

减肥反弹有“预警信号”
激发正能量，减出好身材
让减肥成为一次愉快的旅行

编著 孙文善

减重向左 减肥向右

中医减肥博士诊余医话

方向决定成败
知识决定成效
减肥也需亲友团
让减肥生活化、习惯化
擦亮眼睛，看清减肥市场迷雾
做个精明的减肥达人



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

减重向左 减肥向右

中医减肥博士诊余医话

编著 孙文善



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

减重向左减肥向右 / 孙文善编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5091-7619-1

I. ①减… II. ①孙… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159414号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.25 字数: 227千字

版、印次: 2014年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

如同无法把握自己的命运一样，我们也无法自由地把握自己的体重。

在文明发达的今天，人们仍然把“少吃多运动”作为减肥的不二真理。很遗憾，少吃多运动固然从数学上来讲是成立的，但是对于具有生物属性的人来说实际上并不成立。

减重向左（left）和减肥向右（right）并不是指努力的左和右。减重没有错，减肥也没有错。减重可以做到，减肥也可以做到。减重的人往往是在减重—反弹—减重的循环中不断往复，很难跳出这个“复胖”的宿命，往往是在追求美好身材路途中“left”剩下的。而减肥是以身体健康为基础，减除脂肪为目的，是有利于健康的，从而也是持久的，是“right”正确的减肥方式。

现在仍然有很多人把减肥和减重混为一谈。口口声声说减肥，却把体重作为衡量是否成功的“金标准”。所以常见的现象是，真正减出了体形，却仍然对变化不大的体重耿耿于怀。

减肥仍然是一种积极的生活态度，不管其动因是什么，也不管其结局如何。这是一种向上的力量，是积极的，是正能量。减重是一种对身体急功近利的、对数字的追求。减重可以带来心理的安慰，但是有可能对身体健康并没有好处，对审美也不一定有用，因为常见已经减重的人对身体个别部位仍然抱怨不停。

肥胖是时代，减肥是时尚。根据 2010—2011 年营养与健康状况监测的最新数据表明，我国居民的超重率已经达到 32.4%，肥胖率达到 13.2%。从医学的角度说明这是个肥胖的时代，宣扬科学的、健康的减肥方式和生活方式

已经刻不容缓。另一方面，在并不超重的女性人群中，自认为自己肥胖的普遍存在，减肥不是为了健康，而是为了审美，成了一种时尚。

多年的减肥临床实践使我们认识到，减肥不仅仅是“少吃多运动”就可以达到的。减肥与生活环境、行为习惯、身体健康、人生态度甚至社会时代密切相关。要想真正减肥必须认识到这一点，在生活中处理好各个方面的关系，并积极付诸于行动。

减肥也要学习，从行动中学习，那些“三不”（不打针、不吃药、不节食）减肥或者“睡觉减肥”永远是一个幻想和神话，是纸上诱人的广告，不是现实的疗效。

我们把减肥的过程可以看作是由三部分组成的：自觉的行为、思维、无意识的行为。首先，通过主动学习一些自觉的行为模式，比如规律饮食，减少应酬，主动运动等影响身体的代谢，随着时间的延长，这些行为会逐渐改变你的思维，使这些主动的行为逐渐形成无意识的行为。当然，它们仍然是有效的减肥行为。

认识到减肥的奥秘，学会减肥的方式将终身受益，毕竟每个人都希望自己一生都有身体健康或形体美丽的伴随。

减肥还要靠自己。永远不要将自己的身体抛给减肥机构，自己“敬候佳音”。减肥机构只能给你指导，却无法代替你的行动。认真地学习，积极地行动是走向成功的不二法门。

正确的思维方式胜过盲目的行动和坚持。本书以正确的减肥思维方式为核心，阐明当前困惑减肥者的各种问题，并引导建立正确的减肥方式。希望每个减肥者都能通过本书对减肥有重新的认识，避免以体重为孜孜以求的目标成为减肥之旅中“left”的人，而是成为一个获得“right”减肥方向的人。

孙文善

2013年10月于上海

第1章 减肥浪潮的真相

- 第1讲 没减肥，你 out 了吧 / 002
- 第2讲 减肥爱好者、狂热者和真正减肥者 / 006
- 第3讲 瘦人减肥的时代 / 009
- 第4讲 国际减肥方法的是非功过 / 011
- 第5讲 签约减肥靠谱吗 / 021
- 第6讲 减肥有“效”不一定有“笑” / 023

