

28天 懒人 减肥计划

李斓/编著

超有效减肥方法
四周减肥饮食计划
减肥达人真实体验
坚持数年体重不反弹

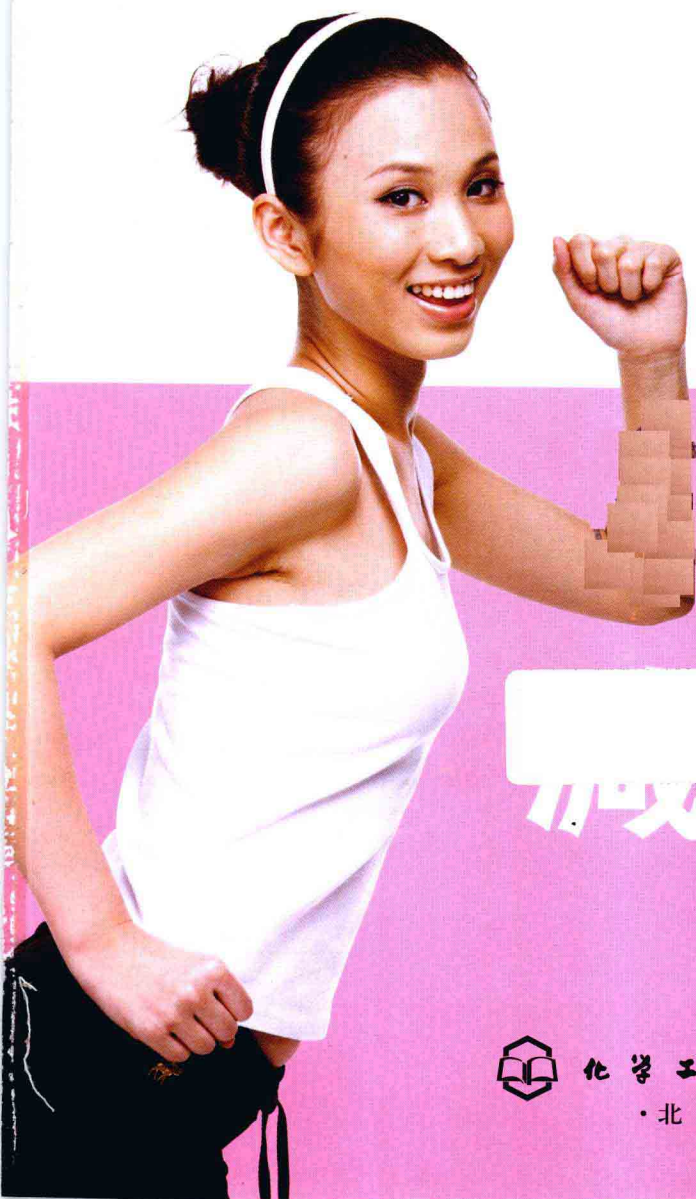
28 days weight
losing program



化学工业出版社

28 days weight
losing program

李斓/编著



28天

懒人 减肥计划



化学工业出版社

·北京·

内容提要

特别适合懒人、易坚持、好操作的28天不吃药减肥法!

作者真人亲身实践,检验超神奇减肥方法,配合细致每日饮食计划,坚持数年体重不反弹。

体重秤究竟有什么重要性?怎么计算一餐的卡路里?上班族怎么实施减肥计划?饿得不行了怎么办?基础代谢率也要适合亚洲人体质吗?减肥成功后反弹怎么办?日常家务能减掉多少赘肉?减到什么程度算是可以了?……这些减肥不可不知的“大”问题,都能在本书中得到解答,让它成为你减肥旅程的指路明灯吧。

图书在版编目(CIP)数据

28天懒人减肥计划 / 李澜编著. —北京:化学工业出版社, 2009.10

ISBN 978-7-122-06610-7

I. 2… II. 李… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第155572号

责任编辑:李娜 马 骄

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

责任校对:王素芹

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张5½ 字数136千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

