

刘伯恩鸡尾酒 *Obesity bye bye* 减肥法

—— 天啊！他们真的瘦了

主持了超过 20 万人次的肥胖临床治疗。

研发出震撼医学界的

“鸡尾酒减肥法”。

被喻为东方人肥胖问题的

终结者。



刘伯恩 医生 著

优质健康 001

千万人实际瘦身成功的最有效减肥疗法

刘伯恩 鸡尾酒 减肥法

刘伯恩医生 著



新疆人民出版社

涉外合同登记号: 新权图字 29-2002-04

图书在版编目 (CIP) 数据

刘伯恩鸡尾酒减肥法 / 刘伯恩著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2002.4
ISBN 7-228-07092-5

I. 刘… II. 刘… III. 减肥 — 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 017332 号

责任编辑: 俞康 刘星

刘伯恩鸡尾酒减肥法

刘伯恩 著

出 版: 新疆人民出版社
地 址: 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编: 830001
印 刷: 北京市金红发印刷厂
发 行: 新疆人民出版社
开 本: 850 × 1168 毫米 1/32
印 张: 9
字 数: 150 千字
版 次: 2002 年 4 月第 1 版
印 次: 2002 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1-10000 册

ISBN 7-228-07092-5/R · 128

定价: 20.00 元

健康减肥,还原好身材

人类的基因图谱最近又有重大的发现,根据科学家的研究,基因对人体发育真的有重大影响,比方说,有2/3的肥胖都是先天的基因造成的。

原来,科学家相信,人体内的某些基因的确是造成肥胖的重大因素。洛克菲勒大学贺胥博士表示:“许多基因一起运作,会造成肥胖,或者说是形成肥胖的主因,这多少有助于我们了解人体储存脂肪的原理。”

所以,难怪有些人的体质可以说是连“喝水都会胖”,而有些人却是怎么吃,身材还保持得非常好。压力太大,脑内的物质受到影响时,就容易变得暴饮暴食,尤其在电视圈工作,成天与压力为伍,更是在所难免,圈内相当多的朋友就为了减肥而伤透了脑筋。

其实,拥有一副好身材是很多人追寻的目标,但因为生活水准的提高,饮食变得多样化而且精致,因此肥胖的人口大幅增加。虽然肥胖经常和疾病一起出现,然而过度节食、吃减肥药或催吐,却很容易把身体弄坏而得不偿失。

而刘伯恩医生在创立鸡尾酒减肥疗法之后,一直成为众人瞩目的焦点。面对减肥的困扰,每个人都应该有正确而健康的减肥方式,尤其是每个人肥胖的原因不尽相同,如果没有根据个人的体质去了解真正的原因,很有可能不但达不到减肥的目的,还会对身体造成伤害。为了避免这种勇于尝试错误而花钱伤身的错误行为,惟有正确诊断才是有效减肥的根本方法,因为很多肥胖与慢性病或体质都有关,必须从根本上解决问题。

运用正确的方式,从根本治疗病症的方向来治疗肥胖,不仅可以减肥,还可以使人健康、漂亮起来,又不会有复胖的困扰,这样才能拥有真正美丽而又健康的好身材。

张雅琴

谢谢您,刘医生!

——让我瘦出美丽、瘦出健康、瘦出自信

从15岁进入演艺圈起,耳濡目染下,深知“好的身材”是工作的基本条件,如何维持身材更是一门必备的学问。

少女时期的我,只担心该胖的地方不胖;现在的我,只烦心该瘦的地方不瘦。常想如果能与“减肥”化敌为友,那日子就好过多了。不瞒您说,我这十多年来,长期跟美食、贪食抗争,与节食、减食抗衡,其间的酸甜苦辣尽在不言中。

为了速战速决,选择捷径是我近5年来的减肥方法,不过却在生理及心理上造成了很大的负担。也许您还记忆犹新,我曾因吃来路不明且不合法的减肥药,使肾脏出现问题而到长庚医院急诊,从而引发一连串社会新闻。从那之后,我开始重新省思该如何找寻正确且有益身心的减肥法,让不仅能有效减肥又能为患者负良心责任、有医德的医生,为我勾勒未来的“身”涯规划,瘦出美丽、瘦出健康、瘦出自信。

刘伯恩医生就是那位给我自信、告诉我方向的向导，我将肥胖的自己交给他，他把清（轻）丽的外表还给了我。这是事实，短短一个月我瘦了 10 公斤，不仅减掉了身上的赘肉，还把以前吃进的各种减肥药的毒素也排出了体外。

“瘦”当然是每个女人的最爱，但“瘦”对我来说更为重要，原因不是应从事演艺工作的需要，而是因自己是脊椎及膝盖受伤的患者，肥胖对我的健康有碍。节食、保持适当的运动，是我日后健康人生的必要因素。

所幸刘伯恩医生是我的良医益友，有他在医疗上的诊治，医学常识的告知，我真的是受（瘦）益（易）匪浅。

谢谢您，刘医生！

朱慧珍

我的尝百药经验

古有神农尝百草的传说,而为了了解各种减肥药的药性,我也曾经将自己当成小白老鼠身体力行。大家现在看到我瘦瘦的,不怎么胖,其实以前我也是个小胖子,体重最高的时候达 74 公斤。其间,我也曾用过各种方式减肥,严格说来我早就是一位减肥专家了,什么减肥药都吃过,其中以吃了一阵子的“Xenical”印象最深,因为它把我吓坏了!

