

法方肥減的康健而確正您供提

材身與物食

譯明 方·著原克巴成艾.S / 克欽爾艾 M.L.



計畫肥減康健

1185047

原文序

爲身材肥胖而煩惱的人們，這本書正是你（妳）不可不看的一本書，因爲書中所寫的內容正是爲了解決你（妳）的煩惱。而且書中所舉的各種計畫也正是爲了讓你（妳）從此與肥胖絕緣，而永遠保持一付苗條的身材。因此這本書對你（妳）的減肥工作必能有相當助益。若誠如我們所希望的，在你（妳）的減肥過程中，本書能派上用場，有所助益，那我們就感到無限滿足了。

只要你（妳）能按照本書上的計畫去實行的話，你（妳）一定能恢復正常的體重，而且保持標準的身材。相信你（妳）的人生也因此更加光輝燦爛。按照本書所寫的計畫而達到減肥目標的各位就是我們活生生的證人，沒有各位的身體力行，我們書中所寫的內容就變成了一堆只是死板板的文字而已。請讓我們將你（妳）的照片和寶貴的意見刊載在本書上。對從各方面而來的鼓勵，謹此深致謝。本書的書名也是特意爲各位而取的。

L. M. 艾爾欽克

S. 艾成巴克

刊頭語

日本曾經發動了最大錯誤的戰爭，以致使得各國民窮財盡。戰後本著對和平的無限期望邁向了一個新的時代，迄今已有二十九個年頭。各國現在正向著以驚人速度發展的科學時代邁進，而在此不斷變遷的年代中，文明的本質呈現了其真面目。此刻正是一個必須深思的過渡期，公害問題不能不即刻想辦法加以解決，而且不能無視於因為營養之良好而深受肥胖問題所煩惱的人們。健康是一個人成就事業的基礎，在此日新月異的物質文明中，人類要如何才能擁有一個健康的身體呢？肥胖的原因當然不能一概歸之於現代人類的飲食習慣，它也可說是現代的一個普遍現象。肥胖對一個人的健康產生了極大的壞影響是吾人必須面對的事實。要想由肥胖的身體恢復到正常的體重，不是單單想辦法使外表的身材變得苗條而已，如果不能過著健康的生活，那麼一切努力都是枉然。

我們一直希望能儘早出版一本指導人們如何脫離肥胖煩惱的書。好不容易，我們終於在美國發現了一本最理想的書本。那就是本書。原作者「L. M. 艾爾欽克和 S. 艾成巴克兩博士以畢生精力嚴肅地從事著連醫生都敬而遠之的肥胖問題的研究工作。他們所作的努力正是那些迫切地想解決肥胖問題的人們所期待的，因此，我們將本書翻成了本國文字加以發行。

本書的內容是兩博士長期對於肥胖問題的研究和治療成績的結晶。兩位博士自己本身也是一度為肥胖問題而煩惱，當然現在他們都已適度地減肥，維持了正常的體重，而書中的一言一字就是他們本身減肥的體驗，他們利用本書向人們述說了減肥的經過。言中不僅敘述了減肥的方法，同時也說明了