第一章

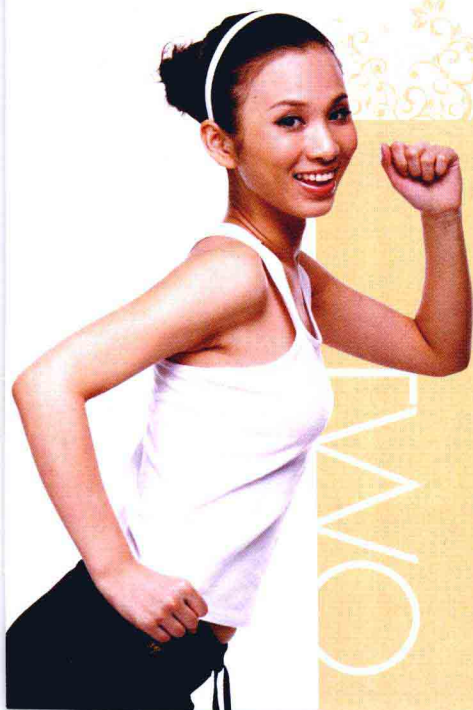
我的不吃药减肥法的简单原理所在！

- 第一节 写在前面的话：看似简单的方法 / 2
- 第二节 秤的事和“净身”的事，老重要的！ / 5
- 第三节 图穷匕首现——“计算法”减肥杀手铜原理 / 8
- 第四节 饿得“不行了”怎么办？ / 16
- 第五节 如何具体地实施计算卡路里法 / 18
- 第六节 上班族如何实施本计划？ / 20
- 第七节 少吃不光有利减肥，还能延缓衰老 / 22

第二章

开始减肥前要知道自己的基础代谢率

- 第一节 什么是基础代谢率 / 26
- 第二节 要注意俺们是亚洲基础代谢率 / 28
- 第三节 5种基础代谢率的计算公式及相关的一些数值 / 30
- 第四节 日常行为中提高基础代谢率的其它办法 / 34
 - (1) 先从自己的体温看基础代谢率 / 34
 - (2) 含碘食物能提高基础代谢率 / 35
 - (3) 经常举哑铃 / 35
 - (4) 常洗澡或常泡脚 / 36
 - (5) 让作息时间规律 / 36
 - (6) 天塌下来也要吃早餐 / 36
 - (7) 老生常谈的多喝水 / 37





- (8) 减肥维生素——B族维生素 / 37
- (9) 纤维丰富的食物要多吃 / 38
- (10) 按摩提高基础代谢率 / 38
- (11) 适量进食蛋白质 / 39
- (12) 少喝酒，否则就会发胖 / 39
- (13) 可以适量喝麻辣汤 / 40
- (14) 每天吃香蕉或其它含钾食物 / 40
- (15) 吃花生和菠菜 / 40
- (16) 化验下看看自己是否缺铁 / 40
- (17) 经常喝绿茶 / 41
- (18) 尝试一下高强度的间隔锻炼法 / 41
- (19) 利用“大姨妈”来之前提高基础代谢率 / 41

第三章 配合本减肥法的有关重要问题

- 第一节 谈谈大家都恐惧的脂肪问题 / 43
- 第二节 谈谈大家都吃得太“欠扁”的问题 / 47
- 第三节 减肥成功后如果反弹怎么办？ / 52
 - (1) 蜂蜜减肥法 / 53
 - (2) 3天黄瓜香蕉法 / 54
 - (3) 黄瓜鸡蛋法 / 54
 - (4) 两天交替进食法 / 54
 - (5) 两种苹果餐减肥法 / 55
 - (6) 燕麦法 / 55
 - (7) 乳酪香蕉法 / 55
 - (8) 西红柿减肥法 / 55
- 第四节 瘦到什么程度算是可以了 / 56
- 第五节 关于遗传性肥胖的迷思 / 60



