

记录式 减肥

いつまでもデ
ブと思うなよ

(日) 岡田斗司夫 著

周晓晗 翻译 刘芳 校译

湖南科学技术出版社

c o n t e n t s 目 录

第一章 ----- 001

一年瘦了50公斤

本书要介绍的减肥法，虽然简单，内涵却很深。实际上，这种方法并非仅仅针对减肥，对你的生活方式和人生态度都会带来巨大的变化。

第二章 ----- 017

为什么一定要瘦下来

应该认清的现实是，肥胖会带来损失。瘦下来，是你能给自己带来最大经济效益的一件事，并且，比你想象的简单得多。

第三章 ----- 041

导致发胖的原因到底是什么

这种方法无须耗费金钱和体力，易于坚持。只需要稍微花点工夫，但一旦习惯了就如同骑车、开车一样，变成日常生活中无意识的行为。

第四章 ----- 063

第一步：助跑——肥胖的原因

记录式减肥法分几个阶段进行，就像飞机的起飞过程。

在此期间，不需要有意识地去进行任何节食减肥活动，只要跟平常一样，想吃什么就吃什么，想喝什么就喝什么。

第五章 ----- 087

第二步：离地——计算热量

比起准确性，每天都能坚持计算的乐趣才是首要的。想吃什么毫不勉强地吃，关键是要知道自己摄入了多少热量。

第六章 ----- 099

第三步：上升——限制热量摄入

这个阶段的首要目标是减少热量的摄取，所以不需要刻意地去注意营养平衡，当然也不需要做什么运动。

第七章 ----- 119

第四步：巡航——做各种尝试

情绪低落，产生挫败感的时候，应该重新回顾一下自己的记录。一旦切实感受到笔记的好处，即便是天天做记录，也不会觉得麻烦了。

第八章 ----- 139

第五步：再加速——倾听身体的声音

在这个再加速的阶段，记录式减肥也终于快到最后阶段了。原来坚持减肥，连口味都会改变啊！

第九章 ----- 155

第六步：进入轨道——减肥结束

所谓记录式减肥，其实就是通过记录下与身体有关的必要数据，来达到自如控制自己身体的目的。坚持做好记录的话，就会渐渐了解自己的内心。

第十章 ----- 173

终点：登陆月球——减肥是一种终极投资

谁都可以减肥成功，不管用什么方法都能瘦下来，困难的只是如何去坚持。然而，记录式减肥就能够攻克这一难关。

附 ----- 189

食物热量值参考表

第一章

一年瘦了50公斤



本书要介绍的减肥法，虽然简单，内涵却很深。实际上，这种方法并非仅仅针对减肥，对你的生活方式和人生态度都会带来巨大的变化。

首先，让我们来解决“为什么非得让自己瘦下来”这个问题，之后再挖掘“为什么没瘦下来”的原因。循着这些步骤，轻轻松松开始减肥之旅！

没错，我是在一年内成功地减重了50公斤。体重从117公斤下降到67公斤。如此巨大的变化，在一年前，连我自己也是不曾料想到的。

周围的人有些问我是不是执行了很严格的减肥计划，有些问我有什么秘诀。坦白的讲，两者都不存在。

不管是花钱的方法、让自己难受和疼痛的方法，还是限制自己只吃特定东西的方法，我都没有用。

没有绝食，没有抽脂，没有去健身房，没有吃营养辅助食品，没有买骑马健身器，没有穿发汗衣，没有去美容医院，也没有吃减肥食品！

当被问道：“可还是很痛苦吧？”我还真不知道如何回答。其实，说起这一年的减肥过程，虽然也有艰苦，却更充满了快乐的回忆。这种体会，没有成功减肥的人或许不能理解。减肥的成功，改变着自己，也改变着旁人看待自己的目光。这真是一种既快乐又激动的体验。

