

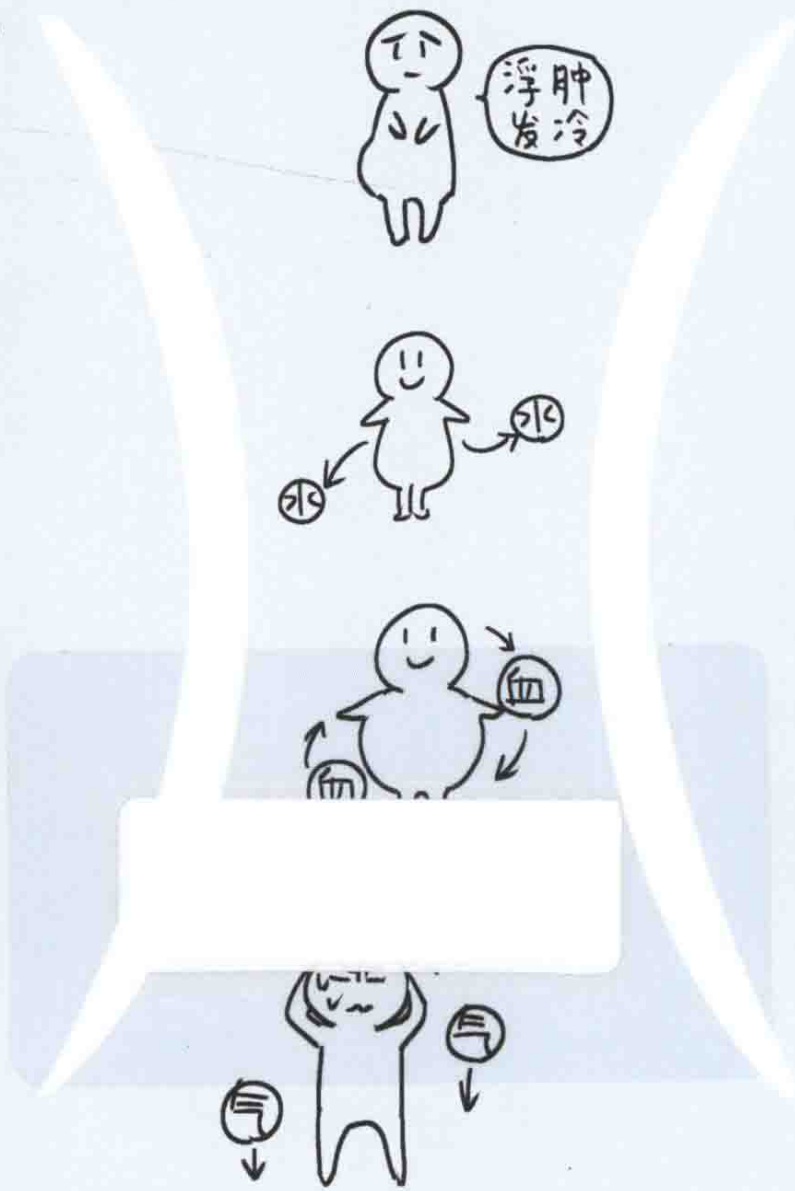
# 瘦身方

# 惊人的自然

肥胖竟是身体循环不佳  
导致的结果!

健康饮食顾问、瘦身顾问

[日] 艾莉 著 郭勇 译



要想找到瘦身的捷径  
先了解自己的体质



强推唤醒120%瘦身细胞的养生瘦身法!

# 惊人的自然 瘦身力

健康饮食顾问、瘦身顾问

[日] 艾莉 著 郭勇 译



Shizenyaseryoku Undouotakuga Undouyametara -10kg! Yasesaibouwo 120%  
Yobisamasu Youjou  
© Elly  
First published in Japan 2023 by Gakken Inc., Tokyo  
Simplified Chinese translation rights arranged with Gakken Inc.  
through Pace Agency Ltd.

