

从78公斤到51公斤

瑜珈美人

图
解

2003年韩国超级畅销书 *

作者 (韩) 元桢惠
译者 李熙杰

요가 다이어트

瑜珈让你变得更加苗条和漂亮

最有效的塑身美颜健康法

从 78 公斤到 51 公斤

瑜珈美人

2003 年韩国超级畅销书

作者 元桢惠(韩)

译者 李熙杰



现代出版社

图字: 01-2003-8673

图书在版编目(CIP)数据

瑜珈美人/元桢惠著. —北京:现代出版社,2003.12

ISBN 7-80188-148-6

I. 瑜… II. 元… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113455 号

Won, Jeong Hye's Happy Happy Yoga Diet, by Won, Jeong Hye(元桢惠)

Original copyright©2002 JoongAng M&B Inc. All rights reserved.

由贝塔斯曼亚洲出版公司提供给现代出版社在中国内地独家出版之中文简体字版权。

作 者	元桢惠
译 者	李熙杰
总 策 划	红色旌旗
责任编辑	张俊国
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号 邮政编码:100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京世图印刷厂
开 本	16 开
印 张	12.75
字 数	200 千
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80188-148-6
定 价	28.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

01

元桢惠向您讲述的幸福瘦身经历

带给我人生转折的瑜伽

从78公斤到51公斤 2

坚持不断的瑜伽 4

家训“吃出健康!” 6

这种身材还学自由体操? 7

不断地进食 10

哇!简直就是猪嘛! 13

与脂肪的斗争 16

节食,说干就干! 18

接触瑜伽 20

过分单纯而愚昧的瘦身 22

深有体会的反弹现象 25

如果你能变瘦,我从今以后就倒着走路! 28

78kg!体重像吹鼓的气球一样迅速膨胀! 29

在日本所受的耻辱 31

悬崖勒马 32

我开始变了! 34

那个女孩子是不是失常了 36

哇,开始瘦下来了! 39

博士学位考试过程中的神秘现象 41

瘦身是快乐且简单的事情 43

身体上奇怪的奶酪味 46

学会放弃反而会得到更多 47

只有在放松的状态下才能瘦下来吗? 49

通过瑜伽找回新生的人们

彷徨的瘦身人士们 53

都怪我爸爸——因为怨恨而导致发胖的 A 君 54

不吸烟、不喝酒、活着还有什么意思——因腹部肥胖而苦恼的 B 君 57

我的字典里没有失败两个字——典型的完美主义者 C 君 59

我是刺猬——焦虑性和攻击性的 D 君 62

我想换一种方式生活——生活习惯有误的 E 君 64

害怕夜晚的到来——为精神压力而苦恼的 F 君 66

02

元槿惠尝试过的世上所有的瘦身方法

+ 瘦身失败的十大禁忌 68

食物瘦身法 69

米粉瘦身法/海带,海藻瘦身法/卷心菜瘦身法/水瘦身法/苹果瘦身法/咖啡瘦身法/葡萄瘦身法/饼干瘦身法/奶粉瘦身法/醋豆瘦身法/酸奶瘦身法/西瓜瘦身法/李姬在瘦身法/DENMARK 瘦身法/韩式料理瘦身法/五味子茶瘦身法/线食瘦身法/卡路里瘦身法/节食瘦身法

