

40天 我瘦了25公斤

作者 吕文琬

台湾美女记者，“现”身说法：

你是怎么吃怎么胖的类型吗？

以前那种不胖的日子已经不再了吗？

一本终生“瘦”用的好书，

不向肥胖低头！



人民交通出版社

内 容 提 要

本书纪录了台湾著名电视人吕文琬从怀孕后体重的48公斤激增到73公斤，产后经过适合的减肥方法，四个月后迅速恢复到48公斤。

作者根据自己的亲身经历，从减肥时期的饮食选择、运动项目与方法、穴道按摩技巧以及如何坚持锻炼克服“放弃”心理等方面进行了详尽而浅显的介绍，书中还配上丰富的说明文字与图片，教导读者如何达到拥有令人称羡的苗条身材，同时还能拥有健康。

图书在版编目(CIP)数据

我40天瘦了25公斤/吕文琬著. —北京:人民交通出版社, 2003.9

ISBN 7-114-04799-1

I. 我… II. 吕… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据字核字(2003)第078446号

我40天瘦了25公斤

吕文琬 著

正文设计: 盛雅典 责任校对: 盛雅典 责任印刷: 张凯

北京多元文化发展有限公司

北京盛雅典文化发展有限公司 策划编辑

人民交通出版社出版发行

北京中交盛世书刊有限公司总经销

(100013 北京和平里东街10号 010-64294872)

各地新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 5 字数: 125千

2003年9月第1版

2003年9月 第1版 第1次印刷

定价: 18.00元

ISBN 7-114-04799-1

40天 我瘦了25公斤

作者 吕文琬

台湾美女记者，“现”身说法：

你是怎么吃怎么胖的类型吗？

以前那种不胖的日子已经不再了吗？

一本终生“瘦”用的好书，

不向肥胖低头！



人民交通出版社

40天
我瘦了25公斤

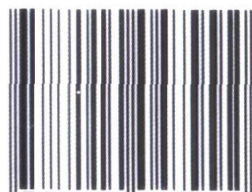
一本终身“瘦”用的好书，提供每个爱美女性苗条一生的瘦身妙招。

有些人尽管食量大的惊人，天天甜食、油炸品饱餐，每晚宵夜伺候，身材依旧标准的令人眼红，而多数的人，就如同产后妇女般，即使一杯水，都可能让身材走样。这不仅是因为热量的过度吸收或是运动量的不足，还可能是先天的体质限制或是后天的体质改变，让一个人不但瘦得很艰辛，还胖得很容易。

ISBN 7-114-04799-1

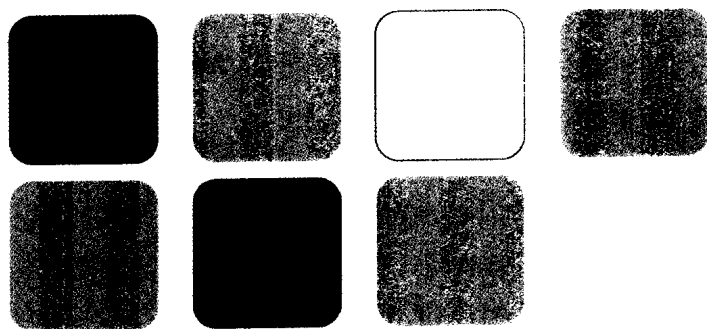
定价: 18.00元

ISBN 7-114-04799-1



9 787114 047992 >

我40天瘦了25公斤



人民交通出版社

推荐序

何丽玲

(长春新世纪诊所所创办人)

女人的美丽是一阵芳香，虽然迷人，却短暂而无情。所以，留住青春窈窕往往成为女人最动人的诗篇。

文琬是一位资深媒体人，近年来由平面媒体跨足电子媒体，在许多谈话性节目中，可以看见她的身影。看她在怀孕期间，还挺着大肚子在节目中侃侃而谈，时不常地调侃自己是个超级肥婆。我常想，这个女人真是少见的开朗、率真。

随着怀孕周数的增加，眼见文琬的体积也日益放大，简直只能用“肿”这个字来形容。尽管胖得厉害，她的口才依旧滔滔如悬河，不过旁人都能够明显的感觉到，她连撑直坐挺的力气都使不上了。

想起那些产后身材走样变形的朋友们，那时候我不禁为文琬感到担忧，毕竟肥胖是种恶性循环，一胖就懒得动，愈懒得动就愈胖。俗话说：“只有懒女人，没有丑女人”，这句话并不是没有道理。就在我为文琬愈来愈担心之际，她已暂别荧屏，生孩子去了。