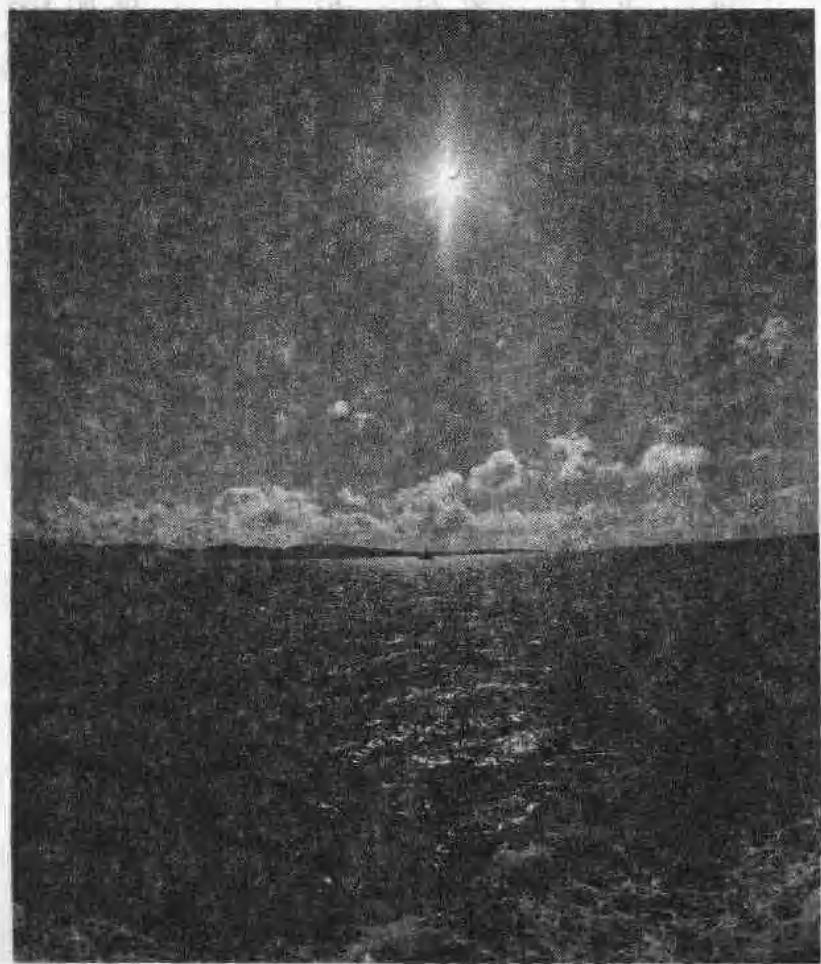
如何永遠保持苗條的方法，這些方法都具有劃時代的意義。因而也使得本書成爲一本劃時代的作品，它使得讀者們產生了新的人生，也帶給了讀者們難以言喻的喜悅。

我們確信本書能成爲肥胖人們的人生新指標，因此希望本書在廣大讀者中能獲得共鳴。本書的裝訂堅固、豪華。謹此對全國爲肥胖問題而煩惱的男女老幼盡一份我們的責任，這正是我們刊行此書的目的。

一九七四年 七月

International Times

第一章 前 文



從今天起開始實行

首先，請打開本書的第108和109頁，雖然只是薄薄的二頁，但是當你（妳）按照裡面所寫的事項去實行時，你（妳）就開始和肥胖的煩惱分道揚鑣。

當你（妳）開始按照108和109頁上所寫的方法實行時，你（妳）再從第1頁看到第147頁。

實行計畫時

※若沒有乾李子（西洋李子）和杏子的話……

請每天用大湯匙三湯匙的乾葡萄代用。

※蛋白質必不可缺少。

吃脂肪少的魚（鰈、比目魚、鯛類等）、肉（鳥、豬、牛等）和大豆就可以了，但是請勿食用烏賊和章魚，因為其中含有膽固醇。

※肝臟、腎臟等內臟有毛病的人……

在實行計畫之前，請先和醫生詳細商量。

※懷孕中……

在生下小孩後，再按照書中計畫實行。並非是現在實行才可減肥，因此稍微延後無所謂，不用太急……



❖特別要避免的食物是……

糖分、鹽分與酒類和你（妳）的肥胖有非常密切的關係，因此請儘量避免食用它們，至於詳細的原因請參閱35頁和125頁，其中有詳細的說明。

❖慢慢地吃，不要狼吞虎嚥

這是件很重要的事情。儘管你（妳）吃了很適當的食物，但是若不能慢慢地吃，而一味狼吞虎嚥，那麼對減肥的效果將會降低，而你（妳）這種囫圇吞棗的習慣也正是你（妳）身材所以肥胖的原因之一。詳情請參看第65頁……。