运动瘦身法 80

倒着走路瘦身法/散步瘦身法/哑铃瘦身法/跑步瘦身法/跳绳瘦身法/收缩括约肌瘦身法/手指瘦身法

其他的瘦身方法 84

气球瘦身法/形象瘦身法/音乐瘦身法/包扎瘦身法/适合于不同性格的瘦身方法/颜色瘦身法/血型瘦身法

03

让我们减掉身心多余的累赘吧

为什么要叫瑜伽瘦身法? 92

所谓的瑜伽和瑜伽瘦身法是? 94

瑜伽瘦身前的注意事项 94

练习瑜伽之前需要准备物品 95

热身运动 97

+ 瑜伽的基本功,腹式呼吸法和收缩括约肌法 100

1

适合于初习者的瘦身体操——元顿惠的 KHECOLS movement

所谓的 KHECOLS movement 是什么? 101

原理,特征和效果 101

必须注意的事项 101

五项 KHECOLS movement 102

第一项 - 利用手指和肘部按摩 12 经络 103

第二项 - 用拳头刺激 12 经络 112

第三项 - 利用手掌刺激 12 经络 115

第四项 - 站立的姿势下刺激全身经络 117

第五项 - 增强耐力与活力的体操 121

2

适合于自身的瘦身方法——瑜伽瘦身法

适合于各种肥胖类型的瘦身方法 133

容易浮肿和发胖的类型 133

受到压力就会发胖的类型 136

过度饮食型 141

运动不足型 142

运动量很大,但还是会发胖的类型 142

便秘型肥胖 144



肥胖的家庭主妇 1 (因经常动怒而导致肥胖的类型) 145

肥胖的家庭主妇 2 - 生完孩子后发胖的情形 148

减去身体不同部位的赘肉 149

减掉腹部的赘肉 149

减去腰部和腿部的赘肉 150

塑造优美的体形 150

减掉赘肉并增加身体的活力 151

减掉小腿和腰部的赘肉 153

收腹 153

+ 肥胖儿童的减肥 155

3 超级重要的部分——冥想呼吸

方法 156

啊,竟然会有这种现象! 157

交互呼吸 158

风箱(bellows)呼吸 158

丹田呼吸和冥想 159

结尾 160

+ 光做好呼吸也可以减肥 161

4 塑造苗条、优美的体形

使脸部皮肤更加光滑 162

打造瘦小的面部 163

清除面部粉刺和皱纹 164

让全身的肌肤光滑透亮 164

+ 只有挤、压、扭等动作并行才能瘦下来 166

5 瘦身的饮食疗法

基本饮食——大酱汤和米饭、泡菜 167

如果在正餐以外还想吃点东西的话——适合不同血型的瘦身方法 168

需要共同避开的食物 169

健康的饮食方法！ 170

6 瘦身的日程表

日程表 171

+ 一定要清晨起床的理由 174

+ 一定要吃早饭的理由 176

+ 为了健康,有效地沐浴 177

7 一定要了解的瑜伽瘦身法 Q&A 178

附录

这个时候应该这样——利用瑜伽的日常应急措施 184

选择适当的食物！经常吃的食物中所含有的卡路里 191

生活当中人们消耗的卡路里有？ 195

*元桢慧向您讲述的 幸福的瘦身经历



带给我人生转折的瑜伽

[从 78 公斤到 51 公斤]

到 1997 年我已经减掉了 17kg 的体重。这只是在短短的一年时间里所起的变化。每个见到我的晚辈都会因为觉得我“变得苗条且更加漂亮”而感叹不已。而那些久违的朋友甚至已经快认不出我了。从前的衣服全都变得不合身，没办法再穿了。真没想到自己竟然会为了这样的事情感到苦恼。以至于后来不禁担心：我是不是瘦得快变成白骨精了？

但每次回到家，姐姐和弟弟总是异口同声地说我的“肩骨还是突得不够明显”，让我再减点体重。我实在无法理解他们，都瘦成这个样子了，还让我再减什么？

其实比起别人，姐姐和弟弟算是最冷酷无情的“评审员”了。后来在高丽台的仁春纪念馆举办个人公演的时候，我听到一些陌生人说我还是很“胖”，我这才感到事态的严重性。比起从前我只是显得干瘦了一些，但客观上我还是属于胖人的行列。

我突然想起从前有位高僧说过的一句话。当时他半开玩笑地说道：“超过 60kg 就不算是女人了”。听到这句话我感到非常心虚，因为当时我的体重恰恰在 60kg 以上。虽然只是个玩笑，但当时正痛苦于减肥的我仍难免为之心动。既然连天真率直的高僧都如此认为，那么我觉得还是将体重减到 60kg 以下为妙。因为我也希望可以在“人间”被视作“女人”。

后来又发生的一件事让我更加坚定了减肥的念头。

那天如往常一样和朋友们一起去游泳馆游泳。走在身后的一位平时

很要好的男朋友开玩笑地说我的“臀部和小腿太丰满了”。本来就为自己体重而苦恼的我，一听到这句话真是火冒三丈。我把一直向我赔礼道歉的他甩在了身后，奔出了游泳馆。在回家的路上我一次又一次对自己说：一定要减肥！

