

由任天堂NDS改编成减肥游戏——
《冈田斗司夫不再肥胖的DS:语音减肥》火热全球



肥胖 不再来

いつまでもデブ
と思うなよ

风靡
日本的

记录式

いつまでもデブと思うなよ

减肥



〔日〕冈田斗司夫 / 著 周晓晗 / 译 刘芳 / 校译

易坚持，不反弹

K 湖南科学技术出版社

© 2000 Blackwell Science Ltd
Journal of Internal Medicine 247: 395–402

不來

アと思うなよ



记录式 减肥

记录式 减肥

いつまでもデ
ブと思うなよ

(日) 岡田斗司夫 著

周晓晗 翻译 刘芳 校译

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

记录式减肥 / (日) 冈田斗司夫著; 周晓晗译. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5357-5826-2

I. 记… II. ①冈…②周… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140250 号

记录式减肥

著 者: (日) 冈田斗司夫

译 者: 周晓晗

校 译: 刘 芳

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 97000

书 号: ISBN 978-7-5357-5826-2

定 价: 16.80 元

(版权所有·翻印必究)

c o n t e n t s 目 录

第一章 ----- 001

一年瘦了50公斤

本书要介绍的减肥法，虽然简单，内涵却很深。实际上，这种方法并非仅仅针对减肥，对你的生活方式和人生态度都会带来巨大的变化。

第二章 ----- 017

为什么一定要瘦下来

应该认清的现实是，肥胖会带来损失。瘦下来，是你能给自己带来最大经济效益的一件事，并且，比你想象的简单得多。

第三章 ----- 041

导致发胖的原因到底是什么

这种方法无须耗费金钱和体力，易于坚持。只需要稍微花点工夫，但一旦习惯了就如同骑车、开车一样，变成日常生活中无意识的行为。

第四章 ----- 063

第一步：助跑——肥胖的原因

记录式减肥法分几个阶段进行，就像飞机的起飞过程。

在此期间，不需要有意识地去进行任何节食减肥活动，只要跟平常一样，想吃什么就吃什么，想喝什么就喝什么。

第五章 ----- 087

第二步：离地——计算热量

比起准确性，每天都能坚持计算的乐趣才是首要的。想吃什么毫不勉强地吃，关键是要知道自己摄入了多少热量。

第六章 ----- 099

第三步：上升——限制热量摄入

这个阶段的首要目标是减少热量的摄取，所以不需要刻意地去注意营养平衡，当然也不需要做什么运动。

第七章 ----- 119

第四步：巡航——做各种尝试

情绪低落，产生挫败感的时候，应该重新回顾一下自己的记录。一旦切实感受到笔记的好处，即便是天天做记录，也不会觉得麻烦了。

第八章 ----- 139

第五步：再加速——倾听身体的声音

在这个再加速的阶段，记录式减肥也终于快到最后阶段了。原来坚持减肥，连口味都会改变啊！

第九章 ----- 155

第六步：进入轨道——减肥结束

所谓记录式减肥，其实就是通过记录下与身体有关的必要数据，来达到自如控制自己身体的目的。坚持做好记录的话，就会渐渐了解自己的内心。

第十章 ----- 173

终点：登陆月球——减肥是一种终极投资

谁都可以减肥成功，不管用什么方法都能瘦下来，困难的只是如何去坚持。然而，记录式减肥就能够攻克这一难关。

附 ----- 189

食物热量值参考表

第一章

一年瘦了50公斤



本书要介绍的减肥法，虽然简单，内涵却很深。实际上，这种方法并非仅仅针对减肥，对你的生活方式和人生态度都会带来巨大的变化。

首先，让我们来解决“为什么非得让自己瘦下来”这个问题，之后再挖掘“为什么没瘦下来”的原因。循着这些步骤，轻轻松松开始减肥之旅！

没错，我是在一年内成功地减重了50公斤。体重从117公斤下降到67公斤。如此巨大的变化，在一年前，连我自己也是不曾料想到的。

周围的人有些问我是不是执行了很严格的减肥计划，有些问我有什么秘诀。坦白的讲，两者都不存在。

不管是花钱的方法、让自己难受和疼痛的方法，还是限制自己只吃特定东西的方法，我都没有用。

没有绝食，没有抽脂，没有去健身房，没有吃营养辅助食品，没有买骑马健身器，没有穿发汗衣，没有去美容医院，也没有吃减肥食品！

当被问道：“可还是很痛苦吧？”我还真不知道如何回答。其实，说起这一年的减肥过程，虽然也有艰苦，却更充满了快乐的回忆。这种体会，没有成功减肥的人或许不能理解。减肥的成功，改变着自己，也改变着旁人看待自己的目光。这真是一种既快乐又激动的体验。

