

甩掉一个**林志玲**，狂减**56公斤**的减肥奇迹！

大熊（郑又铭）◎著

请你跟我

这样瘦

经台湾著名中医师**陈力平**、**吴明珠**
营养师**张家恩**鉴定，
最健康最有效的减肥书

鉴定



中南出版传媒集团
湖南人民出版社

甩掉一个**林志玲**，狂减**56公斤**的减肥奇迹！

请你跟我



这样瘦

大熊（郑又铭）◎著

经台湾著名中医师**陈力平**、**吴明珠**

营养师**张家恩**鉴定，
最健康最有效的减肥书

鉴定

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

请你跟我这样瘦 / 大熊著. — 长沙 : 湖南人民出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5438-6606-5

I. ①请… II. ①大… III. ①减肥—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第108192号

湖南省版权局著作权合同登记

图字：18-2010-144号

原书名：《请你跟我这样瘦——甩掉一个林志玲，大熊56公斤的减肥奇迹》

作者：大熊（郑又铭）

本书中文简体版由作者大熊（郑又铭）授权上海合雯文化传播有限公司在中国大陆独家出版、发行。

ALL RIGHTS RESERVED

出版发行：中南出版传媒集团·湖南人民出版社

（地址：长沙市营盘东路3号 410005）

经销者：全国新华书店

印刷者：北京中科印刷有限公司

开本：787×1092 1/16

字数：178000

印张：12

出版时间：2010年7月第1版

印次：2010年7月第1次印刷

出版人：李建国

责任编辑：胡如虹

特约编辑：刘洁丽

插画绘制：Huan Gomes

版式设计：齐娜 张萌萌

封面设计：蒋宏工作室

ISBN 978-7-5438-6606-5

定价：29.80元

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64424575

传真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net

大熊也能变型男！

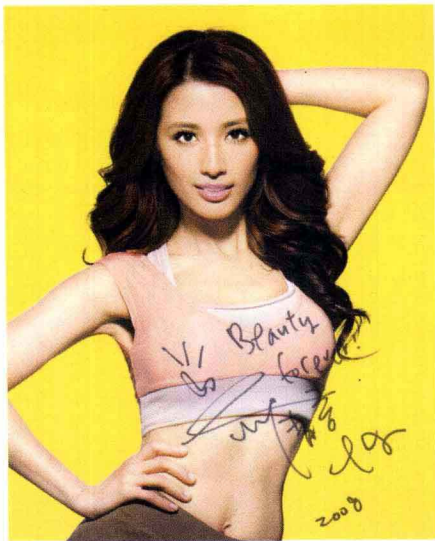
台湾美容教主、年代电视台《我，爱美丽》主持人 李蒨蓉

正在筹备新作《Beauty 107》的时候，我发现了一个令我惊为天人的网站！网站上，那个名叫大熊的男人，竟然减肥减掉了比我的体重还要多的重量！当下，我赶紧请出版社的朋友帮忙联系，邀请大熊参与我新书的减肥专题（“不发胖！火锅吃到饱”）。大熊很爽快地答应了，并不厌其烦地与我们一起分享了许多减肥经验。

健美纤瘦的身材是身为艺人的必备条件，为了保持身材，我一直过着半饥半饱的生活，直到后来才逐渐摸索出要怎么聪明地吃，以及不发胖的秘诀。真可惜没有早点认识大熊，因为他这本书也谈到了不少减肥小秘诀，早点儿知道的话我就不用饿肚子了！

减肥需要花心思，“没有丑女人，只有懒女人”，看到大熊的经验，我觉得“天下没有瘦不下来的胖子”，而且他也瘦得健康有型，不管你是要减肥还是要成为型男，我都向你推荐这本值得阅读的好书！

祝大熊新书大卖，也祝“胖子国”的人们都能大转型！



减肥者的福音书

吴明珠中医诊所院长、北京中医药大学中医硕士 吴明珠

只要用对了方法，人人都能从大熊变成小熊哦！

看了大熊的这本书后，我真想说：这简直是我一直没能完成的书啊，因为我也这样“减”过来的！想当初，当我产后体重由45公斤变成60公斤时，我明白这可能是暂时的，但也可能会跟着我一辈子——假如我不正视它的存在，我可能会由小猪变成大猪！为了减肥，我按照大熊在书中提到的吃、喝、玩、乐的方法做了一遍，并且加上了中医的调理，加快了减肥的速度。

