

没 什么 瘦 不了的



有没有搞错？孔孟之道竟然是减肥之道。事实可能真是如此。只不过，一个是减去心灵中多余的脂肪，一个则是在减去身体中多余的脂肪。

减肥要从身体的主宰——心灵开始，才能获得最佳的效果。

那种仅仅从身体着眼的减肥方法，都是短期有效的。

要想成功减去身体中的脂肪，首先就要成功地减去心中的脂肪——种种不正确的想法与观念，奇妙的儒学可以帮上大忙！

于东辉 著

中国言实出版社

The illustration features a woman with long, flowing red hair and large, expressive eyes. She is wearing a white top with a floral pattern and a red shawl. Her hands are raised to her face in a dramatic pose. The background is filled with various shades of red hearts. In the foreground, there are several beauty products, including a white bottle, a red bottle, and a small jar. The overall color palette is dominated by reds and whites.

没什么瘦不了的！

于东辉 著
中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

没什么瘦不了的/于东辉著.

- 北京:中国言实出版社,2005.9

ISBN 7-80128-635-9

I.没…

II.于…

III.减肥—方法

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106720 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64890042(编辑部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

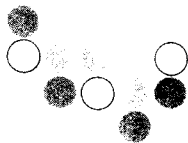
印 刷 三河市明辉印装有限公司

版 次 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/24 6.75 印张

字 数 100 千字

定 价 19.80 元



序

真的没有搞错?孔孟之道竟然是减肥之道?

事实可能真的如此啊!

只不过,一个是减去心灵中多余的脂肪(各种各样错误的观念与思维方式),一个则是在减去身体中多余的脂肪。

在本书中,你会惊奇地发现,这两者完全可以融合在一起,形成一种可能会颠覆以往所有减肥观念的新思想。

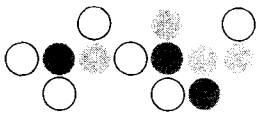
有效吗?

现在让我来告诉你一个事实,笔者在写作此书的这段时间里,就不知不觉地瘦了十几斤,相信你会瘦得更多!