第四章 一举多得的家务减肥法



第一节 哪些日常行为可以多消耗热量 / 62

- (1) 说说大家想运动又怕麻烦的问题 / 62
- (2) 让自己看电视不运动有罪恶感 / 64
- (3) 一套特别消耗热量的减肥操 / 65

第二节 做家务能减肥，年均耗五万卡路里！ / 67

- (1) 要改变家务是个麻烦的思维方式 / 67
- (2) 40分钟家务安排在什么时候？ / 67
- (3) 如何打扫才能达到既清洁又运动的目的？ / 68
- (4) 打扫的最麻烦敌人是毛发 / 70
- (5) 坚持每天打扫40分钟后，你会有找不到家务活的感觉 / 72
- (6) 顺手牵羊法干家务消耗热量法 / 72
- (7) 干家务减肥可以等灵感不要勉强 / 73
- (8) 存水、提水消耗热量法 / 74
- (9) 擦玻璃既减肥又提高基础代谢率、消耗热量 / 74
- (10) 干家务的意外“损耗”：排放“废气” / 75

第五章 懒人饮食减肥计划

第一周 / 80

第二周 / 89

第三周 / 96

第四周 / 104

附录 部分网友跟帖实录 / 113





第一章

我的不吃药减肥法的
简单原理所在！

2008年12月19日美国《新闻周刊》网站的记者玛丽·卡迈克尔撰文说道：两年前，当巴里·波普金宣布全世界超过10亿人口体重超标时，人们放下手中的巨无霸汉堡，惊讶地抬起了头。随后，他们又吃了起来，使超重人口总数达到目前惊人的16亿……



第一节

写在前面的话：看似简单的方法

看着眼前体重秤的指针，我很满意，经过昨天喝粥、戒晚饭，指针又指向119斤。我身高168厘米，想起3年前的最高体重居然是140多斤，其实那次的意外完全是体重秤的问题，后面我会详细讲述体重秤的极端重要性。我觉得能够在几年内一直维持一个适中的体重，一定要有计划、有步骤、有实干精神，否则，减肥对肥胖的人来说永远只是短暂的消瘦或者干脆是个梦想。

本书将重点推荐作者亲身尝试并获得成功的——28天无药食物计算减肥法（以下简称“计算法”），但也会详细讲述在使用这个办法的同时配合其他无药减肥的简单办法。实际上，减肥主要靠饮食的计算，锻炼只起辅助作用，现在更有美国科研机构明白宣布：仅靠锻炼难以达到减肥效果！其详细内容见本节附文。

现在已经几乎快到了全民皆需减肥的地步了，减肥也快成了永恒的话题了。其实对于很容易增加体重的人来说，减肥已经是永恒的话题了！如

果想要保持体重，就需要从生活的各个方面开始活到老减到老了啊！

一说到减肥就涉及减肥方法，什么扎针灸、吃减肥药等方法我都试过，那些方法都能减肥没错，但有一点，我不可能扎一辈子针灸、吃一辈子减肥药，所以，当我不扎针、不吃药的时候，体重就会反弹。我想大多数想减肥的读者都会有同样的烦恼。为了彻底解决这个问题，我开始琢磨一种既不用扎针也不需吃药的减肥方法。经过几年的摸索，我终于摸出一套既能保持体重又不忌食物的两全其美的有效办法。

现在就让我把自己的这套不花钱纯天然的减肥美容心得介绍出来吧，以供那些花大价钱苦苦寻找减肥美容办法、药品的女性同胞参考，只想让你们知道，满意的体重是终身的规划和执行，是靠平时点点滴滴系统地精算和认真执行得来的，而不是靠临时的花钱开刀扎针能维持住的。

在我140斤的那年春节，由于拍出的照片实在太胖了，就下定决心要摸索出一条行之有效的减肥战略。经过不断的上网查减肥网、查书、与家人交流（俺妈是生物教授，比较懂得怎样做才不至于太伤身体），那年为自己制订了一套减肥计划，在不到2个月的时间内减掉了8、9斤。现在看来，短时间内减掉肥肉并不难，难的是一辈子不让那些肥肉再长回来！也

就是说当一次瘦子并不难，难的是一辈子都能当瘦子！当然，这个话题的开始，我会先把自己如何不花钱不吃药的减肉秘诀介绍出来，而我开这个话题的主要方向是想介绍如何在维持体重、身材的前提下吃好喝好保持好脸部皮肤最佳状态。

