

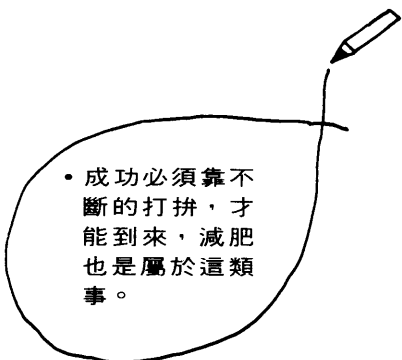
# 序

許松勇

本書介紹美國減肥學者的減肥見解，減肥主題文章十篇，已在「民生報」發表，也都已收入本書。減肥DIY (Do It Yourself) 就是減肥自己來的意思。

體重是一個人是否能享長壽的決定因素之一，這是美國肥胖症學者的研究結論，胖人不能享長壽，這已是不爭的事實。

一般人追求苗條，是為了美化自己，增加自



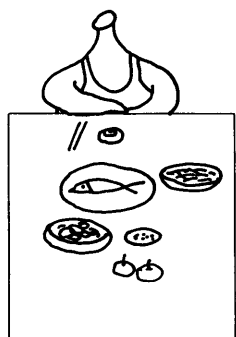
• 成功必須靠不斷的打拚，才能到來，減肥也是屬於這類事。

己的丰采，和塑造受人歡迎的形象；但苗條的身材，不只是受人歡迎而已，更是一個人尋求健康和長壽的必要條件之一。

飲食是人類生活中最重要的事，但如把飲食當做生活享受的一部分，而不願自我約束，則人類一定要犧牲幾年甚至幾十年的壽命，來換取吃喝的享受。

身輕長壽，是存在於地球上動物生命界（含人類）的普遍現象，要身輕長壽，必須在飲食的享受上做此犧牲，健康長壽和飲食享受不能並存，但每個人都有選擇的自由。

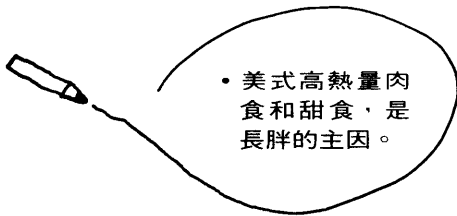
在人生的路上，除了極少數絕佳的好運可突然降臨之外，成功必須靠不斷的打拚，才會到來，減肥也是屬於這類事，減肥必須成為生活習慣的一部分，一生才能保持好身材。



人體基本上是可脹可縮，除了少數極為嚴重的肥胖症外，對絕大多數人而言，胖瘦是可以自行控制的，胖人經努力減肥後，可除去多至七十公斤的體重，但由於減肥意志不能持續，美國人十個減肥後，有九個會在幾個月或幾年後又胖回來。

上帝創造出來的人體不喜歡時胖時瘦，時胖時瘦，人體器官的機能會提早失靈，也與健康和長壽無緣。因而，一個人重新長胖後，雖可再減肥成功，但這絕非上策。

美國成年人每三人中有一人肥胖，全美國減肥會員有數百萬人，一年減肥營業額超過三十億美元。美式高熱量肉食和甜點食物，是美國人長胖的主因；美國人好吃，享受美食之後再花錢減肥，即要健康長壽，又不願放棄享受美食，這是



• 美式高熱量肉食和甜食，是長胖的主因。

人類所處的兩難局面。

除了極為嚴重的肥胖症病人，必須靠外科手術截腸或抽脂治療外，絕大多數胖人可藉節食、運動和減肥藥減肥成功，這三種減肥法如懂得使用，都會有效，可單獨使用，也可並用，但節食是減肥的首要條件，而且節食和運動必須成為生活習慣的一部分，減肥藥則在必要時才使用。

節食減肥不是餓肚子減肥，而是低熱量均衡飲食減肥，只要吃對了食物，還是可以吃到飽而不長胖，要想身輕靈活健康長壽的朋友，應在低熱量飲食上多下功夫。

美國的研究數據顯示，一個人二十五歲時如未長胖，則此時的體重應維持一生一世，這樣，老年時重病纏身的機會就少很多。願以此與熱愛生命的人共勉！ 一九九五年元月 美國洛杉磯市