不仅如此,这本书除了适用减肥人士之外,其实也适合所有人阅读。

毕竟在这个美好而又充满烦恼的世界上,每一个人都需要减去身体与心灵中种种多余的不利部分,来纳入更多美好健康的东西。

例如苗条的身材,健康的身体,灵巧的思维,还有一个充满快



乐的生命。

包袱减掉越多，快乐才能得到越多。

这不仅是人世间一个普遍的真理，而且，它还可能是让生活从此变得更健康、更悠闲、更轻松的秘诀。

所以，笔者写下这本减肥书，也盼望有更多的人一起来分享这一份乐趣。其中，一定也会包括你吧！

目 录

CONTENTS

序 / 1

Part 1 我的脂肪被狗吃掉了

锦衣玉食的狗公子 / 3

奇妙的儒家减肥哲学 / 12

注重心灵的修身之道 / 16

Part 2 从现在开始转变认识

你也许还不知道的能量银行 / 27

老虎的菜单 / 31

石器时代的食谱 / 35

一花一世界 / 39

来一场生活的瑜伽 / 43

如何避开减肥的骗局 / 47

Part 3 控制自己的食欲

食品商与药品商的双重阴谋 / 55

控制过量食欲的联想法 / 62

奇妙的“四勿”之术 / 66

节俭也能变成一种负担 / 71

正确地吃,轻松地瘦 / 74

以毒攻毒的肥肉减肥法 / 79

CONTENTS

Part 4 对抗懒惰的身体

奇妙的照片/87

订一个合理的运动计划/93

最后的一分钟/97

与瘦人交朋友/100

别给自己一个借口/106

神奇的咒语/110

将愿望大声说出来/115

Part 5 培养自己的瘦身思维

半部《论语》能减肥/123

让人生变得更有意义/129

让减肥成为一场游戏/136

化解压力,减少脂肪/141

“中”的精神/146

结 语

真正有效的减肥之道/154



Mei Shen Me Shou Bu Liao De

我的脂肪被狗吃掉了

Part 1



锦衣玉食的狗公子

几个月前，我曾听到过这样一个有趣的故事。

有一位淑女，生得一副花容月貌，足可以迷倒所有的男人，甚至还有一半的女人。

但由于身材问题，却至今让她难以找到一个像样的男朋友。

从高中开始，她就一路发福，直至今天，全身看起来都胖胖的，像一个来自日本的木制玩偶。

如果是一位3岁到4岁的小女孩儿，那模样一定很可爱，又或者生在古唐朝，说不定还可以与杨贵妃一争高下。但到了今天，在这个全民瘦身的时代里，胖却成为一种原罪，让她的美丽容貌也为之逊色不少。

“怎么她的相貌长得这么漂亮，但身材却会这样呢？”

这是她在人们背后听到最多的评价。

为此，她也曾十分努力地想改变过。

据说先后参加过大大小小十几个瘦身班，被无数个美容师修理过，也服过许多种药物，从最苦涩味道的，直至带着果汁的香甜味的。

如果评选参加过最多瘦身计划的人，她肯定

是一个强有力的竞争者。

只可惜，却一一失败了。

许多说起来似乎非常神奇的疗法，只能维持一段短暂的快乐时光，然后，就一切恢复原状，甚至比以前还要胖了一些。

面对减肥，她已经彻底失望，算了算所花费的金钱，竟然已经达到一个不小的数字。

“当初要是用这些钱来买楼，说不定现在已经有了栖身之所。”

面对街道上来来往往的人流，她深深地叹了一口气，然后说出这句话来。

那双美丽眼睛里流露出来的无奈，让每一个看到她的人，都会有些心酸。



没什么瘦不了的

然而,这次却大不一样,仅仅过了两个月的时间,当我再一次见到她时,不禁眼前一亮,她的身材,几乎变得像魔鬼般诱人耶!再加上漂亮的脸蛋,无疑谋杀了无数男人的目光。

“这究竟是怎么一回事,难道又是参加了某种神奇的瘦身班了?”

当我提出了这个疑问后,她的回答非常简单。

“No,我根本就没有参加任何的瘦身课,更没有学会什么减肥妙法,完全是自己瘦下来的!”

咦,这让我颇感意外。

因为无数次失败的她,早已宣称自己是喝凉水都会肥的人,怎么可能在没有任何减肥方法的帮助下,自己瘦下来了呢?

看到我发呆的模样,她就将其中的缘由说了出来。到这时,我才明白其中的奥秘。

原来在两个月之前,她最好的死党兼老友,要和老公一起到欧洲度蜜月,这本来是一件好事,却留下了一个艰巨的工作。

那就是帮忙照顾她那只宠物狗——道奇。

在开始的时候,她以为那是一件简单的事情,不就是喂饱一只狗嘛,何况自己还喜欢狗呢!