但真的可以吗？我也无法确信。因为先前减掉那么多体重已经花了我不少的时间。现在我能做的只有彻底地检点自己的生活习惯：节食减肥从一开始就没放在我的减肥计划里。比起从前，现在更要多加活动，并且注意饮食。首先，比平时早起一个小时，凌晨5点左右就到教室练瑜伽，然后去逛东大门市场。一边可以逛街看衣服，一边又可以散步，这一直是我的爱好兼减肥活动。

尤其在我瘦下来以后，在东大门市场买衣服成为了我最大的乐趣。有段时间，能够买到一件合身的成衣对我来说是很难想像的事情，可现如今特大码的就不用说了，连一般大码的衣服售货员都会说：“这件您穿着还是大，给您换一件吧！”然后就给我换一件小码的。真难想像，我也竟然可以在商场里随意“挑选”衣服！所以在减肥成功的初期，逛街买衣服变成一件很快乐的事。

就算不买衣服，饱饱眼福也是很不错的。在逛街的同时身体也会很自然地做着运动，而且这样不会让你轻易就感到乏味。口渴的时候我只喝咖啡，因为我早已领教过甜甜的冷饮让人发胖的功效。这样度过了一天，回到家里站到体重计上，发现体重已减掉了1kg~2kg。确实我都可以写一份自制处方了。

平时尽量吃一些如大酱汤和泡菜等传统的韩式料理，但零食的数量一直没有减少过。我对零食的嗜好已经根深蒂固，如果硬是勉强自己戒掉吃零食的习惯，天知道会发生什么事情。所以，不要以为让自己饿着才能减肥。虽然零食可以大胆地吃，但我只吃玉米等绿色食品。但哪一天实在觉得“忍无可忍”的时候，我也会放开肚皮去尽情享受炸鸡块和比萨

饼。我从不因为吃了过多的高热量食物而感到心里不安。所谓山人自有妙计，在这一天我会延长做瑜伽的时间，在睡前将身体内过剩的能量完全消耗掉。尽情地享受美味，然后在就寝前将过剩的卡路里消耗掉，对我来说应该没有多大问题。但我从来没有暴饮暴食的习惯，因为瑜伽赋予了我可以避免暴饮暴食的智慧。

每天都按着这种方式生活，过了一段时间，体重计的指针开始慢慢下滑，58kg, 56kg……偶尔也会有一两次很难逾越的阶段，比如我是每隔5kg为一个阶段，在60kg、55kg的时候体重曾经保持一段时间没有明显的变化。这需要点耐心和时间，一旦越过这个界限，体重又会开始直线下滑了。

体重一下子变成51kg，坐着的时候明显可以感觉到坐骨触到了地板。随后就开始出现头晕、乏力等现象，身体因瘦弱而变得有气无力。这只是以前从那些瘦弱的朋友那里经常可以听到的症状。而曾经那么冷酷无情的姐姐和弟弟也开始劝我不要再减肥了。妈妈更加担心了。于是我决定重新增肥。因为太瘦而开始增肥，我是不是在做梦啊？

将饮食和瑜伽运动方法重新做了调整以后，我的体重开始按着计划增了5kg，对我来说这是最合适的体重了。从那时候开始，我的体重一直保持在54kg~55kg左右，体重没有增加也没有减少。直到这时，我才真正找到了属于自己的体重。

[坚持不断的瑜伽]

我是个胖胖的自由体操运动员，5岁起开始学习芭蕾，到了中学又开始成为了自由体操运动员。我一直认真学习，后来考进了素明女子大学，又在攻读本科和硕士，这一阶段我一直领着奖学金。到了30岁我又获得了博士学位。从大学开始我就属于女大学生中的活跃分子之一。大学一

年级开始，我担当着学生兼讲师的角色。大学一毕业我就到五所大学里讲课，从26岁开始就被几所颇有名气的大学选为教授候选人。现如今我在高丽大学、素明大学、蒲川中门医大等大学给相当于自己学弟的学生们讲课。

但偏偏体重的控制却不是我能力所及的。167cm的个子有着78kg的巨大身躯，大白猪元愤慧。直到30岁，我最大的愿望就是有一张“漂亮的鹅蛋脸”，可以炫耀一下自己漂亮的脸蛋和细长的胳膊与腿。但这30年我一直未能如愿。不管我从早到晚怎样“剥削”自己的身体，体重总是朝着令我绝望的方向发展。倒是那些有付出就可以有收获的运动或者学习显得更加简单一些。