第2章 减不减肥，谁说了算

- 第7讲 减肥的难与不难 / 028
- 第8讲 你不长胖谁长胖 / 032
- 第9讲 减不减肥，谁说了算 / 035
- 第10讲 饮食不是肥胖的罪魁祸首 / 038
- 第11讲 吃什么不吃什么不是减肥的关键 / 047
- 第12讲 减肥还得靠自己 / 049
- 第13讲 “享瘦”才能减肥 / 051

第3章 你真的肥胖吗

- 第14讲 形形色色的肥胖标准 / 055

- 第 15 讲 减肥的目的和无目的的减肥 / 057
- 第 16 讲 别混淆了唯美减肥和医学减肥 / 060
- 第 17 讲 莫把脂肪当仇敌 / 062
- 第 18 讲 体形重要还是体重重要 / 065
- 附：黄金比例的体形尺寸表 / 067
- 附：我国女子标准体型的计算方法 / 069
- 第 19 讲 放弃体重吧，人家根本不考虑 / 069
- 附：按部位进行的肥胖分类 / 071
- 第 20 讲 肥胖不仅仅是用体重衡量的 / 072

第 4 章 制订你的减肥计划

- 第 21 讲 减肥开始，你准备好了吗 / 076
- 第 22 讲 减肥也要有计划 / 078
- 第 23 讲 减肥：从“思想”到“行动” / 081
- 第 24 讲 分析你的生活模式 / 085
- 第 25 讲 为什么喝口凉水也长胖——认识身体的性格：体质 / 088
- 第 26 讲 目标设定：行为改变而不是体重改变 / 092
- 第 27 讲 识别你减肥计划中的“障碍” / 094

第 5 章 会吃才会减

- 第 28 讲 吃多吃少都不能减肥 / 100
- 第 29 讲 知道自己吃几碗干饭：身体需要多少热量 / 103
- 第 30 讲 熟悉的食物，不熟悉的营养 / 107
- 第 31 讲 分析你的饮食内容：1 周饮食举例 / 111
- 第 32 讲 安排你的三餐 / 114
- 第 33 讲 有话好好说，有饭慢慢吃 / 118
- 第 34 讲 饮食记录让减肥事半功倍 / 120
- 第 35 讲 我吃故我减 / 123

第6章 三餐之外怎么吃

- 第36讲 别让零食主宰了你 / 127
- 第37讲 这样吃甜食不发胖 / 130
- 第38讲 越奢侈，越减肥 / 133
- 第39讲 遭遇应酬 / 135
- 第40讲 准备好情绪化暴食的“应急预案” / 138
- 第41讲 节假日：打响减肥保卫战 / 141
- 第42讲 从从容容吃夜宵 / 143

第7章 让身体为你打工

- 第43讲 节食时，你听谁的指挥 / 147
- 第44讲 节食减肥：向身体的宣战 / 150
- 第45讲 聆听身体的声音——欲望和需要 / 153
- 第46讲 千万别告诉身体你在减肥 / 155
- 第47讲 吃好喝好，让身体为你打工 / 158

第8章 走出健康，走出热情

- 第48讲 别把减肥运动和健身混为一谈 / 162
- 第49讲 会走就会减 / 164
- 第50讲 乘电梯还是走楼梯 / 166
- 第51讲 动起来的“附加值” / 168
- 第52讲 当心饮食毁了运动成果 / 170
- 附：常见高能高脂食品的能量计步 / 172

第9章 减肥不减健康

- 第53讲 别让健康成为你减肥的障碍 / 174
- 第54讲 5000年前的肥人：从中医学角度看肥胖 / 178
- 第55讲 从中医学角度认识人体结构 / 180

- 第 56 讲 五脏六腑都和肥胖有关 / 182
- 第 57 讲 此“痰”非彼“痰” / 187
- 第 58 讲 辨清体质好减肥 / 189
- 附：测一测，你属于哪种体质 / 193
- 第 59 讲 中医减肥在于清理“痰湿” / 194
- 第 60 讲 埋线减肥：让减肥更方便 / 196