首先，要去买个秤，确切掌握自己有多少公斤，需要提醒的是，秤要买指针式的，并且一定要在朋友或公共场所的秤上另外再称重一下，这样做是为了确定自己所买的秤的误差到底有多少，做到心中有数。以后每天称重时只需看指针的那个“小尖”是在昨天数字的左边、中间还是右边就可以了。另外，一定要选择一个质量好品质佳的秤，可以说，你此后的人生，如想做一辈子瘦子，就离不开体重秤了，一天都离不开。我现在旅行都想带着个能折叠的旅行式体重秤，可见它的重要性。

其次，用你称好的公斤数乘以30（这是女性，男性乘以35），得出的数字就是你本人那身肉每天所需要的卡路里。做完这些就可以开始实施我那行之有效的减肥计划了。

最后，想强调的是，我也知道有几种其他不吃药减肥法，有纯挨饿法、有狂喝什么茶的办法，还有瑜伽法、生理期法，前两种方法是短期奏效但无法长期使用，瑜伽法有一定的道理但是离不开量体重和饮食限量，否则再怎么练也是白搭，而最后一种方法——生理期法，

则是利用一个月有3周代谢比较旺盛的规律去注意饮食，这样的办法是否太笼统了些？所以我想说的是，那种试了很多种办法都无法减肥的人应该考虑我接下来介绍的很仔细、很精确的办法，我觉得这是唯一能够达成不吃药还能

减肥愿望的最老实最实在的办法。其它如果饿几顿体重就下来，也不反弹的朋友，可以不用我这办法，因为你不属于顽固超重减不下来族，而且你本来就不胖。

美研究称仅靠锻炼难达减肥效果

新华网洛杉矶1月6日电（记者高原）人们普遍认为，锻炼是最有效的减肥方法，但美国科研人员发现，仅靠锻炼难达减肥效果，更好的减肥方法是科学进食。

据芝加哥洛约拉大学等机构6日公布的这项研究成果，只靠锻炼之所以难达减肥效果，是因为身体在锻炼后损失大量热量，使人们容易吃更多的东西。与锻炼相比，科学进食的减肥效果更好。

为了解哪种减肥方法效果更好，科研人员对芝加哥城市妇女和尼日利亚农村妇女进行了比较。芝加哥妇女的平均体重约为83.5公斤，尼日利亚妇女的平均体重约为57.6公斤。

调查发现，尼日利亚妇女之所以体重较轻，主要原因不是她们的活动比前者多，而是饮食方式更加健康。尼日利亚妇女主要进食富含纤维的粗粮，这些粗粮所含脂肪比芝加哥妇女主要进食的高热量加工食品低40%~45%。

参与这项研究的营养学家埃米·卢克指出：过去人们认为活动少是造成肥胖的主要原因，这种观点不完全正确。事实证明，饮食方式与肥胖的关系更为密切，如果不科学进食，减肥很难奏效。

引自：<http://www.sina.com.cn>，2009年01月07日，11:39，新华网。



第二节

秤的事和“净身”的事，老重要的！

首先说说买秤的事，大家都知道现在市场上卖的秤有电子秤和机械指针秤两种。我在朋友的电子秤上称过，感觉误差比较大，也许是朋友那电子秤的质量有问题（不是所有电子秤都这样），但是希望大家不论买什么样式的秤，都要做下对比，多称几个秤，买那个你站上去重量数字相同的秤，不要随便拿一个就走。有的秤能存在4斤左右的误差，如果是重2公斤倒是对减肥者的一种激励，但如果是轻2公斤的话，那可就害人了，胖人们以为自己减肥成功了，可以抡开腮帮子甩开大槽牙胡吃了。果真这样，胖人再胖上几斤正好凑个5公斤，这5公斤吃上去容易，想减下来就困难重重了。我胖成70公斤那年就是被不准的秤给坑的。

秤买好了以后，采取减肥行动第一件需要注意的事就是：上厕所。

强烈建议大家早晨起来第一件事——上厕所（不要吃或者喝任何东西）。

为什么我特别强调这一点？因为如果想得到自己每天的“净重”，就得在每天刚起床时、穿着重量差不多相同的居家衣服、在未进食、刚排泄掉前一天的废物时，得到这个能与转天做一个准确比较的“标准净重”。这样你就不会在不同时间因为不同穿着、吃、喝了不同的东西而给自己找到诸如“今天分量长上去一点是情有可原的”这样的推脱之词了！要知道这种推脱之词也会害你在不知不觉中一点点长肉。

