

速效減肥法

柏子序 編

中村鈺一 原著

王家白雁 編譯

目 录

减肥十谈（代序）	柏子（ 1 ）
第一章 错误的减肥常识	（ 19 ）
要求苗条必须一日三餐	（ 19 ）
最理想的用餐为一天四次	（ 20 ）
防止吃发胖的肉类食品	（ 21 ）
每天应吃豆制品	（ 22 ）
水果的糖分多，令人发胖	（ 24 ）
不要对苹果作过高的评价	（ 26 ）
“吃面包比吃饭好”是错误的	（ 27 ）
美式面包并非面包	（ 31 ）
单吃蔬菜易患贫血症	（ 32 ）
沙拉的主要成份是脂肪	（ 33 ）
沙拉调料是肥胖者的大敌	（ 34 ）
罪恶的健康食品	（ 36 ）
蜂蜜和糖没有什么不同	（ 37 ）
不要迷信“绿藻”食物	
不要赶时髦乱吃“健康食品”	
减肥食物都要经过科学分析	
“黄豆是植物肉”的说法没有根据	
柠檬和柑桔何者甜？	
不要摄取过多的盐	
“蕃薯是维他命C的宝库”	

不要被动人的蔬菜汁的广告所迷惑·····	(48)
只有以阳光晒干的香菇才有维他命D·····	(50)
蔬菜的营养将因烧菜方法而异·····	(51)
豆芽泡水是错误的方法·····	(53)
卡路里中心所订的菜单具有危险性·····	(54)
造成肥胖的因素：“多余的卡路里”·····	(55)
有益你的情报：为什么吃夜屑会发胖·····	(57)
过了二十岁，仍然会长高·····	(58)
米饭与面包的差别·····	(58)
上馆子如何进餐·····	(59)
抽烟、喝咖啡能促使您发胖·····	(60)
想要减肥的人要及时与我联系·····	(61)
第二章 探讨减肥失败的原因 ·····	(63)
营养失调的象征——肥胖·····	(63)
不知不觉发胖的原因·····	(64)
自暴自弃的饮食方式·····	(65)
饮食嗜好轻易改变即可减肥·····	(66)
为何腹部开始发胖·····	(69)
以备“万一”的自然摄理·····	(71)
肥胖是导致成年人病的因素·····	(72)
“胃”是减肥的秘诀·····	(74)
展中国家的象征·····	(76)
理智问题·····	(77)
·····	(79)
·最理想·····	(80)
·····	(81)
·····	(83)

能防止肌肉退化功能的乳酪·····	(84)
日本菜的“洋式”吃法·····	(85)
米饭与土司都是配角·····	(86)
豪查博士的聚餐礼节·····	(87)
为什么不能缺乏蛋白质·····	(88)
吃荷尔蒙烧不能增加体力·····	(89)
白色鱼肉也含有丰富的脂肪·····	(90)
不被减肥的“夸大广告”所骗·····	(91)
第三章 速效减肥法 ·····	(93)
意志薄弱的人也会的减肥法·····	(93)
最佳的秘诀“急速的减食”·····	(95)
扫除不安的一周短期决战·····	(97)
遍及全国的服务网·····	(99)
这就是百分之百成功的秘诀·····	(100)
A课程——一星期减少五公斤·····	(101)
B课程——五天使你减肥三公斤·····	(102)
C课程——不损害你的健康而可减肥的营养餐·····	(106)
我如何减肥成功——节食的记录·····	(110)
公开实验被证实的“中村式”减肥效果·····	(112)
减肥后视力回复·····	(115)
康复后，白发也减少·····	(120)
改正偏食恶习，减肥成功·····	(121)
减轻七公斤，治愈气喘·····	(123)
为期仅四十天，减轻十三公斤·····	(125)
使你发胖的陷阱——零食·····	
早餐绝对不能省略·····	
为何乡下的女服务员多数都是“	

