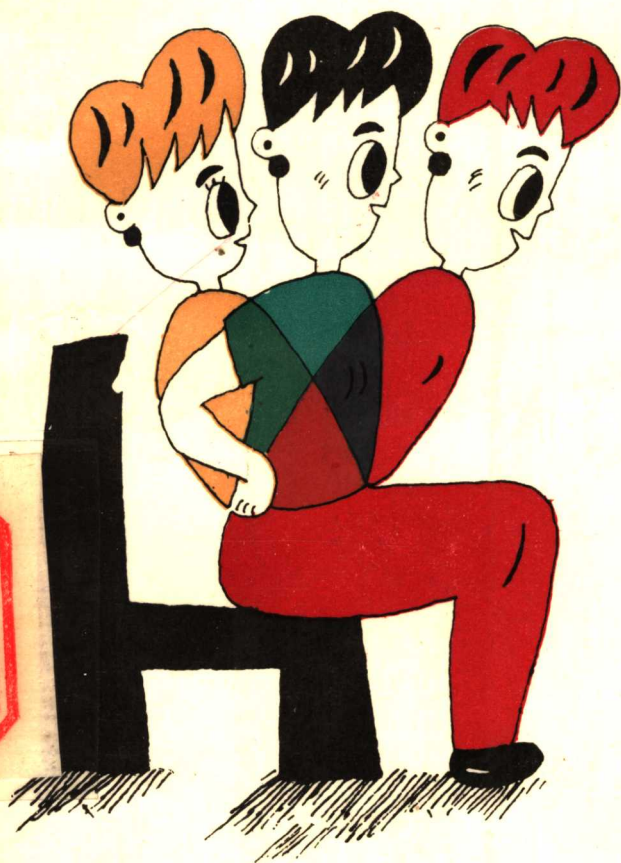


超级特效减肥法

一天做一次 每次30秒钟 可减肥1公斤

川津祐介 著
高富、周英华 译



出版社

超级特效减肥法

〔日〕川津祐介 著
高 富 周英华 译

北方妇女儿童出版社

内 容 提 要

不可思议的有趣的减肥法！一次只需30秒钟，一天减肥1公斤！
正常饮食，毫无痛苦！任何人参照书内详细图解，都可减肥成功！

超级特效减肥法

〔日〕川津祐介 著
高富 周英华 译

北方妇女儿童出版社出版

787×1092毫米32开本 4.25印张 80 000字数

吉林省新华书店发行

1990年4月第1版

1990年4月第1次印刷

2插页

印数：1—7 800册

长春新华印刷厂印刷

定价：1.80元

〈前言〉 我发明了减肥体操

三年前我出版的一本书，出乎意料，受到了许多读者的欢迎和支持，在社会上引起了非常大的反响。

我收到了很多读者的来信。什么“多年的腰痛病好了”、“就连自己都不敢相信自己的身材变得如此苗条，现在竟穿上了做梦都想穿的细长的连衣裙”、“生来就虚弱的体质变得强壮了”等等。还有一位读者在信中写道，他患的癌症好了。

再有，我周围的一些艺人也亲身实践了我的健身法，并证实了它确实有特效。于是，在各界就传开了，说我是“超能力人”。借此机会，我要清楚地告诉人们，我并不是什么超能力人，而完全是一个和大家一样的普普通通的人。

有很多人误解了，其实，不论什么人都潜在着一种超乎寻常的力量，我只不过是帮助大家把藏在心底的、不曾为人知的这种潜在的力量发掘出来而已。

但愿通过本书，能使大家理解并承认这一点。可是，从读者寄给我的大量的信中可以看出人们最关心的是减肥问题。而且，在那本书出版不久的一次讲演会上，人们要求我谈的最多的也是减肥问题，可见减肥问题有多么重要。

我本人在没有发明下面将要介绍给大家的划时代的减肥法之前，同大家一样，也曾有过为减肥而无比苦恼的时期。

也可能有很多人会认为“川津祐介还减肥？他从来就没

胖过”。其实我这是人为的苗条。有的人光知道我苗条，可却不知道我为了维持现在的体重付出了多少努力，吃了多少苦头。

出于演员职业的需要，有时要在短时间内减肥十几公斤，为此，自己采取了不吃、不喝、洗桑拿浴、做激烈的运动等一些不科学的减肥方法。也正因为这样，才使我体力不济，在一次摩托车训练中遭受严重挫伤，摔断了三根肋骨，差点丧了命。