书中的减肥计划表、热量日记、基础代谢率速查表、“天使食物”与“地雷食物”热量表等，真是太实用了！而大熊的创意低卡减肥料理，如“海龙王凉面”（鲔鱼茼蒿面）、“菇鸡菇鸡养生煲”（鸡胸香菇煲）、“阿里郎了没”（泡菜豆腐锅）、“转吧！五彩霓虹灯”（蔬果）、“甜在心美人腿”（薏仁+茭白笋组合而成的零食）也是让人可以解馋、有饱足感而好吃的减肥食物！

大熊的减肥过程其实挺健康的，而且在书中还介绍了减肥地图，教你怎么爬山、做运动。另外，去便利超市如何购买减肥食物？火锅怎么吃？中餐怎么吃？日本料理怎么吃？真是一针见血。各种秘诀大熊均在书中为你详细剖析！

这本书可以说是肥胖者的参考书，也是怕复胖者的福音！在此，我以一名过来人的身份，诚心向你推荐这本《请你跟我这样瘦》，让它帮助你打造出最闪亮的自己、帮助你健康轻松地达成型男、辣妹的目标！

吴明珠

当不了葫芦，也不能变水桶！

台湾政治大学传播学院教授 郑自隆

我是几年前在广电基金会认识大熊的。那时，基金会的人除了向我介绍了他的名字，为了加强印象，还特地说明他叫“大熊”。我只记得他又高又大又壮，果真是大熊，所以他的本名就不重要了，以后我就一直叫他大熊。

大熊减肥成功实在是可喜可贺，因为对很多人来说减肥就像戒烟一样，都是屡战屡败、屡败屡战。减了又肥，戒了又抽，充满挫折感。

减肥说穿了，就是两件事：运动与忌口。不过知易行难，运动要持之以恒，忌口也要持之以恒，很多人运动几天后，懒了，天气不好出不了门，暂停一天，天气很好理应逛街约会，又暂停一天；忌口也是一样，几天后耐不住又找借口犯戒，屡战屡败，“革命”从未成功。

因此减肥除了运动与忌口外，还需要毅力，大熊毅力的动机说来挺悲惨的，就是“失恋”。恋爱使人有活力，失恋令人产生毅力。还好大熊写了《请你跟我这样瘦》，让我们以“方法”来取代“毅力”，有了方法，就再也不用以重大代价为刺激来产生毅力了。

我也是肥仔一族，也是屡败屡战、屡战屡败者，大熊减肥成功让我又喜又忧，喜的是以后能如法炮制，还我28岁的身材了，忧的是大熊以后若不叫大熊那该多无趣。

《请你跟我这样瘦》让我们可以依样画葫芦地去减肥，即使最后成不了玲珑有致的葫芦，也至少不会变成水桶。谨以为序，你我共勉之。

鄭自隆

减肥是为了找到更好的自己

品悦诊所纤体中心院长
台湾家庭医学与肥胖专科医师 陈力平

减肥有千百种理由，有人为了爱情（像胖子国国王大熊），有人为了夏天美美的裙子，有人为了工作求职，有人为了穿上那梦幻的美丽婚纱，有人是为了让那瘦子情敌甘拜下风、举双手投降，有人是为了那节节上升的血压和充满油渍的肝脏的健康着想，有人则是为了过上新生活而咬牙努力……理由不一而足。不论您是为了什么理由，都值得尊敬与鼓励，因为您正代表着人类为了更好更棒的明天而努力着，这就是所谓的希望相随，有梦最美。

但追梦的过程往往是孤单的、受挫的、煎熬的，见美食而不能动，闻美味而不能食，总是要快步通过那香死人不偿命的现烤面包店，一听到同事们要聚餐总是矛盾万分（想去又怕胖），其中的辛苦是瘦子国民无法体会的。如此艰难之役，真可谓古来征战几人回。努力的最后常常是以投降于巨大的食欲收场，就此日复一日、年复一年地肥胖下去（就像当年的大熊一样），毕竟两千年前咱们的孔老夫子就曾说过：食色，性也。人能弗性而为乎？

不过，在大熊的书中，我看到了人性光辉的一面与人定胜天的可能。这个可能来自于大熊愿意重新面对自己，从了解自己开始，所谓知己知彼，百战百胜。知道了自己为什么会胖，就从食不忌口开始修正吧，但也不能让自己饿着，因为天下只有一种人会胖：就是饥饿的人。所以学会热量的简易计算方法是减肥很重要的第一步，再配合减肥基金的概念，您会发现，在大熊的循循善诱下，困难的减肥竟变成了简单的数学加减问题。