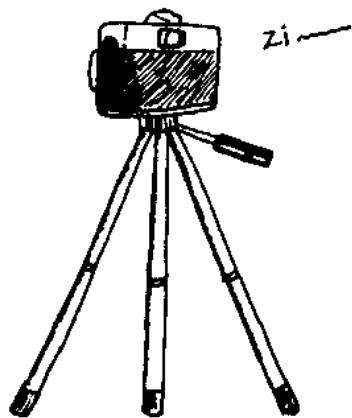
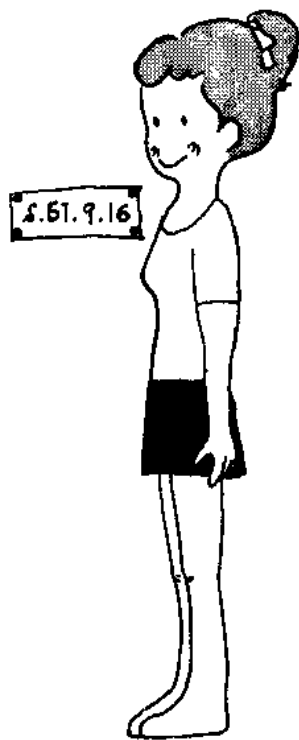
務必要照相

照相具有兩種意義。其一是藉照相以了解自己當前的狀態，看清楚自己當前的體態。其二是照相所得的相片得以成爲了解減肥進行狀態的寶貴資料。

首先在實行計劃之前照相，然後在減肥九公斤後再照相，將這些相片貼在計畫專用的相簿中。如此一來，你（妳）體型的變化便可一目了然。（在本書 102~104 頁中有詳細說明。）

以下面的方式照相

照一張正面相和一張側面相。不要穿太寬鬆的衣服以免遮蓋了身體的型態；也不要斜著身體照相，另外一點很重要的事不可忘掉，在畫面上要找個地方寫上照相時的日期。若能將日期直接照入鏡頭內，那當然很好，否則在旁邊貼上橫的紙條或注明在相片上（注意不要將身體的線條遮蓋住了）。

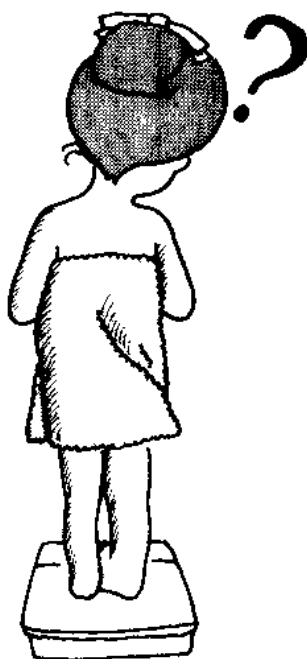
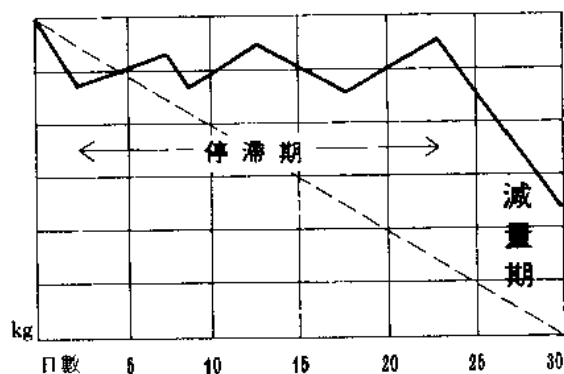


停滯期

——儘管一時無法如願地減肥，

但是請勿就此死心斷念——

在你（妳）實行計畫之前，要先



了解一種可能發生的現象。也許雖然你（妳）很忠實地按照書中的計畫實行，但是體重却沒有降低的跡象，這時的你（妳）說不定要對書中所寫的計畫發生懷疑了，不用擔心，這種現象的發生是由於你（妳）進入了停滯期的緣故。任何人都可能產生停滯期這種生理現象。經過這段時期後，體重就會急速減輕，而停滯期正是給予身體作這方面的準備工作。至於停滯期的長短則因人而異。但是若超過兩個星期的話，你（妳）就該注意了，不妨查查自己是否忠實地實行計畫？是否按照書中的指示去做？

