

最无
副作用

最健康

氧气就能 让你瘦

最科学

산소로다이어트한다

最有效

[韩] 黄智贤·郑庆·金素延/著
李政芸/译

最不
花钱

氧气SO瘦

最不花钱
最有效
最健康

★ 粉碎一切减肥神话 ★

氧气才是全世界最不花钱最有效的减肥药

让无数打着减肥幌子招摇撞骗的
商家气急败坏的一本**减肥奇书**



广西科学技术出版社

氧气就能 让你瘦

有氧运动减肥法
有氧运动减肥法

有氧运动
有氧运动
有氧运动

有氧运动
有氧运动
有氧运动



氧气 就能让你瘦

[韩]黄智贤·郑庆·金素延/著 李政芸/译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2010-336号

THE O² DIET by 황지현 Hwang Jihyun 黄智贤, 김소연 Kim Soyoun 金素延, 정경 Jung Gyung 郑庆
Copyright 2010 © 황지현 Hwang Jihyun 黄智贤, 김소연 Kim Soyoun 金素延, 정경 Jung Gyung 郑庆
ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with TheNan Publishing Co.

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

氧气就能让你瘦/ (韩) 黄智贤, 郑庆, 金素延; 李政芸译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.8
ISBN 978-7-80763-631-1

I. ①氧… II. ①黄…②郑…③金…④李… III. ①减肥—方法 IV. ①R161/2.170

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第112732号

YANG QI JIU NENG RANG NI SHOU
氧气就能让你瘦

作 者: [韩]黄智贤 郑 庆 金素延
责任编辑: 崔 洁
封面设计: 嫁衣工舍
责任印制: 韦文印

译 者: 李政芸
责任校对: 曾高兴 田 芳
版式设计: 艾小歌

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010—85893724 (北京)
传 真: 010—85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771—5845660 (南宁)
0771—5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
地 址: 北京市经济技术开发区东区科创四街
开 本: 710 mm × 980 mm 1/16
字 数: 150千字
版 次: 2011年8月第1版
印 次: 2011年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-631-1/R · 170
定 价: 29.80元

邮政编码: 100023
印张: 10.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010—85893724 85893722

序言

氧气啊，
拜托了~



姐妹们，也许你正在为你的三层褶皱无敌肚腩而抓狂，也许你正在担心自己这辈子也许注定永远是个胖妞，也许你正在为屁股上小猪一样的后秋而长吁短叹，姐妹们啊，醒醒吧，如果你不了解减肥的真相，而是轻信那些五花八门的减肥广告，你真的会一辈子都是胖妞。

为了拥有傲人的身材或者小蛮腰，你试图用各种减肥方法蹂躏自己，但一些夸张的、经济的、故弄玄虚的减肥法就像龙卷风，迅速地来了，又迅速地消失，挥一挥手，不带走一片云彩。

这其中最近比较流行的疯狂单一食物摄取大法（one food diet），也就是你只吞噬某一种食物，例如香蕉、西红柿、苹果等等。这种做法很简单，其实就是通过你的小嘴来控制热量，达到减肥效果。说白了，这就是一种食物自我安慰治疗法。

还有一些经常出镜的名模啊明星神马的，她们则更热衷于疯狂运动减肥法，顾名思义，就是自我蹂躏，期待最短的时间以近乎自虐的方式消耗体内的热量。

但是，姐妹们，你们想想，这些方法除了摧残蹂躏自己的好皮肤以外，减肥效果远远达不到你的预期，而且我奉劝你一句，这种方法反弹的效果却会超乎你的想象。

其实，让我们变成胖妞的原因多种多样，跟嘴这个器官没关系，也和馋这

个惰性产物没什么关联。你的坏情绪，你的夜猫子生活习惯，你夜店酗酒，你夜不归宿，你领导虐待你时交给你的统计报表，你乌烟瘴气的人际关系，甚至你小小的睡眠习惯，都能让你变成一个不敢照镜子的大胖妞。因此，如果你想维持你硕果仅存的小身材，保证你看起来还是那么亭亭玉立、美艳动人，你最好别信那些让你又爱又恨的普通意义上的瘦身方法，你还是省省吧。