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2024-134

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

惊人的自然瘦身力 / (日) 艾莉著; 郭勇译. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2024.6  
ISBN 978-7-5710-2937-1

I. ①惊… II. ①艾… ②郭… III. ①减肥—普及读物 IV. ①R161-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 108962 号

上架建议: 畅销·健康生活

## JINGREN DE ZIRAN SHOUSHENLI 惊人的自然瘦身力

著 者: [日] 艾莉  
译 者: 郭 勇  
出 版 人: 潘晓山  
责任编辑: 刘 竞  
监 制: 邢越超  
策划编辑: 李彩萍  
特约编辑: 王 屿  
版权支持: 金 哲  
营销支持: 周 茜  
封面设计: 利 锐  
版式设计: 风 筝  
内文排版: 百朗文化  
出 版 社: 湖南科学技术出版社  
(湖南省长沙市芙蓉中路 416 号 邮编: 410008)  
网 址: www.hnstp.com  
印 刷: 三河市中晟雅豪印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 875 mm × 1230 mm 1/32  
字 数: 178 千字  
印 张: 7.5  
版 次: 2024 年 6 月第 1 版  
印 次: 2024 年 6 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5710-2937-1  
定 价: 56.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394  
团购电话: 010-59320018

## 前言

人体本身就蕴藏着  
想瘦就瘦的能力

我打小就是个小胖墩儿，曾经和肥胖战斗了25年，可这25年的减肥历程于我而言并没有什么收获。在那段漫长而难熬的时光里，身边苗条的朋友都是我羡慕的对象，再看看自己，唉！没有对比就没有伤害，自卑和消沉终日纠缠着我。“我怎么做都没有用……”只要是跟“减肥”相关的事情，比如运动、控制饮食、吃瘦身药物等，我都尝试过，可是每次面对镜子时，依旧总会不自觉地发出一声叹息：“唉……”

每当我尝试一种新的瘦身方法几周后，再次站在镜子面前，看着镜子中映出自己浮肿的脸时，都会感到愕然！再站上体重秤，看着秤上的数字，会不禁感叹：“啊！并没有瘦，反而还胖了！怎么会这样？！”我会瞬间瘫倒在地，浑身颤抖，泪水在眼眶里打转。

怎么会有这种毫无回报的减肥故事呢？如果让我给出一个原因的话，我会说——“搞错了主角！”

如果您也有过和我类似的悲惨减肥经历，估计多半您也把“自己”当成了减肥故事的“主角（应该努力的主体）”。

但实际上，“减肥故事”真正的主角是人体的“血液”“内脏”“神

经”等，即构成人体、维持人体功能运转的那些小伙伴。在减肥的过程中，我们扮演的角色应该是“制作人”，负责为真正的主角提供良好的环境，以便让它们顺利履行各自的职责，而我们负责指挥、治愈它们就够了。当您成为一名“金牌制作人”的时候，您的身体也会发挥出前所未有的力量。

- 排出体内的废物，自然地塑造出最合适的身体线条；
- 高效率地把吃下去的食物转化为营养，精神饱满、体力充沛，头发和肌肤都充满了“生命力”；
- 身体变得轻盈，对健康的担忧减少，人生充满幸福感；
- 不再因环境或压力而感到焦虑，不容易消沉，即使再忙碌，内心也能保持平稳。

以前，也许外界有任何风吹草动都会干扰您的人生，但以后，您要“以自己为轴心生活”，度过不受外界干扰的人生。这将是一个多么令人感动的故事啊！

我知道您可能想说：“这可能吗？太难了吧。”但实际上，这是以“森罗万象（宇宙中存在的万事万物）”的规则为基础，演绎的最自然不过的故事而已。那么接下来，就请和我一起把您自己打造成自己身体的“金牌制作人”吧！

**本书的书名为《惊人的自然瘦身力》，旨在滋养我们身体的主角，即构成人体、维持人体功能运转的那些小伙伴，激发出它们的美。这是顺应大自然规则的尝试，也是激活“瘦身能力”的方法。**

这种美，我们的身体一直具备，只是以前的我们没有意识到罢了。接下来，让我们一起自然而然地激发出身体真正的美吧！

## 怎么也瘦不下来的我，如同身处地狱之中

大家好！我是你们的养生瘦身顾问，我叫艾莉。前面给大家讲的**减肥差等生故事中的主角，就是本人**。我从小就很胖，上高中时下定决心要减肥。但是，在35岁之前，我的减肥历程一直是个“瘦一点——反弹”的死循环。

