

生活顾问丛书之六

117
T

素食与形体美

〔美〕米查尔·布雷特 盖尔·西·沃特森 ④ 国际文化出版公司

素食与形体美

〔美〕米查尔·布雷特 著
盖尔·西·沃特森

吴昌贤 译

钱寿初 校

国际文化出版公司

1988年·北京

HOW TO LOSE WEIGHT EASILY

The Acugenic Method

By

Michael Blate

With Gail C. Watson, M.S.

根据劳特列德支和科根·鲍尔书局1985年版译出

素食与形体美

〔美〕米查尔·布雷特
盖尔·西·沃特森 著

吴昌贤 译

钱寿初 校

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

京安印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.875印张 82千字

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

ISBN 7—80049—125—0/G·44 定价：1.15元

序 言

你是否想减肥并在减重后始终维持你的体重不回升？本书一开始就向你提出一个奇特的问题：“你是否真想减肥？”这个“真”字除了你希望瘦不要胖之外，是否还含有其他意思？即是否愿意承认迄今为减肥做的种种努力收效甚微？在“食瘾”面前无能为力？承认暴食是贪婪（一种饥饿恐惧）的一种表现？个人态度的变化影响计划的实行？

G-Jo Acugenics减肥方案并不是一项快速减肥方法。它不鼓励那种“即刻”奏效的做法，即便你有能力做到。用快速方法取得的结果肯定会变化，短暂的收获转瞬就会消失，并恢复旧态。因此，本书着重讨论赖以长久生存的膳食问题。

减肥并不容易。至少不能采取苦行僧式的严格剥夺和违背意志的方法，以及用自身的一部分抗衡另一部分的方法。然而，自身确有一种能力可以挖掘。这种能力就是通过正确了解问题本质，继而具备一种力量，在自身找到一种有用的压力。倘若有一种屈服力，而且可能与你想象的不同：屈服于自己的最高利益，则是最深刻与最聪明的屈服。

那末，你是否已经有所准备了呢？是否准备一心一意，并以身心和味觉从事一项比单纯减肥更有益的计划？如果如此，那末，本书介绍的内容和方法会成为使你惊奇的生活冒险的人场卷。如果能照着书中的步骤去做，你的发胖的形体

不仅会变得窈窕，而且性格也会发生变化，变得更直率，与从前那个样子绝然不同。

因此，不要把这一探索的性质弄错。这是一种全新的减肥方法，生活和情感方面的一次完全不同的探索。下了高的赌注，显然也会获得使生活更加充实和感情更加丰富的机会。掉几磅肉，而得到了其他更多。准备好了吗？该你自己拿主意了。

G-Jo研究所医学指导

巴尔利·苏尔坦诺夫医学博士

关于G-Jo研究所

G-Jo研究所是一个非盈利性的机构,从事自然保健的研究和教育。1976年筹建,1982年正式成立,目的是推广非药物自我保健的一些方法。

G-Jo是指压法的简化形式。但是,G-Jo研究所的工作范畴已远远超过原定的目标,即不仅仅介绍简单的指压方法而已。

我们认为只有身心平衡才能治好身心疾病。为此,我们从事于刺激身心固有的自愈机制的世界上一些简单、有效、能自我运用的方法的研究。

何谓“ACUGENICS”？

“ACUGENICS”是指具有针灸（或能量）理论基础的物质。传统东方观点认为有一种气（亦称生物能）在人体内循环运行，使各种脏器产生对生命至关重要的化学物质和电磁脉冲。

当生物能从一个器官向另一个器官缓缓（不快不慢）流动时，我们则是健康者。但是，能量系统受到破坏或发生故障，就会出现症状，这时我们认为病了。根据东方的观点，症状可以成千种，但病症只有一个，即生物能量流动“不平衡”。

下文提到的方法和内容只有一个目的，就是帮助人们在生物能量系统内恢复身心平衡和协调。一旦见效，一些“主要症状”（本书讨论着重点）就会发生“逆转”，即“自愈”