真的，只用氧气，你就能活脱脱地飘飘欲仙，瘦身到底。

我们都知道，我们在这个蔚蓝地球上，抛除钱财珠宝这些身外之物，作为生物本身，我们其实更依赖于氧气。但是，你可能不知道，这个化学名称为O的氧元素，其实也在影响着我们身体的形状。过多的氧气小朋友很顽皮，它们在我们进行氧化作用后开始进攻我们的身体，并损伤我们的细胞结构。像那些长时间裸露在空气中的铁钉一样，我们的器官伴随着氧化作用也会慢慢地生锈腐蚀，然后我们开始得病，有些器官的功能在这种作用下将无法正常运转其应有的功能。

氧气减肥的奥秘其实很简单，就是利用人身体里的氧气分解并排出体内的排泄物和多余脂肪，比如游离脂肪酸等，与此同时，帮助我们减少身体里过多的活性氧，防止身体器官过早氧化，保持身体健康，清新闪亮。

如果你能按照本宝典友情推荐的抗氧化食品来进行合理饮食，并辅以简单到懒惰的O负担运动的话，相信你不仅能够科学改善你那些不良的饮食习惯，更能让你达到可怜儿可俐儿的终极瘦身目的哦。

来吧。跟我一起来进行神奇的氧气减肥的快乐体验吧。

我们之前也曾提到，人体内的因为氧化作用而产生的排泄物，会影响我们的大脑、肌肉等各项器官的功能发挥，甚至会导致人的身体被脂肪所充满，并加快人自身的衰老速度。

我们在本书中所大力倡导的通过氧气进行瘦身的魔法，在欧美等发达国家拥有广泛的人群。而且，它毫无公害，随时随地方便进行，最主要的，它甚至不会对你的生活有任何负面的影响，简直是出门旅行、居家必备的神奇而又科学的减肥大法，所以我们也称它做“可爱的、黏人的、屡试不爽的生活自在减肥法”。

它绝对不是那些故弄玄虚的食疗法，也没有禁食减肥法、针灸减肥疗法、药物治疗法等减肥方法所带来的痛苦反弹和自我折磨感，它可能是你这辈子见过的最具备爱心和代表你赘肉沙扬娜拉的轻松减肥方法哦。

它不反弹，无刺激性，无副作用，毫无压力感，毫无违和感。亲们，相信你的眼睛，这个世界上，真的，有这么一种方法，跟我一起来，开开心心地进行这个世界上最愉悦、最贴心、最温暖，也是最节约的氧气减肥吧。

编者代表 黄智贤





目录

(PART 1) 第一章 减肥是场血泪苦战？NO！

难道减肥是一种令人迷恋的事业 010

垃圾食品带来的食欲刺激和诱惑 014

电视呀电视，请你告诉我，谁是这个世界上最苗条的人啊 019

徒有其表的减肥中心让人减肥成瘾 023

了结我减肥之路的终极杀手——难不成是吸脂手术这家伙 028

但，还是应该减肥的理由 032

能控制食欲，才是王道 038

减肥上瘾测试秘法 047

(PART 2) 第二章 氧气瘦身，氧气难道是用来吃的么

放开吃，也能马上减肥 049

稍微动一下，肥肉就会刷刷地往下掉哦 058



(PART 3) 第三章 向自虐自残自己饿自己的减肥时代，
SAY GOODBYE !

