

生活顾问丛书之七



51.01

快乐减肥法

(日)中村钊一 著

盛欣 弓海旺 译

高振顺 校

国际文化出版公司

楽しくやせる健康食

中村鉰一 著

快乐减肥法

〔日〕 中村鉰一 著

盛 欣 弓海旺 译

高振顺 校

*

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

西安新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 4.75印张 103千字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

ISBN 7-80049-232-x/G·72

定价：1.75元

序

《快乐减肥法》的问世

——可望实现健美的“中村式减肥法”

本人主持的“肥胖预防协会”所属的研究所，每天都收到许许多多的来信和电话，它们来自全国各地，也有来自海外的。

今天有一封来自美国西海岸洛杉矶郊外的信，信中写道：“您还记得我吗？3年前曾减轻体重12公斤。可是，后来由于同丈夫发生了一些不愉快的事，饮食未加节制又胖起来了。尽管我拚命地跑步锻炼，但仍无济于事，拜托您再给我想个法子……”。

怎么会忘记呢？！这是一位侨居美国西海岸、经营着一座不大但很雅致的商店的日本人的夫人。过去曾寄来过一张她在加利福尼亚迎着朝霞轻快跑步的照片。看到这张照片，连我也不由地产生了羡慕之情，以为她通过节制饮食及跑步锻炼减肥12公斤，从此也就消除肥胖之烦恼了。

虽说在加利福尼亚的日侨较多，但一到远离市区的小

镇就很少能见到日本人。一个日本女人在异国他乡结婚，和丈夫发生了一点不愉快的事，为了消愁解闷就胡乱地吃东西，结果又胖起来了。想到这里不由使我脑子里浮现出她那孤独的身影，心里感到格外难过。

在此同时，我还收到了一封报喜的信，看后令人欣喜不已，甚至想马上飞到她跟前当面道贺。那是一位居住在美国西部的一个小城镇、和丈夫一起经营着糕点食品店的S夫人的来信。她告诉我，在3个月里，她成功地减肥了16公斤。随信还寄来了一张照片。顺便提一下，S夫人身高1.61米，减肥前体重为75公斤，两次生孩子体重都有所增加，10年来她每天不得不拖着笨重的身子，气喘吁吁地上楼下楼忙来忙去。看她当时的照片，真象个“妊娠10个月”的孕妇。

她在信中说：“我家经营着一座四层的商店。一层是营业店，出售新烤好的面包和花色繁多的糕点；二层是面包生产车间；三层是糕点和“三明治”生产车间；四层是咖啡馆。既肥胖又贫血的我，每天要在一楼和四楼之间不知上下多少次，可想而知是何等痛苦了。而如今，体重减轻了16公斤。年已38岁的我竟然能够跑步了，贫血症状也消失了，而且破天荒第一次给别人献了血。总之，对我来说好象发生了根本不可想象的事。”

S夫人跟其他想要减肥的人一样，都无例外地采用过一切可能减肥的方法。她随信寄来了两种据说是“减肥”的药，说她已吃过，但都无效。据说后来由于一个偶然的機會，书店里的女店员把我写的书推荐给了她。她读后非常高兴，觉得书中所介绍的一些方法有道理，照着去做肯定能达到减肥的目的。S夫人写道：“当然了，开始时是很难熬

的。我特别喜欢吃甜食，加上自家又产销那么多好吃的东西，所以曾不知多少次地败在它们的诱惑之下。但是，当我战胜了这些诱惑，站在镜子前面看到自己不断变化着的形体时，心中的喜悦真是无法形容……而今我竟成了这条商业街上引人注目的人物了。现在，我把以往穿的衣服统统塞进了柜子深处，也开始享受逛新式服装店的乐趣了。更新奇的是，尽管今夏气候特别热，可我对自已最喜欢的甜饮料竟一口未沾。我真正感到自己的饮食嗜好和体质发生了巨大的变化。”

S夫人来信中所谈到的一些东西实际上涉及到了减肥的要诀，这里不妨把它们归纳为以下几个要点，供总也瘦不下去，或想减轻体重的人们参考：

（一）这种方法减不了肥

大街小巷到处贴着此类广告：“要耐心坚持！只要这样吃，只要这样穿……自然就会瘦下来。”