〔注：同情感性或机体性疾患的症状一样，肥胖、关节炎、烟瘾、抑郁和紧张（它们均在我们讨论之列）均被认为是受身体器官和腺体的支配。〕

目 录

序言.....	(1)
---------	-------

第一章

第一节 体重.....	(1)
-------------	-------

第二节 食品与饮食.....	(9)
----------------	-------

第二章

第一节 每天需用的方法.....	(21)
------------------	------

第二节 推荐使用的方法.....	(33)
------------------	------

第三节 供选用的方法.....	(45)
-----------------	------

G-Jo指压法控制饥饿穴位	(46)
---------------------	------

第三章

减肥食谱.....	(49)
-----------	------

第一章

第一节 体 重

倘若你发胖了，体重超过自己最佳水平的10%，你可以说，那是吃得太多的缘故。在某种程度上，这种说法是对的。另外，把发胖归因于代谢、激素或腺体功能紊乱，某种意义上，这种认识也是正确的。因为，科学家已经发现，人的胰岛素水平不平衡直接或间接地影响食欲；血液中胰岛素越多，就越感觉饥饿。

假如你研究一下近期大众健康杂志，会说发胖可能是由于对某种东西过敏或某几种维生素或矿物质摄入量不足。这一观点也可能完全正确的。还有一种正确说法是体重超出部分实际上是水，即滞留在细胞内的液体（如果液体太多，便成水肿，则不仅仅只是过敏反应了）。

如果你对医学研究很在行，并是一名疱疹病毒的受害者，那末，你会归因于病毒，并用现代研究方法加以证实。疱疹确实常常使人体重增加。

如果懂得占星术，你还会发现，在你出生的星图中的某处有一个苦恼的“地符”。用这种方法解释发胖的原因也有一定作用。

你会说，发胖是自己的“造化”自发、积聚的结果，甚至在早年便如此。这种看法有一些有力的证据。许多肥胖者

进行深度催眠治疗时谈到“以往的生活”情景，说他们又饿又瘦。如果这种情况是真的话，也多少可以解释人为什么会发胖的原因。

如果懂得东方的某些观点，你会说，出入肝、胃、脾、胰腺的“津液”在身体某处似乎太“阴”（软、虚），而在另一处则过“阳”（过盛）。这一理论是完全正确的。因为器官和津液状况不仅决定自身形态，也决定思考、感觉和反应等功能。

但是，纵然有这么多理由，也只能解释发胖这一“综合症”，而它包括许多问题。身心是一台复杂的机器。身心一旦出了毛病，可以肯定，许多与之相互关联的功能也有毛病。

上面说了许多，还没有接触到实际问题。那末，怎样减肥？

用切断脂肪和过量水分与身心联结的某一个环节来减肥。定量进食或减少食量能够减肥。进行大运动量的锻炼也能够减肥。或者用草药或指压法调节自身器官和能量也能达到减肥目的。当然，吃些氨基丙苯类涩口的药物同样可以减肥。

但是，除了肥胖这一最明显的综合症外，症结仍然没有解决。确切地说，这是一种态度、情感、甚至精神性疾病，但至今没有正式名称。没有一个较好的名称，不妨称它：“我已经吃得比我需要的多，但仍没吃够”的恐惧病。如果喜欢较短的称呼，可把它称为贪食病。

工业化社会助长了贪食病，而事实上又给予它以殊荣。但是，在你无力改变周围世界时，却完全可以改变自己的态

度和它所促成的习惯。态度一旦转变，病就“逆转”，其症状随之永远消失。这就是Acugenics方案所起的作用：改变态度。

肥胖病逆转，即健康地减肥并改变导致发胖的个人态度，这样就使失去的体重永远不再回复。这就是G-Jo研究所Acugenics减肥方案的简单过程。

进食太多会使体重增加很多（极少例外）。因此，此方案主要涉及饮食态度的改变。

大多数减肥方案使用“垂直”式膳食，即可以吃多种食品，但要限量。或者用“水平”式膳食，即在少数食品中，根据胃口，食量尽可多些。

G-Jo研究所减肥方案用的是宜人的“偏斜”方式。它不仅允许而且鼓励你尽可能多吃你喜欢的多种食品，同时授予改变态度的方式。这样，能很快减少食量又不必忍受真切的或想象中的饥饿之苦。

该方案的核心是出色的自我保健技术——G-Jo指压法。这在消除饥饿感和促进减肥方面，无须同时采用下文将提到的其他任何方法或建议仍能收到满意效果。

方案中最精彩之处是取得成功无须倚赖意志的作用。按自己最感舒服的速度、最适合的步骤行事。时间可以变化；步骤大，情感上的收获相应也就大，最后，减肥也越明显。

但是，你会发现，步骤太大太多，势必立刻引起身心强有力的自我保护机制对自身产生反作用。所以，必须记住，每一步骤都要感到舒服。否则，宁可暂时少一步，或干脆停止。

人们要求减肥，似乎有两大理由。研究表明，妇女减肥

一般是为了好看，而男子减肥则通常是为了更健康。无论什么理由，这一方案对谁都是适用的，并将达到上述目标。

这一方案肯定有效是因为人们具有希望减肥的潜意识，这是自身健全的绝对动力。它是在逐步实行这一方案中，每个人所具备的。但切莫因方案太简单而忽视。这是一种医治身心疾病极其有效而简单的方法，是唯一有真正价值的减肥方法。