让身体返老还童的抗氧化物质的神奇力量 068

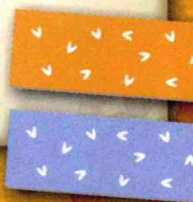


(PART 4) 第四章 氧气瘦身大法——为了没有赘肉的绝佳身材

开动重启键，让我们的身体重新恢复活力的氧气瘦身大法 090

仅仅是靠走路就可以减肥 093

实用主义者+简约风尚+甜美体验的氧气瘦身大法 095





(PART 5) 第五章 减肥时，皮肤管理这样做

从减肥历练中得到的美颜圣经 132

为什么“魔鬼身材”和“天使童颜”水火不容呢 136

你的紫外线防护做了几层 140

喝“好”水就能重新找回美丽肌肤 143

三温暖时，一定要做的事 145

运动之后的皮肤保养，至少要做到…… 147



(PART 6) 第六章 我们用氧气，成功减肥啦

不纠结，不忌口，享受美食+减肥，要啥啥有 152

向反弹说再见！不，是永远不见 154

英雄的母亲，鸡肋的身材~我要涅槃，我要重生~S形美感曲线，请你回来 156

胖到怎么不堪，才需要减肥 159

氧气瘦身大法，你要时刻牵挂在心的那点事儿~氧气瘦身大法的5大绝对法则 160





PART 1

第一章 减肥是场血泪苦战? NO!

姐妹们，你有没有这样令人纠结的经历？看着那些你心水儿到蠢蠢欲动的美食朋友们，你口水流了一地，甚至抱定“过把瘾就是死了也值得”的信念，去疯狂地胡吃海塞，然后摸着浑圆的肚子心生无尽的负罪感，恨自己的不争气，恨自己这张见到美食就疯狂的嘴，最后你被自己挤对得失去人生价值，恨不得找块豆腐撞死了之？好吧，你也知道，不管你怎么用心地减肥，不管那些方法看起来多么权威，反弹，就像一个昼伏夜出的幽灵，时刻侵扰着你。你不禁要仰天长啸，泪流满面，是啊，为啥减肥对我们女生，居然有这么难！

其实，一点也不困难，只是你没有拿到那个通往“窈窕身材康庄大道”的指南，从现在开始，只要跟着我们，简单留意书里的细节和方法，你就可以轻松地完成华丽的转身，自信地迎接那些帅哥帅草们的挑逗眼神。这，绝对不是神话。



难道减肥是一种令人迷恋的事业

曾经有人恶狠狠地对减肥这种复杂生物学进行定义：“它就像吸食某种致幻的毒品，又有点像尼古丁上瘾，只要接触，这辈子想甩都甩不掉。”

大多数人听到这些肯定也想抱头痛哭，不淡定地想入非非，原来这个世界上和自己一道绑定在减肥战线的同志们居然这么多，从此以后就再也不孤独了。

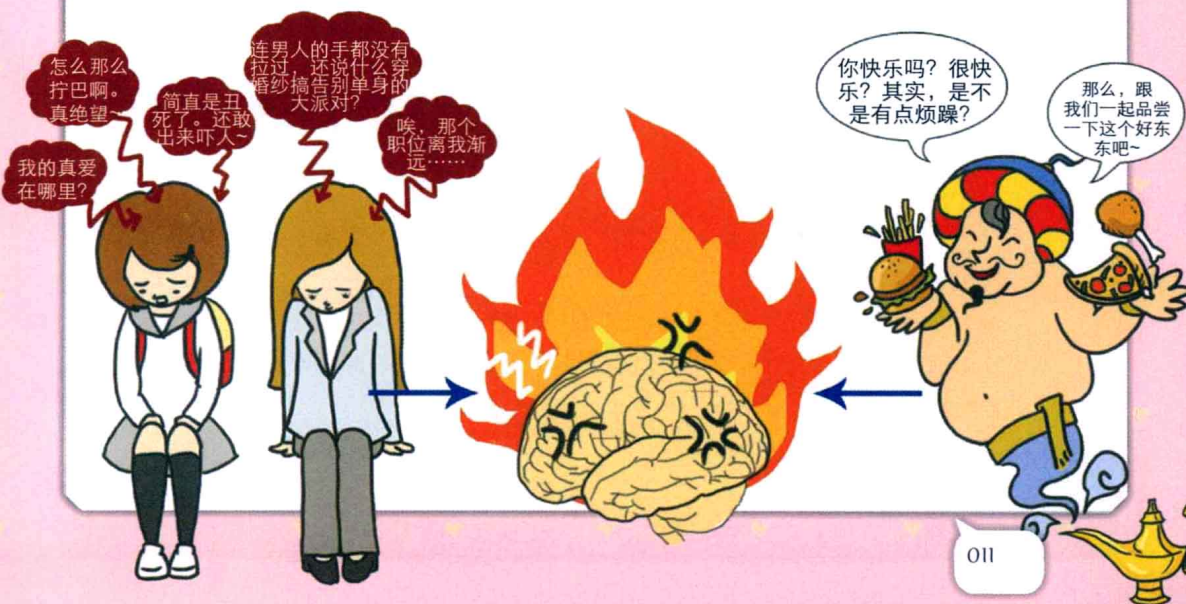
这些拥有类似战斗经验的斗士们都曾拥有过相似的心路历程，那些可爱的蕾丝边短袖你罩不上，那些欧锥版型的潮裤你穿不上，而且，这个世界上你最恨的一样东西，肯定是镜子无疑……于是你痛下决心，以泪洗面，但是，决心天天下，天天被伤心，失败永远笼罩着你，你愈战愈勇却屡战屡败，你甚至不得不求助于那些看起来令人生畏的减肥中心来进行定期的抽脂减肥。

