

# 谁都可以减到 45kg

[韩]徐银景·著  
千太阳·译

## ——无损健康的全新排毒减肥法

专治肥胖症的徐银景博士根据20多年的从医经验  
总结而得排毒减肥法

仅靠运动绝对  
无法减肥！  
每天洗澡也能减肥！  
酒也是非常好的减肥食品！  
食欲是可以得到

风靡韩国的全新减肥概念！

韩国20万人证实的韩方减肥法

# 谁都可以减到

# 45kg

风靡全球 100  
万人 100 天

——无副作用的全身燃脂减脂法

韩国首尔 无副作用  
燃脂减脂法  
风靡全球 100  
万人 100 天

风靡韩国  
30万人

减重30kg

——无副作用的全身燃脂减脂法

# 谁都可以减到 45kg

[韩]徐银景·著  
千太阳·译

## ——无损健康的全新排毒减肥法

专治肥胖症的徐银景博士根据20多年的从医经验  
总结而得排毒减肥法

仅靠运动绝对  
无法减肥！  
每天洗澡也能减肥！  
酒也是非常好的减肥食品！  
食欲是可以得到

风靡韩国的全新减肥概念！

韩国20万人证实的韩方减肥法

- 减肥就必须得与美食绝缘？——No!
- 减肥就一定要做难以坚持的高强度运动？——No!
- 减肥可以不痛苦，找对方法，在轻松的氛围中不知不觉就能进行！

本书作者徐银景博士在韩国长期从事医务工作，对减肥有丰富的临床经验，本书即是在其多年经验的基础上总结出的适合普通人的减肥方法集合。这些减肥方法简单易行，且多源自中医的养生观念，让您在无损健康的前提下，轻松地给身体进行排毒，从而达到减肥的目的。

全新的韩式减肥概念，风靡韩国的韩方减肥法，本书就是您不容错过的选择！

上架建议：美体·瘦身

ISBN 978-7-5064-8783-2



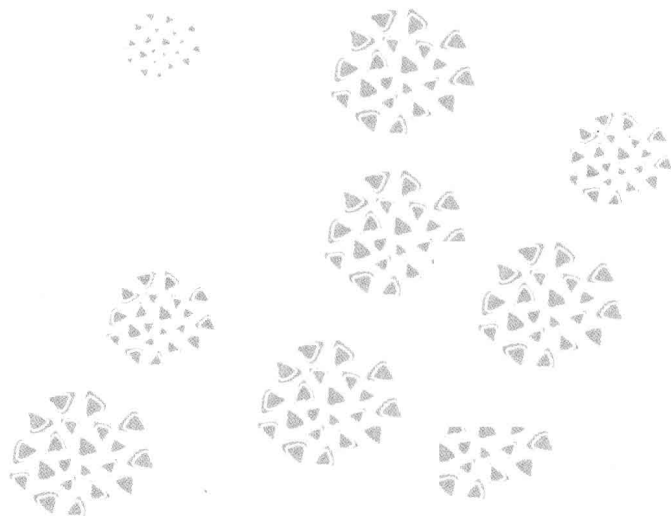
9 787506 487832 >

定价：25.00元

# 谁都可以变成45kg

## ——无损健康的全新排毒减肥法

[韩]徐银景·著  
千太阳·译



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书由在韩国长期从事医务工作,对减肥的案例有丰富经验的徐银景博士在其多年经验的基础上,总结出的一套适合普通人的减肥方法集合。本书中提供的减肥方法简单易行,且多源自中医的养生观念,让您在无损健康的前提下,更能轻松地给身体进行排毒,从而达到减肥的目的。

全新的韩式减肥概念,风靡韩国的韩方减肥法,本书就是您不容错过的选择!

原文书名:누구나 47kg 되는 디톡스 혁명

原作者名:서은경

누구나 47kg 되는 디톡스 혁명

The Detox Revolution : How do you keep in shape?

Copyright © 2010, Seo Eun-Kyung (徐银景)

Simplified Chinese translation edition © 2012, China Textile & Apparel Press

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Sungandang through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development(Beijing)Co.,Ltd.

本书中文简体版经韩国Sungandang授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2011-4412

## 图书在版编目(CIP)数据

谁都可以减到45kg / (韩)徐银景著;千太阳译.

