

一本30岁后才有用的书

横扫日本畅销榜 对减脂有奇效

# 内脏脂肪，

# 你必须减

〔日〕青木晃 友利新 著

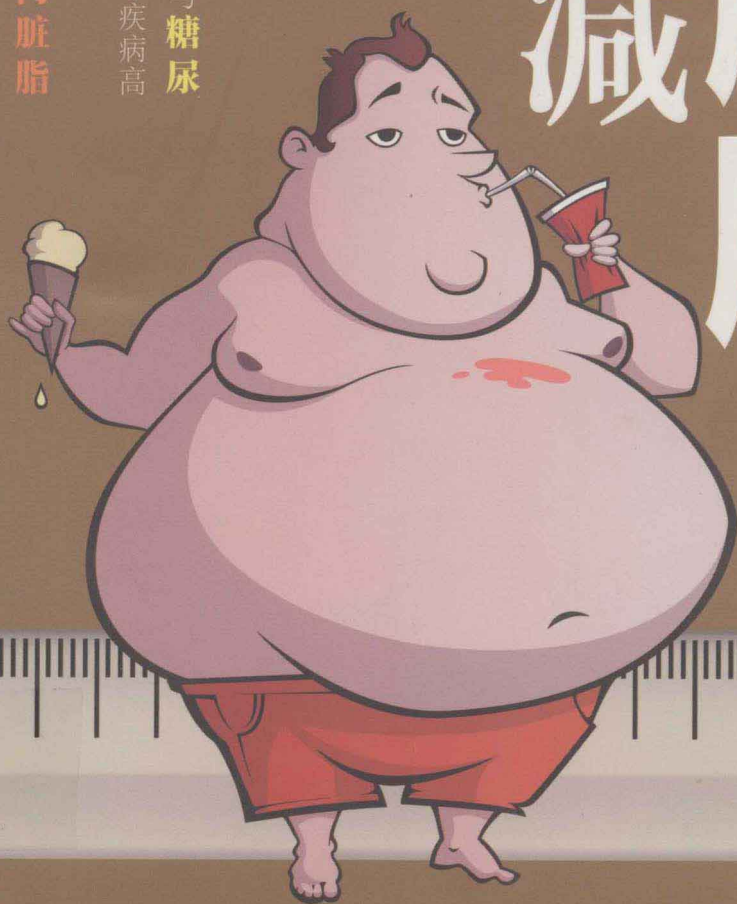
冯宇宁 译

見た目が大事！

内脏脂肪，不同于皮下脂肪，  
它存在于人体的内脏周围

权威机构的研究显示，内脏脂肪超标与糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝等疾病高发有密切关联

通过饮食、运动等科学方法，**减掉内脏脂肪**，  
**则能摆脱疾病**，获得一身轻松



# 内脏脂肪， 你必须减

見た目が大事！

〔日〕青木晃 友利新 著

冯宇宁 译



著作权合同登记号 桂图登字：20-2010-101号

MITAME GA DAIJI © 2007 Akira Aoki and Arata Tomori

Original Japanese edition published in 2007 by FUTAMI SHOBO Publishing Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character right arranged with FUTAMI SHOBO Publishing Co.,Ltd.

Through Owls Agency Inc.and Beijing SMSQ Culture Communications Co.,Ltd.

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

内脏脂肪, 你必须减 / (日)青木晃, (日)友利新著; 冯宇宁译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80763-808-7

I. ①内… II. ①青…②友…③冯… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第120654号

### NEIZANG ZHIFANG, NI BIXÜ JIAN

#### 内脏脂肪, 你必须减

作 者: [日]青木晃 友利新

策划编辑: 陈 瑶

责任编辑: 李 佳 陈 瑶

装帧设计: 马筱琨

翻 译: 冯宇宁

版权编辑: 李琼兰

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 92千字

版 次: 2012年8月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-808-7/R · 236

定 价: 28.00元

邮政编码: 101149

印 张: 10.75

印 次: 2012年8月第1次印刷

#### 版权所有 侵权必究

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: 010-85893724 85893722



## 写在前面的话

近几年，“代谢综合征”一词已经被众人所熟知。肥胖，特别是内脏里积蓄脂肪的肥胖，已经成为导致生活习惯性疾病的重大诱因之一。正因如此，许多人认识到了“注重饮食，加强运动，生活有规律”的重要性。确实，这样的生活观念是正确的，但事实上，这样的生活方式并不适合所有人，效果也会因人而异。特别是在现代社会中，有些人的生活昼夜颠倒，有些人三餐饮食不规律，而有些人根本没有时间去运动。