简言之，这一方案是“整个人”或“整体性”减肥方法。它之所以如此有效，是运用了一些有趣、简单但极其有效的方法，平和地改变身心电化学平衡，而这种平衡是直接受器官和腺体所控制的。当电化学平衡发生变化，在其它方法帮助下可以产生“食物意识”，使自己更加意识到为什么吃得太多和多吃的程度。当进食量大于实际需要量时，还有一些方法可以“牵制”食欲，使食量很快减少。

电化学平衡一发生变化，人的态度和观点随之改变，进而体重减轻，饥饿感减小。此时，有较轻松的时间享受最舒服的水平式膳食——一种逐渐为自己设计的膳食。

但是，有效地使用这一方案，首先采用4个必需步骤。每当觉得一个步骤正确时，就应立即按该步骤去做，而不是在感觉到之前去做。

步骤一

察看病情：首先观察一下自己的饮食情况。有时在自己身上会发现一些有趣的现象。用日记的方式记下每天对食品及吃饭等活动的感觉，尤其是吃饭后的情况。

你会发现，通常是在“大概该吃饭了”或“是吃饭时候

了”的情况下吃东西的，而不是因为确实饿了。或是由于不愿伤害他人的感情而接受别人的食品。

在吃东西时，如果细心观察或留意一下当时的感觉，你甚至会觉得为盘中的食品或口中的食品感到内疚，也可能出于某种奇怪的原因，自己反而觉得更饿，而想吃得更多。

这种感觉似乎难以捉摸，但肯定存在。因为，当你给身心强有力的自愈机制以某种作用时，自愈机制会正确地（可能无声的）信息送回大脑。

这些信息犹如良心的痛苦一样沉寂，或如可爱而盛怒的“内心”吼叫一样喧嚣。信息就在那里，等着去听。

可能你还注意到，吃东西不那么全神贯注时，吃几口就觉得索然无味。独自一人或在寂静中进食时，吃得很快，而且情感上觉得不舒服。这些是贪食者或肥胖人相当普遍的特征。

另一些常见的特征是：吃东西可能超过了饱和点，即饥饿感停止时所需的饭量；甚至发现，吃完东西时出汗，上气不接下气；对甜食一点不感兴趣，然而经常吃。这是因为，童年时的训练使你认为甜食是一餐中最好的部分，不能轻易错过。

顺便提一下，爱吃甜食的习惯在减肥方案中将起明显的作用，因为将“乐趣原则”付诸行动是有益的，不会引起不良后果。

如果你具有上述某些特征或全部特征，那么就患有“贪食病”。可以非常肯定地认为，情感性的食欲“牵制着你”并控制着你的饭量和饮食习惯。

认识到自己有贪食病是减肥方案成功的关键。如果你吃

一餐就认识到自己是贪食病患者，那就太棒了！也许你已认识到自己患有此病，那就没有必要进一步考虑这个问题了。倘若要吃100甚至1000顿饭才能清楚地认识这个问题，那也是好事。无须匆忙，可以按你自己的速度去搞清这一问题。

步骤二

肯定希望在减肥问题上有所改善，实际上是使贪食病逆转或得到医治。问题非常简单。首先，有减肥和健康的要求。

令人惊奇的是，许多体重超重者喜欢发胖，甚至肥胖。理由是，他们强烈希望有一个不同寻常的体格。事实上，歌唱表演，特别象歌剧那样的工作或职业只能促使体重增加。根据东方传统的观点，唱歌多了对胃、脾、胰起刺激作用，而这些脏器是调节体重的。

许多人装模作样地减重，实际上是做给他人（包括他们的配偶、医生、老板等）看的。显然，如果要产生一些有意义的或长久性结果，过程将是缓慢的。

相反，另外一些发胖的人却害怕变成瘦长者。为此，负担就增多。如，要穿得好些才能成为一个较好的性伙伴，或获得更多别的东西等等。因为有害怕心理，他们顽强地遵循自我惩罚式的饮食方式。这是一种慢性自杀方式。这类问题需要专业咨询来解决。

自问是否真正希望健康和减肥之后，决定还是保持原来的模样，也是很重要的。因为一旦对自己的情感真诚坦率，许多健康问题，包括发胖问题在内，常常就会迎刃而解。客观、诚实地认识和评价自己，极其有益于身心的健康。