讲明白这一点，大家就理解我为什么说早晨一醒来就去厕所的重要

性了。当然，如果能够在厕所里打发掉小便的同时也请走大便是最好的操作程序了，因为曾经看到报纸上讲清晨大便对身体是最好的时间，这不但减肥，而且对身体也好。此外，人体很多器官组织夜里1~3点开始运作一直到清晨，经过这样一夜的“工作”后，肠道内会有很多代谢物质产生，例如，肝脏夜里的运作是为了解毒，运作后就会有大量有毒的剩余物质产生，而这些物质当然是在早晨第一时间及时排泄出体外比较划算，不然那些有毒物质会侵害身体，所以早晨大便也是一个排毒过程。

平时应该尽量养成每日清晨大便一次的好习惯。大便的时候最好回忆一些比较轻松、愉快的事，或者干脆什么也不要想，尤其是不要想最近让你烦的事。精神和情绪的稳定、愉快有助于肠蠕动，能促使大便通畅和尽快排除。

有美眉讲早晨解不出来怎么办？我记得专家讲大便时间是可以慢慢自己调整的，如果能在家里解，我告诉大家一个把大便时间调整到早上的好办法：

(1) 在厕所放一台收音机，听自己喜欢的任何节目（收音机大型超市里能买到，卡带式录音机才50多元，放厕所不怕潮很皮实，我就用这样的）。

(2) 再腐败一点的话，在厕所里放一台小电视，能收2、3个台就行，反正就是看点动静。

我没有说放一本书（报纸还勉强不反

对），这是为什么？因为我试过，这东西需要眼睛很集中注意力地去阅读，看着看着血液就往脑子里跑，不往出恭的地方去，这样会拉长解手时间，很不好，搞不好还会造成脱肛。

收音机和电视就不会，因为它们播放的都是轻松的画面，不需要动脑子，眼睛也不需要看很小的点，所以血液不用大量地去供应脑袋，从而可以使人放松专心进行解手的过程。能做到这几点，有几天的时间，不论你早晨有无拉的感觉（我简称其为“拉

感”），一坐到马桶上，一打开收音机或电视，条件反射地，很快“拉感”就有了，开始几天可能拉出来

的很少，但只要前一天进食科学，慢慢地，你的“拉感”会在早晨自然来临，想不拉都不行。

当然个别人如果听广播、看电视都不行，就什么也不想什么也不看，到点就坐马桶上，坐几分钟，感到肛门有点不舒服了还是没有“拉感”就起来走人，但在接下来的一天里要特别注意饮食和运动，这一天你



应该大量吃水果蔬菜，多喝白开水，如果真能做到这些，到了第二天早晨再坐上马桶试试，有这么几天，你早晨大便的习惯就养成了。

另外为了有利通便，前一天煮点核桃粥是很有帮助的（注意这里给出的量应该是一家三口喝的，不是一人一次喝的量）。

补肾益肺润肠核桃粥

原料 ① 核桃肉15个，大米100克，白糖适量。

做法 ① 将核桃肉、大米加水同煮粥，用白糖适量调味即可食用。

提示 ① 有补肾，益肺，润肠作用。适用于肾亏腰痛，腿软无力，肺虚久咳，气短喘促，慢性便秘，小便淋漓不爽，尿路结石，病后虚弱等症。大便溏稀者不宜食用。



养阴润肠松子粥

原料 ① 松子仁20克，粳米60克。

做法 ① 松子仁研碎，同粳米煮粥。

提示 ① 每日2次，或随意食之。有养阴润肠之功效。适用于面色无华，头晕目眩，心悸健忘，或颧红耳鸣，舌淡，脉细，或舌红少苔，脉细数等症。





第三节

图穷匕首现——“计算法”减肥杀手锏原理

好了，介绍完早晨一醒就排泄掉体内所有的东西，然后穿单件的衣服站到秤上，以后每天解过手后就站上厕所里或厕所附近的体重秤上称体重，记住穿分量差不多的衣服称体重，这样每天早晨空腹称一次，就能知道你前一天是否吃多了。一般通过体重秤能看到今天的体重是比前一天重半小格还是1小格（或者轻那么多），如果是超过那么半小格，一般的美眉保证在新来到的这一天里，食欲减退，或者毫无食欲，这就会导致你有意地控制这天的进食量。

