

神奇減肥術



徐氏基金會出版
世界圖書出版公司

神奇减肥术

徐氏基金会编辑部译

徐氏基金会 出版

世界图书出版公司 重印

(北京朝内大街137号)

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991年10月第1版 开本: 787×1092 $\frac{1}{2}$

1991年10月第1次印刷 印张: 6

印数: 0,001—8,000

ISBN 7-5062-1079-7/Z·33

定价: 3.90元

本书经徐氏基金会特许世界图书出版公司重印

限国内发行 1991

〈前言〉

容易肥胖體質的我發現控制骨盤的祕密

三年前我出版的「超能力健康法」出乎意料地受到許多讀者的支持，有了很大的回響。結果，由於超能力在各地引起了一陣熱潮，我深深地反省自己。當時我收到許多來信說：

「治好了我原來的腰痛」

「生來虛弱的體質却令人不敢相信地變強壯了」

「曾經嚮往的美麗合身洋裝，如今也可以穿了」

其中，也有收到「治好癌症」的信。

另外，周圍的藝人藉由實踐我的健康法也證實了效果，所以如果說在演藝界造成了一股風潮也不為過。

於是我以「附有超能力的男士」而被各界宣傳著，但是在此我想聲明的是我並沒有什麼超能力，只是一個普通的男人。

好像被誤解的人也很多，但是，人類不管是誰都具有意想不到的潛在能力。我只不過是

幫助各位將未知的潛能得以發揮而已。

我想看了這本書，大家就會了解的。

不過，在我收到的回響中，最多的都是關於減肥方面。而且，在出版後的演講會，受邀的題目也幾乎都是這個減肥體操。

「超能力健康法」只不過涉及幾頁而已的「減肥秘訣」却受到大家的注目，我現在就要讓大家更深刻認識肥胖問題。

我自己也和大家一樣，在現在介紹這個劃時代減肥法之前，也有過嚐盡苦頭的時期。也許很多人會認為

「那個川津祐介減肥？他以前和現在不是一點都不胖嗎？」

在銀幕上出現的川津祐介，一直都和肥胖無緣，好像看起來蠻瀟灑的。

實際上，那只是被製造出來的形象。現實的我，在初出茅廬時的好幾年也和自己的肥胖體質抗爭過。爲了維持體重，也許很少人知道我付出了多大的努力。

此外，身爲演藝人員，也有被迫在短時間內瘦下近十公斤體重的經驗，而自己的減肥法就是不吃、不喝、泡三溫暖、做激烈的運動，真是太勉強了，雖然減輕了體重，却是要經過嚴厲限制才能換來的。

確實，這樣可以瘦，但是，搞壞了身體就不划算了。實際上我也曾因過度的減肥方法造成了體力衰弱而在騎自行車時摔斷三根肋骨，受了重傷。

甚至再嚴重一點的話，還可能是會招致「死」的危險減肥法呢！

既輕鬆又安全效果却高的「川津式超級減肥法」就是由悲慘的經驗，惡戰苦鬥的減肥經驗而來的。

我在演講會上，時常重覆著說一天只要做一次，如果一天做好幾次這種效果高的骨盤要點刺激（骨盤體操）就會一天一天地瘦得不成樣子而招致失敗了。

我總是對來聽演講的人說「絕對不行一天超過一次以上」而他們本人却認真地做好幾次，所以沒有一點幫助。由於擔心周圍的各位，甚至我還要停止演講呢！

實際上，許多出版社都要我接受「一定要寫本減肥的書」。雖然是滿懷感謝的話，但那時我堅持拒絕也是有原因的。

因為關於減肥法，那時我還無法領會了解。

並不是我的性格那麼率直的緣故。

而是無法領會的事我絕對不做，這是我的原則。

但是，我邊拒絕出版社的勸誘，也還是邊在繼續研究自己的減肥法。曾經有過許多的臨

床實例。而三年後的今天，終於能夠領會出一本能夠集合減肥秘訣的書。

三年內的臨床實例中，也有一位著名女演員的例子。她的名字暫且保密，她僅僅在一個禮拜就瘦了五公斤。性格演員的日小姐，一面持續著平常的飲食、一面做骨盤體操而瘦了七公斤。如前述像我們從事演藝工作的人，常常必須順應劇情而會有減肥、增胖的必要性，那時，我就是實踐骨盤體操的一人。

當然，現在實踐我的減肥法的人很多。如：

● 僅僅三天，一天三〇秒的體操，瘦了三公斤的福島理子小姐。一七歲（假名）。三個禮拜後的現在，從五八公斤降到四八公斤，瘦了十公斤。

● 芭蕾舞者的藤本麻里小姐。二三歲（假名），僅僅一次的體操，突然消除了原有的便秘，當天就上三次廁所，一週後體重減輕二公斤。而且，原本在意長在臉上的疙瘩也消除了，非常高興。