接着您会发现，在这简单的数学问题之后，尚有个心理因子，原来减肥不但是减掉身体上的肥胖，还要减去心理上的肥胖，才能克竟全功。大熊会告诉您面对肥胖大军时要如何在心里进行自我喊话（像如何拒绝高热量食物的诱惑），与有效的交战守则（像如何在自助餐的聚餐中生存下来）。在书中，您会有种完

全被理解与照顾的感觉，小熊就像是位向导大哥，带着您翻山越岭，穿过城楼小径，一步一步地接近您的梦想——成为瘦子国国民。

在协助上千位朋友减肥的过程中，我们发现，减肥也许有千百种理由，但都是为了寻找到一个更真、更善、更美的自己。当您找到时，不但身形美丽健康，内在更是充满了信心与快乐，而过程中的一切起伏也随之化成美丽的回忆。真的，这一切的努力绝对都是值得的。

愿天下想瘦者终成瘦子！

陈力平.



在减肥过程中，一定要随时注意自己的身体，观察是否有异状，有些人的体质只适合循序渐进、慢慢减肥；有些人则是身体本来就有一些疾病，不适合减肥。所以如果有不适的情况出现，建议不妨与医生讨论后再继续减肥。毕竟没有一个人的情况可以完全套用到另一人的身上。



大熊的真心告白：我们都必须闪亮

2007年5月，与久违的前女友相约见面。

夜里的木栅后吹着柔和的风，就像我压抑情绪后表现出的云淡风轻。但她的眼泪掉个不停，宛如我们见面后天空所降下的暴雨。

那是她第一次看到瘦下来那么多的我。

两年前，她选择了另一段感情，我因此而开启减肥契机，进而有计划地控制热量和运动。后来，我改变了，内心和外在不一样了。看到泪流满面的她，我的心情不会比她好受。但是，我也只能说：抱歉！我们真的太迟了。

两年前，我开始在博客上写“寄不出的情书”，那是写给前女友的文章，目的是挽回她的心。分手的同时我开始减肥，努力了一年后，不只甩掉了肥肉，就连对感情的执著也慢慢放下了，当我完全走出失恋时，也是我整个身心改头换面的时刻。那一刻，我心中的念头一转——我的博客要为自己而写，为健康瘦身的人而写，因此“请你跟我这样瘦”博客诞生了。

写这个博客其间，我也经历过好多次的反复，到底该不该把照片放上网？这个博客到底该不该广为人所知？还有，我到底能帮助大家什么呢？其中有很多的挣扎。

因此，之前只有亲朋好友知道这个网站。直到受到了大学同学志冠的鼓励后，我才跨出了这一步，让博客广为人所知。谢谢这一年来到博客看我故事的两百多万个朋友，谢谢你们的鼓励。

谢谢媒体朋友的热烈报道与访问，包括TVBS《国民大会》于美人小姐，博客名人“随处走走”埃玛小姐，中广流行网“人来疯”黎明柔小姐，《公主志》

李蒨蓉小姐，《中国时报》蔡伟祺记者先生，《财讯月刊》古碧玲小姐、杨仁甫先生，《苹果日报》陈玉梅小姐，《大学生了没》爱摸小姐，《中国时报》邱祖胤先生、卢美杏小姐，中时网络广播“隔强有耳”权自强先生，《远见杂志》、《Smart智富杂志》、《明报周刊》、《康是美杂志》，TVBS、三立、中天、中视、台视、非凡、东森、年代与文化大学华冈电视台等记者朋友，还有香港、日本及中国内地诸位媒体朋友与网友乡民的转载！

因为你们告诉了更多人这个激励人心的故事，你们不只是告诉大家“大熊做了些什么”，更启发了许多正为减肥苦恼的朋友，告诉他们“我们可以跟大熊一样，为自己的健康做些什么”！

只要减肥方式健康又正确、持之以恒地实践，天下没有瘦不下来的胖子，不是吗？想到当初减肥后仍然畏畏缩缩、不敢大方公开自己减肥照片和减肥历程的我，我不禁为自己感到十分羞愧。