轻松、安全而高效的“川津式超级特效减肥法”就是在这悲惨的体验中诞生的。

以前我还曾有过一个不可忽视的失败，就是在一天重复几次的讲演会上，多次示范本来一天只能做一次的高效减肥体操，使得我一天瘦似一天。

其实，早些时候，有很多出版社曾向我约过稿，希望我能写一本减肥书，机会虽属难得，但都被我一一地拒绝了。我拒绝是有理由的，因为那个时候，有关减肥的一些问题，我自己还没有搞清楚。我的性格是，没弄清楚的事绝不做，人不能浅薄。我虽然拒绝了出书，但对减肥的研究从来没有中断过。三年过去了，在这期间我掌握了大量的临床实例，今天我终于写出了一本划时代的减肥书。

在这三年间的临床实例中，除一般人外，还有一位著名的女演员（恕在此不披露她的姓名）曾在一个星期里减肥5公斤。还有一名善于刻画人物性格的H演员，他与平时同样饮食，只是做减肥操，减肥7公斤。这里就不多举了。

总之，这些人都是在无痛苦、安全、正常饮食、不受运动之苦的情况下得以减肥的。

目 录

〈前言〉 我发明了减肥体操	(1)
〈序〉 与骨盆博士的相见, 改变了我的一生	(1)
(1) 谈谈我深受不当减肥法之害的体验	(1)
(2) 没发明“川津式减肥法”之前的隐私	(5)
1 只要“骨盆不张开, 就不会发胖”	(20)
——川津式超级、特效减肥法	
●药物、计算热量大卡、运动等, 这些方法只能给人带来痛苦, 对减肥毫无效果	
(1) 这样的减肥要不得	(20)
(2) “骨盆是导致肥胖的原因”	(37)
2 发现了能减肥的“西洋药膳”	(49)
●一天一碗茶粥保你变苗条	
实践① 保你第一个星期就见效	(49)
实践② 用饮食法排出体内的残渣	(67)
实践③ 能减肥的“西洋药膳”	(80)
3 健康魅力学会使您变得潇洒漂亮	(121)

〈序〉 与骨盆博士的相见， 改变了我的一生

(1) 谈谈我深受不当减肥法之害的体验

▲向仅在一个星期就能减肥7公斤而挑战

演员为了扮演角色，有时需要在较短的时间内瘦些或胖些。

几年前，罗伯特因在一部影片中扮演拳击手（主角）而成名。他在拍摄那部影片时，实际使自己的体重减少（或增加）了多少不得而知，然而，他却在同一影片中出色地扮演了两个截然不同的角色，即一个血气方刚、肌肉发达的年轻人和一个肌肉松弛、看上去十分臃肿的退休老人。他的表演惊呆了观众。

最近，在日本，听说扮演过一百次主角的吉永小百合也根据在影片中的角色，通过规定自己的饮食，来做减肥的尝试。

说起来惭愧，我本人也曾有过因使用不当的减肥法而苦不堪言的经历。

其中，最使我难忘的是，1973年，在东宝电影制片厂拍摄的《冲绳决战》中扮演角色。当时，为适合角色，要求我在一个星期内减肥7公斤。

剧中，我扮演一个军官，穿过密集的炮火，拼着性命，从冲绳回到本土汇报战况。

先拍摄一个体格健壮的军官在冲绳向部下下达指示的场面。这时，只是要求给人们一个“精神十足”的印象，所以，用我本来的面目，完全可以很好地表现出来。但紧接这场戏要拍摄的是一个星期以后回本土汇报战况的场面。因为是在极限状态中，穿过战火纷飞的战场而返回本土的，就不好再以一个精神十足的军官的姿态出现了，不弄出十分憔悴的样子，就不会给观众以真实感。

在一般情况下，只要不是拍摄计划逼近了，并不一定非得按剧情发展顺序拍摄。当然，也可以通过化妆应付了事。不过，这次我是下决心，在一星期之内减肥5公斤，给观众以真实感。