不发胖才怪的环境.....	(132)
发胖的原因之一——尝试美食.....	(133)
值得检讨的营养午餐——卡路里中心的菜单会 造成肥胖儿童.....	(135)
营养午餐应解决的问题.....	(135)
从前的健康优良儿童都短寿.....	(137)
使你苗条而健康的美容体操之要领.....	(139)
判断自己的体重是否超重.....	(141)
造成美妙身材的“海柠檬特”.....	(142)
能让你健康苗条的维纳乐蛋白质.....	(144)
对便秘、皮肤粗糙具有良效的“便通纳 S”.....	(146)
老人健康村给我的启示.....	(147)
治疗月经失调症与寒症.....	(148)
以還元麦芽糖代替砂糖.....	(150)
第四章 值得重新认识的卡路里营养标准.....	(151)
过去认定的蔬菜、水果营养价值不再可靠.....	(151)
高卡路里的上等肥牛肉.....	(153)
白色鱼身含有多量的脂肪.....	(155)
胆固醇并非“杀人犯”.....	(156)
从前的胆固醇成分表是不实的.....	(158)
喝豆浆还不如吃豆腐.....	(159)
体质酸性化将导致死亡.....	(161)
防止便秘的植物性纤维.....	(162)
不要过度相信食品成分表.....	(164)
脚气病是速食食品带来的恶果.....	(166)
菜单会缩短寿命.....	(168)
现有的三分之一.....	(169)

抛弃卡路里中心的思想·····	(170)
第五章 怎么做，还是犯老毛病 ·····	(173)
真想与肥胖儿的母亲见一面·····	(173)
光抑制食欲不是办法·····	(175)
理想论减肥法失败的原因·····	(177)
如何选择正确的减肥方法·····	(178)
导致肥胖的原因——主要是吃得过多·····	(180)
正视有半数不发胖的事实·····	(181)
你是否对肥胖的组织有深入了解·····	(183)
努力想办法来消耗体力·····	(185)
这一类型的人，减肥容易遭到失败·····	(187)
无论怎么忙，都能够减肥的中村式的秘密·····	(188)
消除肥胖自卑感——克服意志薄弱的方法·····	(189)
“家里的口味”将决定你的体质·····	(191)
饮食嗜好在五岁以前就会定型·····	(192)
改变饮食嗜好——中村式的手段·····	(193)
第六章 迅速有效的中村式减肥法 ·····	(196)
你究竟超重多少——简易肥胖诊断·····	(196)
改变体质并非难事·····	(196)
一星期减肥五公斤——中村式A课程的三大特长	(198)
“中村式”减肥作战三种课程·····	(199)
A课程——决心就成功了一半·····	(200)
B课程——适合特殊人士的减肥法·····	(204)
C课程——养成良好饮食习惯的绝佳机会·····	(204)
减肥成功的关键——你的决心·····	(209)
“中村式”减肥法远比短期住院诊断轻松·····	(210)
摄取充足的蛋白质与蔬菜——吃西餐的要领·····	(212)

怀孕的女性应停止减肥·····	(212)
避免在经期内实行减肥·····	(213)
最佳的减肥指南·····	(214)
减肥成功后,衣服要马上重做·····	(215)
戒指有助于判断身体状况·····	(216)
饮食需要动脑筋·····	(216)
许多医生也减肥成功·····	(218)
全镇均致力于健康的维护·····	(219)
厚生省也承认還元麦芽糖的效果·····	(221)
最理想的饮料——脱脂奶粉·····	(222)
能让你苗条的补助食品·····	(223)
克乃格并非低卡路里食品·····	(223)
安全可靠的中村式减肥理论·····	(224)
只要肥胖超过60%就是一个病人·····	(224)
饮食与运动能防止疾病·····	(225)
适当的饮食,可防止传染病·····	(226)
夏威夷的日裔是将来日本人的样子·····	(227)
摄取过多的盐分——导致肥胖的潜在因素·····	(228)
为何摄取过量的盐分会导致高血压·····	(229)
糖尿病是死亡率最高的疾病之一·····	(230)
糖尿病患者的菜单·····	(231)
自己动手量血压·····	(232)
第七章 令人震惊的错误常识与危险的饮食·····	(234)
长寿村变为短命村·····	(234)
吃蔬菜与吃水果的效果完全不同·····	(235)
柠檬与桔子哪一种甜·····	(237)
不吃动物的肝脏,不能算是吃荤·····	(239)

