

减肥成功这一刻，  
我飞了起来！

8个月瘦身60公斤  
减肥英雄的瘦身秘诀

# 懒人瘦身法

赵奕然 著



接力出版社  
Publishing House

全国优秀出版社  
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA

懒人瘦身法运动时，手脚在变换不同的花样，充分调动上下肢的运动积极性，使整个身体都投入运动中，大大增加了全身的运动量，提高单位时间内总的能量消耗，尤其是脂肪消耗。由于不断地变换花样，转移注意力，减轻某一固定肌肉群机械运动的疲劳，使运动更轻松、更有趣，也更易坚持、更有效！

——北京大学运动医学研究所常翠青教授

我亲历过懒人瘦身法原地花样跑酣畅淋漓的活泼现场，参与者虽脚掌立于原地，但快乐的身体和四肢随节奏而变的多种动作和姿势可以活络到全身，使得经脉畅利、精气流通、气机和畅、饮食易化、二便通利，从而促进了机体生化功能的旺盛，进而起到增进身心健康、促进形体健美之功效。

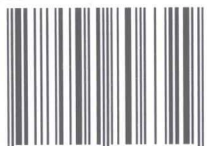
——北京中医药大学国医堂中医院魏雅君教授

赵奕然不仅仅提供了一种易懂好学、健康有效的减肥方法——原地花样跑减肥法，更重要的是他为广大需要减肥的朋友树立了完好的榜样力量，知道了持之以恒的重要性。

——北京电视台生活频道《健康生活》主持人羽彤



ISBN 978-7-5448-0632-9



9 787544 806329 >

本书环衬置放特制水印防伪专用纸

定价：25.00元

陈列类别◇生活健康

8个月瘦身60公斤

LANREN SHOUSHEN FA

减肥英雄的瘦身秘诀

# 懒人瘦身法

赵奕然 著



接力出版社  
Publishing House



## 图书在版编目(CIP)数据

懒人瘦身法 / 赵奕然著. — 南宁: 接力出版社, 2009.2  
ISBN 978-7-5448-0632-9

I. 懒… II. 赵… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第213547号

责任编辑: 潘 炜 美术编辑: 郭树坤 版式设计: 范玲玲  
责任校对: 王 静 责任监印: 刘 签 媒介主理: 常晓武

社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰 出版发行: 接力出版社  
社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮 编: 530022  
电话: 0771-5863339(发行部) 010-65545240(发行部)  
传真: 0771-5863291(发行部) 010-65545210(发行部)  
网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>  
E-mail: [jielipub@public.nn.gx.cn](mailto:jielipub@public.nn.gx.cn)

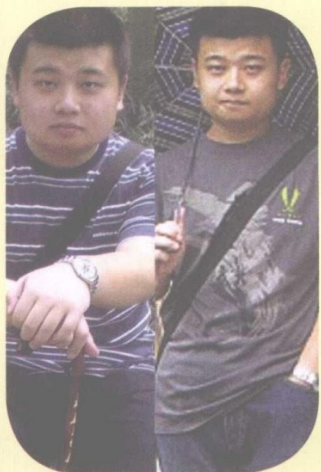
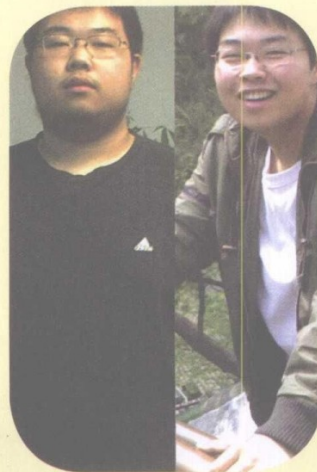
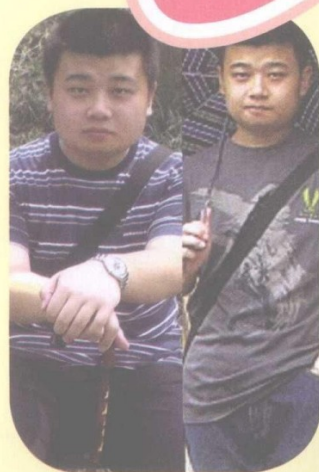
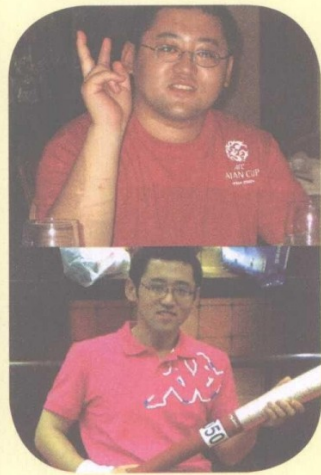
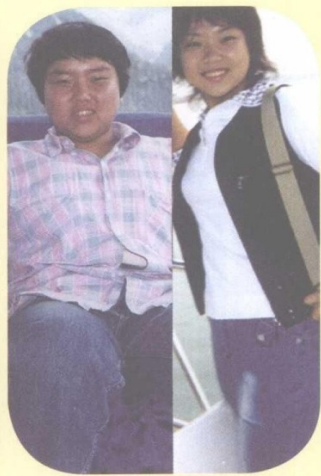
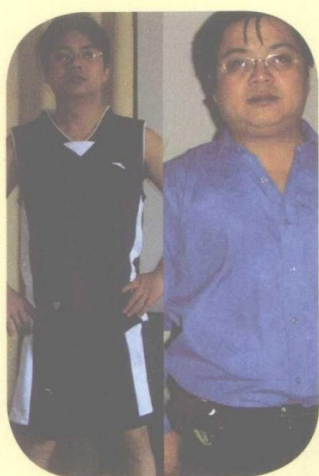
经销: 新华书店  
印制: 北京国彩印刷有限公司  
开本: 889毫米×1194毫米 1/32  
印张: 6.375 字数: 150千字  
版次: 2009年4月第1版  
印次: 2009年4月第1次印刷  
印数: 00 001—20 000册  
定价: 25.00元