具体的做法是，在一个星期的前三天里，照常进食，同时做激烈的运动，洗桑拿浴，使身体多出汗，每天减肥3公斤。在后三天里，基本上不进食，并最大限度地进行运动，洗桑拿浴，以达到减肥的效果。

前面提到的罗伯特，为了减肥，经受了地狱般的折磨。我也一样，现在回想起来，那一个星期对我来说，可真是再苦不过了。

肚子一饿，觉也睡不着，什么也干不下去。想记台词，可脑袋里出现的都是吃的东西。渐渐地觉得没有精神，浑身乏力。看到别人吃饭那么香，肚子就饿得受不了，直流口水。我想当时的眼神一定很难看。这也是意料之中的事，就是说有点经不起食物诱惑了。于是，脑海里出现了“减不减

肥无关紧要”、“少吃一点饭团子不碍事的”等念头。

通过那次减肥我才知道，即使在一天里减掉3公斤重量，可只要喝点水，到第二天也会增长2公斤。也就是说，不管如何排汗，在一天里，只能减掉体重1公斤。

到了减肥的最后一天，即第7天，我连水也没喝，就参加了拍摄。通过一个星期的减肥之后，我的体重由65公斤减少到了58公斤。

后来，看了电影的人们都赞扬说：“这妆化得可真好啊！”

但是，通过这种方法减肥，会使两腮深陷，皮肤粗糙，身体不适，昏昏沉沉，如操之过急，还会使身体失去平衡。我就是在那一个星期的减肥之后，马上参加了摩托车训练，由于体力消耗过度，操纵失误而摔断了3根肋骨。平时根本就不算什么的，一个极简单的动作，却因施用了不当减肥法，不能恰当掌握，从而造成了大事故。（现在回想起来，那样的减肥法，首先减掉的不是脂肪，而是肌肉的功能。）

象我这样年轻，而且对扮演武打角色颇有信心的硬汉子，却遭到了如此的失败，可想而知，若是一般的女性，该会是个什么样的下场。

▲能否只在面部减肥

自那次摔伤之后，我又在电视剧中扮演一个因患癌而死去的老头儿。为此又盲目地进行了一次减肥。

那是一个炎热的夏天。因为当时没有桑拿浴之类的设施，每天早晨起来，我只好里面穿上驼绒的毛衣、毛裤，外边再穿上皮夹克，戴上毛线帽子，然后钻进汽车里，把暖风

开关调到最高点，汽车里就成了蒸气浴池。从家到TBS的两个小时，就在汽车里洗“桑那浴”。

当我在交叉路口等绿灯时，停在旁边的汽车里的司机，看到我在盛夏时节竟穿着皮夹克、戴着毛线帽子，都感到奇怪。

不过，在上述减肥过程中，我发现了一个规律，就是在车里最初的半个小时，汗流如注，之后的半个小时仍汗流不止。可是在后一个小时里却一滴汗也不出了。不管你怎样喝热茶水，体内也排不出一滴汗。难道说是新陈代谢停止了吗？

这时，你会突然感到身体发热，心跳加快，呼吸困难。有时还会感到极度疲倦，特别想睡觉。

在拍摄死的场面之前停止饮水，但因照常进食，所以，身体没怎么变瘦，可脸部却瘦了，而且酷似病态。把一个“身患癌症的人，一天瘦似一天，直到死的全部过程”充分、逼真地表现了出来。

