轻朝气的凶手——近年来，不分老少的男女，皆有腹部逐渐隆起的肥胖倾向。针对这一点，公认每年能挤出一卡车脂肪的本书作者，最近开发了一种“和田氏减肥法”，业已消除了数万人身上的赘肉。由于功效十足，风评甚佳，故著书公开这项特殊的减肥新法。

●“不必禁酒也可以减肥”的方法

作家 石原慎太郎

我个人很厌恶肥胖，因肥胖会使我联想到一个身居管

理阶层者的痴呆形象，这是一种肉体上及精神上双重怠惰的产物，在此人身上，已看不见丝毫的创造力和想象力。极令我困烦的是，我本人现在也进入“中年发福”的阶段，更令我困惑的唯一原因则是酒，自知戒酒是办不到的，我既想喝酒也想减肥——事实上，和田氏减肥法已成功地解除了我的烦恼，使我欣喜若狂，故在此郑重推荐本书

●本书是肥胖烦恼者的《圣经》

电视演员 宇津美宫上理

从未见过一个对健康与美容的研究，比和田氏更狂热的人，因此我敢保证，由他此书揭示出来的研究成果必然值得信赖。

平日生活，只要我自己感到有点发胖，就立刻去找和田氏，和田氏是我的健康和美容的专属医生。而和田氏这本书可说是肥胖者和爱美者的《圣经》。

●和田的奇迹

作曲家 神津善行

我有许多每天生活忙碌的朋友，最近经常听闻他们为了腰围日渐隆起而烦恼。

某日，有幸与和田氏照面，他以和田氏的理论说明我腰围未见隆起的原因。关于这项理论，本书内容有详细记

载。尤令我惊讶的是，和田氏不仅可以减肥，同时也能部分减肥；再次惊讶的一点是，三餐吃饱，照样也能减肥。

人的肚腹一旦饥肠辘辘，不但事情做得不好，同时也会带来若干后遗症。但是如果遵行和田氏减肥法，不但不会损及健康，而且仍达减肥效果。

我个人为属于不易发胖的体质，但很难保证哪一天不会变，果真我肚腹隆起，敲响肥胖信号之际，我定会毫不犹豫地前往请教和田氏。

目 录

第一章 了解自己的缺点

——你的问题出在隆起的肚腹

肚子突出的原因

- 不同原因的肥胖其减肥方法亦不尽相同 3
- 失业也是发胖的原因 4
- 失恋也是发胖的原因 4
- 打麻将为什么会发胖 5
- 也有许多婚后发胖的例子 6
- 减肥的五种生活条件 7

危险的减肥法

何时开始发胖？ 8

- 立刻节食或断食并非正道 9
肥胖和荷尔蒙异常有微妙的关系 9
喝酒的减肥法 10
老年人发胖的原因十分复杂 13

年轻、健康与腹围三者之间的关系

- 腹部可以减肥至用手捏起之厚度的三倍 15
美丽与健康的标准 16
腹围和体重不成正比 18
不必太在乎标准体重 19
中年人的腹部为何呈现浑圆 20
赘肉能使肌肉退化 20

第二章 消除腹部赘肉的方法

——教你十四种方法

改善饮食的减肥法

- (1) 节食法——对于暂时的减肥有效 25
(2) 偏食法——肚子吃饱仍能减肥 26

- 每天吃肉减肥的球王比利 27
- (3) 断食法——一周见效 28
- (4) 热量控制法——美国女性狂热的减肥法 29
不适于人类的“物质不灭法则” 30
中国女性的身材透露出饮食秘密 32

运动减肥法

- (5) 慢跑减肥——人人可做，效果高 33
马拉松的方法 34
- (6) 高尔夫球减肥法——可以建立生活规律 35
打球求好心切可助益减肥 38
- (7) 游泳减肥——“水压”具有百分之百的美容效果 40
六十岁而看不出皱纹的秘密 41
- (8) 骑马减肥——高明的骑马术可以减肥 42