许多人照办了，却纷纷以失败告终。

如果真有如此简便的减肥方法，那就没有人再会为肥胖感到烦恼了。自己丝毫不付出努力的那种减肥方法，实际上不仅减不了肥，而且还有损伤身体的可能，对于哗众取宠的言辞还是提高警惕为好。

那种光讲原则的减肥方法岂能真的收到减肥之效！

肥胖的道理很简单：摄取热量过多，运动不足，多余无用的热量积存在体内引起肥胖。所以，只要采取相反的做法就能够减肥。果真如此简单，不就谁都可以写减肥的书了吗？

理论上讲或许是对的，不过，一个月减肥0.5公斤到1公斤，那么，减肥10公斤就需1～2年的时间，而且每天还

得花费2~3个小时来按减肥食谱制做饭菜。试问有多少人能坚持到最后？

采用这种方法真正达到减肥的人有多少呢？减肥后又能保持几年呢？这需要我们仔细地思考一番。那种被所谓的权威或有头衔的人所吸引而来凑热闹的人，其结果往往都是半途而废。S夫人在实施我的减肥法之前的情况是一个很好的例证。

须知减肥的理论和实际减肥，是截然不同的两回事。

（二）随着体重减轻，健康状况也会得到改善

减肥与单纯减轻体重不同。减轻体重实际上是很简单的，什么都不吃不喝就可以达到，但这样有损身体健康。

正确的节食旨在去掉多余的脂肪。由此体重得以减轻，身体感到舒适，贯通全身的血液变得洁净而流畅，新陈代谢获得改善，当然，精神上也会变得舒畅。

总之，最重要的是采取有益于健康的减肥方法。

体重减轻，形体优美，在某种意义上说，这并不是减肥的目的，而是结果。

S夫人减肥后治好了贫血，而且还给别人献了血，四层的楼梯上上下下也不那么吃力了，并开始享受跳舞的乐趣。这一切都是身心健康的佐证。

您要知道“减肥”到底是怎么回事吗？那么就请您好好看看这本书，从中仔细体味其真正的含义吧。

（三）减肥无需偷偷摸摸

不知为什么，有不少人觉得减肥不那么光彩似的，瞒着家人和朋友悄悄地进行减肥，我希望这些人断然消除这种心理。

人生活在社会中，周围都是亲人，不应该背着他们搞减肥，况且心情不安，也不易使减肥成功。

S夫人读了我的书后，一个一个地领会书中所介绍的方法，反复比照书上讲的减肥取得成功的实例，积极而充满信心地付诸行动，坦然自若，勇往直前，终于取得了明显的减肥效果。

“这下我变得苗条多了！当然，劲头也大多了。”S夫人这么说。看到S夫人苗条的身姿和麻利劲儿，不少人也表示：“我也想减肥。”

从我创立“减肥预防协会”开始就给我指导和支持的七条小次郎先生（群馬大学医学部名誉教授），把我的减肥方法称作是“既合乎原理又切实可行的方法”。他在职时是日本100名名医中屈指可数的一位。

七条先生说：“能以自己的意志控制自己的体重，这是唯有万物之灵的人才能有的特权。”

付出努力必然会得到报偿——只有人才懂得这个道理。所以我们对减肥才敢于实践。周围的人对于那种以正确方法坚持不懈努力减肥的人，也都会给予大力支持的。

向你身边的人理直气壮地宣布吧：“现在我就开始减肥了！”

（四）减肥后又发胖就毫无意义了

减肥最大的难关是在减肥以后怎样保持的问题。象开始提到的加利福尼亚那位日本夫人信中所写的那样，她曾一度减肥达到了标准体重，后因某种原因再度发胖，这就不能说是减肥成功。

若是一时的减肥，那么只要减少饭量就可以了。但是，

这样做减肥的效果是不能持久的，因为减肥者并未改变喜欢吃易胖食物的嗜好。

人发胖原因很多，但有一个共同的特点就是：胖人喜欢吃易胖的食物，食法是使人易胖的吃法。显而易见，只要不改变这种坏的嗜好和习惯，即便一时瘦下来，很快还会胖起来的。

要改变吃东西的嗜好是很不容易的。但S夫人的信中这样写道：“对以前我非常喜欢吃的甜食，现在变得一点也不馋了。”这是为什么呢？那是因为在我的减肥方法中采用了称为“行为疗法”（B·T疗法）的减肥方法。该行为疗法是以“行为矫正理论”为基础的（详见第一章）。“示范疗法”也是行为疗法的一种。应用行为疗法可以矫正导致肥胖的不正确饮食习惯，培养正确的饮食习惯，既快又好地改变人们难以改变的饮食嗜好，从而防止减肥后再发胖。