特别是从去年9月起的3个月里，每周都减去1公斤，

那种变化是难以想象的。每个星期皮带都会缩进1个孔，每个月都要买新的裤子、衬衫和内衣。身体日渐轻盈，跑步不喘了，上楼也健步如飞。作为48岁的中年男性，简直觉得变成超人都不是什么难事。可以毫不夸张地说，每一天是都在感动中度过的：原来这就是重返青春！

周围人的目光也改变了。

以前告诉周围的人我在减肥，得到的反应无非是：“是瘦了点呢！”，或“冈田先生还是胖点好。”算是半敷衍半安慰吧。

不过，当我瘦了25公斤以后，周围的反应一下子就不一样了，说真心话的人也越来越多了：“简直像换了个人啊！”，“远处看都认不出来是谁了呢！”

而且，直到现在都常常被人追问：“怎么样才可以瘦成这样呢？”

当我告诉他们：“**减肥很快乐。**”的时候，个个一脸惊愕。

大家都认为，减肥这档事，不到身材苗条的那一天，痛苦就不会结束。总想着早点结束这痛苦的减肥生活，大快朵颐。各位读者的心里想必也是这么想的吧？

但是，抱着这种想法来减肥的人，最后都坚持不了一年半载，而这么短的时间瘦下来，无一例外都会反弹。大

家觉得减肥太痛苦，于是大多都放弃了。

正相反，减肥很有趣！

自己多动脑筋，开发有效的方法，即使吃了想吃的东西也没关系。努力见到了成效，自然觉得快乐，看到体重又轻了，多么激动！

拿旅行打个比方，目的地并不是旅行的全部内容。去美国大峡谷的话，站在大峡谷之上眺望远景的那一刻当然是最高兴的时刻，但不应该将之前旅途中的繁难都归于痛苦。第一次旅行的话，更是如此。兑换旅行支票，决定航班，在洛杉矶找酒店住一宿，租辆车，这些都是让人激动的经历。到了当地以后，经过的街道、纪念品商店、酒店，哪怕只是快餐店，无不充满乐趣。回国后翻看照片，会发现除了目的地大峡谷之外，还拍下了很多值得回忆的地方。

减肥也是一个道理。让自己瘦下来，当然是很好的目标。但是，过程中的这些艰辛苦楚也都是包含在这个最终目标之内的。当然，多多少少会有不顺利的时候，也有各种尝试会失败的经历。但一旦最后成功，会觉得连之前的不顺也是美好的回忆。

就像去旅行时，因为不懂英文导致的种种麻烦，后来想想也都是趣话。



再次强调，减肥很快乐！

关于减肥，最错误的观念莫过于“减肥很痛苦”这种成见。

如果总想着痛苦，就会盼着减肥早日结束；为了追求更佳的效果，就去忍受更为极端的减肥方法。这样下去，伴随而来的是越来越多的忍耐，当忍耐到达极限，就会中途放弃，而且还会把之前减掉的那份都吃回来，最后体重反弹。这就是典型的失败连锁反应。

不忍受下这一切就瘦不下来？

没这回事！

一旦开始减肥，周围的好心人就会提供各种信息，例如“光减体重是不行的，还得做运动锻炼肌肉”、“热量计算实在太麻烦了，做不来”、“减肥失败后特别容易反弹，变得更胖”等等。

这些信息一般来说都没什么不对。但是，对于想要减肥的你来说，都是些无聊的废话。

刚提到这些信息，以及坊间流行的减肥法的大部分，其实是针对那些本身就比较苗条，而想要保持体型的人。

晚饭就吃点沙拉，一天做1个小时的有氧运动。要是坚持下来，一开始就不会发胖了。晚饭吃点沙拉，每餐吃点豆类、蔬菜和鱼就能满足的人，当然能苗条啦！我们这

种想瘦都瘦不下来的人，去听这些健康族的建议，完全是徒劳。

本来就苗条的人只要保持体型就好，而我们追求的，是能瘦10公斤、20公斤、30公斤的减肥法，两者在根本上是不同的。

同样，那些肌肉族所提倡的“必须锻炼肌肉来促进基础代谢”的运动式减肥也行不通。

每天花上1个小时跑步健身应该会瘦下来吧？我并不否认它的效果。岂止不否认，我认为，每天花1个小时做有氧运动，绝对能瘦。但是，大家不妨问问自己能坚持多久呢？

假设每天做1个小时的有氧运动就能瘦。那么一旦不运动，就会反弹。而本来就不爱运动的人，根本就坚持不了。

减肥，就应该是简简单单的，单纯地将目标定为瘦身。更重要的是能够让人坚持6个月，甚至一年。姑且不论那些减个1公斤或3公斤的小把戏，对于我这种能一下子瘦掉10公斤以上的“超级减肥法”，首要的就是让坚持变得可能。