## 版权所有 侵权必究

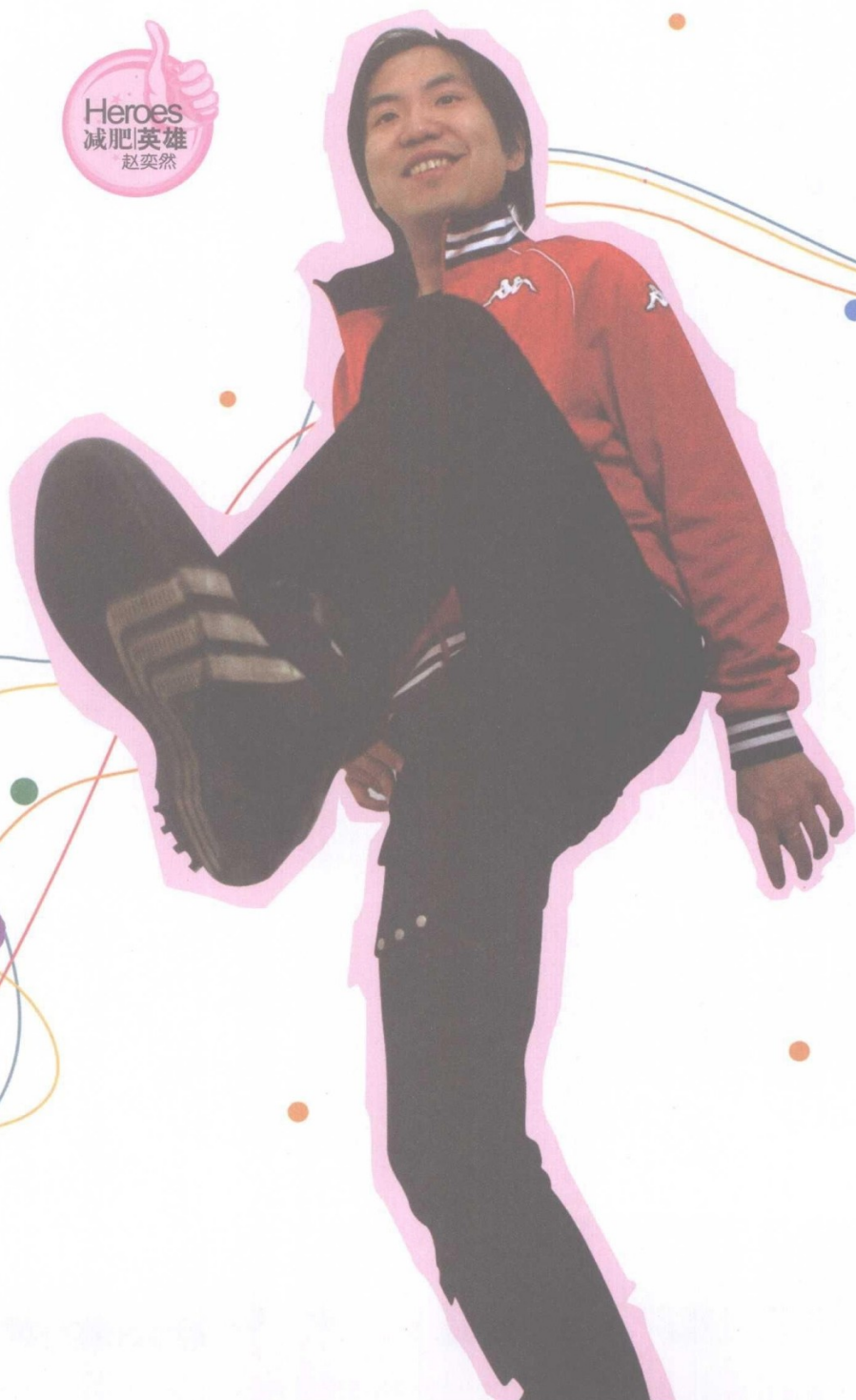
凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440 0771-5863291