但之后,她才感到自己简直就是遇到了一场灾难。

那只看起来颇为可爱的道奇狗,原来



是一个锦衣玉食的富贵公子。对一般的狗罐头，完全不屑一顾呢！

你听说过狗要吃法国大餐吗？相信没有吧，但那只狗居然顿顿要吃法国大餐，晚上睡觉时，还要听莫扎特的音乐。

这一切都来自那个老友的父亲，竟然是一家五星级饭店的大厨，将狗养得这么娇贵。

唉，总不能天天跑到五星级饭店里，为狗订法国大餐吧？

无奈之下，她想了许多种方法，例如将狗罐头重新烹调，或者加入一些超市买来的法国香料，但都没有什么效果。

那只道奇狗只是伸着舌头，拼命地叫唤着，却什么东西也不吃。

到后来，她只能动用最后一招，那就是自己亲手烹法国大餐。

这件事说起来容易，可做起来非常辛苦了。

当她买回来几本法国菜的食谱后，眼睛不禁瞪得大大的——天啊，原来烹一道像样的法国菜，是这么的复杂！

既要准备足够的材料，还要注意烹饪的火候，整个过程完成下来，最起码也要花费一两个



钟头。

一想到自己筋疲力尽地回到家后，不仅无法休息，还要挣扎起身，煮几个小时的狗食，她的心中禁不住一阵抽搐。

而且，这狗还有一个坏毛病，一到凌晨一点钟左右，就要爬起来，四处乱叫，这时候，就非得放上一段莫扎特的古典音乐，才能让它安静地睡去。

这只奇怪的狗弄得她完全睡不好，往往到了第二天早晨，就能从镜子中看见自己脸上两块大大的黑眼圈。

天啊，这过的是什么日子！

她真想将这只可恶的狗丢在荒郊野外，甚至送到餐馆里，煮一锅狗肉煲。

但一想起老友的重托，望着道奇狗的可爱模样，心又软了下来，只好重新打起精神，继续为狗烹煮法国大餐。

不知不觉间，一个月很快就过去了。

平时最喜欢打扮的她，竟然变得有些衣冠不整。每天上班之后，还总是哈欠连连。让同事与朋友们都觉得疑惑不解。

更为奇特的事情还在后面，有一天，当她像往常一样，在早晨起床之后，用



带着血丝的眼睛观看镜子中的自己时,突然发现了一个神奇的事情。

咦,往日那条总挤在脖子上的双下巴,到哪里去了呢?

在仔细观察之下,她发现不仅脖子上的脂肪,连腰上的肥肉也不知不觉离自己远去了。

回想起女同事们流露出来的羡慕眼光,与男同事们的暧昧神情,她突然发现了一件事。

自己的身材,竟然变得苗条起来了。

这一下子,让她自己都颇感意外。

因为自从数十次失败之后,她已经对减肥失去了所有的信心,再也不计算什么卡路里,也不去服各种神奇的减肥药物,但身体却似乎真的瘦下来了。

真的有如此神奇吗?



怀着忐忑不安的心情,她飞身出门,扑到药店里的体重磅秤上,眼前的数字让她吓了一跳。

原来在这段食不甘味、辛苦异常的日子里,她竟然足足瘦了14公斤,比起任何一种瘦身方法,都要迅速有效。

这可能吗?这究竟是什么呢?