第 10 章 减肥环境

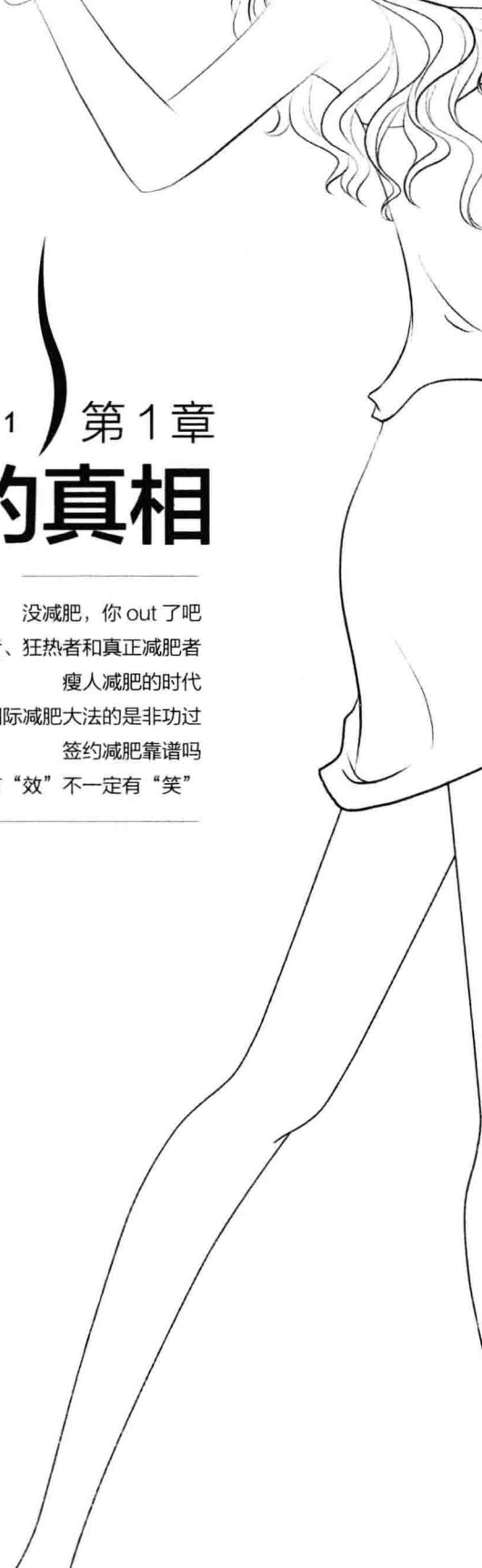
- 第 61 讲 是谁终止了你的减肥计划 / 200
- 第 62 讲 关爱自己：别在减肥时当“配角” / 202
- 第 63 讲 当减肥遭遇心理软弱 / 204
- 第 64 讲 管理环境：先下手为强 / 206
- 第 65 讲 打造你的减肥亲友团 / 209

第 11 章 减肥反弹：都是求快惹的祸

- 第 66 讲 别让体重波动影响了你的情绪 / 212
- 第 67 讲 减肥反弹有“预警信号” / 215
- 第 68 讲 减肥反弹：都是求快惹的祸 / 217
- 第 69 讲 减肥不反弹的秘密 / 220
- 第 70 讲 设置过渡期，减肥不反弹 / 223

第 12 章 减肥，是一次愉快的旅行

- 第 71 讲 减肥，光靠“坚持”是不够的 / 226
- 第 72 讲 激发正能量，减出好身材 / 228
- 第 73 讲 减肥和生活要“和谐”而不“妥协” / 230
- 第 74 讲 让减肥之旅变得愉快 / 233



CHAPTER 1 第1章

减肥浪潮的真相

没减肥，你 out 了吧
减肥爱好者、狂热者和真正减肥者
瘦人减肥的时代
国际减肥大法的是非功过
签约减肥靠谱吗
减肥有“效”不一定有“笑”

第1讲 没减肥，你 out 了吧

不管是在办公室聊天，还是在餐桌上聚会，甚至在公交车上，几乎都能听到女孩子之间在兴致勃勃地谈论自己的减肥经历或者是减肥的最新方法。如果有人在公共场合谈到减肥是如何如何有效，不久就会吸引一群女孩子前来聆听。