★  
享用懒人瘦身法  
想瘦就瘦了的部分胖友



4年以前，我是个130公斤的胖子。我用8个月时间减去体重60公斤，减肥成功至今，保持了体重40个月不反弹。

只有我们胖子，才最能理解胖子的苦与乐。喜怒哀乐、酸甜苦辣，凝结成了我们每天的减肥瘦身路。你我彼此并肩作战，用汗水书写属于我们的新的人生！

为了明天，大家从这一秒开始行动起来！加油！

谨以此书献给全天下所有的胖友。

胖友们，我们是一家人！

# 懒人瘦身法的科学性

北京大学第三医院运动医学研究所教授、  
医学博士、研究生导师 常翠青

肥胖已经成为全球性公共卫生问题，无论是发达国家，还是发展中国家，肥胖发生率都在迅速增长。我国肥胖发生率从1992年的3.01%，增加到2002年的7.28%，10年增长了2.4倍。目前我国超重和肥胖人口达23.3%，接近总人口的1/4，如不加以控制，超重和肥胖人口还会快速增加。肥胖本身不仅是一种慢性病，而且是心脑血管疾病、糖尿病、癌症等严重威胁人类生命和健康的慢性病的危险因素。肥胖患者由于体重负担增加，常感到乏力、疲劳、气喘、活动困难、关节和腰部疼痛、下肢浮肿等，给日常生活带来不便。由于形体不美，易出现自卑、抑郁、焦虑等心理障碍，对智力也有一定的负面影响。肥胖对健康最大的危害是肥胖并发症。即使没有任何临床症状的轻、中度肥胖患者，发生糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、胆囊疾病、骨关节病、痛风、下肢静脉曲张和癌症的机会也会显著增加。研究表明，肥胖患

者糖尿病的发生率为57%，高血压为17%，冠心病为17%，胆囊疾病为30%，骨关节病为14%，乳腺癌为11%，结肠癌为11%，子宫癌为11%，而且随着肥胖程度的增加而升高。此外，由于肥胖及其并发症引起的医疗开支增多，劳动生产率下降和工作时日减少，给家庭和社会经济造成了直接和间接的巨大损失。

肥胖是因能量摄入大于能量消耗导致多余的脂肪堆积在体内，因此任何形式的能量消耗大于能量摄入的方法都可以减肥。人所共知，科学有效的减肥措施是合理膳食调整和适量的运动，即迈开腿，管住嘴。可是由于人的天性是“好吃”而又“懒做”，增加能量消耗的运动减肥就成了标语和口号。人们常常说运动减肥太累，即使减了还会反弹回来，索性不减了。人们对运动减肥是又爱又恨，爱它能减肥，恨它太累人，不易坚持。但由于肥胖的发生与我们的日常生活息息相关，密不可分，要想减肥，保持健康的体重和体形，就必须从我们日常的饮食、运动和生活方式做起。

对于减肥来说，中小强度长时间的有氧运动是消耗脂肪最好的运动，也是减肥效果最好的运动。但如何将这个运动落到实处，贯彻始终，坚持到底，却很有学问，值得探讨。因为许多胖友在进行运动减肥的过程中往往没有自己喜好的运动，往往感到太苦太累，往往由于没有足够的时间，往往由于没有坚强的意志等等，从而使运动减肥半途而废。如何