我曾经尝试过各种减肥方法，因此也体验了各种瘦下来的方法。比如，通过接近绝食的办法迅速瘦下来，但人也变得精神恍惚、步履蹒跚；通过力量训练，锻炼肌肉瘦了下来，虽然练出了六块腹肌，胳膊和腿却粗壮了起来；通过练习铁人三项（有氧运动的天花板），我的体脂率一度降到了17%，但皮肤松弛到出现了褶皱，下半身也练得很粗壮……不管用哪种方法，我最多能保持“瘦”的状态两个月。

随后我的体重就会反弹，而且比减肥之前更胖。下一次减肥还很难比之前减得更多，简直就是陷入了恶性循环。“比别人多付出一倍的努力”是我信奉的宗旨。即便是这样的我，在这样的恶性循环面前，也被折磨得筋疲力尽。



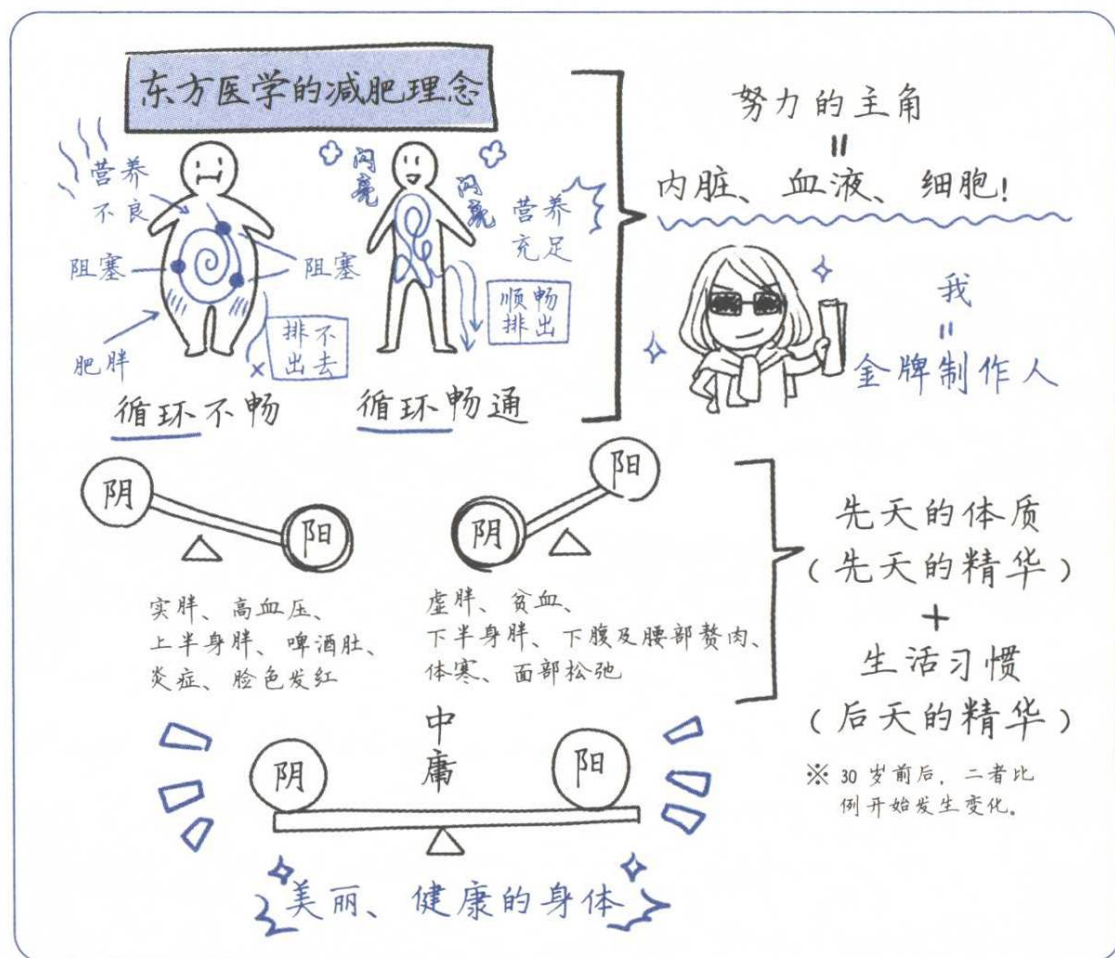
天无绝人之路，就在这种地狱般的日子，我遇到了一束光。

这束光，让我眼前的世界豁然开朗！这束改变我人生的光，就是“东方医学”。遇到东方医学之后，虽然我看到的世界还是那个世界，但看待世界的方法、标准，却完全改变了。

一般的减肥方法，背后的理念是：肥胖 = 摄入的热量 > 消耗的热量。所以，要想减肥，既不能摄入太多的热量，为了消耗更多的热量，还要进行运动。所以，当时的我就克制自己的食欲，且拼命运动。

但东方医学的理念是：肥胖 = 身体循环状态不佳。即**本来应该在身体里循环起来的物质，阻塞住了，于是使人发胖。**

**体内物质循环发生阻塞的原因是内脏、血液、细胞、神经等“代**



**“代谢组织”的功能出现了问题，致使代谢效率低下。**通俗地讲，就是我们的那些小伙伴状态不太好。每个人体内阻塞的物质、发胖的位置，是不太一样的。

