

我的最后

—

仰望尾迹云 / 著

本

减肥书



中国工信出版集团



电子工业出版社
Electronic Industry Press
http://www.eip.com.cn

本书献给所有为减肥而困惑，和曾经被减肥伤害的朋友，献给追随我、支持我的学生们，也献给我伟大的母亲。

在本书创作出版的过程中，得到了很多人的帮助。再次感谢张增强先生、空军航空医学研究所营养研究中心杨昌林主任、著名营养师顾中一先生、著名医学专家张雪琴教授、中国工商银行周文艳和米箫唯女士、《人民法制》杂志社副秘书长李强先生、奥运冠军体能训练师赵晓峰先生，以及我的朋友果睿菁、Alond、张程玮、王立群。

我
的
最
后
一
本
减
肥
书

仰望尾迹云
著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

我的最后一本减肥书 / 仰望尾迹云著 . -- 北京 : 电子工业出版社 , 2017.5

ISBN 978-7-121-31231-1

I. ①我… II . ①仰… III . ①减肥 - 基本知识 IV . ① TS974.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063725 号

策划编辑：于兰

责任编辑：于兰

特约编辑：于静

整体设计：周周设计局

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：300 千字 彩插：1

版 次：2017 年 5 月第 1 版

印 次：2017 年 7 月第 5 次印刷

定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询方式：yul@phei.com.cn。

目录

推荐序 / 008

“模块化饮食法”受益者们说 / 010

第1章

减肥，别只看体重

为什么她不称体重，减肥才成功了？

NO.1 / 减肥不等于减体重 / 014

NO.2 / 一天瘦一斤，瘦下去的是什么？ / 015

NO.3 / 减肥时体重不变，就是失败吗？ / 021

NO.4 / 减肥，不看体重看什么？ / 025

NO.5 / 体脂秤能测准你的体成分吗？ / 030

NO.6 / 买一把便宜好用的脂肪卡尺 / 038

第2章

快速减肥——折腾人的体重游戏

为什么减肥最慢的一个反而成功了？

NO.1 / 为什么快速减肥 = 快速反弹？ / 044

NO.2 / 为什么减肥越快，反弹越快？ / 050

NO.3 / 快速减肥有多危险——减肥不能以健康为代价 / 054

NO.4 / 快速减肥容易导致女性月经紊乱和骨质疏松 / 056

NO.5 / 如何预防或者治疗减肥引起的月经紊乱？ / 061

NO.6 / 快速减肥，可能会毁掉你的免疫功能 / 063

NO.7 / 快速减肥为什么会伤害免疫功能？ / 066

NO.8 / 如何预防快速减肥导致的免疫力降低？ / 070

NO.9 / 只有慢减肥才是真减肥 / 074

第3章

全世界都在忽悠你——减肥知识我该信谁？

微信减肥内容正确率不到 1%

NO.1 / 减肥，为什么全世界都在忽悠你？ / 080

NO.2 / 减肥，为什么好骗？ / 090

NO.3 / 减肥伪科学都是怎么骗人的？ / 095

NO.4 / 怎么鉴别减肥伪科学——三个“金标准” / 100

第4章

从零开始精通运动减肥

运动减肥原来不止是“动”这么简单

NO.1 / 没有不能减肥的运动 / 108

NO.2 / 持续性有氧运动 / 110

NO.3 / 如何简单地衡量运动强度？ / 112

NO.4 / 高强度间歇性运动 / 115

NO.5 / 如何让运动后过量氧耗多一点？ / 120

NO.6 / 力量训练 / 126

NO.7 / 不运动的碎片活动减肥法——NEAT 减肥法 / 128

NO.8 / 具体如何安排运动减脂？ / 131

NO.9 / 健身房力量训练入门 / 135

第5章

“模块化饮食法”前篇——减肥你该吃多少？

以前吃不饱，现在吃不了的奇怪减肥法

NO.1 / 模块化饮食法，是一种什么样的减肥法？ / 152

NO.2 / 简单三步完成模块化饮食法 / 155

NO.3 / 有关热量消耗的那些事儿 / 159

NO.4 / 每日热量消耗怎么算? / 173

第6章

“模块化饮食法”后篇 ——如何利用模块化食材表?

减肥时他终于有了“掌控感”

NO.1 / “模块化饮食法”如何制造热量缺口? / 178

NO.2 / 关于热量单位的误区 / 181

NO.3 / 一份完美的食材表 / 183

NO.4 / 模块化饮食法具体如何使用? / 188

NO.5 / 模块化饮食法有哪些好处? / 190

NO.6 / 使用模块化饮食法如何注意膳食营养? / 196

NO.7 / “食物相克”是真的吗? / 200

NO.8 / 运动模块如何使用? / 202

NO.9 / 模块化饮食法如何应对减肥平台期? / 204

第7章

不骗你，我亲身验证 ——个人经验靠得住吗?

