

编著
孙文善

减肥也需亲友团

减肥反弹有“预警信号”

减肥不减健康

这次真能 瘦下来

愉快地**吃**，痛快地**瘦**

做个**精明的**减肥达人

科学技术出版社
SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



编著
孙文善

这次真能 瘦下来

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

这次真能瘦下来 / 孙文善编著. — 北京 : 中国科学技术出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5046-8138-6

I. ①这… II. ①孙… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 208057 号

策划编辑 王久红 焦健姿
责任编辑 王久红
装帧设计 长天印艺
责任校对 龚利霞
责任印制 李晓霖

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62173081
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 218 千字
印 张 13.5
版 次 2019 年 1 月第 1 版
印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷
印 数 0001~5000 册
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-8138-6 / R · 2323
定 价 38.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

对于减肥者来说，每一次的启程都充满了憧憬和希望，然而减肥旅途中的种种艰辛却往往令减肥者在不同的阶段败下阵来，即便是克服了种种困难勉强完成了减肥之旅，却也发现减肥之旅完成之时，也是反弹之旅的开始之时。

好消息是，你并没有气馁。在打开本书的时候，标志着你的再一次启程。

在当今的时代，每个人都知道减肥的重要性。美丽的身材不仅是竞争的资本，同时也是健康的保障，积极生活态度的呈现。这个时代对美丽的身材充满了更多的偏好，拥有美丽的身材不仅让你在职场上、婚姻爱情上游刃有余，而且更是充满活力、积极向上和有所追求的象征。因此，大部分的女性以及很多男士都加入了减肥的行列。值得注意的是，减肥的人群却是由并不肥胖的人群组成的，也就是说，大多数要求减肥的人根本达不到医学标准上的肥胖，甚至是一些偏瘦的人也要求减肥，这使得减肥的人群和减肥过程变得非常复杂。

与浩浩荡荡的减肥大军不成比例的是，真正专业的减肥机构并不多。因为减肥不仅是“少吃多运动”的能量消耗加减法，而是涉及营养学、行为心理、运动生理学、管理学和医学等多方面的综合工程。所以，单纯的减肥方式取得的减肥成果有限，或者是在取得了一定的减肥成果后停滞不前甚至开始反弹，这样导致最终放弃减肥，或者开始一场新的轮回。

减肥究竟是什么？是仅仅减去一些体重吗？是仅仅减去腰腹部的肥肉吗？如果仅仅停留在这些减肥的表象上面，减肥也往往会失败。很多人在达

到理想的体重后对体型并不满意，在达到理想的体型后对体重又不满意。在这不满意的背后究竟是怎样的减肥动机？在减肥者心中，往往有着更深层次的需要。所以，对深层次需要的满足或纠正不合理的需要也是减肥中非常重要的一环。

减肥需要付出一定的精力和时间，同时也要学会一些基本的减肥知识，更需要一定的毅力，很多人仍然停留在“不吃药、不打针、不节食、不运动”的层次上开始减肥，必然会失败的。另外，那些节食、高强度运动、药物和手术等暴力减肥的方式，身体虽然可以默默承受，但是终有一天会反抗或者付出健康的代价。有时看似你胜利了，实际上却是两败俱伤。

减肥是一场与身体的对话。你只有改变自己的思维方式，学会与身体和平友好地共处，通过科学的减肥方式，积极展开与身体的对话，身体才能做出更好的改变。

只要你认真读过本书，并能认真实践，我相信你：这次真能瘦下来。

孙文善 医学博士

于上海

目 录

第 1 章 瘦人减肥的时代	001
第 1 讲 没减肥，你 out 了吧	002
第 2 讲 减肥爱好者、狂热者和真正减肥者	006
第 3 讲 形形色色的肥胖标准	009
第 4 讲 瘦人减肥时代到来了	011
第 5 讲 签约减肥靠谱吗	013
第 6 讲 减肥的难与不难	016
第 7 讲 减不减肥，谁说了算	020
第 8 讲 减肥还得靠自己	023
第 9 讲 减肥有“效”不一定有“笑”	025
第 10 讲 肥胖不仅仅是用体重来衡量的	028
第 2 章 减肥，主要看气质	031
第 11 讲 体形重要还是体重重要	032
第 12 讲 减肥，主要为了气质	036
第 13 讲 别混淆了唯美减肥和医学减肥	039
第 14 讲 莫把脂肪当仇敌	041
第 3 章 减肥也要有计划	044
第 15 讲 减肥开始，你准备好了吗	045
第 16 讲 减肥的完美计划	047
第 17 讲 减肥：从“思想”到“行动”	050