如今，世上粮食充足，食品丰富，肥胖的人与日俱增，而“减肥方法”的研究包括医学界在内却处于停滞状态。因此，这种“行为疗法”就成了举世瞩目的具有划时代意义的减肥之法。

在日本，大约3年前，在治疗肥胖的专家、学者及医生当中，风传一些不了解行为疗法的人甚至将我的这种治疗方法称为“黑市营业。”时至今日，此减肥法离普及应用、取得令人十分满意的成果仍有相当距离。

我于15年前就开始从事治疗肥胖的工作，当时是在自己的家里，采取的是按普通生活方式减肥的方法。早在12年前，我就着手研究和实践行为疗法并将其应用到我的减肥方法中来。现在，在行为矫正理论的基础上又吸收了最新的人

的行为理论和节制饮食法，从而形成了新的减肥法（所谓“中村式”饮食减肥法），并取得了全面的成功。

如上所述，本减肥方法和其他五花八门的减肥法不同，确实获得了成功。它简便易行，完全不需要一一计算热量，也不需要住医院或到减肥室，更不需要花很多钱，减肥后一般还可以防止再发胖。

节食一周可达到减肥 5 公斤。也许有人会认为节食该有多么痛苦呀！不会的。下面我还要详细阐述，您会意外地感到轻松。通过减肥，您的身体将变得健美、精神变得愉快，自信心也会得到增强，达到“快乐减肥”的目的。

读了本书后，请你们不要再上趁减肥热粗制滥造出来的那些赶时髦的减肥法的当了。希望深刻理解和切实掌握本减肥法，牢记“减肥要靠自己，不能依赖别人”。

您想在几天或几个月之后见到自己健美的体态吗！那么，请您从现在开始就采用“简易饮食减肥法”（中村式减肥法）吧！

中村 矿一

1987年3月

目 录

序 《快乐减肥法》的问世

——可望实现健美的“中村式减肥法”…………… (1)

第一章 事半功倍之效…………… (1)

——简易速效的减肥法

“中村式减肥法”诞生的背景…………… (1)

3个月减肥14公斤——我的减肥方法…………… (2)

仅仅7天身体就发生革命性变化…………… (5)

矫正饮食坏习惯的“行为疗法”…………… (7)

减肥后为什么又胖起来了…………… (10)

“中村式减肥法”的C疗程一举减肥20公斤…………… (11)

只需7天的“果断减食”…………… (13)

我的减食疗法不痛苦的道理何在?…………… (16)

“减肥行为疗法”的内容…………… (17)

减肥的7个要点…………… (19)

第二章 减肥的要领…………… (20)

——简易饮食减肥法的疗程及其饮食

焕发身心的“自我革命”…………… (20)

7天体重减轻5公斤的A疗程…………… (24)

有益于健康和防止再肥胖的C疗程…………… (32)

C疗程饮食秘诀(减肥必读)…………… (36)

坚持搞好体重图表的登记·····	(38)
5 天减肥 3 公斤的B疗程·····	(39)
“中村式”减肥法成功的四个要诀·····	(41)
辅助食品及其他备品——减肥的助手·····	(43)
第三章 比较中鉴别 ·····	(51)
——某些减肥法的弊端	
为什么以前的减肥方法都以失败告终·····	(51)
“热量计算减肥法”的欠缺·····	(51)
不需要如此繁琐的数字·····	(53)
“住院减肥法”收效难以持久·····	(55)
“被动式”减肥法均不可取·····	(56)
减肥是延年益寿的前提·····	(59)
你真的过胖吗? ·····	(60)
肥胖的晴雨表——腹部脂肪·····	(61)
要看脂肪长在哪个部位·····	(70)
您的饮食方法有没有问题? ·····	(72)
生命活动的基础——蛋白质·····	(73)
身体的能源——糖质和脂肪·····	(77)
怎样控制肥胖的祸根——脂肪·····	(81)
身体的润滑剂——维生素和矿物质·····	(82)
肥胖体质是遗传的吗? ·····	(83)
肥胖儿减肥后还易发胖吗? ·····	(85)
第四章 成功之关键 ·····	(87)
——“中村式”减肥法成功实例示范	
今日最佳减肥方法·····	(87)
实例 1： 一年减轻体重17公斤，改变了爱吃糕点的习惯	