特别是从去年9月起的3个月里，每周都减去1公斤，

那种变化是难以想象的。每个星期皮带都会缩进1个孔，每个月都要买新的裤子、衬衫和内衣。身体日渐轻盈，跑步不喘了，上楼也健步如飞。作为48岁的中年男性，简直觉得变成超人都不是什么难事。可以毫不夸张地说，每一天是都在感动中度过的：原来这就是重返青春！

周围人的目光也改变了。

以前告诉周围的人我在减肥，得到的反应无非是：“是瘦了点呢！”，或“冈田先生还是胖点好。”算是半敷衍半安慰吧。

不过，当我瘦了25公斤以后，周围的反应一下子就不一样了，说真心话的人也越来越多了：“简直像换了个人啊！”，“远处看都认不出来是谁了呢！”

而且，直到现在都常常被人追问：“怎么样才可以瘦成这样呢？”

当我告诉他们：“**减肥很快乐。**”的时候，个个一脸惊愕。

大家都认为，减肥这档事，不到身材苗条的那一天，痛苦就不会结束。总想着早点结束这痛苦的减肥生活，大快朵颐。各位读者的心里想必也是这么想的吧？

但是，抱着这种想法来减肥的人，最后都坚持不了一年半载，而这么短的时间瘦下来，无一例外都会反弹。大

家觉得减肥太痛苦，于是大多都放弃了。

正相反，减肥很有趣！

自己多动脑筋，开发有效的方法，即使吃了想吃的东西也没关系。努力见到了成效，自然觉得快乐，看到体重又轻了，多么激动！

拿旅行打个比方，目的地并不是旅行的全部内容。去美国大峡谷的话，站在大峡谷之上眺望远景的那一刻当然是最高兴的时刻，但不应该将之前旅途中的繁难都归于痛苦。第一次旅行的话，更是如此。兑换旅行支票，决定航班，在洛杉矶找酒店住一宿，租辆车，这些都是让人激动的经历。到了当地以后，经过的街道、纪念品商店、酒店，哪怕只是快餐店，无不充满乐趣。回国后翻看照片，会发现除了目的地大峡谷之外，还拍下了很多值得回忆的地方。

减肥也是一个道理。让自己瘦下来，当然是很好的目标。但是，过程中的这些艰辛苦楚也都是包含在这个最终目标之内的。当然，多多少少会有不顺利的时候，也有各种尝试会失败的经历。但一旦最后成功，会觉得连之前的不顺也是美好的回忆。

就像去旅行时，因为不懂英文导致的种种麻烦，后来想想也都是趣话。

再次强调，减肥很快乐！

关于减肥，最错误的观念莫过于“减肥很痛苦”这种成见。

如果总想着痛苦，就会盼着减肥早日结束；为了追求更佳的效果，就去忍受更为极端的减肥方法。这样下去，伴随而来的是越来越多的忍耐，当忍耐到达极限，就会中途放弃，而且还会把之前减掉的那份都吃回来，最后体重反弹。这就是典型的失败连锁反应。

不忍受下这一切就瘦不下来？

没这回事！

一旦开始减肥，周围的好心人就会提供各种信息，例如“光减体重是不行的，还得做运动锻炼肌肉”、“热量计算实在太麻烦了，做不来”、“减肥失败后特别容易反弹，变得更胖”等等。

