

國家圖書館出版品預行編目資料

不必勉強的減肥作戰！／大野誠著。

初版.- 臺北市：新潮社，2001〔民90〕

面；公分.-（生活VS.健康；1）

ISBN 957-754-912-8（平裝）

1.減肥

113.35

90002199

生活VS.健康 11

不必勉強的減肥作戰！

NT\$220

大野誠／著

2001年4月／初版

（總代理）成陽出版股份有限公司

發行所／台北縣樹林市佳園路3段219巷37-3號

訂書專線／（02）2668-8242（代表號）

訂書傳真／（02）2668-8743

郵撥帳號／19000691 成陽出版股份有限公司

（出版者）新潮社文化事業有限公司

行政院新聞局版台業字第4037號＊郵撥11803960

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545＊傳真(02)2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話(02)2664-2511＊傳真(02)2662-4655／2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／[linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

◎法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-912-8

原書名：よい肥満 悪い肥満

作者：大野誠

原出版：東京新聞出版局

YOI HIMAN WARUI HIMAN

Copyright © 1999 by OHNO Makoto

Chinese translation rights arranged with Tokyo Shimbun Shuppan-kyoku  
through Japan UNI agency, Inc. Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei

好的肥胖 VS. 不好的肥胖

不必勉強的

# 減肥作戰！

大野 誠



在電視上大家所熟悉，也就是肥胖權威所介紹的！

不必勉強的確實減肥作戰！胖的人應該看，瘦的人更應該閱讀！

當男性和女性的腰圍太緊時，就是警告信號！



## 作者簡介

### 大野 誠

1950年出生於日本浦和市。

75年畢業於東京慈惠會醫科大學。76年修完美國加州大學課程。

78年進入東京慈惠會醫科大學第三內科學教室。80年負責該大學醫院肥胖專科門診。86年在該大學醫院健康醫學中心服務。94年擔任該中心健康醫學科講師，為該大學最佳體重診所醫長。是日本肥胖學會評議員、日本宇宙航空環境醫學會評議員。

## 主要著述

包括《絕對可以成功的男性減肥》、《想瘦的女性真心減肥法》、《吃東西輕鬆減肥法》、《肥胖與健康減肥》、《利用生活習慣檢查治療過度肥胖》等。

ISBN 957-754-912-8

00220



9 789577 549129



• 本出版品可在此網站查詢



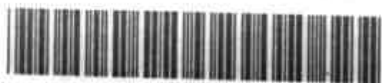
## 不必勉強的減肥作戰！

本書談及最先端的肥胖脂肪科學，並以此來討論何謂肥胖？至於爲什麼不可以肥胖呢？本書在最佳體重與身體活動能力等方面，都會做詳細的敘述。

——此外，也會清楚的告知哪一類是必須要瘦下來的例子，哪一類是不需要減肥的例子，以及如果必須要減肥，要瘦到什麼地步爲止呢？實際討論減肥作戰，並且知道減肥成功之後，不會再肥胖的最有效治療法，請詳閱本書，了解其方法。



1200318937 - 8



1200318937

[好的肥胖 VS. 不好的肥胖]

福州大学  
图书馆基座

# 不必勉強的 減肥作戰！

R161  
190

東京慈惠會醫大講師

大野 誠 [著]





## 前言

一九九八年八月，在一片充滿著世界盃足球賽優勝喜悅的花都巴黎，舉辦了第八屆國際肥胖會議。這個學會和世界盃足球賽同樣的，是四年舉辦一次，不過這一次則聚集了來自全世界超過三千位的參與者，持續六天發表關於肥胖最尖端的研究成果，並且熱烈的交換意見。

在開幕儀式中進行倍受注目的演講人，乃是美國洛克菲勒大學的夫里德曼教授，以及賓州大學的史坦卡德教授。

前者是在一九九四年，因為在世界上首次發現肥胖基因之一的「ob基因」，而一舉成名的年輕教授。至於後者，則是在過去五十多年來，努力治療肥胖者，也是本書第二部第5章中所介紹的矯正攝食行動之「行動修正減肥」的確立者，同樣是位舉世聞名的老教授。

隨著「ob基因」的發現，更促使了另一個大發現，也就是藉著這個基因的作用，可以讓白色脂肪細胞分泌「雷普欽」這種新的荷爾蒙。為什麼說它是大發現呢？因為以





第 8 屆國際肥胖會議（1998 年 8 月 29 日到 9 月 3 日）  
在巴黎郊外的拉迪芬斯的 CNIT 會議中心舉行

往我們總認為白色脂肪細胞是經由食物中攝取過多的熱量，而成為中性脂肪儲存，亦即食的儲藏庫。若以汽車來比喻，就是油箱。

然而，它不但不是油箱，而且能夠分泌荷爾蒙等各種生理活性物質，微妙控制身體的內分泌代謝機能，簡直可說是人體中最大的「內分泌組織」。

由於雷普欽的發現，使得肥胖基因和分子生物學方面的研究有了驚人的進步，並且也在這一次的學會中，發表了許多驚人的研究成果。

對於這一方面最新的見解，本書會盡可能簡單的加以解說，並且輔以最尖端的「脂肪細胞科學」。

一九九八年春天，由日本厚生省發表的

第8屆國際肥胖會議會場入口



「一九九六年國民營養調查」中顯示，在日本的二十幾歲女性有百分之四四、三十幾歲的女性中有百分之三四，都是屬於「瘦型」。就整個事件來看，以身高作為比較，體重這麼輕的人竟然占了如此高的比例，實在是令人非常驚訝的。也就是說，現在的「減肥」過度氾濫，實在令人擔心。