果冻是优良的蛋白质·····	(241)
油炸过的饼干易变质·····	(241)
“咖啡是兴奋剂，对身体有害”是不真实的·····	(242)
不要被蜂蜜的夸大宣传所蒙骗·····	(244)
尽可能少吃糖——糖不是好东西·····	(246)
摄取过量的糖分将降低体力·····	(247)
日本式的饮食，有碍于钙的吸收·····	(248)
日本式的饮食，须每天饮用三瓶牛奶·····	(250)
危险的理论“糙米信仰”·····	(250)
蔬菜如果不每天吃，是没有意义的·····	(251)
缺少铁分易患贫血症·····	(253)
糟蹋营养的蔬菜汁·····	(254)
马为何吃稻草·····	(255)
值得再思的口号：“绿茶含有丰富的维他命 C”···	(257)
喝酒时小心你的小菜·····	(258)

减肥十谈（代序）

·柏子·

目前，在世界范围内“减肥”已成为一个热门主题，但如何合理“减肥”，在短期内取得成效，还有必要作一番探索。

（一）要对身体所需要的营养有基本的认识

营养学是一门新兴的科学，主要是研究食物的组成成分及其对人体的作用，也可以说是吃的学问。营养学建筑在化学、生理学和生物学的基础上，是一门边缘科学。

人体究竟需要多少营养素？一般说，可分为六类：蛋白质、脂类、糖类、维生素、无机盐和水。这六种营养素是缺一不可的，而任何食物都不可能包含所有的营养素，因此怎样吃才最健康，作者曾写过《食疗十谈》（见北京科学技术出版社出版的《食物健康法》P.1）。本文着重谈减肥疗法，当然也离不开吃。本书介绍日本著名营养学家中村矿一的《快速减肥饮食》，原在1978年《主妇与生活》杂志刊登、风行日本，称之为“中村式”的效果。

既然人体需要六种营养素，而一种食物又不能包含多种营养素，就需组合。这就需要具备营养科学的常识，合理搭配。

就拿蛋白质来说，它在体内不断进行分解和新陈代谢。蛋白质内包括多种氨基酸，可从植物与动物中提取。各种植物所含有的氨基酸的组成不同，比例也不同。如果将不同的食物混合食用，可以使食物中不同氨基酸相互补充，从而可

以提高蛋白质的营养价值。

人在任何时候都需要热量，不同的年龄、性别，所需的热量是不一样的。男少年13—16岁时，每日需热量2400—2800千卡，成年男性需2600千卡。成年妇女18—40岁，从事轻体力劳动，需热量2200千卡，怀孕妇女又要加300千卡热量，哺乳的母亲需加上800千卡热量。

一些主要食物中含有的热量多少不同，现列表如下：

食物名称	重量(克)	供给热量(千卡)
猪肉(肥)	50	290
猪肉(瘦)	50	165
大 米	50	176
面 粉	50	173
鱼	50	40—50
蔬 菜	50	10—30
牛 奶	50	170
鸡 蛋	50	75

如果供热量大于活动所需要的热量，就会肥胖，反之，如热量不足，就会瘦。这对于儿童、老年人，特别需要注意。所以，儿童营养学和老年营养学又是营养科学中的重要分支。

我们现在谈减肥，当然首先要弄清营养的基本常识，使每日的饮食安排适量，科学，有根有据。

(二) 减少盲目性

人体所需要的营养素与热量是有一个客观标准的，因此过多或过少，均是不适当的。

在吃的问题上，一般存在两种倾向，一是大吃大喝，不管什么东西，吃了就算，这很容易造成肥胖病；另一种是盲

目减肥，什么也不敢吃，会影响身体健康。

肥胖病，是一种很普遍的病态。人一胖，病也随之而来。肥胖引起的疾病很多，如关节炎、肩痛、腰痛、膝痛、脚痛、皮炎、下肢静脉曲张、痔疮等。原因之一是：由于皮下组织间、腹腔内脏器间充塞厚厚的脂肪，会压迫神经而引起各种神经痛。