其实，不管是哪种减肥法，刚开始的时候，都能很快就瘦掉点。只要是那些写成书又卖得掉的减肥书籍，多少都有点效果。按照书上写的来做，肯定能瘦。但问题



是，这些努力都只能坚持1~3个月，接下来就是停滞期，人人受挫。

根据《华盛顿邮报》的调查显示，在过去的70年间，美国总计发布了26000种减肥法。而用这些方法成功减肥的，在200人中仅有10人，也就是说成功率仅为5%。

这里所说的“成功”是至少达到目标体重。也就是说，100人中有95人在达到目标体重前就失败了，理由就是“不能坚持”。

而这少数的5%成功者中，到后来还能成功维持体重的，200人中仅有1人，只有0.5%。

不管是用哪种减肥方法，大部分人在最初的一周至三周内都能成功，因为减肥就是一开始的时候最容易出成果。之后的几周到2个月内，就迎来了停滞期，90%的人会在这个时候放弃减肥。

如此说来，减肥的失败，不在于瘦不下来，而是坚持不下来。由此，我们就不难想象，坚持减肥是一件多么艰难的事情了。

实际上，之前我也经历了两次成功的减肥之后，又失败了。

每次都是瘦到了让大家惊讶的程度，第一次减了15公斤，第二次减了20公斤，都是相当不错的成果。

可最后都因为没能坚持下去，体重反弹。

从这两次失败中，我学到的经验教训是：“不能坚持下去的减肥没有任何意义”，“一忍再忍，却没有乐趣的事情，是无法坚持下去的。”

坚持——这才是减肥的最大难题。

我第一次尝试的减肥法是所谓的“胡萝卜、苹果减肥法”。美国出版的一本书，大红色封面，书厚度惊人，一半以上的页数，登载的都是成功瘦身的人的数据，还附上了减肥前后的对比照片。看到人数那么多，我确信不是假的，于是立刻就尝试了。

方法很简单，每天喝2升以上的水，每顿只吃生的胡萝卜、苹果和洋李。另外只吃蔬菜、鸡胸肉和不含脂肪的鱼贝类。像咖啡这种无热量的饮料，喝多少都没事。

这样就瘦下来了。

现在想想，那样当然能瘦。就算不用那么勉强自己，瘦下来的方法应该也有很多吧。

问题是，1个月后，闻到生胡萝卜的味道就恶心，怎么都吃不下去，洋李的味道也吃腻了。而且，总是处于饥饿状态，没办法工作。

结果到了6个月后，虽然瘦了15公斤，可是稍微纵容自己了吃一点平常的食物，体重一下子就反弹了。



以此为戒，我决定以后再不尝试那些“只吃某某的减肥法”了。

第二次减肥时，就更注重饮食的平衡了。

吸取上次的教训，我从规划网络杂志开始，将减肥日记登载在网络上，这样一来，即便是饿着肚子无法工作，网络杂志也算是能有点成果。同时每周都找注册营养师做一次营养咨询。有专家协助的减肥计划应该无懈可击了吧！就这样，我开始了第二次减肥尝试。

基本方法就是当时流行的低胰岛素减肥法。尽可能减少热量和油脂的摄入，再加上去健身房游泳健身。向来都不喜欢运动的我，一周要去健身房3次，每次都游上1小时。

将这些都登在网络杂志上来激励自己，从而得以坚持了比第一次更长的时间。9个月内减了20公斤。

可是到第7个月便进入停滞期，精力怎么都跟不上了。首先是原本就不热衷的运动，以工作为借口不去了，同时饮食也回到了原来的状态。

这样一来，放弃了每周3次的游泳，又恢复正常食量，大家可想而知结果会是怎样。无法避免的在短时间内反弹了。

这两次经历给我的深刻体会是，一旦你开始减肥，周围的好心人会给出你各式各样的主意，而这些主意会令你

无所适从。

当我开始尝试低胰岛素减肥法的时候，有人告诉我：“低胰岛素法没什么效果”，“不限制热量摄入的话还是无济于事”。一旦我也开始限制热量摄入了，又有人说：“不运动的话也没用。”就连运动，也有各种说法：“必须要做有氧运动”、“不做淋巴按摩的话就没有意义”等等，要求越来越多。

我这个人胆子小，别人这么一说，不照做就会觉得不安。本来减肥进行得挺顺利的，可渐渐地，这也要做，那也要做，自己觉得很勉强。

就这样，不得不做的事情越来越多，忍受的也越来越多，越来越辛苦，“减肥居然这么痛苦，不知道要熬到什么时候啊”的想法也油然而生。每天都只想着早点结束这样的减肥过程，就能痛痛快快地吃喜欢吃的东西了。

如此一来，只要毅力稍有松懈，就会如同溃堤般一泻千里，体重直线反弹。

可能有人认为，越是痛苦，越是瘦得快。这种情况对我来说也不存在。不要做不必要的忍耐，只要选择了高效的方法，就会瘦下来，至少一年也能瘦下50公斤。

所以说，减肥不是件痛苦的事，另一方面，如果减肥不愉快，就无法持续下去。