在20世纪90年代以前，减肥并不是一个能够引起大众兴趣的话题，那时候的年轻人热衷于流行歌曲、家用电器和烫发、高跟鞋之类的玩意儿，从20世纪90年代掀起的减肥热潮直到今天不仅没有一点的削减趋势，反而更为强烈。

现在的减肥已经不是年轻女性的专利，下至幼儿园的儿童，上至六七十岁的老太太都对苗条的体形有着热烈的向往和渴求。如果说女性是半边天，那么有一半的人在减肥或考虑减肥这回事。如果加上现在有些男性因为高血压、脂肪肝和糖尿病等健康问题加入了减肥的行列，这个比例可能还要高。

为什么要减肥呢？有人回答是“为了美”，有人回答“为了有好的身材，也为了能买到好看的衣服”，“太胖了的话，在买衣服的时候看着自己喜欢的衣服但穿不上，那很痛苦。”也有的说“为了找对象、谈朋友，所以要减肥”。也有比较实际的回答，“马上就要拍婚纱照了，所以要减肥”。也有人说“我想有一双漂亮的小腿”“我的大腿太粗了”“生完孩子后，腰部就开始留下一堆赘肉”。

“为了健康”这样的回答在男性中比较多，对于女孩子来说，减肥的原因很少考虑到健康问题，她们甚至为了追求苗条的身材，即使对健康有些危害的减肥法也可以不“计较”。所以她们可以接受一些节食、减肥药和吸脂手术等减肥的方式，堪称“只要体重，不要健康”。

看来健康不是当代减肥大潮的推动者，唯美才是减肥的主要推手。那么，为什么美丽如此重要，而美又为什么集中于女性身材呢？

在我们的印象中，除了影星、模特外，最需要苗条身材的就是每日在天空中工作的空姐了。她们百里挑一，身材苗条，气质高雅，虽然是端茶倒水送饭，但和餐厅的服务员绝不是一个档次。

在所有的交通工具中，乘坐飞机的费用算是最贵的，过去只有少数人才能够乘坐，要想彰显物有所值，除了飞机的舒适度之外，服务人员的形象和层次就很重要。虽然在所有的服务人员中，机长和驾驶员是最最重要的，但是人们很少去关注他们，也无法了解他们驾驶飞机的水平。空姐是和乘客直接打交道的，代表了一个航空公司的形象。

现在大多数航空公司空姐都气质高雅、身材苗条，这好像是空乘服务的一般要求。虽然不能根据空姐去选择航空公司，但是如果空姐形象不佳，就会给人印象不好，认为这个航空公司雇不起长得好看的空姐，或者让人误认为是“裙带关系”进来的空姐，反正是一堆不利于航空公司的联想。当然也会影响上座率。

其实做任何生意都是一样。如果一个商店的售货员身材美丽，可能会吸引更多的顾客光顾，售出的东西也会多一些。与公司谈业务，身材美丽的女性也有更多的机会成功。在聚会的场合也能吸引更多的异性谈话聊天的机会。

看一眼书报亭的杂志封面就会发现，超过 50% 以上的杂志都用身材窈窕的美女做封面，很显然这样的封面不仅吸引人的眼球，而且暗示女同胞们都要以封面女性为榜样，即便脸蛋不如封面女郎那样漂亮，至少也要有类似苗条的身材。

俗话说，女为悦己者容。为了取得男同学的青睐或男友的欢心，减肥或者保持美丽的身材是不可缺少的一环，即便是男友说并不在乎身材，也并不代表他真的不在乎你的身材，“某某的女友是个胖子”或者“他女朋友就是那个胖胖的女孩”之类的话对男生来说还是“伤不起”的。

婚后或生育后身体发胖，身体臃肿加上年龄增长显然在老公眼里缺乏“竞争力”，于是就有一种压力和紧迫感，减肥就是生活中的当务之急。

虽然我们经常说看人不能看表面，更应该看一个人的内心，身材的美丽不能代表人的能力，但是对一个人的最初评价是从身材的第一印象开始的，而不是先看到一个人的内心。美丽的身材不仅仅是表面现象，还有许多的内在涵义。

