

1 个纸杯 + 2 周时间，
就能让你 瘦！



医生推荐
最科学
减肥餐

종이
다이어트

孙维那

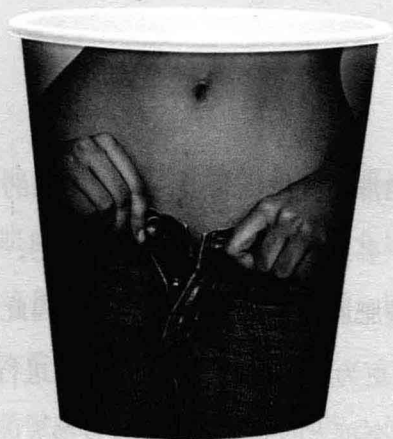
2 周瘦到底

纸杯 减肥法

纸杯减肥法 风靡韩国，挑战者 100% 成功

北京科学技术出版社

Part 01



**纸杯减肥，
该如何开始？**

— 什么叫 纸杯减肥？ —

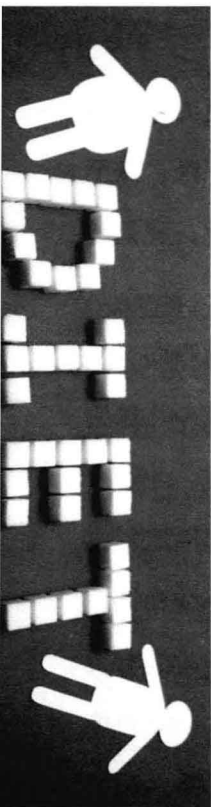
我们常把减肥比喻成一场无硝烟的战争。作为一名经营减肥诊所的专职医生，我比谁都清楚肥胖的后果及其严重性。因此我对如何健康减肥进行了更为深刻的思考。但是，在进行此类思考和研究之前还有个更大的问题，那就是许多人因为使用不当或过激的减肥方法而毁了自己的身体。

我们能通过电视节目或杂志等媒体接触到多种多样的减肥方法。其中最为流行的一种是单一食物减肥法。例如，“葡萄减肥法”、“皇帝减肥法”（又称“艾特金斯减肥法”）、“糙米减肥法”等等，其类别五花八门。使用上述减肥法虽然能在短时间内快速减肥，但是大部分人都会出现体重反弹。这是因为，目前流行的这些单一食物减肥法并不能甩掉万恶之首——内脏脂肪，而是



甩掉了能维持人体健康和美观的肌肉。而且更为重要的是，由人体肌肉所控制的基础代谢量会急剧下降，以至于形成吃同等量的食物也会长肉的体质。因此，我们越努力减肥，体重却越容易反弹。

减肥的关键在于维持肌肉的同时甩去体内脂肪。光凭少吃或运动就能减肥是错误的想法。只有减少热量的摄入，并按一定比例摄取碳水化合物和蛋白质，才能留住肌肉甩去体内脂肪。不仅如此，还需均衡地摄取各类营养，保证身体不缺少B族维生素、烟酸、泛酸和钙等微量元素才能促进体内脂肪的分解。只有这样才能有效地减肥，并防止易胖体质的形成，但达到这一步的确很难。把脂肪成功甩下来后并保持体重不反弹，这其中的艰辛相信减过肥的朋友都深有感触。通过多次的实



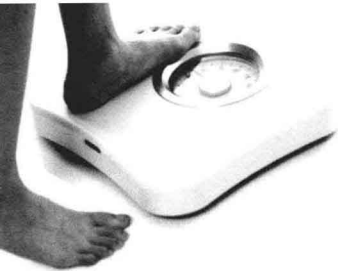
例研究和试验的证明，纸杯减肥法是通过均衡摄取各类营养来减少体内脂肪的最佳减肥方案。

这里所提到的纸杯是一般家庭或公司用的容积为 250 毫升的纸杯，当然也可以使用同等容积的其他杯子。一日三餐就用这种纸杯做量具，以达到定量进食的目的。纸杯减肥法将和您以前尝试过的减肥法大不相同，因为它能让吃和减肥两不误，更重要的是能防止体重反弹的发生。

错误的 减肥方法 有损健康

坦白地说，在纸杯减肥法的多次研究试验中，我的个人经验是占有很大比重的，因为我也曾尝试过各种减肥法，经历过与肥胖战斗的青春。我从医学院毕业后之所以走上助人减肥的职业道路，从某种程度上讲也是受我自身经历的影响——我自己也一直在和肥胖做斗争。

我本来就好吃。高中时期，我开始用吃东西来缓解升学所带来的压力。结果肉是大长特长，临近毕业的时候我的脸都胖得变形了，甚至于我初中的朋友都快认不出我了。像大部分年轻女孩子一样，我也把漂亮看得比什么都重要。面对自己“发福变形”的身体，我甚至心生厌恶。于是我对“吃”产生了错误的认识，由于这种错误的认识和对好身材的执著，我开始对“吃”心怀畏惧。刚进医学院的那年，