我们的体内有会因吸水而膨胀的“阴”之要素，也有会因凝固而停滞的“阳”之要素。阴阳两种要素无法达到平衡的话，就会带来“发胖”等各种损害健康的结果。这就是东方医学的基本理念。为了更好地理解阴阳平衡，大家可以想象一下游乐园里的跷跷板。**在跷跷板的两头分别坐着阴和阳，如果跷跷板两头相差的幅度很大（偏重阴或阳一边），那么，我们的内脏、血管等组织就会承受一定的负担，导致循环恶化，增加发胖的概率。消除体内阻塞、淤积的物质，要靠“代谢组织”的力量，但我们身体的代谢力量，由先天的体质和后天的生活习惯决定。**

稍等！我需要冷静一下。也就是说，即使我非常努力地运动、控制饮食，但如果代谢组织的状态不好的话，也很难减肥？！

典型的例子就是与肥胖斗争了 25 年，结果惨败的我！我最后给了自己一次机会——打算用东方医学的视角来审视减肥，试试调整一下体内的循环。于是我果断转舵，结果没想到的是，一个感人的减肥故事就此拉开序幕。

## 以东方医学为武器，轻松减肥

东方医学是一种传统医学，拥有 4000 年以上的历史。东方医学在印度以“阿育吠陀医学”的形式、在中国以“中医学”的形式、在阿拉伯以“尤纳尼医学”的形式、在印度尼西亚以“佳木”的形式

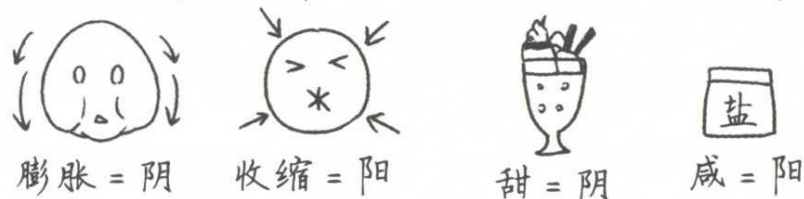
遍地开花（但关于东方医学的历史，不同的学者有不同的见解）。日本的传统医学，由中国传入，在中医学的基础上结合日本本地风土，发展出了“日本汉方”医学体系，具体如“养生训”“自然长寿饮食法”等。在日本人的养生保健、改善生活习惯方面，起到了很大的作用。