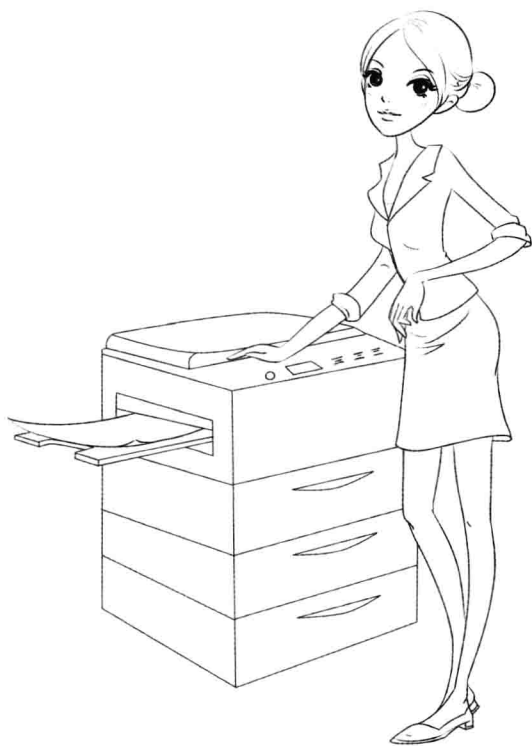


能够保持美丽的身材，代表干练、快捷、才华、勤奋、能力、有控制力；肥胖的人往往给人的印象是懒惰、懈怠、笨拙、懒散和缺乏控制力。如果是招聘，绝大多数企业当然是愿意选择前者，即便是选择合作伙伴也是前者更受欢迎。

在美国，胖人的日趋增多加重了政府的财政负担，也给人们的社会活动带来诸多不便。汽车、电影院、体育馆和会议厅的椅子都需要加宽，就连飞机的设计也要随之调整。飞机要为胖人加宽座椅、座间距和走道，这样飞机的造价就增加了，而每架飞机搭载的乘客数就减少了。

美国联邦航空管理局规定：美国境内 24 家拥有小型客机的航空公司在预售机票时，必须先让乘客上磅秤体重。因为航空公司在计算飞机负载时，不仅要清点乘客人数，还要将所有乘客和行李的总重量计算在内，以免发生事故。

肥胖，并不是肥胖者最大的痛楚。来自社会舆论的压力，自身心理上的压力，再加上身体健康的压力，犹如三座大山压在肥胖症者的身上。



肥胖在人际关系中显然处于不利的地位。胖子经常被其他同伴取笑、嘲笑甚至侮辱，在求职或升迁中得到理想职位的机会也较少。肥胖在审美上不符合审美标准被认为为“丑陋”，在宗教上被称为“罪过”，在医学上被称为“病态”。

在人的形象方面，肥胖往往比其他残疾更容易被丑化，肥胖的人经常会受到他人的无理狡辩、训斥、骚扰甚至伤害，而这通常被认为是理所当然的。这种贬损已经成为一种平常而又合理的事情。

澳大利亚墨尔本大学的一项研究表明，将近 50% 的调查参与者（76 名中有 37 名）因为肥胖而导致出现了精神疾病或者压力、沮丧等负面情绪。几乎所有人（76 名中有 72 名）有过因为体重超重而被耻笑和歧视的经历。

过去曾有过把肥胖称作“发福”的说法，白白胖胖是富贵人家的形象，令人羡慕不已，现在时代完全不同了，发福和白白胖胖让人想到的不是富贵

人家，而是脂肪肝和糖尿病。过去公司做财务的一般都是胖胖的财务或会计，代表公司很有实力，现在的公司一般不再需要胖胖的财务或会计彰显公司实力了，胖胖的财务或会计往往让人感觉公司结构臃肿，管理落后和缺乏活力。

我们处在一个经济高速发展的时代，在这个时代中，美丽除了社会审美价值外，也是有经济价值的。在经济为导向的社会里，审美文化也悄悄地升到了主要地位。

文化影响着所有的人类行为，文化的发展对人的体形做出了一个看得见的规范，这种规范影响着人们努力去控制体形或体重。如今的社会暗示人们应该努力保持美丽的身材，以便获得更多的社交和成功机会，增加自己在社会上的竞争力。在浩浩荡荡的减肥大军中，也不乏身体本来已经相当苗条的女性，她们对体重的微小变化都非常在意。身材和体重都是当今社会的竞争力，如果对身材没有危机感，除非你已经是天生瘦得非常有骨感的那种，否则你就落伍了。