我记得那次减肥也严重地损害了我的健康。事后，为恢复健康也付出了不小的代价。

我常想，也就依仗我的身体素质好，否则，这么折腾，早就垮了。

▲为容易发胖体质而吃的苦头

下面我还想给大家介绍一段我的悲惨遭遇。

我坚持了长达6年之久的节食。现在回想起来，就连我自己也不知道是怎样过来的。学生时代我参加了拳击活动小

组，每天除进行大运动量的训练外，还要行走数公里。

而且，在毕业后（成为青年明星演员）的两年里，继续坚持行走锻炼。

坚持节食，前后共6年时间。

为什么要坚持那么长的时间呢？这是因为，通过这样的锻炼，每天可以从体内排出3到4公斤的汗水，而一停止锻炼，体重就会象气吹的一样，明显增加。

难怪有人说：学生时代进行大运动量训练的人，毕业后如果停止训练，身体不是变得瘦弱，就是变得肥胖。看来我是属于后者。

好不容易成了青年明星演员，如保持不住自己苗条的体型，岂不辜负了人们的一片希望？为了不孚众望，我拼死坚持了两年的行走锻炼。

为与肥胖的体质作斗争，我真是付出了不可想象的代价。

不过，那段日子不管怎样苦，毕竟过去了，成了一段有趣的往事。

可是，有没有一种安全可靠，简便易行的减肥法呢？于是，一种探索减肥法的热望，就此萌发了。

（2）没发明“川津式减肥法”之前的隐私

▲在那之前，我所用的减肥法并没起作用

现在阅读这本书的人，不知你以前是否进行过减肥尝试。无论如何，人们仍渴望得到一本新的减肥书，那就说明

了以前大家所实践的方法效果不佳，没有什么作用。

可以说，目前社会上曾流传的所有的“减肥法”都不例外，说得活灵活现，其实哪一种方法都不轻松，都不是在短时间内就能见效的。如果没有相当顽强的毅力，是很难坚持到底的。

●为防止过多摄入热量，而对饮食加以限定的方法

此方法不适合于“贪吃的人”，因为，限定饮食会使身体产生一种应力，就是越限定，越想吃。所以，这种限定饮食的方法会给精神上带来很大的痛苦，而且需要相当强的毅力和耐力。

●残酷的绝食疗法

毫无疑问，不吃确实可以减肥。不过，这样会损害健康，影响寿命，实在是得不偿失，而且需要名人指导。

●大运动量减肥法

通过运动减肥确实有效，但是，要想减肥2、3公斤，必须达到一个专业拳击手的运动量才行。

●药物减肥、健美法

所有的药物价格都昂贵，长期服用，会造成经济上的困难，而且还可能出现副作用。

以上提及了几种减肥方法，我想，人们最想知道的一定是，究竟有没有一个更轻松、简便的减肥法。

比如说，有没有

★不节食的减肥法！

★在短时间内实现的速效减肥法！

★不通过运动的减肥法！

※有趣的三种减肥法



★不花钱的减肥法！

本书将向您、期待减肥的朋友，介绍几种我本人在减肥实践中摸索、总结出来的具有划时代意义的减肥法。

①骨盆体操——将此法推荐给时间少的朋友（一天一次，只需30秒钟就可减肥）

②半绝食疗法——将此法推荐给喜欢安逸的朋友（放开量吃，也能减肥）

③西洋药膳——将此法推荐给喜欢吃的朋友（随心所欲地吃，也能减肥）

以上三种方法的任何一种，都可以满足您减肥的欲望。通过上述的方法，不仅可以减肥，而且还会增强身心两方面机能，使您更健康，更富有活力。

前面已经说过了，我在没发现这些减肥法之前，曾有过一段不堪回首的悲惨经历。那些乱七八糟的减肥法，使我的身心受到了严重的损害。

我想，这些减肥法要是再早一点发现该有多好啊！何必以前受那么多罪呢。同时，我又想到了广大的读者，现在不知有多少人还在为减肥而忍受着同我以前一样的痛苦。我要尽快地把我的方法介绍给大家，这就是我的真实想法。

有关减肥法的一些细节和具体做法，准备在后面的章节里介绍，在这里只想介绍一下要点。

▲一日一次30秒钟的骨盆体操的发现

虽称之为体操，但既不复杂，也不费力。一日一次，仅需30秒钟。骨盆体操有使张开的骨盆闭合的功效。如连续做

3天，可减肥3公斤，真是轻松、愉快，毫不费力。

说到这儿，也可能有人不相信地说：“什么？只凭一日30秒的体操，就能减肥？”请您不要怀疑，这一点儿也不假。除了我本人外，还有很多人也实践了我的这个减肥法，而且证实它确实有奇效。