在三十幾歲的男性當中，三人中就有一人呈現稍胖的傾向，或者是肥胖的傾向。而在四十幾歲、五十幾歲的男性當中，這個比率亦達到將近四成多。

因此，年輕的女性略瘦，男性略胖，便成為現在日本人的實態。

一九九八年三月，由日本厚生省發表的「糖尿病實態調查」中顯示，三十幾歲的肥胖男性

賓州大學精神科的史坦卡德教授和作者  
(右)，合影於第8屆國際肥胖會議會場



中，百分之一五·八有血糖值過高的現象，百分之三六患有高血壓，百分之四六患有高血脂症。也就是說，處於現在忙碌、壓力較多的社會生活中，肥胖已形成了生活習慣病的溫床，因此，有關單位也對此特別提出了警告。

昔日的肥胖體，被視為「健康長壽的大敵」，有一陣子肥胖者還被認為是自我管理能力的較差，沒有辦法出人頭地。不過，現在這種偏激的想法已經銷聲匿跡了。這是因為現在大家已經能夠清楚的區別，所謂容易併發生活習慣病的「不好的肥胖」，以及與疾病完全無關的「好的肥胖」。

前者是屬於在腹部的內臟周圍有脂肪積存的男性型肥胖，而後者則是年輕女性較多見的臀部和大腿等下半身有脂肪附著的肥胖。也就是說，

不論男性和女性，如果覺得「腰圍變粗了」，就是警告信號。這時，只要積極接受健康診斷，便能有助於早期發現，並早期預防生活習慣病，這已經成爲現在世界眾人共通的認識了。

說到胖，其實不需要拼命注意標準體重，咬牙切齒的努力減肥，而是像本書所探討的，可分需要減肥的例子，以及不需要減肥的例子。那麼如果是必須減肥，又到底要瘦到什麼程度才行呢？本書即將爲各位介紹實際而又不勉強的減肥作戰法。

減肥最重要的，就是一旦減量成功之後，體重絕對不能恢復。因此，深受好評、最有效的治療法，就是本文一開頭所介紹的，在國際肥胖會議中進行演講的史坦卡德教授所開發的「行動修正減肥」。

作者在一九八六年跟隨史坦卡德教授，學會了行動修正療法的課程。而對於美國賓州大學精神科門診中，實際接受指導的行動修正療法課程的具體技術，本書也將其改寫成適合國人的方法，並且詳細介紹給國人了解。

如果體重還會恢復，最好一開始就不要減肥。

衷心祈禱本書能成爲各位毫不勉強、確實減肥作戰的最大精神支柱。

大野 誠

# 目錄

前言 / 5

## 第一部 肥胖的成因與病態——必須了解的基本知識

### 第1章 何謂肥胖 / 18

1. 肥胖與體脂肪 / 18

2. BMI 與健康體重 / 26

3. 人體的身體組成 / 29

4. 最佳（最適當）的體重 / 34

### 第2章 肥胖有何壞處 / 37

1. 肥胖與生活習慣病 / 37

- ② 動脈硬化的危險因子與肥胖／44
- ③ 危險的肥胖方式／47

### 第3章 為何會肥胖／50

- ① 與社會環境要因的關係／50
- ② 脂肪積存的構造／52
- ③ 營養平衡與自律神經／60
- ④ 容易肥胖的飲食形態／64

## 第二部 正確的自我分析——健康減肥作戰

### 第1章 何謂健康減肥？／68

- ① 減肥作戰的基本／68
- ② 防止體重循環的方法／73

## 第2章 飲食與減肥／79

- ① 酒或空 (Empty) 熱量食品／79
- ② 植物性脂肪和動物性脂肪／90

## 第3章 減肥的常識、錯誤常識／99

- ① 短時間的減肥法只是去除水分而已！／99
- ② 能夠局部去除體脂肪嗎？／100
- ③ 危險的單品減肥和超低熱量食品／102
- ④ 天然食品與人工食物纖維／105
- ⑤ 健康食品與減肥藥／107
- ⑥ 動物實驗與人類的身體／112
- ⑦ 健康食品認定標誌的意義／114
- ⑧ 抑制醣類吸收的「藥物」／117

## 第4章 提高減肥效果的運動療法／121

- ① 肥胖與運動不足／121
- ② 運動的生理效果／125
- ③ 訂立運動計畫的方法／137
- ④ 運動的種類和組合／141

## 第5章 健康減肥的絕招／161

- ① 量身訂做減肥（行動修正減肥）／161
- ② 檢查紀錄／163
- ③ 分析行動形態／171
- ④ 不容易發胖的生活形態／176
- ⑤ 實際的減肥法／185



第三部 邁入二十一世紀——健康長壽的養生訓

- ① 活性氧與抗氧化食品／200
- ② 香菸和減肥／210
- ③ 健康長壽之道／212