我的这种错误认识和执著达到了顶峰。于是我开始每天只吃一点点午饭，除此之外几乎不进食。效果是显著的，比起大学刚入学的时候，我成功地减去了15千克。对于减肥后消瘦的身体和脸型，我感到十分满意，于是我继续加大了节食的力度，除了喝点有利尿功能的咖啡以外我甚至连水都不多喝。那个时候，我经常打不起精神，而且全身都感觉疼痛。早上起床也成了件十分吃力的事，从指尖到腰部再到脚尖，没有一处不叫嚣着针刺般的疼痛。然而，学生时期的我并没有意识到自己的身体正在一步步走下坡路。对这些身体状况的变化我毫不关心，也全无概念。

医学院毕业之际，我开始着手准备国家医师资格考试。这时，我又重蹈了高中的覆辙——用吃东西来缓解压力。不出意料，考试结束后我的体形又变回了高中时期的“熊样”。然而，这两次发胖的经历还是有很大差别的。高中时，我虽

然体重暴增，但是肌肉占体重的比例还算比较高，身体还比较健康；但是，准备医师资格考试的时候是典型的体内脂肪增多引起的肥胖，身体比较虚弱。如果通过饿肚子的方法减肥，肌肉必然会大量的减少。因此，体重一旦开始反弹，新长的肉不是以肌肉的形式长回来，而是以体内脂肪的形式回到了身上。这种情况下，体力会逐渐减弱，基础代谢量也会同时下降，从而形成一种顽固性肥胖的体质。像这样，经过多次的减肥和反弹之后，我的身体被毁得伤痕累累。

二十几岁的时候，我明明每天只饿上一顿就能掉肉。但是，经过反复的减肥失败后，不管再怎么饿肚子肉都已经减不掉了。即便如此，我还是没有放弃减肥。由于脑海中挥之不去的“要减肥，要苗条”的强迫观念，再加上二十几岁时通过饿肚子“成功”减肥的经历，我宿命般地





重新走上了通过饿肚子甚至绝食来减肥的道路。当上医生后我获得了处方权，于是我开始自己给自己开食欲抑制剂服用。服用食欲抑制剂后我又几乎“口不沾食”了，因此还出现了严重的脱水症状。然而更让人头疼的问题是头痛、失眠、心悸等食欲抑制剂说明书上列举的各种副作用一个都不少地在我身上出现了。最为严重的是毫无缘由的情绪低落，甚至逐渐丧失活下去的动力，情绪低落的程度也随着时间而加重。因此，我怀着试试看的心里停止了食欲抑制剂的服用。难以置信的是，随着停药我的情绪也恢复了正常。

一直以来，我服用的那种药被认为是最安全的减肥药。然而，此药近来被曝出能导致抑郁症和引发自杀冲动，甚至还有引发心脏病的危险。这一系列的副作用在医药界被曝光后，此药便被下架了。此时我才深刻地感受到曾经肆无忌惮地服用减肥药是件多么可怕的事！正因为自己有过

惨痛的教训，我现在决不轻易给患者开减肥药。

如今回想起才发觉自己当年有多无知。我身为医护人员，却未曾真正懂得使用科学健康的方法来保持身材。我贪图方便因此轻易受了减肥药的迷惑，再加上年轻时有通过饿肚子减肥“成功”的经历，这种种错误最终导致我选择了十分危险的减肥方式——饥饿减肥或是单一食物减肥，殊不知这种简单粗暴的减肥方法能一步步摧毁宝贵的健康。

如果您珍爱自己的身体，请马上停止危害身心健康的错误减肥方法。为了能让广大肥胖患者不重蹈我的覆辙，为了让误入歧途的患者们早日从痛苦中解脱出来，我研究出了这套纸杯减肥法。靠着这个方法我不仅再次减肥成功，还找回了充满活力的健康生活。我诊所里的患者们都达到了健康减肥的目标。

了解自己的 肥胖度， 并制定减肥 目标

我发明纸杯减肥法的一个出发点是为了解除患者们的苦恼。很多肥胖患者都不知如何调节热量和食量。一般来讲，人们觉得减肥就是一味地少吃，很多人从减肥初期开始就几乎不进食或是吃极少量的食物。由此引起的强烈空腹感和精神上的压力很容易让人感觉疲惫不堪、萎靡不振，还容易引起暴饮暴食。过度的节食之后又暴饮暴食，如此反复之后患者前来就诊时往往已经处于脱水状态，肌肉也因不均衡的饮食而退化。就像我多次强调的那样，到了这一步体重就很容易反弹了。