这些信息一般来说都没什么不对。但是，对于想要减肥的你来说，都是些无聊的废话。

刚提到这些信息，以及坊间流行的减肥法的大部分，其实是针对那些本身就比较苗条，而想要保持体型的人。

晚饭就吃点沙拉，一天做1个小时的有氧运动。要是坚持下来，一开始就不会发胖了。晚饭吃点沙拉，每餐吃点豆类、蔬菜和鱼就能满足的人，当然能苗条啦！我们这

种想瘦都瘦不下来的人，去听这些健康族的建议，完全是徒劳。

本来就苗条的人只要保持体型就好，而我们追求的，是能瘦10公斤、20公斤、30公斤的减肥法，两者在根本上是不同的。

同样，那些肌肉族所提倡的“必须锻炼肌肉来促进基础代谢”的运动式减肥也行不通。

每天花上1个小时跑步健身应该会瘦下来吧？我并不否认它的效果。岂止不否认，我认为，每天花1个小时做有氧运动，绝对能瘦。但是，大家不妨问问自己能坚持多久呢？

假设每天做1个小时的有氧运动就能瘦。那么一旦不运动，就会反弹。而本来就不爱运动的人，根本就坚持不了。

减肥，就应该是简简单单的，单纯地将目标定为瘦身。更重要的是能够让人坚持6个月，甚至一年。姑且不论那些减个1公斤或3公斤的小把戏，对于我这种能一下子瘦掉10公斤以上的“超级减肥法”，首要的就是让坚持变得可能。

其实，不管是哪种减肥法，刚开始的时候，都能很快就瘦掉点。只要是那些写成书又卖得掉的减肥书籍，多少都有点效果。按照书上写的来做，肯定能瘦。但问题



是，这些努力都只能坚持1~3个月，接下来就是停滞期，人人受挫。

根据《华盛顿邮报》的调查显示，在过去的70年间，美国总计发布了26000种减肥法。而用这些方法成功减肥的，在200人中仅有10人，也就是说成功率仅为5%。

这里所说的“成功”是至少达到目标体重。也就是说，100人中有95人在达到目标体重前就失败了，理由就是“不能坚持”。

而这少数的5%成功者中，到后来还能成功维持体重的，200人中仅有1人，只有0.5%。

不管是用哪种减肥方法，大部分人在最初的一周至三周内都能成功，因为减肥就是一开始的时候最容易出成果。之后的几周到2个月内，就迎来了停滞期，90%的人会在这个时候放弃减肥。

如此说来，减肥的失败，不在于瘦不下来，而是坚持不下来。由此，我们就不难想象，坚持减肥是一件多么艰难的事情了。

实际上，之前我也经历了两次成功的减肥之后，又失败了。

每次都是瘦到了让大家惊讶的程度，第一次减了15公斤，第二次减了20公斤，都是相当不错的成果。

可最后都因为没能坚持下去，体重反弹。

从这两次失败中，我学到的经验教训是：“不能坚持下去的减肥没有任何意义”，“一忍再忍，却没有乐趣的事情，是无法坚持下去的。”

坚持——这才是减肥的最大难题。

我第一次尝试的减肥法是所谓的“胡萝卜、苹果减肥法”。美国出版的一本书，大红色封面，书厚度惊人，一半以上的页数，登载的都是成功瘦身的人的数据，还附上了减肥前后的对比照片。看到人数那么多，我确信不是假的，于是立刻就尝试了。

方法很简单，每天喝2升以上的水，每顿只吃生的胡萝卜、苹果和洋李。另外只吃蔬菜、鸡胸肉和不含脂肪的鱼贝类。像咖啡这种无热量的饮料，喝多少都没事。

这样就瘦下来了。

现在想想，那样当然能瘦。就算不用那么勉强自己，瘦下来的方法应该也有很多吧。

问题是，1个月后，闻到生胡萝卜的味道就恶心，怎么都吃不下去，洋李的味道也吃腻了。而且，总是处于饥饿状态，没办法工作。

结果到了6个月后，虽然瘦了15公斤，可是稍微纵容自己了吃一点平常的食物，体重一下子就反弹了。



以此为戒，我决定以后再不尝试那些“只吃某某的减肥法”了。

第二次减肥时，就更注重饮食的平衡了。

吸取上次的教训，我从规划网络杂志开始，将减肥日记登载在网络上，这样一来，即便是饿着肚子无法工作，网络杂志也算是能有点成果。同时每周都找注册营养师做一次营养咨询。有专家协助的减肥计划应该无懈可击了吧！就这样，我开始了第二次减肥尝试。