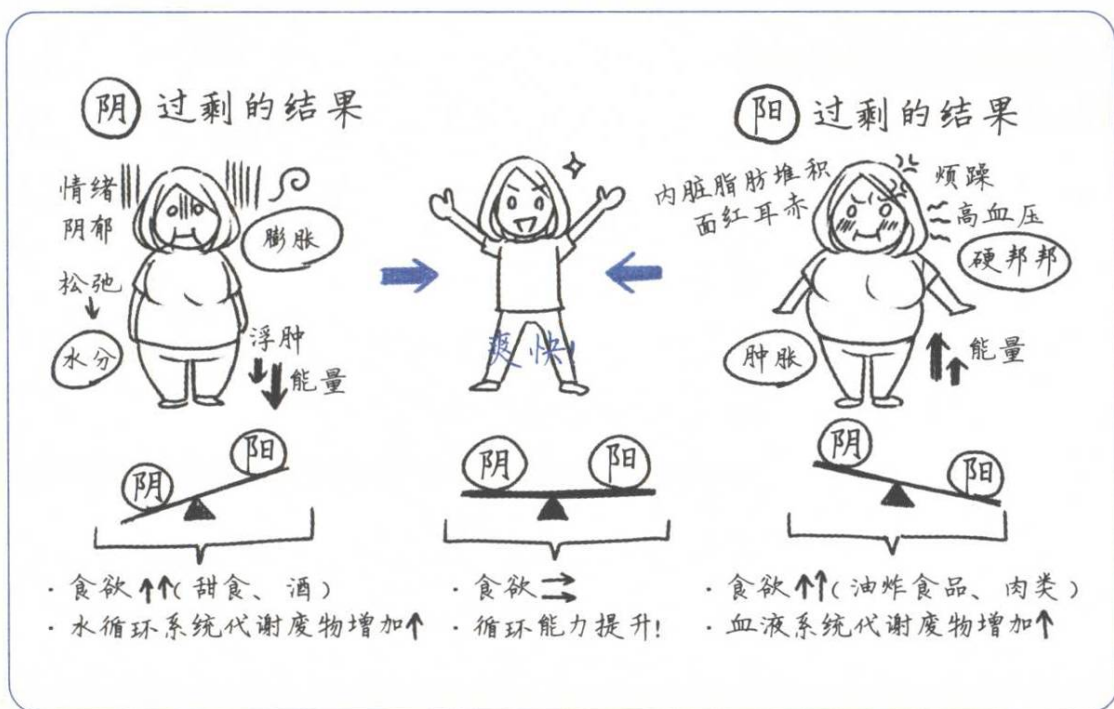
在东方医学的理论中，所有的物质被分为“阴”“阳”两类。比如“体质”“体型”“食物”等，都分阴阳。

**阴阳平衡 = 自然治愈力强、基础代谢高的状态。**当内脏、血液、细胞、神经（代谢组织）等处于最佳状态，可以高效发挥机能的时候，人体就没工夫发胖了（体内废物淤积）。

在阴阳平衡的状态下，人不会产生营养不足的错觉，因此食欲不会明显增加。**排除了阴过剩和阳过剩的情况，结果就是体内的代谢废物减少、食欲降低，自然瘦身。**

所有的物质被分为“阴”“阳”两类





## 曾经追逐各种减肥潮流的我

在我的人生中，浪费了25年时间在盲信各种“潮流”减肥法上。我从十几岁到三十几岁，盲目崇拜“**热量神话**”。想方设法把自己一天摄入的热量控制在5000千卡<sup>①</sup>以内；还曾尝试只吃酸奶和水果度过一周；使用的调味料也尽量选用“0卡”的人工产品……现在反思一下，那些年我吃的竟是一些“热量低的甜食”。

但是，在东方医学的理论中，“甜=阴”，偏阴性的食物是体寒和肿胀的原因。于是，那些年我怎么也瘦不下来，身体还在持续变胖，脂肪不断往腰间堆积。而且，体寒的状况非常严重，在我的印象中，我的体温很少在35.7℃以上。

<sup>①</sup> 卡路里简称卡，热量单位。在1个大气压下，使1克水的温度升高1℃所需要的能量。——编者注

35岁左右，我又开始相信“**蛋白质神话**”。鸡胸肉、瘦猪肉、瘦牛肉、蛋白粉、芝士……那时的我几乎不吃一粒大米，在饮食上严格控糖。为了增加肌肉，我每天去健身房锻炼，和那些肌肉壮汉一起练深蹲……那时的我坚信：“只要动起来，就能瘦下来！”甚至还参加了全程马拉松和铁人三项赛。那是我的“**运动成瘾时代**”。