体重是一个非常简单测定而且可以量化的指标，所以体重对于当今社会中的女性特别重要，尽管减重和减肥在医学上是不同的两个概念。

第2讲

减肥爱好者、狂热者和真正减肥者

不要以为你进了减肥机构就成了名副其实的减肥大军中的一员了。

在采取了减肥行动的人群中，几乎有 60% ~ 70% 的人是半途而废的，就算是咬牙坚持 1 个月，瘦掉几斤肉，也还不能说是减肥成功者，因为这些人大部分被瘦掉的是水分，不久这些重量在你一不小心的时候还要回来的。

如果没有健康减肥的知识和理念，仅凭想象和美容机构的忽悠去减肥，顶多评你个“减肥爱好者”或者“减肥狂热者”，离真正减肥者的距离还很远很远，当然，离成功减肥的距离那就更远了。



1. 减肥爱好者

如果你经常把减肥挂在口头上，称体重时就紧张一会儿，不久就忘了这回事，或者过一段时间就想起来说说，作为闲暇时的话题，或者夏天更换裙装时才想起了减肥，那就是个减肥爱好者。

减肥爱好者当然也会有些减肥行动，如偶尔一段时间不吃主食，不吃晚餐或者断食一两天，然后减掉2~3斤体重沾沾自喜，可是不久又我行我素饮食，体重也逐渐上升，终于放弃。

减肥爱好者采取的减肥方式也是很初级的，往往来源于一些个人对减肥的认知，或者道听途说，或者是报刊书籍上记载的各种瘦身秘诀之类的知识。

大多数的减肥爱好者不去专门的瘦身机构，因为她们减肥的欲望还不是那么强烈，仅仅是受到一些周围人或事的影响而产生一次次的减肥冲动，当然这种减肥是不持久的。

2. 减肥狂热者

减肥狂热者不会满足一些简单的减肥秘诀，她们更加倾向于最新潮的减肥方式，只要她们认为有效就会快速采取行动，不管方式有多么复杂、痛苦，只要能够保证减下来，她们就会去尝试。

她们的耳朵是最最灵敏的，一旦听到减肥的信息就会激动、兴奋，一旦开始行动就会传播给周围的朋友。减肥狂热者不怕耗费金钱和精力，她们要的只是快速下降的体重。当然她们最后还是失望地发现，所有的快速减肥方式结果都是一样，控制饮食——快速减重——快速反弹，但她们仍然义无反顾寻找新概念的、可以迅速减重的减肥方式。

在当今一切都在追求速度的时代，人们对减肥的要求也不例外。最好的方法是“快快瘦，一觉醒来变成窈窕淑女”。所以才有时尚流行的“晚上贴，白天瘦”“快快瘦”。

殊不知，减肥不像是开汽车，踩下油门就可以加速。人体的胖瘦是最难支配的，除非打破常规。真正的减肥不仅需要精力，而且需要时间，需要学习减肥的知识。

3. 成功减肥者

成功的减肥者在采取减肥行动时都是经过深思熟虑的，也都坚信只要努力和积极行动就一定能减下来。

成功的减肥者一般都有明确的减肥目标，而且不像减肥爱好者那样经常说“能减多少减多少”或“当然是减得越多越好”，也不像减肥狂热者那样夸张地说“起码减 20 斤”。她们一般会根据医生的建议来决定减肥目标，制订减肥方案，同时愿意分阶段进行。

在减肥过程中，真正的减肥者积极配合，执行减肥制订的治疗方案，饮食方案和运动方案，一般不太受外界环境和日常生活工作的影响，千方百计完成减肥疗程，而且愿意学习有关减肥的科学知识。

在减肥过程中，真正减肥者发现，减肥不一定要做苦行僧，无须节食一样能够减肥。更重要的是真正的减肥者能够发现减肥的乐趣，往往和我们一起研究制订减肥策略，最终她们发现了减肥的真谛是形成一套符合瘦身的饮食、运动和思维方式，并融入个人的生活之中。