我想起玛丽安·威廉逊（Marianne Williamson）在《发现真爱》（A Return to Love）中的一段话（引自《有钱人想的和你不一样》）：

你的小心翼翼帮不了这个世界。缩小自己，好让周围的人在你身边不会感到不自在，这样做并没有意义。我们都必须闪亮，像孩童一样发光……当我们让自己闪闪发亮，我们也就在不知不觉中允许了别人散发光芒。

读到这段话的时候，我止不住热泪盈眶：**我必须闪亮！我们都必须闪亮！**

在闪亮之前，有一段很漫长的黑暗道路要走，有很多人会点着火把为你照明，就像我失恋和减肥的时候，我的亲朋好友很有耐心地等我走出黑暗、自己发

光。因此，我的故事其实不足为奇，每个人都可以自己发亮！

再次再次再次感谢你阅读这本书，这会是你健康减肥的起点、你生命改变的
开始，也即将让你发光发热。

这本书，为我，也为你而写。



胖子国国民
一起努力吧！

大熊的博客：www.wretch.cc/blog/bearwifelove

推荐序	大熊也能变型男！ / 台湾美容教主 李倩蓉	001
	减肥者的福音书 / 吴明珠中医诊所院长 吴明珠	002
	当不了葫芦，也不能变水桶！ / 台湾政治大学传播学院教授 郑自隆	003
审订序	减肥是为了找到更好的自己 / 品悦诊所院长 陈力平	004
自序	大熊的真心告白：我们都必须闪亮	006

PART I 超震撼！56公斤的奇迹

大熊变瘦过程图解

大熊从133公斤到77公斤的图片故事

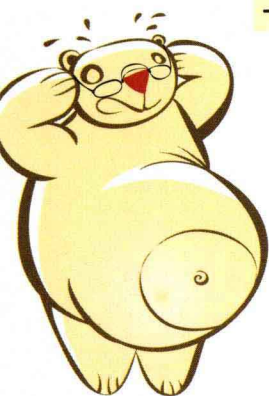
PART II 大熊心情故事

2-1 熊脸的岁月：

超大尺码的美丽与哀愁

胖胖的大熊，在过去的29年中，
曾经发生过哪些爆笑糗事与辛酸伤心事？

超大尺码专卖店	008
对面的阿伯看过来	010
183 CLUB总是梦	012
小时候胖就是胖！	014
胖子遇到爱	015



2-2 大熊减肥周记： 一堂56公斤肥肉的课

第 一 周	133 公斤	“快乐胖子”失恋中，勿扰！	018
第 五 周	126 公斤	失恋减肥法?!	019
第 九 周	122 公斤	爬山散心疗情伤，10公斤入袋！	021
第 十二 周	118 公斤	“幸福”的身材?!	022
第 十五 周	115 公斤	胖子一“宅”，体重就来！	023
第 十九 周	112 公斤	“嘴巴馋”≠“肚子饿”	024
第二十一周	110 公斤	“你不是说你要减肥吗？”	025
第二十三周	110 公斤	人类一减肥，上帝就整他！	026
第二十九周	105 公斤	生命转个弯，体重往下掉	027
第三十一周	103 公斤	“你快走吧！炸鸡！”	028
第三十四周	99 公斤	再见，大象！体重终于“破百”！	030
第三十五周	99.5 公斤	节假日肥胖潮来袭！	032
第三十七周	97 公斤	没撑过过年，肥就不用减！	034
第三十八周	96 公斤	上山、上山，唉！	035
第三十九周	94 公斤	勿以恶小而为之！	037
第 四 十 周	90 公斤	“胖胖堂男孩”的排挤！	038
第四十二周	88 公斤	预约中年的17岁男孩	040
第四十五周	85.5 公斤	再见了！超大尺码！	041
第四十七周	84 公斤	最宝贵的“分手礼物”	042
第四十九周	82 公斤	熟女的哀号	043
第五十二周	79 公斤	一堂56公斤肥肉的课	045
第五十四周	78 公斤	爸爸认不出我！	047
第五十六周	77 公斤	我终于甩掉了你！	048



PART III 大熊减肥讲座

3-1 胖子国战斗守则

观念篇：认识肥胖的基本原理、拟订减肥计划

胖子国国民来报到——为什么人会发胖？	050
人体瘦身机——如何计算“每日所需热量”？	053
聪明不瞎吃——如何计算“食物的热量”？	062
转型大改造——如何拟订“减肥计划”？	068
不知不觉减肥法——如何让习惯帮我们减肥？	078
瘦子想的跟你不一样！——瘦子的思维让你拥有瘦子的身体	087
男人，你为什么不减肥？——对胖子国男性的信心喊话	091