因此，在这样的时代，我们更需要停下忙碌的脚步，去思考如何让自己保持健康，拥有舒适的生活方式，才能在接下来的日子里享受快乐、有意义的人生。

拥有健康的生活，并不是要刻板地“那个必须要做”“这个绝对不能做”。而是当你想到要提高生活品质，享受更加舒适的人生



时，就会自然而然地拥有它了。

曾造访我抗衰老诊所的众人之中，有不少都有潜在的代谢综合征，但是真正想要消除内脏脂肪的人却少之又少。

许多人都有“我想消除脂肪块”“我想变得更苗条更漂亮”“很想脸上的色斑跟细纹消失”等愿望，于是，在逐个解决这些问题的过程中，大家又重获原本的健康身体，最后的结果不仅解决了外表的问题，还避开了患上代谢综合征的危险，这样的实例可谓是不胜数。

在当前，我提倡最适合自身年龄的抗衰老生活方式。

只要抱有“我想时刻保持年轻”“我想变漂亮”“我想帅气的生活”类似的想法，就能够轻松摆脱代谢综合征的危险。

因此，某种意义上而言，抗衰老可谓是通向健康的第一步，是一种文化，也是一种哲学。

在本书中，我不仅针对代谢综合征进行了介绍，还从多种角度对饮食生活以及代谢问题、自主神经的正确运动方式，甚至美丽、帅气的生活方式进行了探讨。此外，我还会具体介绍一些在家中也能见效代谢综合征的方法，包括周末微断食法、柔软体操等。

借此机会，希望大家能够了解代谢综合征的存在，获取正确的相关知识，从而关注于此。如果大家能够从此书中获得帮助，真正享有健康的每一天，哪怕只有一点点，我们也会感到无比荣幸。