“6个酸枣”真的是减肥“神药”吗?

NO.1 / 适合别人的不一定适合你 / 210

NO.2 / 我觉得有用的，不一定是真有用 / 218

NO.3 / 个人经验，容易受到价值观的影响 / 224

NO.4 / 伪科学是如何利用我们“想当然”的心理的? / 231

NO.5 / 理解实践是检验真理的唯一标准 / 235

推荐序

这是一本指导肥胖人群科学减脂瘦身的通俗、实用的科普著作——我认真通读了仰望尾迹云撰写的《我的最后一本减肥书》之后，得出了上述结论。

随着我国经济的快速发展和人民生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大改变，高能量密度的食品摄入增加，加之体力活动减少，中国人超重和肥胖的人群逐年增高，2010—2012年中国居民营养与健康监测显示，我国18岁及以上成人超重率为30.1%，肥胖率为11.9%。超重和肥胖是多种慢性非传染性疾病的危险因素。通过平衡膳食和适当运动等健康的生活方式使体重长期维持在健康体重范围是预防多种慢性传染性疾病的重要方法。越来越多的人认识到超重、肥胖对健康的危害，自愿努力减轻体重，特别是多余的脂肪。然而，社会上有很多不科学的减肥文章和书籍，严重误导了超重和肥胖人群的瘦身努力，往往使他们走入快速减肥然后又快速反弹的死胡同。

我看过多本减肥方面的书籍和大量的文章，有些理论性强，但实操性差；有些太专业，名词概念说得不够到位，对于没有医学、生理学等方面基础知识的人，很难理解；还有一些书籍和文章，主要以推销产品为目的，围绕产品讲述减肥，离开产品则无从下手。

《我的最后一本减肥书》针对社会上流行的几类常见的不科学减肥方法，分析批驳了其中的谬误，细致说明了其错误所在，为科学减脂扫清道路。本书通俗易懂，实用性强，通过具体实例，引入科学概念，将生涩的学术概念用较为通俗的语句表达出来。大多数要点都有实例说明，使读者更容易理解。本书采用深入浅出的手法给读者讲清楚能量代谢的基本概念，使得读者明白其中的道理，理论指导实

践，按照书中给出的方法和步骤可以通过自我锻炼和饮食控制稳步达到减少体内脂肪、瘦身塑形、健康体魄的目的。

我向大家推荐本书基于以下几个理由：该书制订了较为个性化的体力活动和运动健身的具体方法，在加强能量消耗上有切实可行的操作步骤；在控制能量摄入方面，制订了模块化食材表，方便读者选择适合自己的膳食搭配，并且内容细致，用实例引导读者加深理解。

我很高兴看到这样一本科学指导减肥的科普书籍出版。我认识仰望尾迹云的时间不长，但是他给我留下很好的印象，他自学和研读了大量营养学和运动医学专业著作，并且把这些专业知识融会贯通，用浅显易懂的文字把专业知识表达出来，让没有医学和运动生理学知识的大众理解并且按照书中给出的方法去实施。此外，仰望尾迹云还利用网络开展减肥瘦身的科学普及教育，使很多希望健康、健美的人获得专业水平的指导。

这本书有别于口号式的商业宣传，不同于误导大众的众多具有神奇功效的减肥秘籍。读者应该认真阅读本书，理解书中的基本方法和原理，按照书中提出的方法进行减脂瘦身，改善自身健康，重塑健美体形。

我相信，通过学习本书，读者会获得科学知识和有效的减脂降重效果。

全军营养医学专业委员会副主任委员
中国营养学会特殊营养专业委员会副主任委员 杨昌林

“模块化饮食法”受益者们说

2014年减肥80斤后，营养学与运动知识的贫乏，使我难以找到有效抑制体重反弹的方法。直至看到仰望遗迹云的知乎专栏，才仿佛找到一盏明灯，让我从营养、人体机能等多个角度审视自己的减肥得失，根据实际情况调整减肥策略，3年以来取得了良好的效果。这本新著参照了大量研究文献，并结合不同人体实际情况，给出了具体的减肥方案。我相信，本书会给你耳目一新的感觉。

——清华大学博士后，航空装备专家 王立群

我是一名获过冠军、打过亚锦赛和世锦赛的国家队健体运动员，挑战过减脂、脱水、人体运动能力的极限。拜读完这本书，我相信，它就是实现您美好身材的一个完美的数学方程式。您的生命，值得拥有一副完美的身躯。