肥胖的病人，一般喜欢吃肉类食物，有的还喜欢吃肥肉。其中，也有人爱吃糖。

脂肪是人体不可缺少的营养素，它具有多种生理功能。脂肪是一种能量库。体内糖的贮存有限，过多的糖以脂肪形式贮存在体内，能固定内脏，保护内脏，还能协助脂溶性的维生素A、D、E的吸收。这对健康是很重要的。脂类中的类脂象胆固醇，卵磷脂是细胞膜的重要组成部分。胆固醇又是体内的一种重要的激素来源。最近几十年，人们对胆固醇的研究十分重视，这是很对的。

胆固醇在人体内具有重要生理功能，它是细胞膜的基本成分。如果我们不注意食物的成份，随意吃高脂肪和高胆固醇食物，就会产生各种疾病。

特别值得注意的是，热量过剩会使人体的抵抗性下降，冷热均怕，又懒于锻炼，细菌容易侵入人体，甚至患癌症。

防治肥胖，有几种法子，一般采取适当控制饮食，减少热量的摄入。主要是采用控制高糖和高脂肪食物，象米、面、马铃薯、白薯、糖果、点心、肥肉、核桃等。瘦肉、鸡蛋、大豆、豆制品等相对好些。要多吃含维生素和无机盐丰富的蔬菜与水果。肥胖的人吃水果也要有限制。

北京东方健美研究中心用气功疗法减肥取得显著的成效。健美减肥气功由三种功——玉蟾吸真功（青蛙功）、莲

花座功、玉蟾翻浪功组成。在练功期间可以很自然地减食或不食，或者仅吃少量的蔬菜和水果。平时如不吃食物，就会引起乏力、晕眩、低血糖等反应，但练这三功以后，即利用肥胖人自身多余的脂肪转为能源，供练功人日常生活、工作、学习之用。减食和气功相结合，是符合科学原则的。

总之，减肥要注意科学性，减少盲目性，才能取得成效。

（三）体育疗法

许多人以体育锻炼达到减肥，取得很好成效，最好利用一段时间（15天到2个月不等），在医生指导下进行。

肥胖病属于新陈代谢的病，可以通过体育疗法矫治。从已有的资料表明，体育疗效一般分三个阶段：准备阶段（5—7天），降重阶段28—35天，巩固阶段10—12天。肥胖矫治的体育锻炼是以每个人的最大运动量来消耗体内过多的脂肪。一般选择以耐力和力量项目为主，考虑到矫治对象的健康状况和运动水平，在锻炼时要加强卫生指导，以防止外伤事故。

这种锻炼与控制膳食可以结合起来，一方面减少热量摄入，一方面配合大运动量的体育运动，造成热量负平衡来消耗体内的脂肪，同时也可以养成不饱食、不偏食的良好饮食习惯。

有的肥胖人，常伴有各种疾病，如高血压、高脂血病、心电图异常、脂肪肝等，在体育锻炼的同时，要根据不同的病情配合药物进行治疗。当然，如果病情不严重，也可在一段时间锻炼以后再进行药物治疗。

如果病人是慢性的、长期的，就要进行详细的观察，最好能有个人的观察纪录，内容包括各项指标：

(一) 人体测量检查，包括身長、体重、腹围、皮厚、握力、背肌肉和腹肌力。

其中体重的升降，要专门纪录，使本人心中有数。

(二) 心肺测量检查，包括血压、脉搏、三分钟原地跑机能负荷的纪录，安静和负荷（双倍量二阶梯试验，1500米体力负荷试验），后心电图、补呼气、补吸气、肺活量和时间肺活量。