使运动减肥更快乐而不再痛苦，如何使运动减肥更有趣而不再枯燥，如何使运动减肥更有效、不反弹，如何使运动减肥轻松愉快而不再是包袱，本书作者赵奕然根据自己成功运动减肥的经历以及对其他胖友的指导，摸索出一套在快乐的运动中减肥、在有趣的运动中减肥的实用方法。

我是在2007年5月的一天，在中央电视台做节目时认识赵奕然的。作为运动营养专家，我和运动减肥成功的榜样赵奕然，一起做客《健康之路》的直播节目《减肥正当时——运动减肥篇》。当时在现场看到他手脚并用地原地跑，即两脚在原地跑时两个上臂也在上下、左右、前后摆动，而且不断变换花样，我就问：“你为什么要这么跑？”他说：“我感觉这么跑比较舒服，不知不觉时间就过去了。”主持人说：“你认为这么跑科学吗？能分析分析原因吗？”我说：“其实他这么跑很有道理，是自然习得的最适合他的个体化花样跑方法。”原来，由于他太胖，在起初跑的时候如果将两只胳膊按常规放在两侧前后摆动时，会摩擦皮肤，会很不舒服，严重时皮肤都擦破了。为了能更舒服地跑，并坚持下去，就将两只胳膊放在了胸前。殊不知他这样无意识的动作不仅使原地跑更舒服，更易坚持下去，而且增加了上肢的运动量，使单位时间内运动消耗量大大增加，提高了运动减肥效果，一举两得。在接下来的日子里，赵奕然通过网络和现场讲座指导胖友减肥，不断增加原地跑的花样，丰富原地跑的内容，取得了很好的效果。

赵奕然的手脚并用原地跑减肥方案的最大特点是在原地跑的基础上将上肢运动很好地融进来，通过每2—3分钟变速和变换花样跑，加之现场上的互动气氛（读者朋友们可以参见本书附赠光盘中的“赵奕然35分钟原地跑现场互动主题讲座”），增加了原地跑的趣味性，减少了原地跑的枯燥、乏味，从而使原地跑更轻松、更有趣、更有效，也更易坚持。

所以，赵奕然的原地跑不是简单地在原地用脚跑，而是在原地用脚跑的同时，手脚在变换不同的花样，不仅使腿在动，而且使上肢也积极地参与活动，充分调动上下肢的运动，使整个身体都投入运动中，大大增加了全身的运动量，在运动强度保持中小强度的原地跑情况下，通过身体各部位积极参与运动，提高单位时间内总的能量消耗，尤其是脂肪的消耗。由于不断地变换花样、转移注意力、减轻固定某一肌肉群机械运动的疲劳，从而使运动更易坚持下去。

运动能减肥。运动是减肥的最佳途径和最好方法。但运动减肥，重在方法、贵在坚持。只有科学正确的运动方法，才能有效减肥；只有让运动更快乐、更有趣，才能坚持下去，才能取得最后的成功。

减肥容易，不反弹难。减肥其实就是重新培养良好的生活习惯，建立良好生活方式的过程，将合理膳食、适量运动、良好行为融入我们的日常生活，使之成为日常生活行为准则

的一部分，才能从根本上预防和避免肥胖。体重的管理是终生都需要关注的事，一旦养成良好的生活方式，即合理膳食、适量运动、心理平衡，将终生受益。

赵奕然《懒人瘦身法》一书即将出版与读者见面，衷心希望能给朋友们在运动减肥的实际操作中带来帮助。祝你们早日减肥成功，恢复健康体重。

赵奕然

# 减肥英雄给大家成功减肥的 榜样力量

北京电视台《健康生活》主持人 羽彤

一开始知道赵奕然是通过我们栏目组的一个编导，编导从网上了解到赵奕然的减肥故事，然后给我介绍这个小伙子：赵奕然8个月减肥60公斤。我听了后，有些震惊，简直难以置信。

录制节目时，见到了赵奕然本人，对他的第一印象：很阳光，很健康，也很自信。坦诚地说，如果不是编导拿给我赵奕然肥胖到130公斤时的照片，真不敢相信站在我眼前的这个年轻人曾经那么胖过。

我曾经见过一些胖孩子，他们走路时驼着背、含着胸，说话也低着头，很小声，一点自信都没有，而减肥成功后的赵奕然整个人焕然一新、侃侃而谈，他勇敢、直率地面对自己肥胖时的经历，他希望通过自己的减肥经验帮助更多还在为肥胖苦恼的人。