——冠军健体运动员，亚洲健美健身A级裁判，
国家队健体运动员 黎敬华

我走过全世界很多地方，在世界范围内，这都是一本值得推荐的好书。我曾经被肥胖问题困扰多年，自这本书开始，我找到了真正有效健康的解决方案。这本书不同于多数取悦读者的减肥畅销书，它是一本通俗的学术著作。

——英国糖人公司亚洲总裁，本书受益者 薛秒典

作者知识渊博，有深度，著写本书更是清扫了无数减肥伪科学！本书易懂、客观、严谨。毫无疑问，众多肥胖人士通过本书的原理和实操，就可以轻松避免减肥的各种害人雷区，真正走向理想的好身材！这是一本良心好书！

——著名健身科普组织者，“补剂品鉴”工程创始人 Alcad

本书给我最深刻的感受是实事求是，真实有效。不夸张地说，读一本胜过百本千本。

——原华资实业股份有限公司总经理，本书受益者 刘德选

营养师团队没有解决的问题，本书帮我解决了。感恩中国有这样的良心科普读物。

——原双马集团董事长，本书受益者 李国华

本书之“模块化饮食”，可减肥，亦可保健强身，且简单易用，毫不冗杂，可见作者治学之严谨，用心之良苦。中国有此人，乃大众之福也。

——中国书画家协会理事，中国神州画院院长，本书受益者 林榕

减肥，别只看体重

第1章

1章 | 首 | 故 | 事 |

为什么她不称体重，减肥才成功了？

小菲（化名）身高169厘米，我刚开始指导她减肥的时候，她的体重是61公斤。她跟我说，她的目标是50公斤，无论如何也要减到这个体重。

小菲来找我之前，自己减肥已经好几年了。前后使用过很多方法，还坚持过一段时间极低热量饮食，每天只吃一点代餐粉。她说那段时间减肥差点出事儿——减肥减进了医院，已经出现了严重的心律不齐。

但是，小菲的减肥过程跟很多人一样，就是玩“体重过山车”。突击减一阵子肥，体重掉几公斤，之后马上又反弹了。减肥最“成功”的时候，她的体重达到过48公斤，就是“差点出事儿”那次。但是饮食被迫恢复正常后，体重马上就反弹了。

小菲给我看了看她的肚子，有两层“游泳圈”。她说：“真怪了，体重掉到48公斤那次，人差点都完了，也没把这俩游泳圈减下去，肚子上还是有肉。但是有一次我用HIIT（High-intensity Interval Training，即高强度间歇训练）减肥，没节食，减了2周，体重一点没变，结果肚子却小了。”

我问她为什么没有继续做HIIT，她说：“体重没变怎么能算减肥呢？”

小菲家里有3个体重秤，两个电子的一个机械的。小菲说，减肥这么辛苦，称体重一定要准确，不要在这上面掉链子。小菲只要在减肥期间，每天至少要称一次

体重，做好记录。看到今天体重下降了，她才觉得她是真瘦了。

我跟她说，这次减肥能不能做到两个月之内不称体重？我还记得她听到时的惊讶表情。最后好说歹说，小菲勉强同意使用我的减肥方法，第一个月之内忍住不称体重。我跟她说，必须要忍住，否则减肥可能就前功尽弃了。最后，我给小菲测量了腹部皮下脂肪的厚度，记录了数据。我还给她安排了饮食计划，以及每周6天的运动计划，其中还包括低强度的力量训练。计划进行到二十多天的时候，小菲打电话找我，说她没忍住，“破戒”称了体重。

二十多天前，小菲找我减肥的时候，她的体重是61公斤。二十多天后体重是59公斤还多一点点。小菲说，满打满算才减了2公斤。太慢了！我问她，你照镜子觉得这二十多天应该减了多少？她说，我看着好像轻了有10斤吧，肚子上的肉明显少了，腰围也小多了，所以我才忍不住称了体重。

后来我给她测了腹部皮下脂肪的厚度，对比之前的数据，减少非常明显。小菲对自己的体重减少很不满意，但一照镜子又觉得很有成就感。她说，如果按照我以前每天称体重的习惯，这次减肥我早就放弃了，因为减得太慢。

小菲接下来整整坚持了一个月没称体重，期间饮食计划调整过1次。前前后后近两个月，小菲再称体重——55公斤。虽然她还是不满意，但是整个人看起来瘦多了，最明显的是腹部已经能够隐约看到马甲线。这件事对她的鼓舞非常大。

后来小菲不怎么爱称体重了，该怎么减怎么减。但是她一直有个疑问：48公斤的时候，肚子上是游泳圈；55公斤的时候，怎么就有了马甲线呢？

其实小菲的故事很典型。很多人觉得，体重减轻了，就是脂肪减少了。但不要忘记，我们身体的重量可不光是脂肪，最起码还有肌肉。而且我们知道，人体60%以上都是水分呢！所以仅仅看体重的变化，怎么就能认为都是脂肪的增减呢？