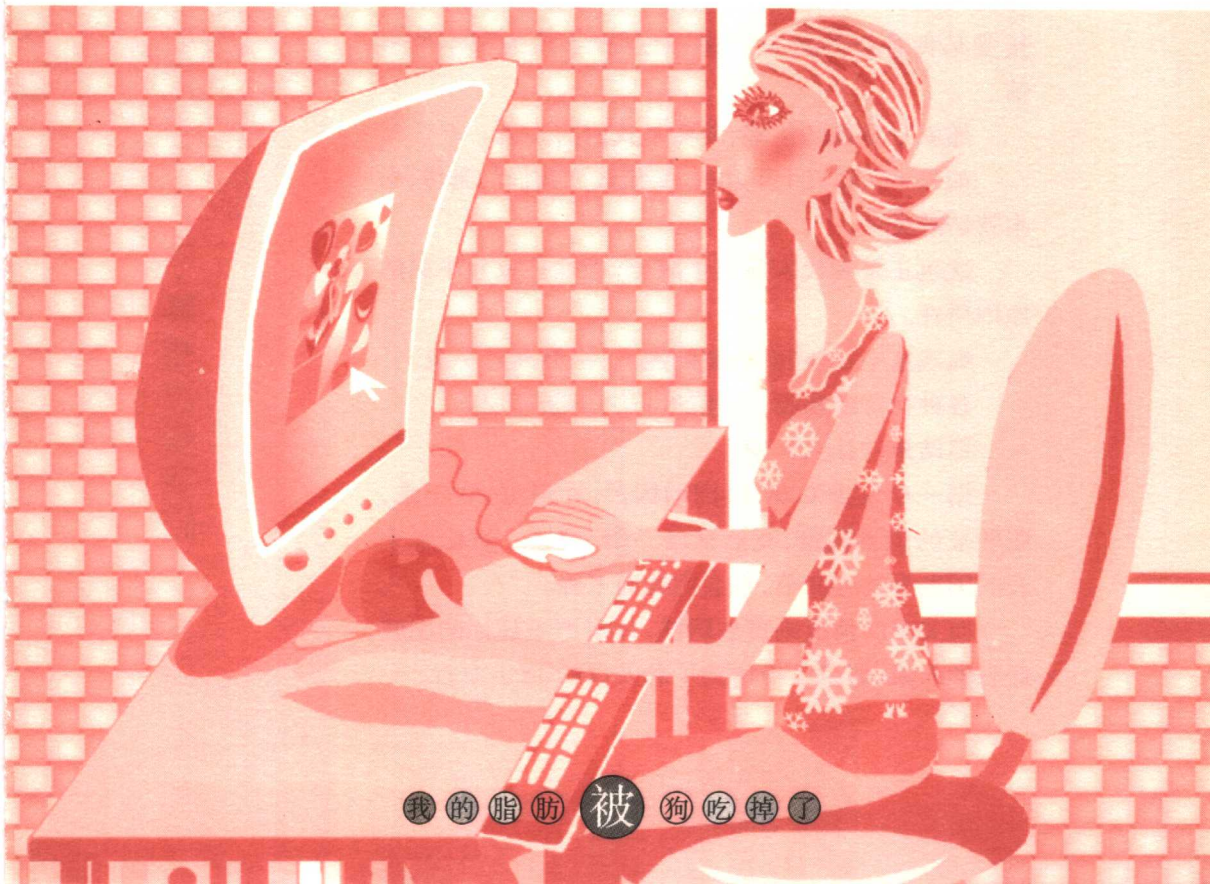
当她怀着欣喜的心情回到家中,望着门口那头等着吃法国大餐的道奇狗时,突然间明白过来。

原来这只费心劳力的狗，才是自己顺利瘦下来的原因所在。

每天又要上班，又要做法国大餐，还在半夜一点钟起来放音乐，能够不瘦吗？

于是，从欧洲度蜜月回来，以为要被大骂一顿的老友，见到她时，听到的第一句话，竟然是：“不管多少钱，快把这狗让给我吧，我真是太需要它了。”

“为什么啊？这只狗非常难伺候，又要吃法国大餐，又要半夜听音乐，你还没有讨厌它吗？噢，对了，你的身材怎么变得这么苗条，那些脂肪都到哪里去了？”



面对老友疑惑的神情，她开心地笑了起来，然后，指着身边的这只狗说道：

“都被道奇吃掉了耶！”

这是一个真实的故事，可惜主人公不愿意上镜。否则将她养狗前后的相片登上来，肯定非常具有说服力哟。

不过，从这个故事里，我们却可以发现了一个奇特的现象。

那就是在减肥这个现代社会热门的话题上，人们往往只是从身体上下功夫，忙于服用各种药物，或者接受某种神奇的减肥疗法，而忽视了最为根本的事情。

那就是身体的主宰，其实是我们的心灵。

如果不从心灵上下功夫，要想改变我们的身体，根本就是错误的。

这也正是现代人热衷于减肥，但往往成效不高的原因所在。

纵观这十几年间，减肥的潮流，一浪高过一浪。


各种神奇的药物，古怪的方法，不断涌现。

但结果却让人失望。

据一项调查发现，英国的国民，在最近30年来，肥胖症的患者数量，竟然猛增一倍，就连一直稳定上升的国民平均寿命值，也会因此而下降。

而美国的情况则更加糟糕，体重严重超标的肥胖症患者人数，据说已经达到了总人口的15%左右。

的身体，根本就是错误的。
如果不从心灵上下功夫，要想改变我们



瘦 不 了 的 什 么