这次真能瘦下来

第 18 讲	分析你的生活模式	054
--------	----------------	-----

第 19 讲	目标设定：行为改变而不是体重改变	057
--------	------------------------	-----

第 4 章 节食减肥是向身体的宣战

060

第 20 讲	节食时，你听谁的指挥	061
--------	------------------	-----

第 21 讲	节食减肥：赢得向身体的挑战	064
--------	---------------------	-----

第 22 讲	聆听身体的声音——欲望和需要	067
--------	----------------------	-----

第 23 讲	千万别告诉身体你在减肥	069
--------	-------------------	-----

第 24 讲	吃好喝好，让身体为你打工	072
--------	--------------------	-----

第 5 章 减肥不是简单的加减法

075

第 25 讲	饮食不是肥胖的罪魁祸首	076
--------	-------------------	-----

第 26 讲	吃多吃少都不能减肥	084
--------	-----------------	-----

第 27 讲	吃什么不吃什么不是减肥的关键	088
--------	----------------------	-----

第 28 讲	我吃故我减	090
--------	-------------	-----

第 29 讲	知道自己吃几碗干饭：了解身体需要	093
--------	------------------------	-----

第 30 讲	分析你的饮食内容：1 周饮食举例	096
--------	------------------------	-----

第 31 讲	安排你的三餐	099
--------	--------------	-----

第 32 讲	有话好好说，有饭慢慢吃	103
--------	-------------------	-----

第 33 讲	饮食记录让减肥事半功倍	106
--------	-------------------	-----

第 6 章 “零食” “暴食” “夜宵” 都可以有，关键要合理

109

第 34 讲	别让零食主宰了你	110
--------	----------------	-----

第 35 讲	这样吃甜食不发胖	113
--------	----------------	-----

第 36 讲	越奢侈，越减肥	116
--------	---------------	-----

第 37 讲	遭遇应酬	118
--------	------------	-----

第 38 讲	准备好情绪化暴食的“应急预案”	121
--------	-----------------------	-----

第 39 讲	节假日：打响减肥保卫战	124
--------	-------------------	-----

第 40 讲	从从容容吃夜宵	126
--------	---------------	-----

第 7 章 减肥需要运动，不是运动就能减肥	129
第 41 讲 别把减肥运动和健身混为一谈	130
第 42 讲 会走就会减	132
第 43 讲 乘电梯还是走楼梯	134
第 44 讲 动起来的“附加值”	136
第 45 讲 当心饮食毁了运动成果	138
第 8 章 别让健康成为你减肥的障碍	141
第 46 讲 为什么喝口凉水也长胖——认识身体的性格：体质	142
第 47 讲 别让健康成为你减肥的障碍	146
第 48 讲 2000 年前的肥人：从中医学角度看肥胖	149
第 49 讲 从中医学角度认识人体结构	152
第 50 讲 五脏六腑都和肥胖有关	154
第 51 讲 此“痰”非彼“痰”	159
第 52 讲 中医减肥在于清理“痰湿”	161
第 53 讲 埋线减肥：让减肥更方便	163
第 9 章 谁终止了你的减肥计划	166
第 54 讲 识别你减肥计划中的“障碍”	167
第 55 讲 那些终止减肥计划的“陷阱”	171
第 56 讲 关爱自己：别在减肥时当“配角”	173
第 57 讲 当减肥遭遇心理软弱	175
第 58 讲 管理环境：先下手为强	177
第 59 讲 打造你的减肥亲友团	180
第 10 章 减肥反弹：都是求快惹的祸	182
第 60 讲 别让体重波动影响了你的情绪	183
第 61 讲 减肥反弹：错在哪里	186
第 62 讲 减肥反弹有“预警信号”	189