我在吃过“Xenical”之后,竟然大便失禁,这是我一辈子从来没有过的经历,当时吓得我以为得了什么绝症。我将情况告诉一位在教学医院任职的同学,他对我说:“大便失禁可能是肠癌的前兆。”同学非常紧张地安排我进行直肠镜检查,结果什么异状也没有。停止服用“Xenical”之后,就不再发生大便失禁的情形了,而这一次,也是我所有的减肥经验里最恐怖的一次。

曾有媒体用“狂热分子”来形容我对减肥的钻研,这似乎一点也不为过,只要有新的减肥法出现,我几乎都会亲身体验,感受实际状况。因此,坊间流行的各种减肥

药,我几乎都吃过。除了“Xenical”之外,还有其他如泰国减肥药,这种颜色鲜艳无比的减肥药,吃了之后,头会觉得昏昏的,应该是含有安非他命的成分,我奉劝大家不要轻易尝试。

至于我自创的“鸡尾酒减肥疗法”,共有四五百种处方,每一种处方用药,我都亲自尝过。我将自己当成小白老鼠来做实验,一定要确定无副作用之后,我才会列入正式处方。后来,我也就是因为采用鸡尾酒减肥疗法而瘦了下来,这几年来,我的体重一直维持在59~60公斤,一直没再胖回去。

劉伯恩

你正想进行减肥计划吗？

这本“鸡尾酒减肥疗法”只有一句话：

好用！

“鸡尾酒减肥疗法”是一种结合“运动处方”、“改变饮食习惯”、“药物治疗”三者而成的“混合型减肥疗法”，它根据每个肥胖患者的具体状况，量身订做适合个人的减肥方法。

自从研发“鸡尾酒减肥疗法”，成功地帮许许多多人减肥之后，刘伯恩医生的诊所经常是坐无虚席。然而，刘医生毫不讳言地指出，他的鸡尾酒减肥疗法最基本的精神还是在“DIY”。

本书的推出，即是将刘伯恩医生的鸡尾酒减肥疗法简化成轻易就能 DIY 的内容，一般有肥胖困扰的人，只要遵守书上已经规划好的减肥指导，大都能轻易达到减肥目的。

在本书中，你找不到任何难以执行的不可能任务，因为许多繁琐的健康减肥问题已经简化成清楚的表格，你只要照着步骤填写就对了。当然，最重要的是，它能帮

助你找出自己的肥胖问题，让你对自己更了解，也更清楚该如何改善身材。

找出问题、用对方法、人性化地轻松执行，减肥真的一点也不难。

编者

激励四步骤

减肥之路可能走来艰辛，
但辛苦之后一定可以尝到甜美的果实，
所以，给自己打打气吧。

Step 1.

记录别人嘲讽过自己肥胖的话语，
自我磨炼，势必雪耻：

Step 2.

照照镜子，勇敢面对自己的肥胖，
把太胖或不够完美的地方记录下来：

Step 3.

写下自我鼓励的话语：

Step 4.

记下瘦下来之后想买的衣服或想做的事，
因为你马上就可以办到了：

作者简介 刘伯恩

1956 年生于台湾基隆，于台湾中山医学院毕业后，赴美国南加州大学进修，取得美国医师执照。回台湾后致力于内分泌及肥胖医学的研究，主持了超过 20 万人次的肥胖临床治疗，研发出震撼医学界及国内外媒体的“鸡尾酒减肥法”，被喻为东方人肥胖问题的终结者。目前为台湾长春新世纪医院院长、台北内湖长春诊所负责人。