基本方法就是当时流行的低胰岛素减肥法。尽可能减少热量和油脂的摄入，再加上去健身房游泳健身。向来都不喜欢运动的我，一周要去健身房3次，每次都游上1小时。

将这些都登在网络杂志上来激励自己，从而得以坚持了比第一次更长的时间。9个月内减了20公斤。

可是到第7个月便进入停滞期，精力怎么都跟不上了。首先是原本就不热衷的运动，以工作为借口不去了，同时饮食也回到了原来的状态。

这样一来，放弃了每周3次的游泳，又恢复正常食量，大家可想而知结果会是怎样。无法避免的在短时间内反弹了。

这两次经历给我的深刻体会是，一旦你开始减肥，周围的好心人会给出你各式各样的主意，而这些主意会令你

无所适从。

当我开始尝试低胰岛素减肥法的时候，有人告诉我：“低胰岛素法没什么效果”，“不限制热量摄入的话还是无济于事”。一旦我也开始限制热量摄入了，又有人说：“不运动的话也没用。”就连运动，也有各种说法：“必须要做有氧运动”、“不做淋巴按摩的话就没有意义”等等，要求越来越多。

我这个人胆子小，别人这么一说，不照做就会觉得不安。本来减肥进行得挺顺利的，可渐渐地，这也要做，那也要做，自己觉得很勉强。

就这样，不得不做的事情越来越多，忍受的也越来越多，越来越辛苦，“减肥居然这么痛苦，不知道要熬到什么时候啊”的想法也油然而生。每天都只想着早点结束这样的减肥过程，就能痛痛快快地吃喜欢吃的东西了。

如此一来，只要毅力稍有松懈，就会如同溃堤般一泻千里，体重直线反弹。

可能有人认为，越是痛苦，越是瘦得快。这种情况对我来说也不存在。不要做不必要的忍耐，只要选择了高效的方法，就会瘦下来，至少一年也能瘦下50公斤。

所以说，减肥不是件痛苦的事，另一方面，如果减肥不愉快，就无法持续下去。



只要是瘦了，减肥就绝对是一件快乐的事。

看到这里——

没错，成功的减肥是快乐的。

就说第一个快乐吧，一旦减肥顺利，开始瘦下来，就忽然变得受欢迎起来。

说是受欢迎，准确地说应该是备受称赞。不仅仅是异性，就连男性也对我倍加关注。

首先是被不停追问到底是如何瘦下来的。光是介绍自己的体会、感想以及创意工夫，就能滔滔不绝讲一两个小时。而听众也并非只是胖的人，连普通身材的人，甚至身材苗条的女性，也都兴趣盎然。减肥这个话题，还真是一个谁都爱听、谁都津津乐道的话题。

大家都想谈谈自己减肥的成功经验和失败教训，并且期待着你能给他们提出批评或建议。当你表扬某人的方法很有效时，他就会双颊泛红，很是高兴。当你指出某人的方法不当时，他又很迫切地想听听你的意见。

想想这也是理所当然的，关系到大家切身的事情，当然听得认真。你说的每一句话，对于他们来说，都是不可或缺的信息；而你本身，对他们来说既是“奇迹的证明”，也是“减肥的导师”。

我自己本身是完全沉浸在动漫游戏（OTAKU）这个行

业里，对体育、电视剧这些既无兴趣也无常识，所以很不擅长一般对话。常常在与普通人，尤其是女性聊天时，为找不到共同话题而苦恼。

不过现在，我不用绞尽脑汁去找话题，对方都会滔滔不绝地跟我聊，恳求我说得更详细一些。

拿上次的亲身经历来说吧，那天我本来是在候机室里跟一位熟人讨论有关减肥的话题，不知不觉间，周围一下子就密密麻麻围了好多人。看来，就减肥这个话题，以及我这个成功的例子，绝对拥有吸引众人的力量。