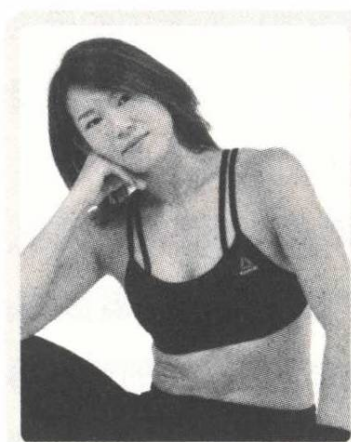
“肉 = 阳”，身体过分偏阳性的话，血管容易堵塞，内脏炎症频发，反映在表面就是皮肤长出了很多粉刺。那时的我，变成了壮硕的胖（肌肉与肌肉之间填满脂肪的状态），**大腿和双臂比以前更粗了（伤心）**。高强度的锻炼，让我感觉筋疲力尽，于是总想喝点酒放松一下。虽然喝的是“零糖”的酒，但第二天脸会浮肿起来。当时，我明显是努力过头了。也许可以说，我的心中存在一种傲慢的想法，认为能够通过自己的努力对自己的身体加以改造。



二十多岁的我，坚持减肥，但平均每半年体重就会反弹一次。结果逐渐变成了不易瘦的体质。（25岁左右）



产后瘦身又遭遇挫折。每天早饭都吃冷食，平时体温只有 35.6℃左右。（31 至 35 岁）



每周锻炼 5 天！  
即使练出了腹肌，  
依然没法完全消除  
腰间的脂肪，“水桶  
腰”依旧在。（35 岁  
左右）

为了瘦身，我一心投入跑步事业。与此同时，大腿变得粗壮、食欲旺盛，这些成了我的新烦恼。（35 岁左右）



## 减重 12 公斤！感情和工作稳定，所有好事都向我走来！

就在那个时期，我有幸看到了一本书——《无双原理·易》（樱泽如一、冈田定三，Sunmark<sup>①</sup>出版社）。

那是一本介绍**以东方医学阴阳学说为基础的保健饮食方法**的书。书中主张，人的身体是自然的一部分。人体内潜藏着“自然的力量”，而人的努力在这股自然的力量面前简直不值一提。所以，只要能激发出这股自然的力量，人体就会以惊人的速度恢复到很好的状态。我以这本书为参考，开始用东方医学的视角来审视减肥这个问题，并付诸实践。结果，我根本没有付出多余的努力，用一周的时间就减掉了 2 公斤的体重。身体的变化肉眼可见，夸张点说，我简直听到了自己变瘦时的声音。这是因为我身体里“多余的水分（阴）”被排到了体外，身体的浮肿消失了。一个月后，我脸上的潮红和痘痘基本上也消失了，

① 日本的图书出版社之一：サンマーク出版。——编者注

皮肤明显好了一个档次，水润且充满光泽。这是因为“血液中的废物（阳）”也被排到了体外，血液变干净了。此时，我已经能感觉到自身的基础代谢得到了提升，“自主神经”的运转也步入了正轨。

不需多余的努力也能自然地瘦下来，让身体恢复到健康的状态。我给这种感觉取了个名字，叫“自然瘦身力”。即自动的、自然的、随随便便就能瘦下来的能力。当我意识到自己身体的变化的时候，再一称体重，发现已经减掉了12公斤！衣服的尺码也发生了巨大的变化，上衣由原来的M码变成了S码，下身的裤子、裙子更是减小了两个码，从L码变成了S码！

而且，放弃健身之后，我可以把花在健身上的时间（每周30个小时，现在想想真是有点过头了）放在自己的兴趣爱好上，或者用来陪伴家人。因此也可以说，我的整个生活发生了翻天覆地的变化！感觉就像穿越到了另一个平行时空，见到了另一个自己。



放弃肌肉锻炼，采用东方医学饮食疗法后，我明显变瘦了。仅仅进行拉伸运动，腰部的线条就变得纤细有型。（35岁后）



学习了东方医学的自然治愈力，采取养生的饮食方式，我的体形管理就开启了轻松模式。（35岁后）

还有更加可喜的变化。掌握了“自然瘦身力”之后，**原本不顺利的工作，也接连迎来了转机**。当时，我有一份公司职员的正式工作，同时还用业余时间当瑜伽教练。随着瑜伽学员的不断增多，我开始独立创业，当起了瘦身顾问。创业的那段时间，我身体的“阴阳平衡”已经达到调和的状态，**情感的起伏波动也明显缓和了很多**。以前，焦虑、烦躁的情绪经常环绕在我的左右，但那段时间，我已经很少产生那些负面情绪了。随之而来的是旺盛的精力和**果断的执行力**。这是因为原本淤积在下肢的多余水分已经排出体外，沉重的情绪也变得轻快起来。