身体里除了储存脂肪以外的那些体重，叫瘦体重。在减肥的过程中，脂肪是坏东西，但瘦体重可是好东西——瘦体重越多，减脂越容易。错误的减肥方法，偏偏就是把瘦体重减掉了，没减掉多少脂肪，所以才会出现体重降低了但肚子上的游泳圈还在的情况。而健康的减肥，减少脂肪的同时身体的瘦体重会保持，甚至还会增加。脂肪减少的同时瘦体重增加，这样体重的变化当然就不明显。这就是小菲55公斤的时候，能看到48公斤时没有看到的马甲线的原因。



减肥不等于减体重

我们长期的习惯，是把减肥等同于减轻体重，用体重的变化来衡量减肥的效果，就像小菲一样。但实际上，减肥和减重，是两个完全不同的概念。

按照西方人的标准理论女性人体模型，人的体重里面，大约有36%是肌肉，9%~15%是必需的脂肪，15%是储存脂肪，12%是骨骼，还有25%左右是其他组织，这些其他组织包括内脏、皮肤、血液等。所以，除了特别胖的人之外，人的体重里面，脂肪所占的比例一般不大，我们的体重大多数都不是脂肪，而是瘦体重。所以，减肥不是减体重，减体重也不是减肥，只有减脂肪，才叫减肥。

举个最简单的例子，不管男性还是女性，我们做力量训练，肌肉都会增多，这就会带来体重的增加。肌肉增多带来的体重增加，不能叫“变胖”。因为我们增加的是健康的、漂亮的肌肉，而不是不健康的、难看的脂肪。

增肌增重，不但不能“变胖”，反而有助于减肥。因为肌肉越多，基础代谢率越高，平时运动或者活动，消耗的热量也越多，另外我们也越能通过适应性产热来消耗热量。总而言之，肌肉能帮助我们大量消耗热量，这样减肥也就更容易。关于这个问题，我们在下一章里会专门讲。



NO.
2

一天瘦一斤， 瘦下去的是什么？

很多人减肥，昨天 100 斤，今天一称体重——99 斤，很开心，以为自己减了 1 斤脂肪。别着急这么说，你确实是减少了 1 斤的体重，但真的是减少了 1 斤脂肪吗？恐怕不是。

为什么这么说呢？因为真正脂肪的减少速度其实非常慢。俗话说“一口吃不成胖子”。的确是这样，脂肪的堆积，不是一两天完成的。同样，一顿两顿，也饿不成瘦子。

我们来看一下 1 公斤脂肪能储存多么巨大的能量。人体的 1 公斤脂肪组织，一般能够储存 7700 千卡左右的能量（1 公斤纯脂肪可以储存 9000 千卡热量，人体脂肪组织中还有少量水分和其他一些非脂肪物质）。那么，想要减掉 1 公斤脂肪，就需要额外消耗掉 7700 千卡热量。这个道理很简单。

一般人对 7700 千卡热量究竟有多少没概念，我给大家打个比方。

7700 千卡热量大约相当于 13 斤米饭！约 16 个汉堡！一个普通身材的女性，慢跑 1 小时（速度约 7 千米/小时），也才只能消耗 300 千卡左右的热量，所以，想要通过运动直接消耗 7700 千卡热量，就需要慢跑将近 26 个小时！这个运动量，相当于从北京一口气跑到天津，再折返一半的路程！而想要通过节食消耗 7700 千卡热量，一个普通身材的女性完全不吃东西，也需要饿整整 5 天！





正常身材的成年男性，身体里一般有 15 公斤左右的储存脂肪，这些脂肪足够他在完全不进食的状态下存活 50~60 天。肥胖个体，部分可不进食、仅靠自己储存的脂肪生存超过 120 天[1]。

我们能看出，脂肪储存着非常巨大的能量。脂肪是数亿年进化赋予地球生物储存能量的物质，在食物短缺的时候，这东西是用来保命的。脂肪如果不好使，恐怕地球生物早就灭绝了。

所以，想要真的减掉 1 公斤脂肪，其实是一件非常难的事。而我们以往的减肥经验告诉我们，似乎“瘦”1 公斤挺容易的。这是因为，你减掉的并不都是脂肪。甚至，错误的减肥方法，让你快速减掉的体重几乎完全不是脂肪。

那么，很多人减肥的时候，体重迅速减轻，减掉的不是脂肪，是什么呢？——主要是水分。

我们的体重组成里面，变化最快的，最容易快速增减的，就是瘦体重中的水分。身体水分的丢失和增加很容易，可以在短时间内快速反映到体重的变化上来，让体重快速增加，或者快速减