.....	(88)
实例 2： 不注意节制饮食又胖起来，不气馁，奋发图强， 终获成功.....	(91)
实例 3： 3 个月减轻18公斤，单身男性创减肥新纪录	(94)
“虽然不胖但还想再苗条些”的少女问题.....	(96)
实例 4： 治好了月经不调，穿上了结婚礼服.....	(97)
肥胖导致停经，减肥后月经恢复正常.....	(101)
实例 5： 年关之际减肥难，有志男儿事竟成.....	(102)
成年人的减肥问题.....	(104)
实例 6： 肩痛减轻，白发变黑.....	(104)
实例 7： 一周内减肥 5 公斤，55岁跑完“马拉松”.....	(106)
来自全国各地的喜讯.....	(108)
改变饮食，消痛除病.....	(110)
实例 8： 3 个月减肥20公斤，血压、血糖值转为正常	(113)
实例 9： 15岁出现成人病前兆，不用药而用减肥法治愈	(114)
实例 10： 87岁高龄减肥 5 公斤，甩掉了医疗护腰带.....	(114)
肥胖儿童的减肥问题.....	(116)
实例 11： 母亲陪着一起实行，6 岁幼儿减肥成功.....	(116)
减肥欲望过高——可怕的病症.....	(118)
预防神经性厌食症简易判断法.....	(122)
第五章 减肥常识.....	(123)
——纠正某些不正确的饮食观念	
辛辣食品有益于健康吗？.....	(123)

无热量的海藻为什么会使人发胖?	(124)
“油炸土豆片”的维生素丰富吗?	(125)
过多吃豆腐有害吗?	(126)
牛奶是不是使人发胖的饮食?	(127)
运动饮料也会成为“发胖”的因素	(128)
“中国茶减肥”之说不可信	(129)
要全面地认识胆固醇	(131)
慢跑旨在健身却惹来死神	(132)
不要勉强做“吸氧健身运动”	(133)
有没有“喝水也会发胖的人”?	(134)
“月见草油”减不了肥	(135)
结束语	(137)

第一章 事半功倍之效

——简易速效的减肥法

“中村式减肥法”诞生的背景

距今20多年前，日本从第二次世界大战后的粮食紧缺状态中摆脱出来，食物渐渐丰富了。

那时我单纯地相信“吃就是热量的源泉”，凭着自己食欲旺盛，每天都要饱餐一顿牛排，工作起来精神也很充沛。那个时代，人们都单纯地认为：“肉是头号热源”。

正当这样的饮食生活日复一日地继续下去的时候，我逐渐感到自己的身体总是疲倦不堪，找医生一看说是患了糖尿病。当时我已经很胖了，身高只有1.63米，而体重却达73公斤。回想学生时代热衷于登山运动的我，当时只有50公斤，现在不管怎么说多了23公斤，也未免太胖了。

人们都说“身发财发”“体胖有前程”，听来十分令人惬意。但一位当医生的朋友告诫我：“糖尿病是治不好的，一辈子都要控制饮食，还要经常吃药。”我还特意向他索要了“治疗糖尿病的食品交换表”，他还亲自指导我的妻子给我做糖尿病食。但是，妻子给我做的糖尿病食异常乏味，我根本吃不下去。妻子担心我的身体，就拚命地给我做，越是那样，我的食欲就越是减退，最后就连看到妻子的脸也觉得

讨厌。吃药时断时续，最后终于患了低血糖病而晕倒了，当我醒过来时已躺在医院的病床上。

就这样我过了相当长的住院生活。这期间使我感到奇怪的是，一直吃着药，但身体总不见好转，经常失眠而且尿量减少，性机能也出现了重大变化……我觉得问题严重了，便鼓足了勇气直接向主治医生陈述了自己的情况。医生勃然大怒地对我说：“怎么不按吩咐吃药！如果你按医嘱服药，就不会出现副作用！”一口拒绝了我的要求，看来要求出院也不会批准。最后我只好偷偷溜出医院，到大学图书馆查阅有关糖尿病文献。