以上就是我减肥的杀手锏之一，有人也许会说这有什么，不就是一个体重秤吗？不就是每天称吗？其实看起来简单，做起来很难，坚持一年365天天天如此更难。其实早晨的这个称量动作，是对你体重具有决定性意义的一个动作，如果体重比前一天重了，这个程序就会自然抑制你后一天的进食，从而在你刚发现自己体重增加的时候阻断了体重继续上升的可能性。而且在新的一天里的合理克制的进食，还会让你以最小的代价把长上来的那点小肉赶回去。

最让人欣慰的是，如果体重轻了，而你又不希望轻太多，只想维持在一个健康的范围内，那么，在发现体重轻半小格的那一天，还可以放肆地小小地享受一顿。刚开始做这个称量动作时，我起来有喝一大杯白开水的习惯，所以经常忘记空腹上厕所，先喝了水，这样就会毁掉这一整天的减肥计划，令明天也无从比较了，所以，我有时都端起水杯了，又放下，一定坚持先上厕所称体重，然后在开始一整天的吃喝行为。

所以，这一小节的重点是，在厕所附近放一个体重秤，然后每天早晨空腹称体重，这可是维持苗条健康体重的“百年大计”！

但是我刚刚提到的早上空腹喝一大杯白开水的做法，还是一个很好的健身方式，只不过记着是在上完厕所、称完体重后再喝。早上空腹喝的白开水应该是温水，加点盐或蜂蜜都是有利肠道蠕动，对清理肠道有帮助的，而且这样还能养颜，顺利排出毒素，肤色能不好看吗？

前边早早地就把我的第一个杀手锏体重秤给亮了出来，现在的问题是如何操作另一个杀手锏——买一个天平和一个厨房专用的食物秤（或者在网上买厨房专用电子秤，最少可以称十几克、二十几克的那种，买之前要问好卖家这些功能：最少能称多少克？最多能称多少克？）

天平是用来称那些你极力想吃但只能吃20、30克以内的高热量食物。为什么在减肥期间还要这么重视高热量食物摄取？我认为人们减肥一般无法持久、坚持，就是因为完全戒除了像巧克力、蛋糕、点心之类的能让人愉快的美味，这些东西其实不是“洪水猛兽”，如果掌握好量，它们会是缓解压力、使心情愉快的有力来源，所以，一定要在减肥期间也让自己能继续吃到这些东西，山不在高，有仙则灵，肥不在甜品，有数则灵。由此，天平是我在漫长减肥黑夜的一盏让我来口甜品的指路明灯！而干果类的东西，也是要靠天平来称量的，干果是非常好的营养补充物，含有大量的维生

素，可以很好地补充减肉期间不敢多吃肉而造成的营养不足，但其缺点是热量极高，如果用天平秤就能很精确地掌握进食量。厨房秤则是用来称量分量多一些的食物的。



多吃坚果的好处

坚果的食疗功能：坚果又称壳果，多为植物种子的子叶或胚乳，营养价值很高。美国《时代》杂志曾评选它为现代人的10大营养食品之一。坚果一般分两类：一是树坚果，包括杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗、白果(银杏)、开心果、夏威夷果等；二是种子，包括花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等。

从中国食物成分表可知，坚果中分别含有蛋白质36.0%、脂肪58.8%、碳水化合物72.6%，还含有维生素(维生素B、E等)、微量元素(磷、钙、锌、铁)、膳食纤维等。另外，其中还含有单、多不饱和脂肪酸，包括亚麻酸、亚油酸等人体必需脂肪酸。坚果对人体健康的好处主要表现在以下几个方面：