我在没发明“骨盆体操”之前，还有一次不幸的经历。但考虑到这件事一旦传出去，会给许多人带来不便，所以一直没有公开。不过，今天倒可以把其中的一部分介绍给大家。

那是在拍摄一部长达7年之久的电视剧时的事情。这部电视剧非常受欢迎，我们假称它为“G”。在拍摄中有警备人员协助，我作为正式演员一直出演到剧终。顺利地拍摄完这部武打激烈的电视片，无疑受到了广大电视观众的欢迎和喜爱。但是，谁也不会想到，我在拍摄中受了重伤，而且差点丧了命。

那是在拍摄我从高墙上往下跳的场面时发生的。当时设计的场面是，我从高墙上往下跳，我的对手（剧中的反面人物）叉开双腿站在下面用双手将我接住后，我顺势来个鲤鱼打挺，跳落地面，然后双方再开始格斗。

按一般情况，在拍摄这种危险的动作时，都是找一个精通武术的人作替角，但我不喜欢找替角，于是，决定自己亲自拍摄这个动作。我鼓足了勇气，从高墙上跳了下来。当时规定的是，我大头朝下往下跳，下面的人用双手接住我。可是，不知怎么搞的，我竟从那人的双手间滑了下去，扑通一声，大头朝下落到了地面上，也就是说象打桩子一样，脑袋

朝下，实打实地撞在了水泥地上。

以前，在拍摄武打场面时，我的颅骨就骨折过，这次险些把脑袋撞进脖腔里。

我一下失去了知觉，好似幽灵脱体，充分体验了“人死，去往另一个世界”的感受。

我记得当时昏死过去的瞬间：幻觉中，天空特别亮，感觉非常舒适。然后，觉得好象有人在叫我，然而，我还是轻飘飘地向上升去。自己似乎意识到“啊！我这是死了”，倒在下面的是我的肉体。这时，好象看见我的孩子在下面。

我有三个孩子，大的4岁，二的2岁，小的只有1岁。“因为加入保险了，他们可以安然地生活，可是，那也只能是到中学，以后怎么办？还是和我一起生活的好。”记得当时在那一瞬间，脑海里出现过这样的思想。

也许是由于孩子的缘故，我又重新回到了这个世界上。虽然神智清醒了，可我的脖子却不能动了。就这样，川津祐介的名字从银幕上消失了两年多。

因神经失调，脖子歪着，想跑，腿不听使唤，谁还能用这样的武打演员呢？

在那以后的十几年里，我同自己不听使唤的身体进行了不懈的斗争。

西医自不必说了，有人说脊椎按摩术可能管用，我就去登门求教。听说哪里有整体的先生，我就马上去拜访。现在回想起来，那时，真是把所有的疗法都尝试过了，实在不容易。

在与疾病作斗争期间，我看到了整体协会野口晴哉先生

的书，那是一本以人的自然治愈力为根本的非常有见地的杰作。

《整体入门》、《人体的探讨》、《人体运动的构造》等。我似遇到了救星一般，如饥似渴地读了起来。读着读着，我完全被（书中写的）人所具有的伟大的自然治愈力迷住了。

在这之前，我不知叩开过多少医院的大门，可得到的回答都是令人失望的。我真有点绝望了。然而，现在我通过先生的书，在黑暗中摸索前进，终于使自己的身体有了好转。当然还不能说已经全部治愈了，因脖子转动的程度还只是健康人的一半，只有一个鼻孔通气，游泳时也只能用左鼻孔换气，原来的握力是60，现在只有30。以前，早饭前经常做的引体向上运动，现在还做不了。身体的平衡感还没有完全恢复，还要继续锻炼。但是，濒临死亡的我，现在已恢复到这种程度，不能不说是一种奇迹。事实也证明了，人都潜在着这种能使奇迹出现的力量。

另外，我在养病期间，阅读野口先生的著作时，曾见过这样一句话“肥胖与骨盆有关”。

这句话引起了我的兴趣。从那以后，我阅读了东洋医学以及与骨盆有关的文献，开始了自己的研究。我在自己身上和妻子的身上，夸张点说，进行了多次临床实验。不过，要让我这个门外汉拿出医学上的理论根据，我是不可能写出令专家赞叹的论文来的。

可是“若骨盆张开，人就会变胖，骨盆闭合，人就能变瘦。”这个川津式的骨盆体操原理，通过自己家人和我周围的很多人的实践，得到了证实。