在这里，我有了惊人的发现。某外国文献记载：“人肥胖了胰岛素的分泌就会减少。”换句话说，肥胖可能导致糖尿病。日本人发表的论文中也有此种见解。

我象得到上帝的启示一样，头脑里突然闪现出了一个念头：或许人瘦下来糖尿病就会好的，当时日本的医疗水平还比较落后，还处于所谓“医药万能”的时代，人们考虑用药物来治疗糖尿病那是理所当然的。但是，当时我所吃过的药在后来陆续发表的文章中都证明确实是有副作用的，现在这些药已停止生产了。如今在治疗糖尿病的方法上，优先顺序也大不一样了，摆在第一位的是食物疗法，其次是注射胰岛素，最后才是服用药物。

3 个月减肥14公斤——我的减肥方法

请求出院以后，我立即专心致力于减肥方法的研究。我首先采用的是“热量计算减肥法”，每天定量进食，但过了

7~10天后也未见瘦下来。加之，在这期间有时还得出席宴会或在外就餐，减肥效果迟迟没有表现出来。

计算食物的热量，按照一个月大致减轻1公斤体重的节奏进行减肥，这种循序渐进而安全的减肥方法在理论上尽管是正确的，但难以身体力行，持之以恒。市场上卖的减肥药及中药我也服用了，可还是没有达到减肥的目的。减肥就是要减少血液中多余的脂肪，但检查的结果却没有什么变化。

据说喝下一种浸泡一晚上能放出某种放射能的矿石水，就能治好糖尿病。请别见笑，我也尝试着喝了这样的水。尽管花费了不少钱财，结果却仍然是一无所获。

这时，我偶然在一本书里看到九鸣胜司和长谷川直义博士合写的一篇题为《关于妇女心身症的绝食疗法的理论与实践》的论文。其中谈到，对很难治愈的妇女心身症（俗称“医生见了直发愁”的病）患者，经过2周的绝食疗法，大部分患者已治愈。

患有糖尿病的我，为什么对治疗妇女病的文献感兴趣了呢？这是因为心身病患者在接受绝食疗法期间，患者的身体变化引起了我的注意，所有患者在绝食疗法的前半期的一周里，毫无例外地体重激减，从第七天开始性激素分泌等发生了急剧的变化（体质变化）。

“这对我来说也许有效。”我这样想。

上述绝食疗法是躺在床上静养，偶尔也打些葡萄糖或维生素剂，也用一些抗精神药物。而我的目的是要减轻体重，所以不必完全照搬。我想，按我的情况，还是过普通生活，制做以蛋白质为主的低热量的食品食用。我带着我的想法请教了长谷川先生。他这样回答我：“7天后确实可以减轻体

重，不过如不完全绝食，将难以期待取得真正的效果，还是有必要住院治疗。”

结果怎么样呢？我按自己的想法进行了尝试。体重果真每天递减约1公斤。起初本以为吃超低热量的食物一定会很难受，然而，出乎意外并无不舒服之感，体感和心情都不错，平安无事地度过了一周，73公斤的体重变成了68公斤。7天减轻5公斤，而且以往我很不爱吃的生菜和醋等，现在吃起来也觉得可口了。

一周以后，我慢慢地恢复了正常饮食，3个月后减肥14公斤，体重减轻到59公斤。这期间对我以往根本不喜欢的清淡菜肴也吃习惯了，吃起饭来象以前一样津津有味。

糖尿病也治好了，身体恢复了健康，同以前相比简直是判若两人。闻风而来打听情况和前来求教的人络绎不绝。我想，光是自己实行的话另当别论，可是若要指导他人，那么，对于这样一个事实还需要从医学上做出理论说明。于是，我再次开始了对减肥问题的专门研究，直到现在还在继续。

我所实行的减肥方法究竟是什么方法呢？我以长谷川先生的绝食疗法为基础进行了学习研究，创立了“以7天时间锐减摄取热量的方法”这一医学上的假说。

用不着绝食，只需减少平日摄取热量的2/3即可。例如平日摄取2500千卡的人，如果减到只摄取800千卡，那么，赖以维持身体平衡的恒常性就会失调，暂时陷入混乱状态；然后身体会逐步适应摄取800千卡热量的状态。当身体陷入上述失调状态时，就会充分动员以往处于睡眠状态的防御机能（自然治愈力）来应付紧急事态，为此，就会将对身体多余的东西、过剩的水分或脂肪不断排泄出去，以便节省热量消