想必對於停滯期大家已有所了解。在計畫的實行中，若體重沒有減輕，請閱讀168~177頁，不要失望，繼續按照計畫實行下去。

對於爲了肥胖而煩惱的你（妳）之進言

這次，你（妳）購買了敝局所出版的「食物與身材」——一書，僅此致謝。這本「簡介」是實行本書中的計畫的指標。請詳細的閱讀這本「簡介」。本書是針對因爲肥胖而煩惱的人們所編寫的。本書的作者L·M·艾爾欽克和S·艾成巴克兩博士過去曾爲了九十公斤之體重而深受其苦，而今他們都擁有了均勻的身材，而且一直保持著這種苗條的身材，本書正是將這種保持苗條身材的秘訣公諸於世。許多人請教過這兩位專門研究肥胖問題的博士後，由於他（她）們依照書中所寫的計畫去實行，因此體重都能減至正常的標準，進而維持著苗條的身段。

有些人過去實行過各種減肥的辦法，但是一點效果也沒有，對這些人而言，本書中所列舉的真實照片——他（她）們以自己目前的身材向你顯示了過去實行本書中計畫的具體效果——相信能給予一種無比的鼓舞和信心才對。

在此，我們向各位保證“只要完全遵照本書中所寫的計畫去實行的話，你（妳）就從此和肥胖再見，今後再也不會因爲肥胖問題而煩惱不已了！”

一、醫生的配藥

你（妳）有肥胖嗎？

當你（妳）的年齡在25以上，而體重比依據身高和骨格的比例而求得的正常體重重九公斤以上時，則你（妳）並非是單純的體重過重或粗壯，你（妳）稱不上是擁有一付好的體格，坦白的說很明顯地，你（妳）是肥胖了。

任何人都很容易就可感覺出自己是否體重過重。無須去看體重表，只要憑著感覺，自己的衣服是否不再合身，身體的線條以及別人所投射過來的眼光，就很容易自覺到自己是否肥胖了。最近，有一位來到我的診所求治的病人說了下面的一段話。「過去，我就知道自己太肥胖了，但是使我下定決心來到醫生你的診所求治，是由於前幾天，當我在超級市場買東西時，一個小女孩一面看著我，一面大聲對隔壁的同伴喊道：『哇！你們快來看看那個胖女人！』由他人的口中使我深切地感覺到自己的肥胖，因此才決心來求教醫生了」。

這個病人只看到了問題的一部分，對肥胖的人們而言，他（她）們不能不面對許多有關肥胖的實際問題。他（她）們的一生必須不斷和「更加肥胖」這個敵人展開無休止的戰鬥。幾乎所有肥胖的人本來身體都是苗條的，而一旦他（她）們身體開始肥胖時，由於各種的原因，使得他（她）們不僅無法脫離肥胖的困擾，反而一天比一天胖下去。對這些人而言，他（她）們只有一條路可行——那就是更加肥胖（一年平均增加2~11公斤的體重），你（妳）一旦有了肥胖的現象時，這個營養過多的恐

怖的情況，它不會就此罷休，它要你（妳）永遠不斷地肥胖下去。我曾對我診所求治的新病人，問到了下面一個問題。

「和去年的此刻相比，你的體重增加了多少呢？」

若是你的身體是肥胖的狀態時，相信你（妳）一定很容易回答這個問題的。

本書是為肥胖的你（妳）而寫的

本書是為下面這個目的而寫的——使你（妳）身材苗條，並且永遠保持這種苗條的模樣，不再為肥胖的問題煩惱。

你（妳）該知道的，我們所指的苗條不是單單使你（妳）減少一些卡路里，減輕一、兩公斤，或使你（妳）的腹部或其他部位看起來纖細一些，然後你（妳）的朋友對你（妳）說道：「好棒呀！你（妳）看起來苗條多了！」你（妳）自己也因而沾沾自喜，我們的目標不只儘止於如此的，因為這樣子想保持你（妳）正常的體重是不可能的事情。

在本書中，我們將告訴你（妳）有關控制體重的完整的計劃。不僅減輕體重而已，同時在一定的時間內保持你（妳）減肥後的體重，我們教你（妳）如何對自己證明這一切的計畫都是可行的，都是具有確實效果的。我們也告訴你（妳）如何永遠保持你（妳）苗條身材的方法。同時我們將教你（妳）如何吸收真正的營養，如何培養正確的飲食習慣。