● 主婦的塚本節子女士。四三歲（假名）由於一天只能做一次的體操，她却做了不只一次，而在七天急遽地減少了十公斤。

此外，還有很多實例（詳情請參閱三六頁）。

這些不管哪一個，都是不勉強、安全、可以吃、不需要困難運動就能瘦的方法。很高興

的是不只能瘦，而且還能以健康為出發點的減肥，所以我很自滿。

我想過去所介紹的各種方法，以及各位實踐過的減肥法雖然有效果但在「痛苦地做」「忍耐地做」這點上就對身體不好了。應該是無法持久的。

我希望和我一樣，有點懶、意志力薄弱、喜歡吃東西的你能帶著自信進行這個減肥法，也就是這本書。

！ 希望你們看看這本書，如果能使你內心潛在的偉大力量激發出來的話，是何等的幸福啊

川津祐介

目錄

序言

和骨盤博士的會面改變了我的一生

1

I 我的親身經驗——過度的減肥方法會把身體搞壞……………2

• 一個禮拜向減輕7公斤挑戰……………2

• 易胖體質帶給我的困擾……………6

• 能做到「只瘦臉」嗎？……………5

II 在完成「川津式減肥法」之前的肺腑之言……………9

• 用以前的方法都無法減肥……………9

• 絕食必然是不恰當的……………17

• 一天30秒的骨盤體操的發現……………13

• 東洋藥食與西洋藥食……………19

第1章

緊縮骨盤就不會胖

29

I 做了這樣的錯誤要立刻停止……………30

· 實例 1	不知減肥法而失去了自己	30	
· 實例 2	致命的減肥「拒食症」的悲慘實例	33	
· 實例 3	隱藏在「絕食療法」的陷阱	35	
· 實例 4	重要的脂肪、不要的贅肉、你的情形	38	
· 實例 5	光是瘦就可讓女性的身體變得不穩定	41	
· 實例 6	在西伯利亞的外景拍攝中體驗到了「胖是什麼」	44	
· 實例 7	令人驚訝的心理「由於忍耐而瘦不成」	47	
· 實例 8	從最喜歡吃不敢吃鯉魚的真相	49	
· 實例 9	你知道「令嘴饞者吃驚的效果」嗎	52	
II	骨盤是造成肥胖的原因	55	
· 光只是食物不會胖	55	· 為什麼骨盤會有影響呢	67
· 骨盤博士的一句話是呈現在眼前	63	· 用走路的样子了解你的骨盤	69

第2章

再怎麼吃也不會胖，西洋藥食的發現

75

實踐① 在最初的一個禮拜必會產生效果

• 當場檢查！你是屬於胖的體質嗎

• 30秒減肥骨盤體操的8項目錄

• 要瘦3公斤？只需3天就OK

76

實踐② 又吃又喝且可排除廢物的方法

• 利用絕食來減肥——只有危險

• 控制胃會有不可思議的效果

• 試試看這個一星期菜單

• 不使減輕的體重又再回復的秘訣

• 光是飲食就可輕鬆地瘦4公斤

100

實踐③ 吃了會瘦「西洋藥食」的美味菜單

• 回到「吃」的起點

• 不知不覺而有驚異效果的藥食

• 「醫食同源」要如何活用呢

• 少比多還有效

• 受歡迎的菜單「蝦殼湯」的驚異藥效

• 周遭的材料竟有如此的藥食效果

125

130 126 125

139 136 133

第3章

讓你漂亮變身的健康魅力學

167

- 搖晃你的手看看……………168
- 你的贅肉在哪裏呢……………170
- 減肥使你有怎樣的改變呢……………173

- 希望的事必定能實現——川津式的
終極目標……………177

序

目

和骨盤博士的會面
改變了我的一生



I 我的親身經驗——過度的減肥方法會把身體搞壞

▼一個禮拜向減輕7公斤挑戰▲

演藝人員由於工作性質及擔任的角色不同，常常必須在很短的時間內減肥或增胖。

幾年前，在外國有部電影，主角是巴特·得·尼羅飾演的保克瑟，非常的有名。

在電影裏，雖不確定他到底減輕（增加）了多少公斤，但在同一個螢幕裏却能漂亮地演出黃金時代的英挺俊拔及現職引退後又老又醜又肥的兩種角色，足以使觀眾們看得目瞪口呆。最近，在日本也有個因主演第一〇〇個劇作而引起許多話題的吉永小百合，聽說也是爲了順應劇情角色而試了好幾種減肥方法。