以上要经医生定期检查，记录。

(三) 化学检查，如胆固醇、B-脂蛋白、甘油三酯、肝功能、血糖、尿糖等。

这也要通过医生定期检查。

肥胖患者（包括有些体型肥胖但还不能算是病态），都要观察经过体育锻炼以后的变化。这样做，还使患者有一种制胜肥胖的信心。有人由于随时检查，可以增大运动量，延长锻炼时间，加强减肥速度。

加强体育锻炼是矫治肥胖的一个重要手段，它既可增加热能降低体重，又可以增强体质，改善机体的机能状况。

这里有几个问题需要注意：一、运动量要从少到多，开始进行中等强度的运动项目，有条件的再进行大运动量消耗性运动项目。体弱和年老的，更要注意顺序渐进，一般不进行大运动量项目；二、所谓中等运动量，也因人而异，如徒步走，开始可走一公里，逐步增加。三、选择项目，可以自己决定。

有人不宜进行大运动量的项目，可以在医生指导下进行锻炼。不能跑的改为走，不能跳的改为跑。总之，要因人制宜，区别对待。

(四) 气功疗法

上面已经提到北京东方健美研究中心用气功治疗，减肥效果显著。从1988年4月在清华大学首次办班，工人赵景顺和王桂兰等在一两个月内减肥15公斤。中央电视台播音员李娟从练功到半个月时间，平均每天减半公斤。

用气功减肥，是我国医学的特殊方法。

平时我们一天不吃饭，就会引起疲劳，晕眩，但坚持用青蛙功、莲花座功、玉蟾翻浪功，就会很快取得效果。开始也会有不适应的感觉，但过了三五天，就无饥饿感，处理得当，也不会产生副作用。

练健美减肥气功和平时的节食减肥不同。如一般节食，减肥速度慢，时间长。而练功减肥速度快，收效好。

练功时，要自然、舒适。这方法重在调整意会，使思想意识、神经系统进入松静状态。松静和谐，十分重要。只有松静之后，全身才能达到心旷神怡的境地，身心便会怡然自得。这种境地，是神气统一，一切外界的影响都不会干扰，让气从小腹吐出，腹部逐渐变得松软，肚子也可以一鼓一瘪，象青蛙一样呼吸。这样，体内的脂肪就会转为动力。

当然，我国气功中，有许多功均有利于减肥。

在进行气功减肥时，不能完全绝食。除了水要充足外，在练功期间应补充维生素C，可以和水一起喝。同时，也要有计划的吃些水果、蔬菜。在练功告一段落后，要把膳食调理得更合理。既要防止过去的大吃大喝，又不是完全少吃不喝。练功的时间不宜长，一般以半个月为宜。

练这功时，主要是消耗肥胖者自身的脂肪，以供应肌体对热量的需要，达到减肥目的。原则上是“不饥不食”、“不渴不饮”，但吃什么，饮什么，又需仔细安排。这里，统一的食谱是没有的，但每人在练功后自身可以根据医生或营养

科学选择食品与饮料。总之，要吃些青菜和水果，以及必要的维生素。

下面的食谱可供参考：

早晨：喝一杯开水

中餐：清炖白菜半小碗到一小碗

清炒芹菜、小油菜、冬瓜片、（不超过半斤）

晚餐：同中餐，最好吃水果，如一个苹果或一个西红柿、一条小黄瓜。

以上是对中青年体质较强的。对老年体弱的，则需补充营养：

早餐：1/4磅牛奶、一个鸡蛋或半两粥

中餐：0.5—1两面食或米饭，最好不吃主食，清炒蔬菜2—4两或者吃一个水果，也可以少吃点瘦肉（约1两）

晚餐：半两主食或2—4两青菜，也可以吃1/4磅牛奶或一个水果，或不吃粮食，吃鸡蛋一个或少量各种瘦肉。

在练功期间，最好不吃豆类食物，土豆和豆角等。练功期满，营养需逐步增加。

当然，人体是很复杂的机构，各人的机能和体质又不一样，不能千篇一律。要注意灵活掌握，自己要心中有数。如在练功后，发生不正常异常现象，要请医生和气功师指导，及时补充营养与调整。要使大家在练功的同时，既达到减肥又能使自己在以后能保持精力充沛地正常工作与生活。