这次真能瘦下来

第 63 讲	减肥不反弹的秘密	191
第 64 讲	设置过渡期，减肥不反弹	194
第 11 章	减肥，是一次愉快的旅行	197
第 65 讲	减肥，只有“坚持”是不够的	198
第 66 讲	激发正能量，减出好身材	200
第 67 讲	减肥和生活要“和谐”而不“妥协”	202
第 68 讲	让减肥之旅变得愉快	205



CHAPTER 1

第1章

瘦人减肥的时代

没减肥，你 out 了吧

减肥爱好者、狂热者和真正减肥者

形形色色的肥胖标准

瘦人减肥的时代

签约减肥靠谱吗

减肥的难与不难

减不减肥，谁说了算

减肥还得靠自己

减肥有“效”不一定有“笑”

肥胖不仅仅是用体重来衡量的

第1讲

没减肥，你 out 了吧

不管是在办公室聊天，还是在餐桌上聚会，甚至在公交车上，几乎都能听到女孩子之间在兴致勃勃地谈论自己的减肥经历或者是减肥的最新方法。如果有人公共场合谈到减肥是如何如何有效，不久就会吸引一群女孩子前来聆听。

在20世纪90年代以前，减肥并不是一个能够引起大众兴趣的话题，那时候的年轻人热衷于流行歌曲、家用电器和烫发、高跟鞋之类的东西，从20世纪90年代掀起的减肥热潮直到今天不仅没有一点的退却趋势，反而更为高涨。

现在的减肥已经不是年轻女性的专利，下至幼儿园的儿童，上至六七十岁的老太太都对苗条的体形有着热烈的向往和渴求。如果说女性是半边天，那么有一半的人在减肥或考虑减肥这回事。如果加上现在有些男性因为高血压、脂肪肝和糖尿病等健康问题加入了减肥的行列，这个比例可能还要高。

为什么要减肥呢？有人回答是“为了美”，有人回答“为了有好的身材，也为了能买到好看的衣服。”太胖了的话，在买衣服的时候看着自己喜欢的衣服但穿不上，那很痛苦。也有的说“为了找对象、谈朋友，所以要减肥”。也有比较实际的回答，“马上就要拍婚纱照了，所以要减肥”。也有人说“我想有一双漂亮的小腿”“我的大腿太粗了”“生完孩子后，腰部就开始留下一堆赘肉”。

“为了健康”这样的回答在男性中比较多，对于女孩子来说，减肥的原因很少考虑到健康问题，她们甚至为了追求苗条的身材，即使是对健康有些危害的减肥法也可以不“计较”。所以她们可以接受一些节食、减肥药和吸脂手术等减肥的方式，堪称“只要体重，不要健康”。

看来健康不是当代减肥大潮的推动者，唯美才是减肥的主要推手。那么，为什么美丽如此重要，而美又为什么集中于女性身材呢？

在我们的印象中，除了影星、模特外，最需要苗条身材的就是每日在天空中工作的空姐了。她们百里挑一，身材苗条，气质高雅，虽然是端茶倒水送饭，但和餐厅的服务员绝不是一个档次。

在所有的交通工具中，乘坐飞机的费用算是最贵的，过去只有少数人才能乘坐，要想彰显物有所值，除了飞机的舒适度之外，服务人员的形象和层次也很重要。虽然在所有的服务人员中，机长和驾驶员是最重要的，但是人们很少去关注他们，也无法了解他们驾驶飞机的水平。空姐是和乘客直接打交道的，代表了一个航空公司的形象。

现在大多数航空公司空姐都气质高雅、身材苗条，这好像是空乘服务的一般要求。虽然不能根据空姐去选择航空公司，但是如果空姐形象不佳，就会给人印象不好，让人以为这个航空公司雇不起长得好看的空姐，或者误认为空姐是“裙带关系”进来的，反正是一堆不利于航空公司的联想。当然也会影响上座率。

其实做任何生意都是一样。如果一个商店的售货员身材美丽，可能会吸引更多的顾客光顾，售出的东西也会多一些。与公司谈业务，身材美丽的女性也有更多的机会成功。在聚会的场合也能吸引更多的与异性谈话聊天的机会。