生活减肥法 (变动一下日常生活)

- (9) 利用上班时间做腹部减肥 45
老化始于腿部，脂肪始于腹部 45
连续两天两夜走路也无法减肥——公斤 46
建立有意识的步行工作 48
上班时间减肥机会多 48
- (10) 开自用车减肥 49
吝啬使用肉体的危险性 49
利用驾驶座做体操 50

- 出租车上的减肥功夫 51
- (11) 洗澡减肥 52
- 流汗也无法减肥 52
- 也谈洗澡减肥 53

收缩腹部的医疗法

- (12) 利用外科疗法减肥 54
- 用手术刮除皮下脂肪的方法 54
- 小肠短路 55
- (13) 吃药减肥 55
- 没有真正的减肥药 55
- (14) 器械减肥 57
- 只靠器械减肥、成功率渺茫 57
- 具有推广价值的滚轮减肥法 57

第三章 消除腹部赘肉的食物

——减肥必须摄取丰富的营养

消除腹部赘肉的首要方法是吃饱

- 打破热量计算的饮食法 61
- 肥胖是一种营养失调 62

减肥必吃的九项食品

- 不必拒绝胆固醇 64
- 害怕动物性脂肪则无法减肥 68
- 九项食物缺一不可 69
- 想吃即吃就是正确的饮食法 71

减肥绝望的食物

- 造成赘肉的四个原因 73
- 如果阁下想喝酒 75
- 只要补充维他命就可消除身体的疲劳 76

减肥最佳时机

- 机会在于精力缺乏时 77
- 每餐之间隔开六小时以上 77

倍增效果的“酵素饮料”

- 酵素饮料的分析 80
- 效果良好的无糖酵素饮料 81

兼具美味的减肥菜单

九项食物均衡的食谱 83

日本料理 84

西洋菜 87

中国菜 90

第四章 消除腹部赘肉的体操

——每周只要花六分钟

和田氏体操的减肥原理

减肥要做两种运动 95

随便做运动可能带来反效果 96

周期怎样订

每周选定一天做体操六分钟 98

哪种方法减肥会失败 99

独特的呼吸法

燃烧能量的呼吸法 101

加强肌肉收缩力的方法 102

如何组合体操

消除腹部赘肉的十三种体操 104

使出全力也不会有危险 105

- (1)可以确认身体是否健康——准备运动 106
- (2)大肚子也会缩小——腹肌运动 113
- (3)消除腰部和腿部的赘肉——蹲立运动 116
- (4)减轻体重——蹲坐运动 119
- (5)消除腰部侧面的赘肉——侧腹运动 123
- (6)消除胃部周围的赘肉——举腿B运动 126
- (7)消除腰部背面的赘肉——反跷运动 129
- (8)收缩下腹部赘肉——下腹运动 132
- (9)消除腹部赘肉最有效的运动——举腿运动 135
- (10)消除下腹部赘肉——前屈运动 138
- (11)消除背部至腰部的赘肉——抬腿运动 141
- (12)创造匀称的双腿——举腿C运动 144
- (13)调整身体的状况——快速体操 147

第五章 消除腹部赘肉的 入浴法

——减肥成效惊人的四十五分钟

保持青春的减肥四十五分钟入浴法

不因减肥而使皮肤松弛 151

四十五分钟入浴法的顺序 152

正确的入浴法

空腹入浴为基本原则 157

一周一次立即生效 158

防止身体皱纹的按摩法 159

对于肥胖者有危险性的长时间洗澡 160

不再有空腹感就好 160

第六章 继续保持业已收缩的腹围

——倘使未能遵守以下规则则前功尽弃

- 确实有益于减肥的时间表 165
- 必须严格遵循的五项条件 165
- “休息”若不得当则导致失败 168
- 成功的秘诀在于规律 168
- 危险的第五日之诱惑 169

预防肥胖的七个条件

- 体重增加两公斤以上就是肥胖的前兆 171