

我的“想瘦”生活

生活，开始新的一页，每个日子都会更精彩……

Wo De
Xiang Shou Sheng Huo

没有借助

传统的“速成”减肥方法

一年成功减重50斤

真的希望，我的亲身经历可以鼓励正在减肥、或者正在为更美好的生活而积极进取的你

史诗/著



中国三峡出版社

我的“想瘦”生活

Wo De

Xiang Shou Sheng Huo

史诗/著



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的“想瘦”生活 / 史诗著. — 北京: 中国三峡出版社,
2004.8

ISBN 7 - 80099 - 857 6

I. 我… II. 史… III. 减肥 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 065411 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxia@sinas.com

北京洛平印刷厂印制 新华书店经销

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开本: 890×1240 毫米 1/32 印张: 7.625

字数: 140 千字 插页: 2

ISBN 7 - 80099 - 857 - 6 / Z · 154 定价: 15.00 元



童年的我，活泼好动，体态轻盈。
看，我正和小鱼打招呼：“别藏了，我早看见你啦！”



上了小学，我对花草树木的好奇心与日俱增，
有空就跑出去游玩，活动多了，体态自然保持得很好。

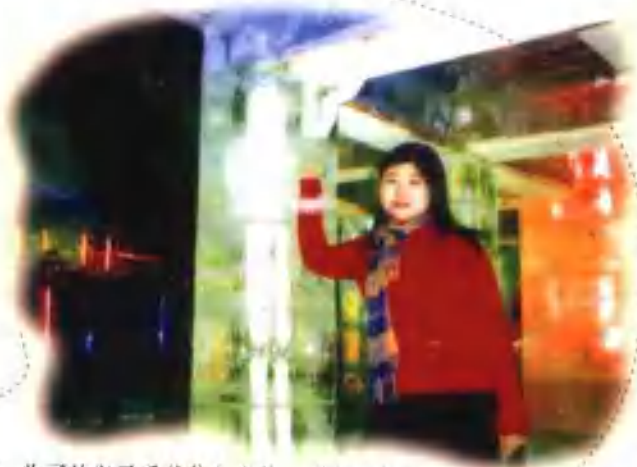
到了十六七
岁的花样年
华,我的饭量猛
增,运动量却
猛减。一下子变
成了胖胖的小女
生。又到了荷
花池旁,发觉花
相似,而人已
大不相同。



二十岁,应是
可以乱梳妆的
年纪。于是,胖
胖的我扎起了
一对小麻花辫
儿,美滋滋地自
我陶醉一番。

在大学
同学的聚
会上,有人悄
悄地提醒我,
为了减肥少吃
点儿。唉,我要
能管住自己的
嘴巴,哪会长
那么多肉呢。





工作后，为了让自己看着苗条点儿，我有时会干些折磨自己的事情。一个大冬天，我贴身穿了件薄毛衣，跑到冰灯里，为胖胖的自己留下了“冻人”纪念。



漫漫减肥路，终于走到了目的地。瘦下来的我，面貌一新，这不，十几年都没有露面的锁骨，不知什么时候也悄悄地冒了出来。

德国第53届世界小姐真诚的祝福

I think you are a successful girl and it will be a good book.

我觉得你是个成功的女孩，你写下的文字将成为一本很好的书。

*H. A. K. home
Miss Appian (L.A.)*

来自海外的旅游爱好者由衷的赞扬

I am very moved by your story, and I think what you said is an excellent book. I see a talented and beautiful girl you are. Just walk the way your heart shows, you will achieve your aim.

我被你的经历深深打动，你描述的是一本极好的书。你是一个有才华并且美丽的女孩子，做你想要做的事情吧，你的梦想会实现。

*Diego Falcon
Ecuador.*



前言

QIANYAN

这本书是在朋友们的鼓励下完成的。胖了十几年的我，终于认清了胖的危害，完全靠自己的努力减了大约五十斤的体重。减肥后，真的有点儿“脱胎换骨”的感觉。见到我变化的人都惊讶不已，他们一个劲儿地追问我减肥秘诀，并非常想知道我减肥的所有经历。

就这样，我把自己的这段道路记录下来，拿给大家分享，希望它可以鼓励一些想改变自己现状的朋友。

我小时候并不是很胖。上中学开始，体重忽然飞速上涨。几年过去了，走到哪里我都被别人叫做“小胖子”。

长大成人后，我也曾试着用过很多方法减肥，五花八门的，可是都没有什么效果。于是，我开始放弃。很长时间内，我对那些厚厚的赘肉无可奈何地容忍，甚至

认为，胖与瘦真的是命运的安排，无法改变。

然而，那赘肉却一次次地带给我种种不便，有时候，它带来的是很沉重的打击，把我柔软的心划出一道又一道深深的伤口。

痛定思痛，我决心不再逃避，决定全力以赴地认真对待“减肥”这个问题。这次，我的决心非常坚定，不再想“减不成”怎么办，而是破釜沉舟般地一步步前行，向着惟一的目的地——减肥成功前行。

值得自豪的是，整个减肥过程，我没有借助以前用过的任何“速成”的方式，比如吃减肥药或者参加什么瘦身中心。这次成功之路，是完全按照“少吃多动”的简单道理，在意志力的顽强坚持下，一点点地努力完成的。