每次乘公交车，为了避开人们窥探的目光，我总是悄无声息地坐到离车门最近的座位上，一到站就像射出去的子弹一样飞奔下车。连牛仔裤都没有我合身的，只好另外找别的衣服来代替。而这仅仅是我几年前的情况。

到了30岁左右的时候，因过多的运动和频繁的减肥而变得筋疲力尽的我，很偶然地接触到了瑜伽。那时我正度过人生最困难的时刻。练习瑜伽的初衷不是为了减肥，而是想平定一下自己烦乱的心情。但从开始练习这与减肥毫无关联的瑜伽以后，却发生了一件自己从未预料到的事情：体重计的指针开始慢慢地下滑了。从78kg一下子瘦成51kg的时候，连好朋友们也快认不出我了。而且瘦下来的体重没有反弹过。最后甚至因吃不消，过分干瘦的身体而开始有目的地增肥了。这样理想的体重正好就是现今的55kg。与4年前的体重一模一样。

没有令人担心的反弹现象，也没有成为卡路里的奴隶，我开始了一个崭新的人生。如此多的变化到底是如何发生在我身上的呢？是什么样的力量使我有了如此惊人的变化？现在想想都是如梦一场。



小学6年级的时候，同学们一直笑话我像一只小猪，但我并没有觉得自己有多么胖。

[家训“吃出健康!”]

1968年，一个3.8kg的我来到了这个世界。从出生的那一刻起，我就超出新生儿的体重标准，是个先天性的胖娃娃了。听说襁褓中的我很可爱，有着一头黑黑的卷发和一双明亮的大眼睛，而且还不不停地吮着大拇指。每个见到我的长辈都说我将来会是个“很有野心”的孩子。

好像长辈们的这句话还是很灵验的。在家里的三个兄弟姐妹当中我是最有野心的一个。我有个姐姐，还有个弟弟。但从他们出生时的体重记录来看，他们应比我更具备优生儿的条件。姐姐出生时是4.2kg，弟弟出生时是4.5kg。特别是弟弟的营养状况非常良好，身体结实得都可以去参加优生儿大会了。

虽然我出生在汉城，但直到小学六年级我们都住在浦港。父亲是一位造景工程师，当时我们跟着父亲经营着浦港制铁造景公司，并在那里度过了我们的童年。

虽然有着正直性格的父亲很少关心汽车、洋房以及财产的增值，不过他和母亲一样，对我们三个子女教育方面的投资从未吝啬过。我们全家的座右铭就是“吃出健康”。

从小开始我们就一天也没有离开过零食。母亲每天都会给我们做黄油蛋糕、营养面包、饼干等点心。父亲也会经常带着全家人到外面品尝各种美味佳肴。在我的记忆里，从未见到家里有过任何速食类食品。装满食

物的冰箱也曾是我最喜欢的“游乐场”。一有空我就会叫上几个邻居家的朋友,与他们分享冰箱里的美味,直到里面空空如也。本来一出生就是优生儿的我们三个人,不管食欲还是胃口都是惊人的。除了狗肉,从生肝到牛骨,没有我们没吃过的。

随着时间的流逝,我的脸颊开始慢慢地鼓起来了。说的也是,从小储藏的营养能跑到哪里去呢?体重开始一天天地增长,到了小学四年级的时候我的体重已经超过了同龄儿童的平均体重。所以同学们一直嘲笑我是个“猪”。每逢这种时候我甚至会躲在家里大哭一场。但每次听到父母亲劝道:“你现在很健康有什么不好,都是那些嘲笑你的同学们不好。”我就觉得他们的话很有道理,也就坦然地止住哭声了。接下来又是和平时一样开始大吃特吃,所以我发胖的原因应该在于此。六年级的时候,因父亲的公司搬迁到汉城,我也转学到江南小学。但同学们的嘲笑并未因此而有所改变。面对本就很认生的我,那些调皮的同学总是脸上挂着狡黠的笑容在那里窃窃私语。“快看,来了头猪,猪!”他们时不时就会在身后用嘲弄的口吻问我为什么不说土话,或者看见胖胖的我穿着连衣裙就会嘲笑道:“你真以为你是公主吗?”每当这种时候,我真想走过去狠狠地打他们一拳。

[这种身材还学自由体操?]