信仰健康

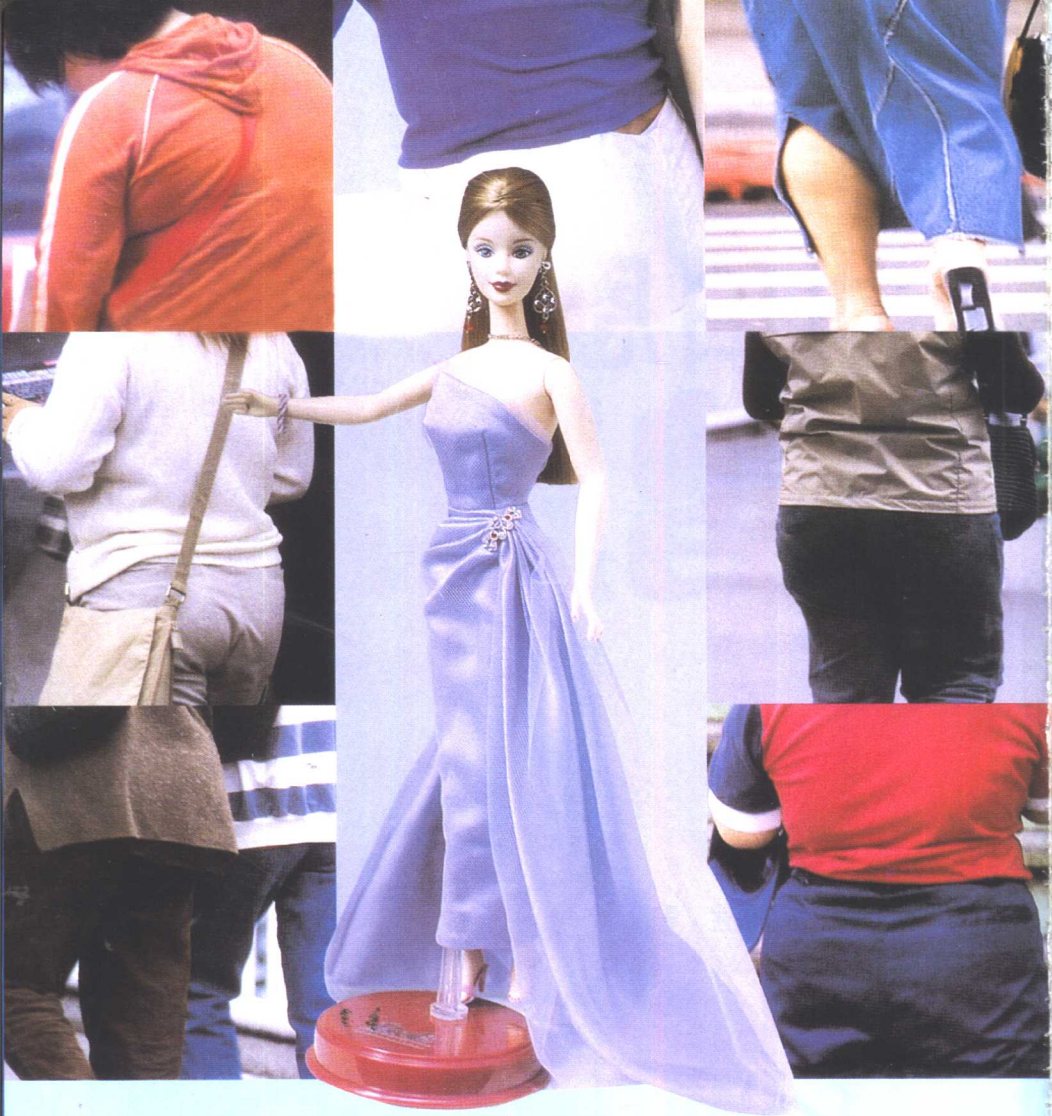
有的人信仰宗教，有的人信仰权势，
有的人信仰财富，有的人信仰知识。

我总认为，不管是暂时的，还是恒久的，信仰，是无罪的，就好像我一直深切地认为：胖，并不是罪恶。

行医20余年，接触了数十万人，他们第一次述说病史时是那么腼腆，到身材逐渐瘦下来以后，他们的脸上开始绽放出自信的微笑。那一张张灿烂的笑脸，就是我最大的成就。

不过，我总是再三提醒他们：小心腹胖，要真正改变饮食习惯，要多运动，健康第一。

因为，我一直坚信，也一直希望：健康是我们最恒久的信仰。



你希望这是你的背影吗？

希望每个需要减肥的人，
都能够快快乐乐地减肥。

劉伯恩

目 录

健康减肥,还原好身材	1
谢谢您,刘医生!	3
我的尝百药经验	5
你正想进行减肥计划吗?	7
激励四步骤	9
第一章 好耶!鸡尾酒,不是酒!	1
鸡尾酒名称的由来	2
认识鸡尾酒疗法	3
鸡尾酒疗法适合哪些肥胖族群	5
鸡尾酒疗法就是对症下药	7
鸡尾酒减肥法步步来	16
量身订做的快速减肥法	20
鸡尾酒疗法减肥的复胖率低	21
第二章 哎哟!我怎么胖了	27
了解自己:	
11 大肥胖原因,你怎么胖的	28