看一眼书报亭的杂志封面就会发现，超过50%以上的杂志都用身材窈窕的美女图片作为封面，很显然这样的封面不仅吸引人的眼球，而且暗示女同胞们都要以封面女性为榜样，即使脸蛋不如封面女郎那样漂亮，至少也要有类似苗条的身材。

俗话说，女为悦己者容。为了取得男同学的青睐或男友的欢心，减肥或者保持苗条的身材不能不说是加分项。即便是男友说并不在乎身材，也并不代表他内心真的不在乎你的身材，“某某的女友是个胖子”或者“他女朋友就是那个胖胖的女孩”之类的话对男生来说还是“伤不起”的。

女性婚后或生育后身体发胖、体态臃肿加上年龄增长，担心在老公眼里缺乏“竞争力”，于是就有一种压力和紧迫感，减肥会成为其生活中的“当务之急”。

虽然我们经常说看人不能光看表面，更应该看一个人的内心，美丽的外表不能代表人的能力，但是对一个人的最初评价是从身材的第一印象开始的；而不是先看到一个人的内心。美丽的外表不仅仅是表面现象，还应有内在修养。



能够保持美丽的身材，代表干练、积极、勤奋、有控制力；肥胖的人往往给人的印象是懒惰、懈怠、笨拙、懒散和缺乏控制力。如果是招聘，绝大多数企业当然愿意选择前者，即便是选择合作伙伴也是前者更受欢迎。

在美国，胖人的日趋增多加重了政府的财政负担，也给人们的社会活动带来诸多不便。汽车、电影院、体育馆和会议厅的椅子都需要加宽，就连飞机的设计也要随之调整。飞机要为胖人加宽座椅、座间距和走道，这样飞机的造价就增加了，而每架飞机搭载的乘客数就减少了。

美国联邦航空管理局规定：美国境内 24 家拥有小型客机的航空公司在预售机票时，必须先让乘客上秤称体重。因为航空公司在计算飞机负载时，不仅要清点乘客人数，还要将所有乘客和行李的总重量计算在内，以免发生事故。

肥胖，并不是肥胖者最大的痛楚。来自社会舆论的压力，自身心理上的压力，再加上身体健康的压力，犹如三座大山压在肥胖症患者的身上。



肥胖在人际关系中显然处于不利的地位。胖子经常被其他同伴取笑、嘲笑甚至侮辱，在求职或升迁中得到理想职位的机会也较少。肥胖在审美上不符合审美标准被认为是“丑陋”，在宗教上被称为“罪过”，在医学上被称为“病态”。

在人的形象方面，肥胖往往比其他残疾更容易被丑化，肥胖的人经常会受到他人的无理辩驳、训斥、骚扰甚至伤害，而这通常是司空见惯的。这种贬损已经成为一种平常而又“合理”的事情。

澳大利亚墨尔本大学的一项研究表明，将近 50% 的调查参与者（76 名中有 37 名）因为肥胖而出现了精神疾病或者压力、沮丧等负面情绪。几乎所有人（76 名中有 72 名）有过因为体重超重而被耻笑和歧视的经历。

过去曾有过把肥胖称作“发福”的说法，白白胖胖是富贵人家的形象，令人羡慕不已，现在时代完全不同了，“发福”和白白胖胖让人想到的不是

富贵人家，而是脂肪肝和糖尿病。过去公司做财务的一般都是胖胖的财务或会计，代表公司很有实力，现在的公司一般不再需要胖胖的财务或会计彰显公司实力了，胖胖的财务或会计往往让人感觉公司结构臃肿、管理落后和缺乏活力。

我们处在一个经济高速发展的时代，在这个时代中，美丽除了社会审美价值外，也是有经济价值的。在经济为导向的社会里，审美文化也悄悄地升到了主要地位。

文化影响着所有的人类行为，文化的发展对人的体形做出了一个看得见的规范，这种规范影响着人们努力去控制体形或体重。如今的社会暗示人们应该努力保持美丽的身材，以便获得更多的社交和成功机会，增加自己在社会上的竞争力。在浩浩荡荡的减肥大军中，也不乏身体本来已经相当苗条的女性，她们对体重的微小变化都非常在意。身材和体重都是当今社会的竞争力，如果对身材没有危机感，除非你已经是天生瘦得非常骨感的那种，否则你就落伍了。