第二个快乐就是获得了自信。

减肥，通过外在体形的改变就能清楚地显露成果。减肥的成功体现在体重、尺寸等不争的数据上。只要站在镜子面前，就能清楚看到自身的变化，当然别人也能看到。

只要亲眼看到改变，就有自信自己的做法是正确的，努力没有白费。能如此明确看到成果的经历实在不多。

相比之下，在别的任何事情上，是很难得到一个客观公正的评价的。即便是自己认为的长处，也很难证明究竟有多优秀，到底有多大的能耐。既有人赞赏，也有人全然不置可否。

赞赏的人，可能是出于恭维；不置可否的人，也可能只是不喜欢我这个人。这些都会让我们感到不安，一旦变



得不安，这种情绪就可能蔓延到生活的其他方面。

而与此不同的是，减肥的透明度就要高很多。一切都能用数字表现，这就为我们的自信提供了很好的依据。

在3个月的努力下，我减掉了15公斤。

可以毫不犹豫地，对自己的评价一下子就提高了，并且找到了自信。

只有减肥可以与自我评价联系在一起，成为自信的根源，还完全不用担心这样的成功会伤害到别人、把别人挤出局，或把别人当成垫脚石。因为这样的成功不是建立在别人的失败上的，我们可以真诚地大声说道：“让我们一起努力吧！”

第三个快乐是转变了别人对自己的评价。

虽然至今自己都没有清楚地意识到，但我曾经在不知不觉中被归到了“胖子”的范畴。而从摆脱掉“胖子”头衔的那一刻起，周围人对我的态度也大为改观。

当然，大家把我看成是一个有着丰富经验的减肥成功者，但又并非仅此而已。

我的工作的水准并没有提高，但评价却提高了。看来之前大家虽然没有说出口，可能很多人在听我说话的时候，心里会反感地想：“这个胖子又在说什么呢！”。现在能够好好听我说话，想必就是对我评价的提高。

不仅是现在所从事的工作，我能从别人的只言片语中体会到，大家对我长久以来从事的整体工作都有了新的评价。

这样的情况不禁让我隐约体会到，过去别人对我的反感和厌恶，给我带来了多大的损失啊。

总之，现在的这种气氛让我的工作变得容易了许多。这是毋庸置疑的。

第四个快乐就是能够掌控自己的人生。

本书要介绍的减肥法，虽然简单，内涵却很深。实际上，这种方法并非仅仅针对减肥，对你的生活方式和人生态度都会带来巨大的变化。

这种说法，虽然有点太深奥了，但以上这些完全是减肥的副成果。减肥成功，就意味着为自己建立了一个成功的形象，自制力也达到一个较高的水平。这里说的自制力，不仅在减肥中发挥效用，也可以运用到其他方面。