—北京:中国纺织出版社,2012.7

ISBN 978-7-5064-8783-2

I. ①谁… II. ①徐… ②千… III. ①减肥—方法

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第136214号

---

责任编辑:阚媛媛 责任印制:刘 强

装帧设计:千太阳文化发展(北京)有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12

字数:110千字 定价:25.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 序

我在韩国医院和诊所工作了20年，这20年间，见过各种类型的肥胖症患者，可以说，我现在差不多可以“看相”了。第一眼看到患者，我的脑子里就会不由自主地判断，这位患者减肥肯定会成功，或者这位患者减肥看来是有点困难。

当然，因为我没有进行过统计，因此不知道我的判断到底正不正确，但是我能预见患者的减肥效果是有原因的。从一个医生的角度来看，减肥和减轻体重具有相同意思，减肥这个领域是一个很特别的诊疗领域。虽然肥胖症是从1996年才开始被归为疾病的，但是它和一般的疾病有很多不同点。也许给肥胖症加上“治疗”这个词语有点不太合适，因为在治疗肥胖症的过程中，医生能做的事情其实并不太多，而且减肥

的成功与否很大程度上取决于患者的意志力和努力程度。

大部分来到医院的患者并不是不知道自己为什么变得这么胖，也不是不知道怎样才能减肥。却还是要就已经清楚明白的有关肥胖的问题，向医生进行严肃、认真的咨询，并且为此支付不菲的费用。也许减肥很简单，所以很多人会成功，但也有很多人会失败。可以说世界上最容易的事情是减肥，而最难的事情恰恰也是减肥。

我们在计划减肥的时候，经常容易走入五个误区，本书正是针对这五个误区进行研究。

误区一，只有做高强度的运动，才能减肥。

误区二，水喝得越多越好，每天至少要喝八杯。

误区三，不能战胜食欲的原因是意志力的缺乏。

误区四，如果周围有很多苗条的人，只能对自己产生更多的压力，并不能成为帮助。

误区五，饿肚子的减肥方法对身体有害。

下面，我将一一揭示这些误区的真相。

第一，其实比起减肥，运动更适合在想要增肥的时候做。如果能在减少食量的情况下运动，当然会对减肥有好处，但是在维持原有食量的情况下做运动，只会让你增肥。使你变瘦的因素并不是运动量，而是食量。并且能够帮助减肥的运动看起来并不像是运动。这里所说的看起来不像运动的运动是指一些既不累，也不会出汗的诸如慢走、坐下来闲谈、洗澡、看电影、洗碗、打扫卫生等日常生活中常见的运动。这些日常生活中常见的运动是分解脂肪的一等功臣。当然如果您不满足于这种运动量的运动，请选择能让您发热的运动。

第二，如果水喝多了，会产生负重，并且身体会因为变凉而发胖。这和冬天容易发胖、夏天容易变瘦的原因是一样的。有句俗语叫做“天高马肥”。同样，如果体温降低或者天气变冷，也会让人发胖。

第三，仅仅靠个人的意志来抑制食欲，并且坚持三天以上，这是非常困难的。长食量会导致虚弱、毛发脱落、益于甚至心律失常等症状，因此常人难以坚

持。时间控制难以控制食欲的人不要怪自己的意志力薄弱。

第四，生活中，一个人具有的自身的情感因素和来自外界的影响比想象中的大得多。如果一个幸福的人在我身边，那我就会变得幸福。同样，如果周围有很多苗条的人，那这种状况会对正在减肥的人有很大的帮助。苗条的人会给你对减肥有帮助的能量和情感，但是肥胖的人反倒会诱发你产生负面的能量和情感。因此，如果想减肥成功，那么你就应该与苗条的人为伍。

第五，断食减肥是对现代人比较适合的健康减肥方法，也是最有效的方法。不管饿一顿还是饿一天，我们的身体里面会进行相应的排毒。世界上最有效的减肥方法就是饿肚子，有效地运用此方法的话，这也是很健康的方法。

在写这本书之前，我重新仔细地看了一遍在我们医院减肥成功的患者的记录。真的有不少人变了很多，甚至都能看出来他们的人生都起了翻天覆地的变化。到底是什么让他们取得如此巨大的成功呢？他们

的回答并不简单。

世界上虽然有很多有关减肥的理论和经验之谈，但是我还是怀着能让一个好的模式诞生的希望来开始写这本书。可以明确的一点是，对自己了解得越多，减肥成功的概率就越高，并且只有对减肥有真正的了解，才能让自己变得更美。

19世纪法国的生理学家莎巴朗所著的《味觉的生理学》中有这样一句话：

“说出你吃的食物，那么我就能猜出来你是什么样的人。”