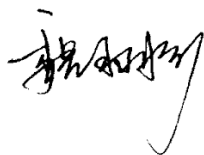
做完了赵奕然的节目，我在想：减肥带给一个人的并不仅仅是体重减去了多少，不仅仅是身材变标准了、好看苗条了，减肥更重要的是带给这个人从内到外的自信心，就像赵奕然自己说的那样：“一个人，把自己都征服了，那么还有什么事情可以难住他呢？”我也相信赵奕然通过减肥这件事情，今后的人生不管遇到多大的困难，他都有毅力坚持下去。

这期专访赵奕然的节目播出后，观众反响很热烈，他们通过栏目组热线电话、互联网等各种方式来询问赵奕然的减肥方法，他们看到了减肥成功的例子，他们也看到了自己对未来的希望。

人们在生活中需要榜样！所以对于很多想减肥而又屡试屡败的人来说，赵奕然不仅提供了一种易懂好学，健康又无副作用的减肥方法——原地跑减肥法，更重要的是他们看到了成功减肥的榜样力量，理解了持之以恒的重要性。

在那一年以后，我们《健康生活》栏目组决定回访赵奕然。一年不见，当编导再次见到赵奕然时，他的身材依旧保持得很好。在这次回访中，赵奕然向观众们介绍了他的“15分钟轻松入门原地快乐操”，一个几乎适用于所有人的保持身材的快乐操。这个原地快乐操背后释放的追求健康的精神、健康的生活方式，很值得广大朋友们学习。

做健康节目6年了，深知健康对人一生的重要性，爽快地接受了赵奕然的邀请，为他的这本新书写篇文章，希望读这本书的朋友，通过减肥英雄赵奕然的经历，看到崭新的明天。朋友们，请跟减肥明星——赵奕然动起来，愿你们未来的生活更健康，更精彩！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '赵奕然' (Zhao Yiran), with a long, sweeping tail stroke.

# 心里话

——谨以此书献给热爱健康生活的朋友

赵奕然

我感谢我的父母。妈妈、爸爸为了我，累白了头发，在这里，我想对父母说：爸妈，儿子心里一直很感激你们的养育之恩，此生能做你们的儿子，是我今生最大的福气。

我感谢Y。她是我在驾校认识的一个女孩子，见到她的第一眼，我有了一种一见钟情的感觉，我曾想化做一只蝴蝶，和她双双飞在美丽的花丛中。也许我和她注定没有将来，但我仍要感谢她，因为我减掉了60公斤，很多是为了她。

我要感谢所有看不起我的人，感谢我成长道路中的“敌人”。因为是他们的嘲笑让我坚强，让我更加坚定了减肥的信念。

我更要感谢一直陪伴在我左右的胖友兄弟姐妹们。在我刚刚步入社会的时候，是你们一句句温暖的话语，给了我不懈的斗志。对于“赵奕然3年辅导了上百万胖友减肥成功”等

诸如此类的媒体报道，“赵奕然是个公益人物，是个好人”等诸如此类的表扬，我都会说一句话：那些胖子，不是普通人，他们是最亲的兄弟姐妹。

我用了8个月的时间从130公斤减到了70公斤，历经节食减肥的失败、运动不当造成的减肥效果不明显等各种情况，最终靠自己身体摸索出来一套具有独家知识产权、不可复制与替代的轻松健康减肥方法——原地跑懒人瘦身法。

在这里，我想说的是：这本书包括我从未在媒体上公开的“15分钟轻松入门原地快乐操”、“30分钟完美塑形原地花样跑”、“60分钟强化减肥原地组合跑”的分解动作的示意图及其翔实内容。这是我3年保持体重70公斤不反弹的经验总结，通过这本书，利用这个平台首次跟大家分享。此方法容易学、好实践，不用浪费金钱和不必要的时间，所以姑且称之为“懒人瘦身法”。

不论是“60分钟强化减肥原地组合跑”、“30分钟完美塑形原地花样跑”，还是“15分钟轻松入门原地快乐操”，按照每2—3分钟一个单元，共分成15—30个不等的单元。每个单元的花样跑姿势、手部姿势、腿部姿势、呼吸节奏和频率，都是不一样的。这样分成15—30个单元，是为了让大家享受到瘦身的快乐，进而能够瘦身“成瘾”。

几年来，根据上万名胖友的真实信息，对于超出标准体重5—10斤的人如何塑造完美身材、都市办公室族如何保持身材、商务应酬后如何保持身材、女性担心的例假期间又如何瘦身等有一些实战经验，对于消除小腹、腰部、腿部和脸