青木晃

2007年2月

◎ 写在前面的话

◎ 第一章

为了始终保持年轻靓丽的人生 / 1

1.1 内脏脂肪型肥胖夺走了健康与年轻 / 2

40~74岁之间，有1/4的男性、1/5的女性身体亮起红灯 / 2

虽然是在标准数值以内，但依然不是绝对健康 / 4

带来方便生活的可怕的生活习惯病 / 6

你属于“洋梨型肥胖”，还是“苹果型肥胖” / 6

如果置之不理会危及生命的内脏脂肪 / 8

提高生活质量，改变观念意识，击退肥胖与衰老 / 9

1.2 通过抗衰老，与肥胖说再见 / 11

抗衰老的第一步，就是拥有健康的每一天 / 11

减肥可以恢复年轻，提高生命质量 / 12

1.3 谁都会有瘦不下来的理由 / 21

肥胖原因千差万别，解决对策各不相同 / 21

饮食过量与运动不足不是导致肥胖的唯一原因 / 22



#### 1.4 【你究竟属于哪种类型的肥胖】饮食问题型——问题不仅仅是吃得过多 / 24

减肥并不只是减轻体重 / 24

如果营养摄入不足，即便是吃低热量食物也绝对瘦不下来 / 24

#### 1.5 【你究竟属于哪种类型的肥胖】运动不足型——摄入的能量无法彻底消耗 / 27

消耗不掉的能量将转变为脂肪，储存在体内 / 27

运动不足的人正在逐渐增多 / 28

#### 1.6 【你究竟属于哪种类型的肥胖】代谢低下型——食量没变却莫名发胖 / 30

限制饮食的减肥方法已经过时了 / 30

只要进行肌肉锻炼，即便不限制饮食，也能提高基础代谢 / 31

#### 1.7 【你究竟属于哪种类型的肥胖】自主神经·激素问题型——交感神经运动能力低下 / 34

自主神经紊乱会导致脂肪不易燃烧的体质 / 34

把握减肥关键的“蒙娜丽莎” / 36

自主神经与激素的分泌有重大关系 / 36

#### 1.8 若能追求外貌的美丽，就能实现内在的美丽 / 41



## ◎ 第二章

# 肥胖与衰老都是可以预防的 / 45

### 2.1 减轻体重竟成了抗衰老的最有效方法 / 46

案例1 10年内, 体重猛增50公斤, 如何才能恢复年轻时的体态 / 46

一个能够持之以恒的方法, 是从转变观念意识开始的 / 47

案例2 想要消除令人心烦的脂肪块, 重获年轻 / 50

持续消除脂肪块, 身体逐渐恢复元气 / 51

### 2.2 抱着“我想变帅气”“我想变漂亮”的心情, 总会迎来成功的那一天 / 53

治愈喝酒红脸, 就能拥有健康 / 53

脂肪块与代谢综合征之间的关系 / 54

### 2.3 以往的生活习惯指导已经过时了, 请使用具有独创性的健康方法 / 57

即使知道危险性, 也无法轻易改变生活习惯 / 57

舍弃照本宣科的生活习惯指导, 考虑尝试帅气的生活方式 / 59

男士们, 要向爱美的女士们学习啊 / 61





## ◎ 第三章

# 抗衰老指南 / 65

### 3.1 定能找到一种适合你的减肥方法 / 66

### 3.2 为了美丽帅气的人生，努力成为“都市型原始人” / 69

重新审视过于便捷的每一天，转变观念意识，重塑全新自我 / 69

成为都市型原始人，在慢速的生活中重获年轻 / 71

人原本具有耐饥饿的体质 / 71

有意识地使自己处于饥饿状态 / 73

“断食”与“微断食”完全不同 / 74

### 3.3 为身体解毒、净化、复位——周末酸奶瘦身法 / 75

复位体内环境，调整并激活自主神经 / 75

“酸奶瘦身法”用的是益生菌类的酸奶 / 76

周末酸奶断食法的各种效果 / 76

### 3.4 利用周末让身心复位——实践周末酸奶断食法 / 78

放松心情，悠闲地享受时光 / 78

“周末酸奶瘦身法”成功的关键 / 79

身体与心理复位后，轻松愉快的心情就能长久持续下去 / 82

### 3.5 20是减肥的关键词 / 84

试一试不用勉强、无需忍耐的慢速减肥方法 / 84

试着在生活中加上20%或是减去20% / 85

每口饭咀嚼20次以上，用餐时间保持在20分钟以上 / 85

运动量比平时增加20% / 86

细小的积累终会带来巨大的改变 / 87

### **3.6 减肥的关键就是好好吃东西 / 89**

不怎么吃东西的人难以变美丽、变苗条 / 89

在快乐的氛围中享用每一餐 / 90

不会造成内脏脂肪堆积的抗衰老饮食 / 90

暖身的食物能够提升代谢 / 93

塑造易瘦体质的水果不能晚上吃 / 94

### **3.7 为身体提供水分，加速细胞代谢 / 95**

人体水分不足会导致代谢异常，形成易胖体质 / 95

补充水分有助于向体外排毒 / 96