另外，我的食欲也得到了控制，甜品、酒水对我已经失去了诱惑力。仿佛感觉从身体的深处涌出了无穷的力量——那是按照自己的意愿生活的人生力量。

## 从今天开始，忘记自己的年龄，从自己喜欢的事情做起！

在人生开始步入正轨的日子里，我有了一次特殊的体验。一天，我感觉到自己的人生正在被“自然之力”庇佑，突然之间，感动的泪水毫无征兆地流了下来。心底里有一个声音告诉自己：“嗯，我的人生已经没问题了。”虽然不知道为什么会这样，但就是对自己有了巨大的认同感和幸福感。

而在此之前，我无论如何也瘦不下来，工作也有诸多磕绊，因此总认为人世间充满了不公平，对人生是一种抱怨甚至敌视的态度。可是现在，我的人生已经豁然开朗，生活充满了阳光。

怀着感恩之心，我在 YouTube<sup>①</sup> 上开设了自己的频道——“Elly

① 一个国外视频网站，注册于2005年，用户可下载、观看及分享影片或短片。编者注

的瘦身频道·养生瘦身”。从开设至今，3年的时间我已经大约收获了42.7万粉丝（截至2023年5月29日）。

人的身体和心理是“表里一体”的存在。身体变轻了，内心的负担也会随之减轻，就连走路的步伐也会轻快起来。不愧是拥有4000年历史的东方医学，令我拜服！

目前，最先进的西医理论，也开始认同“人是自然的一部分”，并关注自然治愈力，同样想通过自然治愈力来预防、治疗疾病，保持身体的健康。虽然西医的表达方法和东方医学不太一样，但提高自然治愈力的思考方向和方法，在很多方面是共通的。这就是我前面讲过的森罗万象的宇宙规律。

在本书中，**我将传统的东方医学知识与当前最先进的医学研究成果结合起来，为大家介绍提高“自然瘦身力”的方法。**一听到“东方医学”“最先进的医学研究”，可能有朋友会皱起眉头，心想这也太难了吧，他可能理解不了。但请大家放心，本书中的内容没有一点难懂的地方。其实这本书更像是“外婆的生活智慧宝典”，其中**满是关于饮食、睡眠、运动等的日常生活小知识、小妙招。任何人，不论年龄，不管在何时何地，都可以尝试。说不定就能给您的身体、生活带来意想不到的改变！**



YouTube 粉丝达到 10 万的证书——“银盾”！这是我充满活力、身心轻快的一年（2021 年）。

掌握“自然瘦身力”之后，人生会发生戏剧性的变化。“多亏学到了艾莉小姐的方法，我成功减重了13公斤”“今年我的花粉症一次也没有发作”“我的法令纹越来越浅了”“我上初中的儿子减重了5公斤”“今年体检，我所有项目的得分都是A”“以前我过度控糖，但并没有瘦多少。学习自然瘦身力之后，很快就瘦下来了”“我小腿的浮肿消失了，又可以去徒步旅行了”“以前我吃巧克力成瘾，现在轻松戒掉了巧克力，体重也减了7公斤，真的难以置信”……

YouTube上我频道的观众以及参加我在线沙龙的朋友，在实践了我的瘦身方法之后，给我传回了数不清的好消息。您想不想也来体验一下“自然瘦身力”的奇妙之处？**您可以先随意翻一翻这本书，看到自己感兴趣的地方时，尝试一下就可以。要的就是这种轻松、无压力的感觉。**当感觉到变化之后，相信您一定会把这本书当作宝贝的。到时，您的身体也会一点点走上“自然瘦身”的正轨，让身体中的每一个角色（内脏、血液、神经等）都活跃起来，为整个身体的健康而努力工作。接下来，就请和我一起为身体书写一个神奇的故事吧！

艾莉

2023年6月