说起来，这都是由于患者们近乎偏执地认为想要减肥就必须减少热量的摄入。于是，上网或是在相关书籍里查询了解食物的热量含量成了他们的日常功课。但是，如果

我们没有食品营养学的专业知识，并且每顿饭前不将食物过秤的话，诸如“烤肉一人份（200克）所含的热量为1255千焦（300千卡）”之类的数据都将毫无意义。接诊时我常常向患者们强调减肥初期要注意调节热量摄入，并告诫他们要均衡饮食，对于他们的难处和苦处我也感同身受。

我在诊治患者的时候，遇到过这样的例子：有一天我正给前来就诊的一位女患者认真地讲着如何摄入热量。

“想要把体重减下来的话，除去个体的差异，女性一天大概得摄入4184千焦（1000千卡）到5021千焦（1200千卡）的热量。早中晚饭一顿也不能少，三餐都必须坚持按相似的比例进食。”

我虽说得头头是道，但患者的情绪却不是很高。

“医生，您每次都强调要均衡摄取各类营养并控制

热量的摄入才能使减肥的效果达到最佳，但是计算食物的热量太难了。我多次尝试减肥，买过介绍食物热量的书，也上网查询过，可真是试遍了各种方法。但是，书上提到的一人份的量或是容器的大小都和我日常生活中能接触到的不太一样，所以计算起来太费力了。再者，数值大多以每重量单位多少千焦（千卡）的形式标明，而每顿饭前又不能拿秤去量。您每次都强调要注意蛋白质或是碳水化合物的摄取比例，但真要严格按照要求算好了再吃的话太累了。就没有别的更简单的方法了吗？”

我能充分地理解患者们的难处。因此，我反复地进行了试验。终于研究出了这套纸杯减肥法，并最终帮助患者们成功减肥。

掌握自己的肥胖度

在进行纸杯减肥之前先行测量自身的肥胖度并了解身体的健康状况十分重要。测量肥胖度的方法有很多种，其中最具代表性的是利用体重指数和腰围来进行测量。利用体重指数测量是较为传统的方法，但是相比之下腰围更能反映引起多种疾病的元凶——内脏脂肪所带来的问题，因此在注重体重指数变化的同时也一定要关注腰围的变化。首先让我们来看一下计算体重指数的公式。将体重（千克）除以身高（米）的平方能得出体重指数。

$$\text{体重指数} = \text{体重（千克）} \div (\text{身高})^2 (\text{米}^2)$$

假设您的体重 80 千克，身高 160 厘米，那么您的体重指数则为：

$$80(\text{千克}) \div (1.6)^2(\text{米}^2) = 31.25$$

体重指数标准如下：

体重指数 >25 ：肥胖

$23 <$ 体重指数 <25 ：体重超标

$18.5 <$ 体重指数 <23 ：正常

体重指数 <18.5 ：体重过低

也就是说，体重指数超过 25 的肥胖人群应当机立断开始积极地控制体重，处于 23 ~ 25 的体重超标人群也应当开始控制体重了。

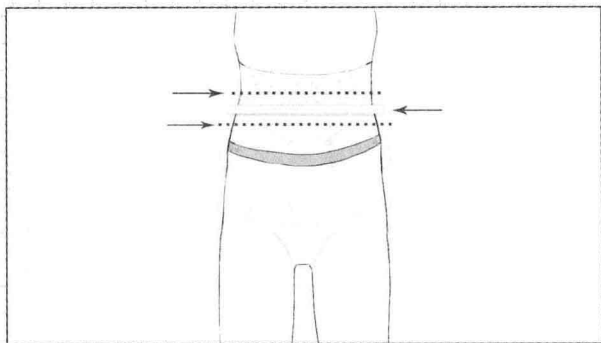
男性标准体重

身高 / 厘米	标准体重 / 千克
150	50
155	53
160	56
165	60
170	64
175	67
180	71
185	75
190	79

女性标准体重

身高 / 厘米	标准体重 / 千克
140	41
145	44
150	47
155	50
160	54
165	57
170	61
175	64
180	68

接下来需要考虑的是腰围。腰围是反映引起多种疾病的元凶——内脏脂肪状况的重要指标，因此，我们不仅要测量减肥前体重与体重指数，还一定要同时测腰围。腰围的减小代表减肥的方法正确有效。标准的腰围测量方法是：保持呼吸平稳，用软尺测量髌骨上、肋骨下最窄的部位。



男性腹部肥胖的标准为大于 90 厘米（36 英寸），女性则为大于 85 厘米（34 英寸）。如果腰围超过以上范围则表明您的健康有可能正遭受内脏脂肪带来的威胁。

减肥的目标

了解了各自的肥胖度之后，下面我们就开始制定减肥的目标。一般来讲，减肥应循序渐进，在3~6个月的时间内逐步减去原有体重的10%，即每周争取减去0.5千克并坚持3~6个月。但是，我推荐大家将减肥周期定为3个月，只有这样减肥的成功率才高，也有助于保持身体健康并防止体重反弹的发生。比如，原体重为100千克的人应在3个月内减去10千克的体重。

那么，我们就朝着3个月减去10%体重的目标开始纸杯减肥之旅吧！