单单“瘦下来”就有这样的副成果，不是很合算吗？

为了能明确问题，哪怕是自己不满意的结果也会正确地记录下来，认识这一结果。

不是等出现问题了才慌慌张张，而是预先估计好问题，准备好应对的答案。

明确了自己做得到的和做不到的，擅长的和不擅长



的，才能倾注精力到做得到的与擅长的事情中去。

更为重要的是，要在坚持上花工夫。

这就是本书要介绍的减肥法的核心内容。这不仅对减肥有帮助，在面对工作和人生中出现的各种问题时，也能提供充分有效的解决方法。

在减肥征途上迎来曙光的那一刻，是不是也同样找到了解决人生课题的光明之路呢？

需要声明的一点是，本书并不是讨论唯心论或人生观。读了这本书，按照其中的步骤实施，减肥定能成功。并且减肥成功的时候，您的生活与工作也会变得比现在充实许多。

现在，你只要在心中抱有这样的期待就足够了。

怎么样，准备好了吗？

不需要你有强大的意志力去压抑你的喜好。

也不需你有经济能力去把各种减肥产品都买齐。

更不需要你挤出时间拖着疲惫的身躯从职场到健身房，每天锻炼。

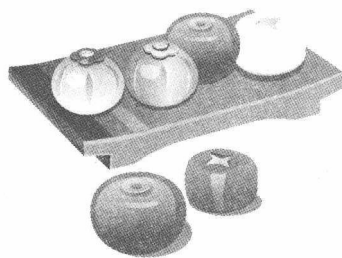
你需要的仅仅是纸和笔，轻装上阵。

本书按照这样的顺序编排：“为什么一定要瘦下来？”“导致你发胖的原因是什么？”“所谓记录式减肥法是什么？”。

没有耐心，没有时间的人，不妨从第三章“所谓记录式减肥法是什么？”开始看。

不过，如果多少可以挤出时间的话，建议大家还是从第一章开始看。想从明天开始就瘦下来其实并非什么难事，**难题在于“持续减重”和“不反弹”。**

首先，让我们来解决“为什么非得减肥让自己瘦下来？”这个问题，之后，让我们再去挖掘“为什么自己到现在都没瘦下来”的原因。循着这些步骤，您就能轻轻松松地开始减肥之旅了！



第 二 章

为什么一定要瘦下来



应该认清的现实是，肥胖会带来损失。
瘦下来，是你能给自己带来最大经济效益的一件事，并且，比你想象的简单得多。

看台上，几十个卖啤酒的小贩穿梭于观众中，边走边卖着啤酒。

看棒球赛差不多都是这个样子。过去的话，只要一局结束，在短暂的休息时间内，人们会蜂拥至啤酒摊和小卖店。因为比赛进行时，观众是不会离开座位的，所以对于小卖店来说，只有两局之间的短短数分钟才有生意可做。可是，好不容易排起的长龙，在比赛开始的瞬间，就会立刻散去。

经营者们为了打破这种困境，又是增设小卖店，又是多雇售货员，可结果还是一样。几分钟的休息时间内，客人一拥而上，但一大半儿的人都只能空手而归。经营者们只能眼睁睁地看着生意跑了。

让小贩背着生啤酒四处兜售，终于解决了这个问题。观众在观战的时候就可以买到啤酒了。这样一来，不管比赛进行到哪一阶段都可以买到啤酒。结果就如经营者们预料的那样，销售额直线上升。



然而，当顾客们可以毫不费劲儿就买到啤酒之后，一种不同以往的购买倾向吸引了经营者的注意。

那就是，不同小贩的销售额差别很大。当然，受到季节、天气、当天的气温以及入场人数等因素的影响，啤酒的总销量会有很大的差别。但是，即使扣除这些“应该的变化”，各小贩的销量差别也显然太大了。

卖得好的总是那几个小贩。每次安排卖啤酒的地点都不同，每次的顾客层也都不一样，但是，卖得好的还是那几个特定的小贩。

明明就是兜售着同样的东西，为什么销售量会出现差异呢？

原因就在于小贩的容貌，也就是外表。长相可爱的女孩要比那些长相一般的卖得好，长得清秀的男孩也比长得普通的要卖得好。

如果小贩比较胖，长得也不招人喜欢，销量就明显不好。仔细观察一下顾客，就会发现，如果是这样的小贩走过来，客人们会觉得，反正卖的东西都一样，就会等着长得好看的小贩过来再买。

这种情况是只有在小卖部才买得到啤酒的时候无法想象的。过去，对于顾客来说，重要的是能否买到啤酒，哪个店人少，就去哪个店买；而现在，大家是在选择从哪个

小贩那儿买。

那么，在那些无法提供选择的环境中，销售额又会如何变化呢？

在新干线的车厢内，售货员都是推着小车卖各种饮料和便当。一直都是同一辆车在来回售卖，这样貌似就没有因为售货员的不同而出现的差异了吧。

我每周都要去大阪的大学讲课，搭新干线成了家常便饭，利用这样的机会，多次向售货员们确认了这个问题。

从她们那儿得知，销量是与销售手段的娴熟程度成正比的。但是，如果在大家的销售技巧的不相上下的情况下，长得好的售货员的优势绝对要大上好几倍。

那些急着买便当或饮料的乘客，应该不会去关心是哪个售货员就买了，但是，是不是要多买份点心，或再买份小礼物，售货员的相貌起到的作用就大了。

也许女性读者看到这儿会感叹：“还不是因为男人经不住美貌的诱惑！”。其实不单如此，在棒球场看台上卖啤酒的小贩里，销量好的不仅有可爱的女孩，还有清秀的男孩。即使顾客是男性，也会挑长得好的男小贩买东西。