第2讲

减肥爱好者、狂热者和真正减肥者

不要以为你进了减肥机构就成了名副其实的减肥大军中的一员了。

在采取了减肥行动的人群中，几乎有 60% ~ 70% 的人是半途而废的，就算是咬牙坚持 1 个月，瘦掉几斤肉，也还不能说是减肥成功者，因为这些人大部分被瘦掉的是水分，不久这些重量在你一不小心的时候还要回来。

如果没有健康减肥的知识和理念，仅凭想象和美容机构的忽悠去减肥，顶多评你个“减肥爱好者”或者“减肥狂热者”，离真正减肥者的距离还很远，当然，离成功减肥的距离那就更远了。

1. 减肥爱好者

如果你经常把减肥挂在口头上，称体重时就紧张一会儿，不久就忘了这

回事，或者过一段时间就想起来说说，作为闲暇时的话题，或者夏天更换裙装时才想起了减肥，那你就是个减肥爱好者。

减肥爱好者当然也会有些减肥行动，如偶尔一段时间不吃主食，不吃晚餐或者断食一两天，然后减掉2~3斤体重沾沾自喜，可是不久又我行我素地饮食，体重也逐渐上升，最终放弃。

减肥爱好者采取的减肥方式也是很初级的，往往来源于一些个人对减肥的认知，或者道听途说，或者是报刊书籍上记载的各种瘦身秘诀之类的知识。

大多数的减肥爱好者不去专门的瘦身机构，因为她们减肥的欲望还不是那么强烈，仅仅是在受到一些周围人或事的影响时才会产生一次次的减肥冲动。当然，这种减肥是不持久的。



这次真能瘦下来

2. 减肥狂热者

减肥狂热者不会满足一些简单的减肥秘诀，她们更加倾向于最新潮的减肥方式，只要她们认为有效就会快速采取行动，不管方式有多么复杂、痛苦，只要能够保证减下来，她们就会去尝试。

她们的耳朵是最灵敏的，一旦听到减肥的信息就会激动、兴奋，一旦开始行动就会传播给周围的朋友。减肥狂热者不怕耗费金钱和精力，她们要的只是快速下降的体重。当然她们最后还是失望地发现，所有的快速减肥方式结果都是一样的，控制饮食—快速减重—快速反弹，但她们仍然义无反顾地寻找新概念的、可以迅速减重的减肥方式。

在当今一切都在追求速度的时代，人们对减肥的要求也不例外。最好的方法是“快快瘦，一觉醒来变成窈窕淑女”。所以才有时尚流行的“晚上贴，白天瘦”“快快瘦”。

殊不知，减肥不像是开汽车，踩下油门就可以加速。人体的胖瘦是最难支配的，除非打破常规。真正的减肥不仅需要精力，而且需要时间，需要学习减肥的知识。

3. 成功减肥者

成功的减肥者在采取减肥行动时都是经过深思熟虑的，也都坚信只要努力和积极行动就一定能减下来。

成功的减肥者一般都有明确的减肥目标，而且不像减肥爱好者那样经常说“能减多少减多少”或“当然是减得越多越好”，也不像减肥狂热者那样夸张地说“起码减20斤”。她们一般会根据医师的建议来决定减肥目标，制订减肥方案，同时愿意分阶段进行。

在减肥过程中，真正的减肥者积极配合，执行减肥制订的治疗方案、饮食方案和运动方案，一般不太受外界环境和日常生活工作的影响，千方百计完成减肥疗程，而且愿意学习有关减肥的科学知识。

在减肥过程中，成功的减肥者发现，减肥不一定要做“苦行僧”，无须节食同样能够减肥。更重要的是成功的减肥者能够发现减肥的乐趣，往往和我们一起研究制定减肥策略，最终她们发现了减肥的真谛是形成一套符合瘦身的饮食、运动和思维方式，并融入个人的生活之中。