抗衰老水的选择方法 / 97

高明的饮水方式 / 99

善用碳酸水，促进血液循环 / 100

### **3.8 能弥补饮食不足的瘦身营养补充剂 / 102**

正确的饮食是基础，不足的部分由营养补充剂来补足 / 102

善于选择必要的营养补充剂，并按正确方法服用 / 103

### **3.9 30秒柔软体操，充分燃烧脂肪 / 106**

促进新陈代谢，塑造脂肪易燃烧的体质 / 106

柔软体操，保持30秒是关键 / 107



### 3.10 改变淋浴方式，活跃自主神经 / 116

早晨用冷热水交替淋浴，唤醒交感神经 / 116

畅快的半身浴可助人酣然入睡 / 117

### 3.11 “我想变漂亮”的意识终将改变身体的内在与外在 / 119

若想永葆年轻，就要时刻不停地督促自己 / 119

在意自己5年后的容颜，每天护肤不可疏忽 / 119

想击退皮肤的松弛、浮肿，就要进行面部拉伸、按摩 / 121

紫外线催生色斑、细纹，防晒与营养补给很关键 / 123

足量的化妆水有助水分补给 / 124

头发衰老的原因，其实也来自身体内部 / 125

### 3.12 有品位的生活方式会让你获得最佳的抗衰老效果 / 129

感受“地球时间”与“地球重力” / 129

对健康信息有敏感的获取能力 / 130

享受不便利的生活更能够促进热量消耗 / 131

出席聚会、宴会时的高明饮酒方式 / 133

预留充足的时间，在生活中寻找快乐 / 134

## ◎ 第四章

### 解答你的疑问与烦恼 / 137

Q1 听说，如果家长肥胖，那么孩子也会肥胖。肥胖真的会遗传吗？ /



138

- Q2 我已经40岁了，最近发觉赘肉越来越多，虽然有注意饮食，但依然是瘦不下来。请告诉我原因和解决办法吧。 / 138
- Q3 总是头疼、肩膀酸，虽然还没到要去医院的程度，但是身体总是不舒服。 / 139
- Q4 夜生活频繁的人容易形成易胖体质，这是真的吗？ / 140
- Q5 我非常喜欢炸猪排等偏油腻的食物，但是我不想患上代谢综合征。那么，我该怎么做呢？ / 141
- Q6 我很喜欢吃米饭和面食，因此总是会有过量食用碳水化合物食物的倾向。难道面对这些喜欢的食物，我只能忍着不吃了么？ / 141
- Q7 我知道对健康无益，可实在戒不了酒，有什么好办法吗？ / 142
- Q8 每天饮醋对身体有好处吗？我打算在饭后直接喝纯醋。 / 143
- Q9 可以吃些零食和甜点吗？ / 144
- Q10 由于工作的原因，生活作息一直不规律。一日三餐都按时吃实在是不容易啊！ / 145
- Q11 最近，我开始在意色斑和皮肤松弛现象了。以前我只要多休息就能恢复，可现在却…… / 145
- Q12 如何挑选营养补充剂呢？ / 146
- Q13 营养补充剂要吃多久才能有效果呢？ / 146
- Q14 有没有不宜进行微断食的时期？ / 147
- Q15 进行微断食时，有哪些注意事项？ / 147



- Q16 我从小就不喜欢吃蔬菜，怎么办呢？ / 147
- Q17 有氧运动如果不能持续做20分钟以上，是不是就没有效果？ / 149
- Q18 一天内，什么时候进行运动最合适？ / 149
- Q19 我喜欢运动，但是听说过度运动会产生活性氧，对此我有些在意。  
/ 150
- Q20 我知道运动对身体有好处，但是我不喜欢运动，所以没兴趣去健身房或是每天坚持慢步走。 / 150
- Q21 长时间泡澡能够变瘦，这是真的吗？ / 151
- Q22 大量摄入水分，不是会造成浮肿吗？ / 152
- Q23 有个词叫做排毒，能简单地解释一下吗？ / 152
- Q24 我是特别怕冷的体质，冬天必须要有暖气、手炉，有什么办法能改善吗？ / 152
- Q25 最近，怕冷现象更加严重，而且皮肤粗糙的现象也很明显，怎么改善？ / 153
- Q26 我老公最近每天都洗头，但还是脱发现象严重，这是为什么呢？ /  
154
- Q27 我听说，基础代谢量低下就不容易瘦。那么如何才能提升代谢呢？  
/ 155
- Q28 有什么方法能够保证优质的睡眠呢？ / 156
- Q29 我每天的生活都是昼夜颠倒的。我知道这样对健康无益，但是……  
/ 156

## | 第一章 |

# 为了始终保持年轻靓丽的人生



## 1.1 内脏脂肪型肥胖夺走了健康与年轻

### 40~74岁之间，有1/4的男性、1/5的女性身体亮起红灯

在报纸杂志中，经常能够看到“大腹便便的人需要留心”“生活习惯病患者逐年增加”“内脏脂肪也得减”“内脏脂肪的成因首先是生活水平提高”等字眼，似乎“代谢综合征”已经成为众人关注的焦点。