再次见到文琬时，我发现自己先前的担忧都是多余的。产后短短一个多月，她已恢复标致体态，在她身上完全没有留下一点“生产”的痕迹。要不是谈论的是时下的新闻，

40天 我瘦了25公斤

我还真会以为是早期节目回放。

瘦下来的速度惊人，犹如变魔术般，文琬究竟是怎么办到的？着实令人不解。我想，也许我该为“长春新世纪”进行挖角行动。

在与文琬闲聊过后，我不得不为她过人的意志力动容。她靠着持之以恒的运动和养生，在那么短的时间之内，竟甩掉了25公斤的赘肉，完成了“不可能的任务”。

现在文琬将她这一套借助运动和养生的减重DIY秘诀编印成书，这对天天跟体重对抗的女性朋友们来说，真是一大福音。虽说“同行相忌”，但为了女人一生中的迷人诗篇，我非常乐意为其作序。

何西玲



推荐序

唐立淇

(星座专家)

文琬瘦了！

相比较我来说，嘴上总嚷着要减肥，却老是减不下来。她这个在观众见证下怀孕、生子的女人，身材竟迅速恢复、火辣至极，简直让人傻眼。对了，可能因为文琬的星座是天蝎座，所以这么有意志力。

针对这点，我可要提出反驳。不是我没意志力，而是我把所有的精力都用在处理工作上的事，以及非工作上让我困扰的事。因此，能用来减肥的意志力只剩下那么一点点。我想这么说应该很合理，大家该不会认为我在找借口吧！

总而言之，除了惊叹文琬的厉害之外，其实我的目

40天 我瘦了25斤

的只有一个：“你要能让我瘦下来，才是真正的厉害。”

哈！哈！文琬，接下来就全看你了！

唐立琪



推荐序

李祖宁

（知名艺人）

一眨眼，结婚迄今也有三年半的时间了。每每遇见关心我的人，他们开口的第一句几乎都是：“怀孕了吗？”而我总是不厌其烦地回答：“还没呢！”奇怪的是，不同的人接下去的话永远都是一样的：“嘿！怕生完孩子瘦不回来。”

他们讲的也对，毕竟在演艺圈混口饭吃，除了实力之外，身材和长相还是“有点”重要。更何况看看周围的例子，好像回不到“小姐身材”的人还真不少。所以我必须承认，我其实也很怕，怕的不得了。目前已经不太纤细的身材，等将来怀孕生子后，岂不是更惨不忍睹，届时麻烦可就大了。

跟文琬真正熟悉起来是因为经常一起录像，所以我几乎全程参与她怀孕、生子的点点滴滴（我这样说，大家千万别误会，她怀孕可跟我一点关系都没有。我的意思是，我一直观察她的身材变化）。因此当文琬生完孩子，做完月子出现在我面前时，真的不瞒各位，我一时惊讶的说不出话来，只能用一句购物频道的流行语来形容我当时的感觉——这、这、这真是太神奇了！

这么短的时间就恢复原来的样子，怎么可能？文琬

40天 我瘦了25斤

好像从来没有怀孕过，实在是见到鬼了。当我逼问她到底是如何办到的？她老是一副神秘兮兮、欲言又止的模样：“到时候你就会知道了。”

这个女人真是太“可恶”了，明知道我长时间为减肥伤透脑筋，还故意跟我卖关子。后来我才明白，原来文琬打算出书跟大家分享她的瘦身“独门功夫”。换句话说，我和各位读者一样，是在彻底拜读完这本书后，才了解她的小秘方。

然而，早知道、晚知道都无所谓，反正好的开始是成功的一半，只要能踏出第一步，一点也不嫌慢。有了文琬的“牵引”，相信不久之后，我就能苗条见人了。至于怀孕身材变形这档事，也变得跟本人没太大关系。



推荐序

李家雄

(中医师)

认识文琬，是在上电视节目一起谈天说地的时候。她是一个亮丽、温柔的女人，让男人看了不得不多注目一下的人。

最近一次同台，是一起上《于美人Fun电》谈坐月子，更是让人吃惊。因为她大腹便便时的样子，我曾亲眼目睹。如今，产后不久居然比产前还charming，那股脱俗的气质更是不在话下，尤其身材与眼神绽放出的自信。对文琬，我只能以仰望代替注目。