从科学概念上讲，我们将那些一年之内拥有两次或者两次以上通过极端的绝食方式或者过劳死自杀式激烈运动法来减肥的亲们归纳到“减肥中毒症候群”或“减肥瘾族”中。你是不是觉得把你的脑袋贴上这样的标签无异于宣判你的减肥失败？其实，如果你这样继续下去，你就是在透支你年轻的身体，你通过自残的形式来达到减肥的方法看起来如此令人痛不欲生，而作为女人，又何苦为难自己呢。

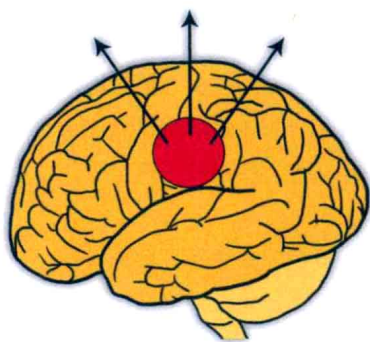
我们是不是应该找道士画一道灵符，贴在闺房之中，口念咒语，让那些如影随形的紧张和坏心情消失无痕？是啊，回顾一下那些弥漫着青春荷尔蒙味道的青涩回忆，我们作为少女的前半段人生短暂而迅疾，却被那些被判死刑的早恋、没有尽头的功课、令人生厌的考试、错综复杂的人际关系等等令人焦虑的大小俗事填满，挣扎在水深火热之中，每天都能看到无形的压力像张大网一样压抑我们的肉体 and 心灵，让我们艰于呼吸视听。我们正在成长的loli般美好而青春的身体被这些压力压榨得惨无人形，还没来得及散发弥漫着淡淡清香的少女芬芳，就被榨干成了干花标本。这些令人绝望的事情让我们情何以堪。

当我们打开电视，看到那些和自己年龄相仿的某旅游卫视的主播肆意地释放自己的真性情，以自然为伴，和天地为邻的时候，那是多么的无忧无虑，又是多么的让人心旷神怡啊。可惜，你环顾四周，看着永无休止的业务报表，看着那些毫无情感的统计数据，看着那些原本可能属于自己的“菜”被别人吃了，你内心烧起了一股熊熊烈火，欲罢不能。长此以往，痛不欲生的恶性循环让你肝火旺盛，大泡小泡的满脸爬。这，真令人绝望啊！

其实，我们的大脑可以通过积极的方式过滤掉这些让你寝食不安的坏情绪，让你在拥有傲人御姐身材的同时，时刻保持一颗少女之心，我不是在讲冷笑话。其实让大脑兴奋起来，并怂恿它吃掉那些坏情绪的方法如此简单，以至于你不敢相信，对，这就是，吃东西。