但是，如果发现自己发胖，而且准备加以控制，那么，

就可以转向下一步骤。

步骤三

承认弱点和有瘾：贪食实际上是一种可贵的欲望。这种欲望在过去某一时刻发生错误偏向，从此便成了瘾。它实际上是由我们自己的生活方式促成的。由于专心于生活，我们会搞不清楚瘾和病是如何形成的。于是，当最后决定对此要采取些什么措施时，就仿佛要处置我们的全部生活一样。事实上，疾病，如肥胖症、关节炎、癌症或情感性压抑已侵入了我们的全部生活，无论我们对此认识清楚与否。思想和行动已经使我们染上如同包袱一样的疾病。再也没有比肥胖这个包袱更为明显的了。现在，我们发现肥胖与身心有着紧密的联系。

步骤一和二使你对自己的病和瘾有所了解。为了使G-Jo研究所的减肥方案行之有效，还必须看到并接受一个事实，即依靠自己使疾病得到控制和逆转，目前是无能为力的。所谓无能为力，就是说，在你打开这部书之前，你没有控制和逆转疾病的“工具”和知识。如果并非如此，你就不必读这本书。这已不是你头一回下决心减肥，是不是？

必须承认，目前你需要从外界或从自身上未知的地方得到帮助。承认以现有的知识、技巧和意志你不能有效地对付自己的病。

步骤四

请求并乐于接受各方面帮助：骄傲使许多人不能寻求或接受世上最好的帮助。不想生病，又不让人注意，这也许是

一种下意识。特别是肥胖者，他们的脾、胃、肝处于高度不平衡状态。这种情感性不平衡表现为固执、骄傲、自我吹嘘。按传统的东方观点而言，它们都受上述特殊器官所控制。

在自愿寻求各种帮助之前，一个人采取前面几个步骤，实际上是注定要失败的。一个抱着“你先证明给我看”态度的人是毫无真诚愿望改善自己身体的。要有所改善总要冒点险，通常如此。

能否真正得出这一断言呢？“能。我明白，我病了。我贪食并有进食过多的毛病。我希望有所改善。对这种负担我感到厌倦，我一点也不需要它。但我不知该怎么办……请帮帮我吧……”除非能够作出断言，否则没有任何一个减肥方案能长久地给你好处。

但是，假如你心里只要有一丝肯定，这一方案就会在那种自身健全的自觉愿望基础上生效，并满足自己的要求。

让我们简要地复述一下上述4个重要步骤：察看病情，肯定希望有所改善；承认弱点和有瘾；请求并乐于接受各方面的帮助。

G-Jo研究所的减肥方案依据的方法是经过无数次证明的，首先采取了上述4个步骤。因此，不必考虑这4个步骤会不会起作用。

要很好地实行这一方案，必须明白，病是自己“生”的，没有人把病强加于你，也没有人能替你去生病。病完全是自己造成的，是自己的产品。不是由于喂养你过头的母亲，不是由于你的配偶，也不是由于排斥你的人们。

因此，责任在你。你创造了它，并占有它，它是属于你

的！同样，如果不想生病，你就必须接受这个看法。

这时，如果你理解这种病事实上也成了自己的朋友，那就更好了！一旦你把病弄清楚以后，就不再需要它。到那时，病也就好了，这正是这一方案的美妙所在。

不过，自己治好病可不是那么容易。你所要做的一切是把瘾戒掉。这好比你背着一只100磅重的沙袋行走一样。当你最后讨厌沙袋的重量时，你要做的是将它甩掉——将沙子消除掉。

只要挺得直，那么，一个自然力，即重力会去掉自己的负担！这一方案有着与此完全相同的工作原理。可以想象，这是一个没有痛苦的过程！你可以用一种自然的无所不在的力（可以把它看作精神或情感性“重力”）去除掉和摆脱自己的负担。这几乎是毫不费力的。

第二节 食品和饮食

避免采用“快速”节食计划是明智之举。它有几个重要理由。

首先，上面已经提到，有一个复杂的自我保护机制在体内起作用。这一机制称为“体内平衡”。它是一个心理腺性调节系统。其作用是帮助使微妙的电化学平衡不起永久或激烈的变化。可以采用快速的计划，但是体内平衡作用还会在短期内使你故态复萌。

事实上，许多接受饮食疗法的人已有痛苦的经历。快速节食计划一旦中止，体重不仅迅速恢复到原来的水平，而且