这次减肥成功，给了我很多感悟。我终于认识到，减肥绝不仅仅是为了追求一种表面的东西，它就像读书一样，可以丰富内心世界，可以追求更健康、更快乐的人生。每个人都是不同的，但是都应该展现属于自己的那份风采。生命如果有更精彩的可能，就不要拒绝，把你所拥有的独特美丽更好地展示吧！

是孔雀就要开屏，是百灵就要啼叫！不是像鹦鹉学舌般卖弄，献媚于众人，也不是像浮萍一样随波逐流，毫无主见。而是要像水仙花一样，无声地伸开每片枝



叶，悠然又尽情地为世界平添一份美丽。

我把以前数次减肥失败的无效付出，这次减肥过程中的全部体验，减肥成功后的一切欣喜经历，都付诸笔端，几十篇小文就一一呈现了。

真的希望，我的亲身经历可以鼓励正在减肥，或者正在为更美好的生活而积极进取的你。请相信，过去的跌倒只是彩虹前的风雨。请相信，没有什么能够阻碍你前行的步伐。请相信，你的成功可以让无知浅薄的嘴巴闭住，可以让牵挂爱护你的心笑得灿烂！

努力吧，朋友！不管你的梦想是什么，只要它是健康向上的，是积极乐观的，我都祝福你——梦想成真！

在减肥过程中，我查阅了大量关于营养、保健方面的文献，学习到不少知识。在感谢这些资料给了我帮助的同时，我把这些知识罗列出来，希望它们有助于减肥中的朋友们。

作 者



目 录

M U L U

“想瘦”生活 享受人生

——瘦身前的大备战

想瘦有原因	/ 3
肥胖的危害	/ 3
判断肥胖三步走	/ 9
瘦身前要了解自己	/15
怎么会胖起来	/15
什么时候胖起来的	/17
胖得像苹果还是梨	/20
瘦身准备要做好	/22
瘦身的心理准备	/22
收集瘦身的科学知识	/24
制定减肥的计划	/25



身心历练 “想瘦”成功

——瘦身心路和秘诀

那些胖着的往日	/29
睡在上铺的姐妹	/29
纸上谈兵	/31
真我风采	/33
我本苗条	/35
灰姑娘的新衣	/38
“动力”展品	/40
好心的“疯”女人	/42
与“准巴豆”亲密接触	/45
皮肉之苦	/47
不眠之夜	/50
至爱——加菲猫	/52
情人节的玫瑰	/55
异形卖笑女	/57
哈哈镜	/60
省级举重队员——“编外”	/62
资源共享	/65
三日减肥食谱	/67
失而复得的体态	/70
感谢《瘦身男女》	/72
尺有所短 寸有所长	/74



努力奋斗的日子	/ 77
不要放弃自己	/ 77
与宿命无关	/ 80
原来如此	/ 82
誓言	/ 85
只因心太宽	/ 87
小仙女的祝福	/ 89
珍爱自己	/ 92
痛定思痛 我心已定	/ 94
欲速则不达	/ 97
减肥两步曲	/ 99
一个人的旅途	/101
当爱已成为往事	/104
为自己喝彩	/107
小白兔的教诲	/109
冤家路窄	/111
发乎情 止乎礼	/113
找一个超重量级理由	/116
假到真时假亦真	/118
我在故乡挺好的	/120
适合自己的最好	/122
圣母院的敲钟人	/124
樱桃小口一点点	/127
自助餐前笑不成	/129
不吃闲也可	/131
体验骨感	/134

不能停止的停滞期	/136
替食品	/138
让爱你的人自豪	/141
相煎何太急	/143
下一道菜会更好	/145
蜕变后的喜悦	/148
量变到质变	/148
坚持并不难	/151
轻松的第三阶段	/153
衣带渐宽人不悔	/155
旧友相见不相识	/158
居然成了别人的偶像	/161
青山不老故我在	/163
简单的 快乐的	/166
老吾老 幼吾幼	/168
快乐的心轻舞飞扬	/170

“想瘦”美好 切莫伤身

——瘦身知识大总结

瘦身中的营养知识	/175
我的瘦身饮食原则	/176
选择食物重质量	/178
瘦身食物的制作方法	/180



我的瘦身饮食安排	/184
营养知识大搜集	/188
瘦身中的运动知识	/200
运动的好处	/200
运动前我的准备	/201
我的主要瘦身运动	/204
我的瘦身小运动	/209
需要知道的健身知识	/214
维护瘦身成果	/219
苗条一辈子	/219
我是怎样维持体重的	/220
谁的瘦身容易反弹	/222
瘦身成功后的希望	/224
对胖友们的希望	/224
对拥有正常体重的人们的希望	/226
对正在努力奋斗的人的希望	/227
后记	/230

"想瘦"生活 享受人生

——瘦身前的大备战



"XIANGSHOU" SHENGHUO

XIANGSHOURENSHENG

为了享受生命中的精彩，我决定瘦身。这是一个漫长的旅途，也是和以前种种不好的生活习惯进行的一场大战斗。于是，我认真反思了自己长胖的原因，制定出适合自己的减重计划，做好心理和身体上的准备。瞧，瘦身前的激战还是轰轰烈烈的呢。