这一现象，早已被目光敏锐的经营者们运用到了商业战略里。

比如说，像罗森、7-11这样的连锁便利店，新店开张



的时候，总部都会派一些外貌出色的员工过来帮忙，让那些可爱的女孩子和清秀的男孩子给顾客找钱。

这些养眼的店员们在一周内就消失了，却在短短数日内给顾客留下了良好的第一印象，这也影响到以后的销售情况。

上一辈的人很多不在乎或者轻视“外表”，但在生意场上，这样的想法就行不通了。

虽然一开始就举了这样的例子，但本章的目的并不是称赞俊男美女，也不是要建议大家雇用俊男美女来赚钱。

而是要让大家认识到这一正在明显增多的社会现象。我们必须首先认识到这样一个潮流——外貌将逐渐成为今后经济动向中的关键因素，话题才能进行下去。

本书的主题在于“瘦下来”，说到为什么要瘦下来，有些人是因为胖，遭受了很多挫折；有些是看到瘦下来有这么多好处，自己再不瘦下来，就会吃更多亏。

但是，大家似乎并不是很理解瘦的好处和胖的坏处，一般不过是怀着“不瘦下来不行”或“必须要认真考虑减肥啦”的心情吧。

不知不觉中，日本社会正在发生着很大的变化。最大的变化就是转变为重视外表印象的外表主义社会。这种变化不仅是表现在“现在崇尚的都是美男子”，或“年轻人

只追求外表”这些表面观念，甚至成为了商业和经济中的最主要因素。

那么，我们现在生活的社会究竟在发生着怎样的变化呢？

现如今，社会上“外表印象”的重要性，已经远远超出我们的想象。我们暂且称之为外表主义社会。

“人美好处多”已经不单单是女性的问题，针对男性的评价，外表印象也成为了重要因素。这一变化，可以追溯到十年前，并一直呈加速发展的趋势。

直到三十年前，日本还是个学历主义社会。是初中毕业、高中毕业，还是大学毕业？大学毕业的话，又是哪所大学毕业？学历成为客观评价一个人最基本、最能让人信服的标准。

女性也重视结婚对象的学历。不仅因为学历直接影响到生活水准。学历高的人和学历低的人相比，更有能力，志向更高，更加勤奋，更加认真，也更适合做父亲，总之，就是更有前途的人。

学历，成了左右一个人一生的判断标准。

像这样，在某一个时代，按照最主要的价值观把人分等级的信息叫做首要标签，这也是人们的“第一块招牌”。

人的一生有很多招牌，除了学历以外，家世、工作、



外貌、业绩，甚至连过去的丑闻等也是招牌。但是，第一块招牌，是这个时代里关于个人的“最重要的信息”。在学历社会中，毕业的大学，是一个人的首要标签；而在企业社会中，所在的企业或岗位就是一个人的首要标签。首要标志成为了认识、了解一个人的基础。此后，不管我们对这个人加深了多少了解，都是围绕首要标签为中心来修正的。

那么，在学历主义社会之前，情况又是怎样的呢？

是家世主义社会，就是将家世、身份作为首要标签的社会。

在严格执行身份等级制度的江户时代当然不用说了，就连明治维新之后，仍遗留着平民阶级与贵族阶级这种身份上的差别，家世主义被沿用下来。

是否出身名门，成为显示个人价值的最具说服力的基准。

是生在本家，还是生在分家后的家里；是长子，还是次子；是正室所生，还是小妾所生。这些不仅可以成为评价一个人的标准，还会决定其生活方式。

从实际情况来看，家世良好的孩子所受教育的环境大多数比较好，而那些出身贫寒的孩子，父母将他们抚养成人都不容易了，哪里还有机会受教育。通过家世来评价一个人，未必只是偏见或成见，还是有一定道理的。