细问之下，文琬坐月子的方法果真不同凡响。现在，获悉她准备将秘法公诸于世，我欣然为之作序。

文琬用金扫把拍打全身的经脉穴道，尤其是胃经脉的梁丘穴与三里穴，大肠经脉的臂还包括腰部的大肠俞、肾俞等。她很有耐心，坚持自己的理念。老实说，对产妇而言，这是非常辛苦的。可是目睹她的成果，我必须承认，付出的代价是值得的。想到此，我不得不立正向她这位美丽妈妈致敬。

至于她反传统的方面就是不吃麻油鸡，或者是吃的很少，以人参、枸杞、红枣等中药材取代，炖补深海鱼类，富含不饱和脂肪酸及维生素与矿物质，让自

40天 我瘦了25公斤

己更有体力与活力。加上金扫把，使得筋骨与脏腑活络起来。另外，她担心热量导致身材走样，所以吃烫煮青菜。基本上，这些蔬菜都有营养，含丰富的维生素A、钾等，提供了精致的营养与能量。

如此改变传统坐月子方式，在我看来，是相当聪慧的，让人耳目一新。文琬的秘法要全盘接受，再根据自己的状况稍作调整，必定让旁人仰慕与注视。

毋庸置疑，懂得珍爱自己的女人，更容易获得男人的疼爱与尊敬。文琬实在不简单，你也可以习之，让自己更亮丽。

李家甜



我40天瘦了25公斤

序文

我40天瘦了25公斤——有言在先 13

最辣女记者
忧虑从怀孕开始
减肥从这一刻开始
我真的办到了



减肥密技大公开 25

三大妙方与三不政策 26
选错了减肥方法，就等于拿自己的生命开玩笑

饮食篇——怎么吃才不易胖 35
解渴有妙方，远离糖分，低脂低油，规律的饮食习惯，减肥菜单



运动篇——你也可以这样运动 51
扫把运动、爬楼梯运动、徒手运动、毛巾运动、椅子运动

穴道按摩法 91
除了运动和饮食的控制，再结合中医物理治疗，更能为减肥加分

方便简单的代餐 107
有效达到事半功倍的减肥效果



文琬的产后减肥心情日记 115

我40天瘦了25公斤——减后感 139

精神力量是最佳武器
不复胖的方法
成功减肥后的心得





40天——有言在先 我瘦了25公斤

- 最辣女记者
- 忧虑从怀孕开始
- 减肥从这一刻开始
- 我真的办到了

最辣女记者

记者的工作，也能用“出生入死”四个字来形容，再加上我的火辣装扮，也经常会给自已增添更多的麻烦，甚至我当时的男友、现在的老公都看不下去。好几次还用“你干嘛这样穿”、“你是记者，不是在卖的！”等严厉的口吻警告我，不准我再穿得那么火辣。然而，我的脾气也相当厉害。当时，我自认为采访时穿得火辣一点，是对受访者的礼貌。因此，为了这种无聊的事，曾几次和他僵持不下，甚至还吵了起来。还好，他肚量够大！

当时，也不知是什么原因，在我的脑袋里，穿得愈清凉火辣，就愈代表漂亮，加上我的身材虽然纤瘦，但“该有的”都有，那样穿其实很好看，也能引人注目。此外，即便是我的家教严厉，但宝贝老妈一直夸赞我穿着得体。既然得到了母亲的认同，我自然对如此的穿着更具信心。

为了爱美，在我的字典里没有“长裙”这两个字，就算是寒风刺骨的冬天，我还是硬要穿个短裙配长马靴。

爱美，是吕文琬以及所有女人的天性。美丽有很多种呈现的方式，只要选择适合自己的穿着，就可以很美，

也不至于惹来一身腥。我是如此的爱美，尤其着重身材的保养。然而，很多事情总是事与愿违。

验孕棒的阳性反应显示：我怀孕了！

梦魇就这么开始了。

忧虑从怀孕开始

怀孕的第三个月开始，我最心爱的紧身牛仔裤便成为第一件牺牲品。虽然扣子勉强可以扣上，但穿起来实在很不舒服。至于之前合身的短裤、短裙就更不用说了，我早就不敢梦想能穿上。和老公逛街时，买长裙或裤子也只能从L号开始挑选起，这对我的打击真的很大。

怀孕第四个月，我只能穿抽绳休闲裤，就是佐丹奴那种宽松的裤子，不过穿起来倒是挺好看的。对我来说，总觉得至少要比孕妇装好看一点。但是，再过一阵子，就连抽绳裤都派不上用场了，只能穿老公的裤子和大T恤，真是要命！

内裤也是孕妇的一大问题。我得承认，怀孕前的我特爱丁字裤和小内裤。没办法，我就是爱美、爱跟流行