書中所寫的一切並非是象牙塔中枯燥無味的理論，而是那些曾和你（妳）一樣深受肥胖問題所煩

惱的人們的治療經驗之敘述，這些內容是實際的，而且是日常可行之道。本書中的照片裡所出現的那些人，過去也和各位一樣，有著同樣的願望、恐懼、懷疑、不滿，而且也經驗過常被提到的食物療法的痛苦過程。你（妳）無須將我們書中的一切、圖圖吞棗般的盲目接受。在第四章中，你（妳）自己可確定自己的方法。而且用其他方法無法達成的事情，你（妳）可藉本書的方法達到目的，得到滿足。爲了對其他具有相同煩惱的人們有所幫助，有許多病人的話也一併和他（她）們的照片和經驗談刊載在本書上。

當你（妳）懷疑是否真有按照書中的方法去實行的價值時，請看看那些人的照片和聽聽他（她）們的意見。經過了二十年才恢復正常體重的一位病人如此說道：

「我決不放棄努力於凝視自己。我從商店的櫥窗中、車子裡、積水中、甚至於丈夫的眼中，凝視自己的姿態。在那些地方所映出的自己的模樣，真是以前的自己從來不敢相信的事。以前無法再穿的衣服，現在也可以穿了……。」



你（妳）的脂肪細胞——是敵還是友呢？

脂肪是活生生的組織。所有的組織都是從細胞累積而成的。脂肪的組織和單純的稱作「脂肪」的東西亦不例外。在這些細胞組織中，有非常多的血管，是準備在身體發生緊急狀況時加以利用的（脂肪組織中，有許多的血管在流動著）。肥胖的人動手術時，所花的時間要比普通人來得長。用手術刀切割脂肪時，會有大量的出血現象，爲了止血非把血管綁住不行。典型的膽囊病人中，若病人非常肥胖，而且是皮膚很白的40歲左右的女性的話，脂肪組織中的血管由於過於繁多，將使執行手術的醫生們深感頭痛。450公克的脂肪需要1.2公里的血管。血管所擔任的工作是將酵素送到脂肪，而且將脂肪所產生的二氧化碳運出。

苗條的人的細胞和肥胖的人的細胞，是有差異嗎？依照最近的研究，肥胖的人比苗條的人含有較多的脂肪細胞。的確我們可以認爲肥胖的人有較多的細胞。但是細胞的多寡並不足以決定一個人是否肥胖。將這種事實看成是肥胖的理由就好比看到一隻搖著尾巴的狗，而認爲尾巴搖著狗一樣，是不足採信的。就身體的生理學觀點來看，細胞往往爲了治療疾病的局部身體而增殖。而肥胖的人所以擁有較多的脂肪細胞，乃是由於他們擁有較多的脂肪，非儲存於身體的某部分不行。身體在這時候就會增加細胞。當脂肪被使用掉，那些儲存脂肪用的細胞不再需要時，細胞就自然變小，進而大部分會消滅掉。

你（妳）不要認爲自己的全身是由準備用來儲存碳水化合物化合物的脂肪細胞所組成的，你（妳）的脂

肪細胞並非是敵人，你（妳）自己本身才是敵人。若是你（妳）有過多的脂肪細胞，那是由於你（妳）吃得過多，以致脂肪必須在體中找個地方儲存起來才可以。

肥胖——你（妳）的毛病

在語言和思想上，要想接受下面的這種看法是件很不容易的事，但是當我們想永遠地減輕過重的體重時，我們就不能不承認他們所具有的真實性。實際說來，肥胖不僅是種病，而且是種慢性的再發病。因此它是無法治癒的（雖然肥胖可以加以控制）。

當你（妳）有意思閱讀這本書時，那麼就非對事實有所認識不可，那也就是你（妳）正患著被人稱為「肥胖」的肉體上的病，因此，你（妳）是「生著病」。而且除非你（妳）永遠能將體重下降至正常的體重，否則你（妳）是無法恢復（也就是控制）你（妳）的苗條身材。在此我舉例來說明。