♥ 大脑工作的秘密分区~~它居然才是控制我们身材的元凶~~



你禁不住要问，为什么我们的大脑会选择进食这种看起来十分愚蠢并悖理的方式来达到自身的满足呢？难道我们不能选择那些看起来高雅的方式来达成我们的心愿么？比如，听肖邦的小夜曲，谈谈情说说爱，又或者，与三五好友品茗观月，畅谈人生？这不比吃东西看起来更得体，更令人赏心悦目、神清气爽么？其实，简单才是王道，这也是大脑工作的最原始的秘密。

从科学角度分析，下丘脑和脑垂体这两个零部件共同组成了大脑边缘系统，它们的主要功能就是控制人类所拥有的喜怒哀乐等情绪变化，作为操纵

人类基本型应用功能的驱动器核心元件，它们的操控领域如下：

- 打理你的睡眠
- 保证食物摄取，调控食欲
- 为了打起精神的所有举止行为
- 调节体温
- 免疫反应
- 调节身体平衡
- 血压
- 调节催产素、血管加压素、促肾上腺皮质激素及促甲状腺激素等激素分泌

我们通过以上功能性介绍，可以清楚看到，和减肥直接关联的功能键选项就是“食欲”了。而我们通常所说的抽象概念食欲，则主要是通过脑垂体与调节食欲的神经聚集系统来管理的。

我们可以看到，脑垂体作为一个复杂的中枢元件，不仅仅分管调节食欲的荷尔蒙，还管理着那些和你精神世界息息相关的神经系统，这些系统彼此关联，密不可分，相互影响。

我们也可以这样来下一个小结论，如果一个人因为长期不摄取食物而导致饮食结构紊乱的话，它也势必会影响你的神经系统，继而影响到你所有正常的生理功能。

如此一来，我们终于明白了，大脑这个笼罩着神秘色彩的身体元神，不仅影响着我们的减肥计划，更控制着我们的身体健康状况。

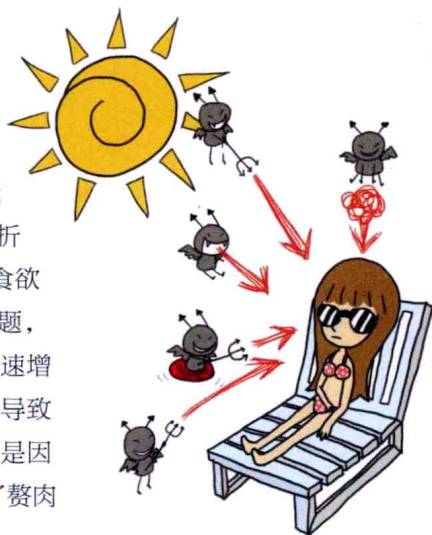
既然已经找到了和我们长期斗争的隐形的敌人，我们就应该顺藤摸瓜，深入研究，诱敌出动，知己知彼，打持久战，才能有的放矢，攻无不克，战无不胜。

那么，如果我们能够随心所欲地控制或者调整脑垂体的反应，让它为我所用，我们就真的可以一举多得了，我们不仅能够保持我们旺盛的生命力，维持我们的身体健康，更主要的，我们就真的可以梦想成真，减肥成功哦。

下面，就让我们看看，哪些因素会给我们的脑垂体带来压迫感，让它感到浑身不自在，甚至让它紧张兮兮呢？

- 阳光、灯光
- 嗅觉上的刺激
- 瘦素、胰岛素、血糖、血压的渗透压等
- 类固醇
- 压力

我们看到，对我们这些生活在正常环境中的人类来说，能够刺激脑垂体产生强烈压迫感和紧张感的就肯定要属“压力”这个隐形杀手了。如果我们终日被压力缠身，抑郁到无法自拔的话，脑垂体自身的调节功能也会大打折扣，而它在调节功能中首先影响的，无疑就是食欲了。虽然从我们正常知识的范畴讲，甲状腺问题，又或者是新陈代谢系统出现了紊乱都能让人迅速增肥，但这些基本上还是属于自身身体机能问题导致的肥胖。而大多数人肥胖症状则简单得多，都是因为运动不足或者不加节制的暴饮暴食，才导致了赘肉