也就是说，我们所吃的食物决定了我们身体的健康程度。当我们能够遵循身体的信号来适当摄取食物的时候，我们就会变得很健康。

徐银景



# Part 1

颠覆常识——让我们了解正确的减肥理论

## 目录

### Chapter 1

仅靠运动绝对无法减肥…16

- 用休闲运动轻松地燃烧脂肪…16
- 做能让身体发热的有氧运动…18
- 做室外运动，让汗液蒸发掉…21
- 不必做高强度运动，选择轻松的休闲运动，坚持下去减肥更有效…23

### Chapter 2

每天洗澡也能减肥…26

- 洗澡减肥法的效果…26
- 效果极佳的洗澡减肥法…29

### Chapter 3

酒也是非常好的减肥饮品…33

- 酒是毒还是药…33
- 减肥和酒的关系…37
- 喝酒能减肥的原因…39
- 非常有效的饮酒减肥法——和下酒菜说再见…41
- 为了减肥该喝多少酒…45
- 各种有效的醒酒方法…47

### Chapter 4

过多喝水只会让你后悔…50

- 过多饮水会导致肥胖…50



- 水VS咖啡以及减肥…52
- “多饮水对身体好”的两大误区…55
- 有利于减肥又不伤身体的饮水量…58
- 能排到体外的水分…62
- 水也会成为毒素…66

## Part 1 Q&A咨询院长——饮水篇

…68

# Part 2

现在开始正确执行断食减肥法

## Chapter 5

妨碍减肥的最大敌人：水肿…72

- 水肿和减肥之间的关系…72
- 产生水肿的原因…73
- 水肿会让我们变得气虚…75
- 水肿会让身体无法有效排出体内的热量…77
- 各种预防水肿的方法…78
- 带有利尿功效的食物…80

## Part 2 Q&A咨询院长——水肿篇

…84

## Chapter 6

食欲调节激素和意志力没有关系…86

- 食欲激素——胃分泌的生长素…86
- 根据胃分泌的生长素数值选择适合自己的饮食方式…88
- 用断食控制食欲…91
- 韩方食欲抑制剂…94



## Chapter 7

能净化身体的健康排毒绿色减肥法…96

- 和生命现象同步产生的毒素——有害氧气…96
- 毒素进入人体的路径…100
- 一旦进入体内就难以排出的恶性毒素——二恶英…103
- 严重的毒素排泄障碍的时代…105
- 和食量呈反比的排泄量…107
- 大肠和栖息其中的微生物——细菌…109
- 我们的身体就是一个功能强大的排毒机器…112
- 我们的大脑也需要排毒…117
- 有效排出体内毒素的健康方法…118

Part 2 Q&A咨询院长——分解脂肪篇…120

## Chapter 8

适当断食是有效的排毒减肥法…122

- 清空五脏六腑…122
- 断食的目的…123
- 断食减肥结束后为何体重急速增加…125
- 断食的时候会出现的各种眩晕症状…128

Part 2 Q&A咨询院长——冥想篇…130

断食语录…134

# Part 3

减肥后保持苗条身材的方法

## Chapter 9

一些不起眼的事情会左右你的体重…136

- 拥有充沛的体力才能成功减肥…136
- 辣的食物YES!咸的食物NO!…137

# 目录



- 
- 黑咖啡对减肥有帮助…138
  - 白酒、洋酒、葡萄酒能帮助我们减肥…140
  - 不饱和脂肪酸对减肥有帮助…141
  - 穿暖和点对减肥有好处…143
  - 适量喝水对减肥有好处…145
  - 喜欢走路的人减肥会成功…148
  - 剩饭剩菜是“好习惯”…149

## Part 3 Q&A咨询院长——断食减肥之零食篇 …152

如何成功减肥…154

### Chapter 10

压力、贪食症与肥胖之间的恶性循环…155

- 贪食症会直接导致肥胖…155
- 导致贪食症和暴食症的根本原因是压力…157
- 摄食障碍是一种精神疾病…158
- 减肥强度应顺应压力的应对方法…160
- 压力可以通过自爱去克服…162

## Part 3 Q&A咨询院长——断食减肥之少食篇 …164

### Chapter 11

“知己知彼，百战百胜”之如何判断体质 & 符合不同体质的饮食方法…166

- 肥胖的根本原因…166
- 什么样的食物才是适合我们身体的…168
- 体质分阴阳…169
- 食物也分阴阳…171

## Part 3 Q&A咨询院长——控制篇 …173

附录 分辨体质的方法&适合各种体质的食物

附录1 阴阳体质：测量表…176

附录2 对不同体质减肥有帮助的食物…180

附录3 对阳性体质有好处的阴性食物…182

附录4 对阴性体质有好处的阳性食物…186





# Part 1

颠覆常识  
——让我们了解  
正确的减肥理论