例如：你（妳）的孩子發高燒至 39° 度，你（妳）趕快帶他去給醫生看，讓他吃藥，以等待他的熱度能消退。當熱度退到 38.5° 度時，你（妳）可能讓孩子回到學校去上課吧！的確 38° 度對 39° 度而言，病情是好多了，但是還是有熱度在，無可諱言的，病是還未完全好。若是孩子回到學校後體溫又恢復到以前的 39° 度，這種事情是常有的事，你（妳）不會否認吧！

在那時，你（妳）又要怎麼辦呢？一定盡你（妳）一切的可能，來治療孩子這種異常的事態（生病），然後再等待孩子的體溫下降到正常的溫度。直到孩子的熱度完全消失了，你（妳）才會認為孩子已完全恢復健康，你（妳）也才敢讓他安全地回到正常的生活去。

對肥胖而言，和上述的情形完全一樣。如果你（妳）不能恢復到正常的體重，而只是比過去輕或重2公斤的話，那你（妳）就必須接受自己的肥胖病並沒有治好的這個事實。就好像方才我們所舉的那個例子一樣，當熱度只有稍微下降而非完全下降的時候，就不能說是已完全將病治好。若是還未能減輕到正常的體重，那麼只有暫時忍耐，以寬心的胸懷去面對它。

談到正常的體重，也並非是什麼不可思議的事。所謂正常的體重並非是指一個確實的數字，而只是一個範圍的問題，而這個範圍是由統計的專家來加以決定的，專家們以你（妳）的血壓、心跳、脈搏、視力、聽力、知覺、呼吸等作為基礎，來計算你（妳）的體重是否正常。幾乎所有的人在接受身體檢查，譬如量血壓時，常常會對醫生問道：「醫生，我的血壓正常嗎？」假如醫生告訴你（妳）血壓不正常時，那麼你（妳）一定會按照醫生所指示的方法去作，或者吃藥來解決血壓的不正常。你（妳）一定不會滿足於「差不多正常的血壓」。

這句話吧！你（妳）一定要達到正常的血壓才會罷休。在血壓未達到正常時，你（妳）一定不會中止治療。因此一旦中止治療，血壓一定又會上升了。這種想法看起來非常合理，而實際上亦是如此。

而對你（妳）的體重而言，上面的這種理論也適合於拿來運用。



卡路里使得妳不敢穿比基尼泳裝

前面我們只提到過一點有關卡路里的事情，而大家對卡路里多少有些了解吧！而卡路里是我們所吃的食物中所產生的一種討厭的副產品。卡路里這個惡魔到底是什麼東西呢？實際上，卡路里並不是什麼神秘的東西。卡路里不過是食物在體內經過消化後所產生能量的一個單位而已。請將身體假想成一個火爐！我們所吃的東西，全部都經過身體的有關器官而產生燃燒。它就好像將木頭牆壁築成的房屋完全燃燒一樣。當然，我們不會希望房屋全部被燃燒，同樣地，我們也不希望身體受到燃燒。但是若身體完全沒有燃燒作用的產生，那麼就會發生飢餓的狀態。

我們所吃的食物中，尤其是碳水化合物就變成了體中的燃料。碳水化合物在體中被燃燒，同時我們所吃的脂肪也有相當程度被燃燒。而蛋白質則是我們身體構造中必要的養分。食物正如文字上所寫的那樣，在體中「被燃燒」。食物經過燃燒後，就產生了能量。而這種能量就是以卡路里來計算的。現在，我們以一塊餡餅為例，作下列的說明。

「這塊餡餅含有1,000 卡路里，因此，最好是不要吃！」

這句話的意思是說餡餅中含有潛在的能量1000個單位，當人們吃了它的時候，就必須在身體上的某處想辦法儲存這潛在的能量。在身體中，這些潛在的能量就以脂肪的方式儲存起來。身體中450公克的脂肪裡，含有潛在的能量3,500 卡路里。將這些潛在的能量轉變成實際的能量（也就是有效地利用身體中的脂肪），是我們所有減肥方法的重點所在。3,500 卡路里真是一種可怕的能量呀！