(a) 清除自由基：自由基非常活泼，会与人体内的细胞组织以及DNA发生反应，从而产生毒性和损坏作用。研究表明，一些坚果类食物如葵花子具有较强的清除自由基的能力，其作用可与草莓、菠菜清除自由基的能力相比。

(b) 降低妇女发生2型糖尿病的危险：美国哈佛大学公共卫生学院营养系的研究人员曾对11个国家的8.4万名34~59岁的妇女进行了16年的跟踪调查，结果显示，多食坚果将能显著降低2型糖尿病的发生危险。他们认为，坚果中富含不饱和脂肪及其它营养物，这些营养物质均有助于改善血糖和胰岛素的平衡。

(c) 降低心脏性猝死率：由于坚果中的某些成分具有抗心律失常的作用，因而，在控制了已知的心脏危险因素并做到合理饮食后，吃坚果与降低心源性猝死明显相关。与很少或从不吃坚果的人相比，每周吃2次或2次以上坚果者，发生心源性猝死和因冠心病死亡的危险性均较低。

(d) 调节血脂：北京大学医学部教授，于2002年以85名高脂血症患者为受试者，每天予其服用75克美国大杏仁，连续服用4周，对其血脂进行观察。结果表明，受试者在服用大杏仁后血清总胆固醇和载脂蛋白B明显下降，载脂蛋白A1明显升高。说明富含单不饱和脂肪酸的美国大杏仁对高脂血症患者的血脂和载脂蛋白水平有良好的调节作用。

(e) 提高视力：研究发现，咀嚼强度对提高视力起着一定的作用，多吃坚果

可以提高视力。眼睛的睫状肌对眼球晶状体具有调节作用，而睫状肌的调节功能有赖于面部的肌力，面部肌力的增强则得益于咀嚼强度。现代人的食物日趋软化，进食时咀嚼很少或根本不需要咀嚼，致使面部肌肉力量变弱，睫状肌对眼球晶状体调节功能降低，视力也就容易随之下降。所以，要提高视力，就要多吃较硬的食物，并长期坚持对食物进行充分咀嚼。

(f) 补脑益智：脑细胞由60%的不饱和脂肪酸和35%的蛋白质构成。因此，对于大脑的发育来说，需要的第一营养成分是不饱和脂肪酸。坚果类食物中含有大量的不饱和脂肪酸，还含有15%~20%的优质蛋白质和十几种重要的氨基酸，这些氨基酸都是构成脑神经细胞的主要成分。坚果中对大脑神经细胞有益的维生素B₁、B₂、B₆，维生素E及钙、磷、铁、锌等的含量也较高。因此，吃坚果对改善脑部营养很有益处，特别适合孕妇和儿童食用。

引自：《告诉你吃坚果的好处》，中国食品产业网（2008年1月29日10:07）。

我的第三个杀手锏就是收集卡路里含量。当年我经过一番艰苦的努力总算收集到比较完整的各类食物的卡路里含量，我会在接下来的讲述里逐步公布各类食物的卡路里含量。

读者如果在我这本书所附的卡路里表找不到个别食物的卡路里，建议上网搜索，先用网上的很多在线卡路里查询搜搜看，不行的话就直接在搜索窗口内敲进那个食物的名字，加上“卡路里”三个字，然后直接搜索，往往是有结果的。比如，榴莲的卡路里，你就搜“榴莲卡路里”这几个字就行了。

写到这里，可能有的美眉看得眼晕，觉得太麻烦了，其实，如果真想减肥，这样算卡

路里的“黑暗”日子，只需要你坚持1~2个月而已，等把体重减下来了，完全不需要吃饭前算卡路里的，我现在就不用算。（这可是一种不花钱的减肥法，想想如果花钱去减肥，你花去的那些钱要多久才能挣得回来？）

为了能够一目了然地把方法讲清楚，我现在就以自己的体重和具体情况做例子，这样说起来有的放矢，不会显得太过空泛：

我身高168厘米，捶胸顿足发誓要减肥时的体重是70公斤。这样看来我这堆肉每天需要吃进嘴的卡路里量是 $70 \times 30 = 2100$ 卡，（哦买糕的，太多了！）如果我每天吃2100卡，体重就不会变，永远70公斤（如果不称体重，想保