从5岁开始,我就苦苦哀求父母要学芭蕾舞,后来也是因为自己肥胖的身材而不得不放弃。自从考进常岛女中以后,我第一次从正在大学里学习自由体操的表姐那里接触到了自由体操。就在当时,自由体操在国内还是新兴事物,正处于引进的初期阶段。当时表姐极力推荐我去学自由体操,加上妈妈也劝道:“你的身材跳芭蕾不合适,还不如去学新兴的自由体操可能会有更好的发展。”所以我开始选择在这条道路上发展。

授课地点就在表姐就读的昌明大学里，听课的学生只有我是一个人是中学生，其余的都是昌明大学和汉城交大的哥哥姐姐们。

其实如果用现如今的标准来衡量的话，我的身材也不符合自由体操的标准。当时的我不要说瘦了，比同龄的孩子都要胖。但因为当时自由体操还属于新兴事物，对体态的要求也并不十分严格。因为从事自由体操的人毕竟是少数，所以只要对这方面有兴趣和能力，不论谁都是可以参加的。也只有在那个年代才能让我有幸学习自由体操。

开始学习自由体操后才发现，其运动量大大地超过芭蕾。首先要做丹麦(Denmark)体操来放松全身的肌肉，然后再抓着横木练习芭蕾的基本动作，之后才开始正式的课程。仅丹麦体操一项就由上身后仰、跳跃摇摆等从头到脚幅度和强度非常大的一系列动作等连贯而成的。约30分钟的丹麦体操过后，就要开始到横木旁边练习芭蕾的动作。这个动作的练习大约需要20分钟时间，之后才开始正式的自由体操课程。但每次到跳

“中央舞蹈”的时候难免弄得汗流浹背。因为“跳中央舞蹈”的时候要在地板上的四角形的空间内做各种连续的动作。从这头跳到另一头或者要做旋转动作，表演特技的时候还要将身体完全伸展开使下颚靠在地板上，同时脚尖要做向上伸展的动作。大部分相当于表演团的高难度动作。这样的训练结束之后马上又会进入到个人的专项训练。所谓专项训练就是利用球、彩带、棍棒等器具的训练。这大约需要一个半小时。最后



一直被人们称为“滚来滚去的球博士”的那段日子里，不管是从身材上来看，还是从实力上来看，我都是一个非常引人注目的体操选手。

冲刺阶段训练即将结束的时候,我已经累得上气不接下气、浑身汗如雨下了。

训练中事故发生率也是很高的。特别是在特技表演的时候有些选手会肩骨脱臼,有些还会被自己扔出去的棍棒砸到并受点擦伤被砸的地方肿起一大块,这都已经是家常便饭了。有的彩带表演者甚至还被飘动的彩带擦伤眼睛,以致双目失明。我也曾在训练中不慎将一根手指戳伤,使得手指骨错位,至今这根手指还伸不直。

在众多学员当中我显然是“独有的”胖子选手。即使这样我还是坚持不懈地去参加训练,这也是因为我自身具备较高的实力而经常被老师赞扬的缘故。虽然我很胖,但我的柔韧性很好。其他人无法做出的动作,到我这里都可以成功地做出来。

可能因为小时候学过芭蕾的缘故,我所做的动作既是标准的体操动作,又比其他人的动作更富有线条美。我因此受到很多赞赏,也惹来了他们羡慕的目光。老师偶尔也会当众训斥道“可以的话该减减肥了”,但每逢授课时间或者赶上演出的时候,他总是把我安排在前排或者队伍中央最醒目的位置。

尤其是我的主特技是谁都无法挑剔的。将右腿1字形地向后上方伸展直至右腿贴到后脑,最后使全身趋于一条直线,虽然现在这些都是很普通的动作,但是对于当时还处于初创期的自由体操来说可是谁都没办法模仿的,简直是让人无法相信。可我从此刻留下了腰的右部经常疼痛的病根。不管怎样,在众人的鼓励和喝彩声中,我已对自己肥胖的身体感到不以为然了。

直到最后我才真正明白过来,这些好像都是我自己一厢情愿的错觉。虽然指导老师也会经常当众告诫我“该减肥了”,但授课时老师频繁的表扬让我一直都将他的话当作耳旁风。直到有一天他和我母亲针对我的体重问题做了一次深刻的讨论,老师所指出的某些问题在我母亲听来甚至