3-2 向肥肉大军宣战

实战篇：瘦身不可不学的小技巧

翻滚吧！地雷食物！——轻松吃、少负担	096
我饿到能吃下一头牛了！怎么办？——超实用“饱足感食物”	100
被猪附身怎么办？——胃口大爆炸后如何挽救？	104
GQ没教的事——怎么帮男朋友减肥？	108
胖子国的过年备忘录——过年时怎么减肥？	111
世界上最遥远的距离——减肥停滞期？！	116
团购团购，多少邪恶假汝之名为之！	120
——请注意集体堕落的陷阱！	
老爹爹盐酥鸡，您终于回来啦！——认识油炸物地狱！	124

3-3 外卖族求生指南:

胖子老是在外吃, 难道瘦不下来?!

嘴馋篇: 外卖族减肥时怎么吃?

你常吃又爱吃的菜, 要怎么算热量?

便利超市怎么吃?	128
小吃怎么吃?	132
火锅怎么吃?	135
中餐怎么吃?	138
自助餐怎么吃	140
日本料理怎么吃?	142



PART IV 大熊私房减肥班

4-1 胖子国减肥地图

大家一起动一动, 寻找你的减肥山

登山运动——每个胖子心中都要有一座减肥山	146
攀爬阶梯——大熊30公斤肥肉的寄放处	148
瑜伽课——让身心灵焕然一新	149

4-2 大熊独家, 创意低卡减肥料理

爱下厨的大熊, 分享减肥食谱

海龙王凉面	152
菇鸡菇鸡养生煲	153
阿里郎了没	154
转吧! 五彩霓虹灯	155
甜在心美人腿	156

4-3 逆转瘦！完全瘦身手册

超好用，随身必备专属瘦身计划

打造专属于你的减肥计划表	158
基础代谢率速查表	162
天使食物与地雷食物	171

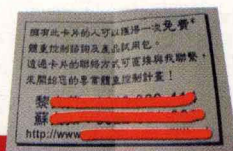
【附录】

靠大熊耳提面命成功减肥的亲友

给“杀手级”的你：毛给熊的情书	172
从“胖若两人”到“判若两人”	174

100[↑]
减肥的理由

网友大回响！



大熊有一次在等红绿灯时，一个漂亮美眉塞给我一张卡片大小的纸片，正当我内心暗自窃喜时，猛然一看，挖勒！竟然是一张减肥小广告！害我赶快跑去照镜子看看自己是不是胖了。

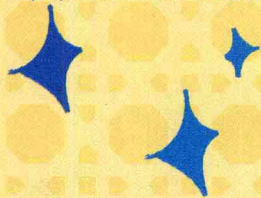
遇到这种尴尬的状况，我总是想说：“我真的有那么胖吗？”当街推销减肥产品的行径，跟喜欢《星光大道》的观众当面拆《超级偶像》台一样，太伤感情了。好像在说：你这么胖不好啦！赶快投靠到瘦子国这边来！

其实减肥关键是靠“自觉”，外界的刺激都是其次！像大熊以前测量到自己的血压有180，或是在镜子里被大叔吓到（我自己啦！），还有屁股卡在椅子中时，难过都只有一下子，没多久就继续过起了“快乐胖子”的生活，没有认真打算减肥。

真正的动力来自胖子国国民的自觉啊！

这次，大熊特别向“请你跟我这样瘦”的网友們募集“减肥的100个理由”，为健康而战、为爱情而战、为自我实现而战！请你也大声喊出减肥宣言，勇敢改变自己，让全世界刮目相看！

PART I 超震撼! 56公斤的奇迹



WOW!



大熊变瘦过程图解

看大熊从小胖到大，再从133公斤高峰减到77公斤的惊人历程！

不是大卫的魔术、没有电脑合成，这是大熊从胖到瘦所经历的两段人生！
133公斤的快乐胖子生涯在失恋后终止，落入失望幽谷的大熊决定改头换面，经过一年努力终于甩掉56公斤肥肉，从此展开更健康与自信的新生活。

只要你愿意，你也可以和大熊一样健康瘦身、快乐自信！

“鲸鱼未化守江湖，未许升腾离碧波。异日峥嵘身变态，从教一跃禹门过。”

——电网关帝庙签诗