的出现。

运动不足这一点很好理解，我们作为宅的新世代，恨不得能天天懒洋洋地窝在舒服的环境里；而过度饮食则是因为管理我们食欲的部分身体器官出现了功能异常。食欲调节指挥中心下属的对应器官在感知那些充满不安、恐怖又或者敌意等令人紧张的情绪时，会发出预警信号，出于自动保护的目的，它会启动高速运转模式。

听起来是不是特别的神奇又不知所以然？

那么，简单说吧，你如果不想被这些复杂的自动预警功能侵扰的话，你首先就是想办法让自己心神宁静，试图让那些最让人淡然的事情充盈你的身体，顺其自然地沉静下来，你就了然了。相信亲们通过这些科学的理论武器武装自己之后，已经能充分理解那些肥胖人群中为什么有那么多失眠的人，而失眠之后出现的综合症状，比如高血压、低血压的发病率也随之升高，甚至连感冒病毒都容易欺负臃肿的胖人，而相对少地眷顾瘦人了吧。

垃圾食品带来的食欲刺激和诱惑

我们在生活中经常会有这种体验，每当我们因为吃什么而犹豫不决的时候，快餐通常就成为我们最终的选择。出于健康方面考虑，我们会选择那些看起来味道还算OK的汉堡或者比萨，囫圇吞枣地解决一顿需求。但是，这种食物通常都有着一个致命的缺陷，你咽下它的时候你感觉它是如此活生生的存在，以至于你都打饱嗝了，但不到一时半刻，它就会让你重新回归到饥饿的道路上。但与此截然相反，吃拌饭的时候，大概因为饭上面盖有各种蔬菜以及混合酱料，反而让人有一种长时间存在的饱食感。其实，这两种食物单纯从热量上来判断的话基本上相差无几，反而因为汉堡通常是配合着可乐一起食用，所以产生的热量相较而言更高，这就让很多人疑惑了，提供了更多热量的食物为什么反倒让我们充满了没着没落的饥饿感呢？

那些致命的诱惑，来自威胁人类身体健康的垃圾食品们。

我们通常在抱怨诱发我们肥胖元凶的时候，会把矛头直接指向“快餐食品”。其实，“快餐食品”的成员并不全是无良食品，因为蒙受了不白之冤，它们活得痛

苦而没有尊严，比如它们中的腌制食品、冷冻食品等等还是一心向善的，并坚持不诱发肥胖。所以为了避免在用词上伤及无辜，我们用“垃圾食品”来称呼那些令人痛苦的食物群体。

是时候进行科普教育了，告诉大家什么才是真正的垃圾食品。

简单概括这些食物特征的话，可以归纳如下：仅能简单提供一些热量、脂肪、盐分，而别无其他营养素的食品；又或是超过人体正常需要，使得那些多余的成分积蓄在人体内部，造成不必要的大麻烦的食品。

这些垃圾食品通常口感一级棒，它会勾起你的欲望，让你深陷其中无法自拔。

让我们擦亮眼睛，把那些潜伏在我们身边、试图搞垮我们身体的敌人抓出来，让它们无所遁形。

垃圾食品家族清单



1个热狗

热量 242千焦
脂肪 14.5克
含盐量 671毫克



1个汉堡包

热量 275千焦
脂肪 17克
含盐量 387毫克



薯条（标准杯）

热量 235千焦
脂肪 12克
含盐量 124毫克



爆米花（标准杯）

热量 1610千焦
破坏脂肪酸 60克
含盐量 1940毫克

· 虽然爆米花的母亲大人玉米是很健康的食品，但人们更倾向于将其深度加工，让它充满了梦幻的味道。我们通常会残忍地把它放在椰子油里面反复煎炸，这样一来玉米大人就华丽变身成为破坏我们身体健康的得力武器了。也许有的朋友会问，是不是不使用椰子油，换成其他动物油或者植物油，效果会好一些？但是亲们，油炸食品，你觉得有本质区别么？

· 正常情况下，一位身体健康的成年女性一天需要摄取2000卡路里的热量。
脂肪65克/ 盐分2300毫克（约一小匙盐）/胆固醇 300毫克