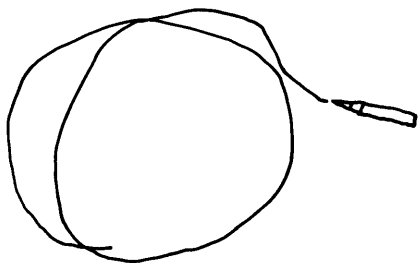


第八篇 長期減肥成功實例

減肥實例

本書作者，年已過半百，比宋楚瑜大一歲，比尤清小一歲，比吳伯雄小二歲，比連戰小五歲。中年後，體重曾高達七十五公斤，理想體重應為六十至六十四公斤，台大剛畢業時體重是六十二公斤。本書第一版出版前，作者開始減肥，以重新雕塑外在美，半年後，體重減至六十八公斤，維持半年不再下降，乃將每日飯量和油量，減至原來的四分之一，再經半年，體重減至六十三公斤，飯前飯後體重相差一公斤半以內，目前維持此體重，覺得身輕靈活。

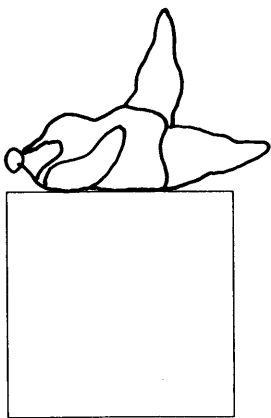
減肥成功後的體重已維持數年，台大運動場和市立體育館運動場，第二跑道跑十圈的速度，由十年前的二十六餘分鐘，升至目前的二十一餘分鐘，人老了十歲，可是慢跑速度卻快了五分鐘，五十餘歲的慢跑速度，比四十餘歲時，大約



快了二圈，或八百公尺。節食配合運動，確實讓作者收到了強身和減肥的雙重效果。

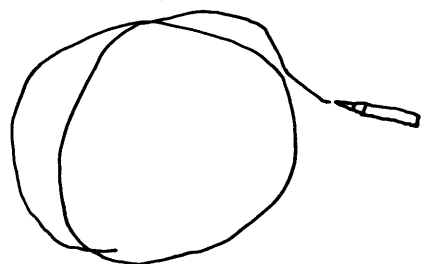
藝人施文彬，體重曾高達一百零八公斤，服藥減肥後，體重降至六十四公斤，共減重四十四公斤。正規減肥藥能抑制食欲、燃燒脂肪和促進能量的消耗。他目前身材曲條，但仍需節制日常飲食，才能長久維持較輕的體重，他承認服藥減肥期間發生胃痛，這是胃暫時不能適應的現象，等食物熱量的攝取和消耗，建立新的平衡狀態後，胃腸不適感會自然消退，取而代之的是通體的舒暢。

有肥胖症的新加坡年輕男人，還是要服役，新加坡軍方利用二十週時間，先為肥胖役男減肥，平均減肥十六公斤，即一週約減重一公斤，最高紀錄是減重六十公斤。新加坡役男減肥成功



的最大關鍵，在於藉『外力』（軍方）減肥，役男沒有選擇餘地，無自主性，也沒有意志力的問題，故意志力較弱的胖人，可考慮藉他人之力，為自己減肥。

美國洛杉磯有位八十餘歲猶太人，擁有加州醫師和藥師執照，每天下午五點下班前，他執行醫師業務，利用合法的安非他命類減肥藥，為肥胖症病人減肥，下班後，換個陣地，跑到隔壁他開的藥局執行藥師業務。加州法律為了防範醫師操縱藥局業務，規定醫師投資開設藥局，資金不能超過一成，也限制醫師配偶不能開藥局，但這位老醫師也有藥師身分，不受法律的限制。安非他命類減肥藥，是最有效的減肥藥，許多原來噸位極重的女性，經他治療後，都重現苗條的身材，其藥效也著實讓人難以置信。此類減肥藥在



台灣屬於禁藥，不准進口，也不能買賣。

控制體重小秘方

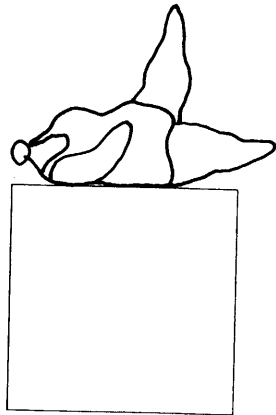
• 切忌快速減肥：快速減肥成功後，很難維持減肥的效果，理由是快速減肥方法，不屬於自然生活習慣。

• 餓的時候，就是身體燃燒脂肪的時候：這時候運動半小時至一小時，燃燒脂肪的效果最佳，運動後要注意補充水分。

• 每餐慢慢吃細嚼：這是滿足食欲和減少食量的最佳方法。

• 切忌貪睡：每天睡七小時足矣，睡眠時代謝率最低，能量消耗最少，膽固醇和脂肪的合成量大增，貪睡但是少吃也會長胖的主要成因。

• 糖分和油量夠了就好：減少每日糖分（飯麵）和油脂的攝食量，是減肥的必要方法。



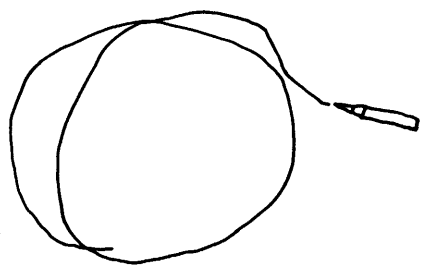
• 不喝炒菜湯：此湯含油量高，易吸收，非
常容易讓人長胖。

• 休閒時間，少吃東西：休閒時代謝率低，
熱量消耗少，食物熱量應酌予減少。

• 不吃宵夜：睡前進食，熱量最容易轉變成
脂肪，在腹部堆積。

• 不吃剩菜剩飯：為了不浪費，每次都把碗
裡和盤裡的剩飯剩菜，送進肚裡，不長胖也難。

• 每種食物都有缺點，多吃不但無益，反而
有害：體重愈重，食量愈大，各種食物的缺點，
表現的機會愈大，身體受害的機會愈多。地球上
的生命，幾乎都靠吞噬其他生命，才能維持，形
成了食物鏈，但沒有一種生命，註定是其他生命
的魚肉，即連蔬果，都有毒害動物的天然化學物
質，以求自保。



• 意志力較弱的胖人：應善用他人之力，達到減肥的效果，例如找個可靠的減肥顧問，協助維持一理想體重。

• 飯局可參加，但要慎選盤中物進食：少脂肪和少澱粉的食物，還是可以吃。

• 限鹽：鹽是最容易吸水的物質，口味重的人，一定要喝很多水，四杯水就有一公斤重，此即有許多人說喝水也長胖的原因。其實，喝水是讓人增重，不是讓人長胖。故除去過多的水分可減重。

• 限酒：酒精是次高熱量的食物，其熱量僅次於脂肪。許多民意代表飯局多、喝酒多、食物熱量高，都有威重的外表。

• 控制體重，是健康的生活方式：減肥成功而能維持的人，才算成功。