不過，說起來真不好意思，實際上我自己也因選擇了過於勉強的減肥方法而有非常苦惱的痛苦經驗。

其中最讓我記憶深刻的就是一九七三年演出東寶電影「沖繩決戰」時，因劇情需要而在

一個禮拜內減輕了七公斤。

那時扮演的角色是處於非常情況中而要穿越戰火，從沖繩返回日本報告戰況的將領。

首先，要在沖繩拍攝精神奕奕的將領給予部屬各種指示的鏡頭。因為要給人有一「充滿活力」的印象，按照原本的自己就可掌握得很好了。

拍完這個鏡頭，看了錄影時間表，一禮拜後還要準備拍攝返回本部做戰況報告的鏡頭。由於把從越過戰區返回本部的鏡頭放在充滿活力的軍隊上有點不太合適。所以為求逼真，非得憔悴些不可了。

平常當攝影時間表排得滿滿的，錄影順序未必要照情節先後次序的時候，靠化粧和演技就可把角色扮好，但這時我却決定「為求逼真寫實，在一個禮拜內要設法使自己瘦上五公斤左右」。

具體說我要怎麼做的呢？在前半週一邊吃一邊做困難的運動、泡三溫暖徹底的流汗、每天要瘦三公斤。

後三天幾乎不吃東西、祇想一味地靠運動和三溫暖使體重減輕。

保克瑟在減肥之時品嚐了有如地獄般的減肥之苦，我現在想想，那一個禮拜的感覺真的就是那樣。

總之，肚子餓了就睡不著。即使要背劇本也因整個腦袋裏浮現的都是食物而什麼也做不成。力氣愈來愈小而力量也進不到體內。看到隔壁的人吃著美味的食物就無法忍受而發怒，真是一點辦法也沒有。口水都快流出來了。眼神也變得難看了吧！雖然這也是目標之一，但却聽到了有如惡魔一般的聲音。

「不要再減肥了啦！」

「稍微吃一點飯 也不可以嗎？」

這時我第一次了解到即使每天瘦三公斤，光喝水隔天也會增回二公斤。就是說，再怎麼流汗一天也只會少一公斤而在最後的第七天，連水都省了，只等著錄影。

原本六五公斤的體重變成了五八公斤。沒化粧就站在攝影機前，可是之後還可清楚記得聽到了看電影的人說：

「哇噻！好厲害的化粧技巧哦！」

但是，做了這樣的減肥法，雙頰凹陷下去，皮膚也變得乾燥。身體狀況變得怪怪的，整個人都站不穩了。

那麼急速地瘦下來的話，首先身體就無法得到平衡而失去了平衡感覺。事實上，減肥後我立刻騎上腳踏車，因無法應付平常簡單的操作而發生了折斷三根肋骨的意外事件。

[減肥後]



[減肥前]

「沖繩決戰」東寶電影提供

* 一個禮拜七公斤！這種瘦法好嗎？

由於勉強地減肥就失去了相當重要的肌力（現在回過頭看，我想這種減肥法，肌肉會比脂肪先衰退吧！）。

連還很年輕，以動作派演員而對自己的體力充滿自信的我都遭到這麼大的失敗，平常女性的話就更不用說有何等的危險了。

▼能做到「只瘦臉」嗎▼

在那之後，在電視連續劇裏也胡亂地減肥。那是一個患癌症而要死去的父親的角色。在一個月內一點一點地減肥。

那是一個炎熱夏季的錄影。

當時，因為還沒有像蒸氣服那樣便利的東西，每天早晨穿著駱絨的內衣，很溫暖的毛衣上再穿上皮外套。頭戴毛線帽，開著車內的暖器設備，

從自宅到TBS經過兩個小時的時間車內已經跟蒸氣浴一樣了。

在十字路口停在我旁邊的司機看到在夏天穿著皮外套、帶著毛線帽的我會有什麼感覺呢。由於這個瘦身法，我發現在最初三〇分鐘，汗流得非常厲害，之後到一小時前汗還是不斷地在流，但在後一小時，已經不流了，傻呼呼地一邊說，即使喝了足以燙傷那麼熱的紅茶，也流不出一滴汗。

想流汗身體却冒不出一滴汗。

新陳代謝無法靈活運作吧！

突然，體內一陣熱氣湧上來，心跳和呼吸困難逼著我。筋疲力盡地只想睡覺。

在拍死的鏡頭之前連水也沒喝。但是，因為飲食還是和普通一樣，所以，身體沒怎麼瘦，臉却病態地瘦下來，這就是能把「因癌症而死去」的感覺演得那麼逼真的原因。

光是那些就能讓我體會到在減肥中身體變得很差而要恢復到原來的身體狀況有多辛苦。我想，這也是因為我原來身體不錯才能恢復吧！

▼易胖體質帶給我的困擾▲

時間先後有點搞錯，但我還想介紹一個我悲慘的減肥經驗。