（五）不能用挨饿方法减肥

个人的保健中，不少人害怕肥胖。而已经肥胖的人，更是日夜不安。控制体重，虽然有不少人提出种种控制体重的标准，以及种种节食计划。当然，这只能作为一种参考。但有一点很重要，不能用挨饿的方法来减轻体重。要注意在

保证一定的营养条件下用坚持锻炼的方法来持久地设法控制自身的重量，企图短期挨饿来减肥，常常会得到相反的结果。

控制体重需要综合治理。锻炼、营养、生活习惯等各种因素都影响人体发展。要有一个长期的目标，如果一星期减一斤，一年就很了不起了。有了长期计划，就可以避免急躁。有急躁心理的人，往往不易坚持，反而有害。

人体活动完全象一部引擎，应该循着人体的发展规律进行活动。当一个人消耗的能量多于食物所含的热量时，体重必然会减轻，这是一种物理原则，是常识。一般身材的成年人每日吸收2400卡路里，消耗热量约2300卡路里，其余100卡路里是吸收与消耗之间的差数，也是形成肥胖的原因之一。

那么怎样才能调整100卡路里，控制肥胖呢？

调整的方法有两种，一是减少100卡路里能量，例如减少喝一杯牛奶或一盎司乳酪；第二种办法是额外消耗100卡路里能量，例如打一刻钟羽毛球，室外劳动20分钟等。

如果你的体重和吸收的热量已经很平衡，坚持锻炼同样重要。因为这种平衡需要长期保持才有用。如果不坚持锻炼，身体内的脂肪就会增多。

血管内每多一磅脂肪，就会造成血管受阻塞。这些受阻的血管，为了求得血液的供应，必须从身体其他器官得到血液，这样就使心脏带来负担。这也就是胖子很少长寿的原因之一。

一个婴儿，饿了哭，吃饱了就睡。一般婴儿吃饱了，你再喂他，他也不吃。而成年人，不少人没有这种控制能力。而孩子长大了，做妈妈的疼爱孩子，把什么好吃的都给孩

子，也不注意营养的成份，并且一味鼓励他们吃多吃好，形成许多八九岁的“胖子”。孩子胖了、父母也不着急。其实，这些胖孩子都已经把自身的自然机能破坏了。如果一个孩子不饿，就不要把东西塞给他们吃。大人也一样。

有人认为只要体重表的体重下降，就减肥了。其实，情况不完全是这样。体重降低和脂肪的多少不一定成正比的。有许多运动员常发生体重减少，而脂肪增多的情况。

磅杆上的重量还因气候关系有变化，如在潮湿的日子，身体吸收水分的程度高，可使体重增加一磅半。在夏天，有时一天之内可以减轻体重3—5斤。但这只是暂时性的，并不能说明问题。

（六）脂肪的减少才是最重要的

美国洛杉矶加州大学运动生理学教授莫尔豪斯等著的《健身妙法》中谈到减肥饮食的一些意见很值得我们研究。

他认为，在减肥之前先要有一个健康的身体。有些人体的基石，象蛋白质是不能破坏的，不然就会影响健康。

饮食要有营养，表现在我们要吃各种各样的食品。有的食物，如鸡蛋可以限量，但不是不吃。如果一个人只吃有限的食品，靠“奇幻的”食物维持生命，人就会短命或生病。

有人每周加一次餐，吃得多些，好些，都是很好的办法。反对暴食、大吃大喝，并不反对吃好。

饮食的习惯要改，生活的习惯也要改。吃饭应该按时，这是一种习惯。如果一个人能坚持早晨六时起床，进行体育锻炼45分钟，那么七点那顿早餐一定吃得很香。早饭要吃好，有人所以做不到，就是因为这些人不锻炼，没有胃口。在三餐之外，你最好在一天中，当然是工作时间内，休息几分钟活动一番，吃点饼干或者水果，也可以促进健康。