那么，“代谢综合征”究竟是一种什么样的疾病呢？

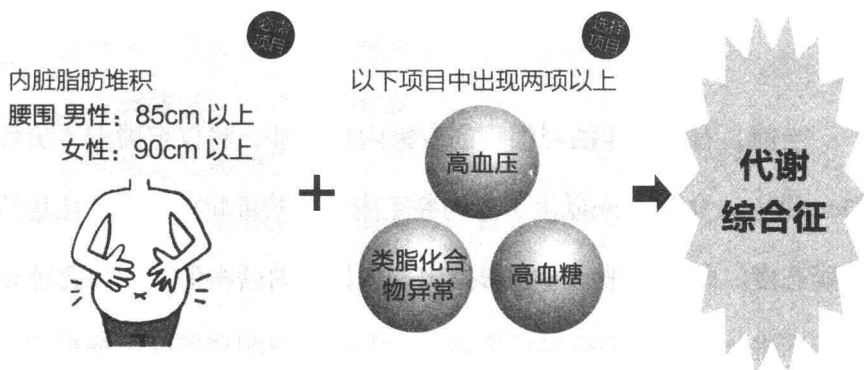
说到生活习惯病，主要就是肥胖症、高血压、糖尿病、高脂血症等几类疾病。这些疾病看似各有成因，但其实，肥胖，特别是内脏中脂肪堆积导致的肥胖，也就是所谓的代谢综合征，才是导致这些疾病的元凶。

日本厚生劳动省的调查显示，肠胃中脂肪堆积，即代谢综合征，在中老年人中已有940万患者，若加上潜在病人，总计大约2000万。

2004年日本国民健康营养调查显示，40~74岁之间的男性有1/4患有代谢综合征，若算上潜在病人，则每两人中就有一人患有代谢综合征。同时，女性患病的比例则是1/5。



## 代谢综合征的诊断标准



- ①收缩压130mmHg以上（并且 / 或者）舒张压85mmHg以上
- ②甘油三酯1.69mmol/L以上（并且 / 或者）高密度脂蛋白胆固醇不足1.03mmol/L
- ③空腹时血糖值6.10mmol/L以上

据说，代谢综合征没有什么前期征兆，身体在不知不觉中就会突然出现危及生命的症状，这是很恐怖的。

之所以会出现这样的情况，是因为代谢综合征是一种慢性疾病，患病初期没有征兆不易察觉，容易使人掉以轻心。

自1999年世界卫生组织公布了代谢综合征的诊断标准之后，它便成为世人关注的焦点，一直到今天都是如此。诊断标准具体如上图所示，依据该标准，凡是符合以上项目的人，患代谢综合征的危险性都很高。





### **虽然是在标准数值以内，但依然不是绝对健康**

但是，仅凭上述标准就能够判定一个人是否患有代谢综合征吗？

当前，有不少生活习惯病的专家内科医师，对仅把腰围（男性85cm以上、女性90cm以上）作为判定内脏脂肪堆积标准的说法也持怀疑态度。同时，不断有报告指出，根据目前公布的代谢综合征诊断标准进行调查、分析的结果显示，并不能说明该病症与脑卒中、心肌梗死等动脉硬化性疾病的发病率无关。

不仅如此，东京大学的一位教授还提出，历经5年的研究调查，相关数据已更加充足，因此应当重新审视该诊断标准。

有关代谢综合征的说法可谓是众说纷纭。但是，生活方式涉及人的方方面面，仅靠数据并不能说明问题。直言不讳地说，女性的腰围一般不会是90cm，而是80cm，不，应该是76cm。但是来我的瘦身门诊看病的女性中，即便腰围在75cm以下的人，如果有大量脂肪块也说明存在内脏脂肪堆积的情况，患有会导致血清类脂、糖代谢、血压等轻度异常的代谢综合征（或者是潜在的代谢综合征患者）。那么，这些人又该怎么办呢？

接下来，就为大家介绍一下我个人研究的代谢综合征诊断项目。