这种家世主义社会，从明治中期（1890年左右）以后渐渐衰弱了。

“受重视的不应该是家庭或家族，而应该是个人，这才是先进的。”这样一种新的价值观成为了社会朝学历主义社会转变的原动力。是从哪所学校毕业的，从事的是何种职业，社会地位如何——这些因素受到了重视。

因为人们开始意识到，用个人化的特质来衡量一个人的价值，要比家世什么的更为准确。

从家世主义到学历主义，随着社会的进步，首要标签也发生了变化。

学历主义社会统治了日本的明治、大正和昭和三个时代。到了20世纪中后期，学历主义社会一下子就土崩瓦解了。

以“我是一流大学毕业的”作为借口已经行不通了。所有人都真切地感受到，学历不再是当年的王牌了。

学历主义型社会走向崩塌的原因之一就是“泡沫经济”和“IT泡沫”这两个泡沫经济时代。

比起那些一流企业来，中小企业更具吸引力。比起那些受企业光环庇护的企业精英来，个人创业积聚财富的中小企业的老板更酷。比起稳定的收入和地位来，能够由个人自由支配的财力与时间的“经济和时间的自由度”成为衡量一个人价值的基准。



由此产生的结果就是，收入和体现收入的名车、时装等项目，成为人的首要标签，被置于优先的地位。

“开法拉利的IT公司老板”，“从头到脚都是香奈儿服饰的女老板”。像这样，社会不再通过一个人的品质、能力来评价他，而是看他拥有多少资产，拥有哪些东西。要给这样的社会冠以一个称谓的话，“品牌主义”最适当不过了，就连学历，也降为了品牌的要素之一。

然而，这样的品牌主义并不像学历、家世那样拥有可以长期留传的价值，所以在2007年就寿终正寝了。

从经历了数百年的家世主义社会，到维持了近百年的学历主义社会，再到短暂的品牌主义社会，现在的首要标签，也就是将人分等级的第一要素，也随之发生了变化。

不再趋附于品牌，重视自我的感觉、自我的喜恶，这种价值观开始渗透到人们的生活中。我在《我们的洗脑社会》、《氟利昂》等书中将这种价值观称为“自我感觉至上主义”，并做了详尽的说明。

简单地说，所谓自我感觉至上主义就是“当下”的感觉优先于一切。因为坠入情网而辞去工作的行为被英雄化，而只要说没有感情就可以作为离婚的理由。

不只是这样，如果不忠于“当下”自己的感觉，在现代社会就意味着失败，而只有忠于自己的感觉，才是实现

自我，才是胜利。

这种自我感觉至上主义中，把自己的主观情感正当化，并高于一切，只要说“我就是这么想的”就不容任何人反驳。即便是在评判别人的时候，比起学历、家世这些客观因素来说，主观上感受到的东西更有价值。

结果，评价他人的标准也就变成了一种主观印象。换句话说，就是看外表。通过外表和主观印象，来给他人分等级。

在刚见面时，我们都会凭着自己的印象给对方分类。

例如“爽朗”、“好色大叔型”、“神经质”、“疗伤型”、“人很好的样子”、“感觉像同志（意指同性恋）”、“孩子气”等。这些印象不是形容性就是描述性的话语。在介绍朋友的时候，也会拿出手机照片或大头贴之类的，让别人知道朋友“看上去”是怎样的一个人。

在选择餐厅的时候，除了会关注味道和价格外，餐厅的室内装修、用餐气氛、店员等外观印象也成为了同样重要的因素。过去的美食书上一般只会登载各种高级料理的照片，但现在的美食书一定会大版面地把餐厅里环境和气氛的照片登上去。

这就是外表主义社会的特征。

虽说学历、品牌等价值观，到了今天仍然有其卖点，



但已然从首要标签的地位上退下来，变成了附加因素。

在过去，大家是这么说的：“他是东京大学的，不过是个胖子，有点可惜。”而现在的说法是：“这个胖子，还是东京大学的，算了吧！”

即便是能够自由调动巨额资金的IT公司大老板，但如果是中年发福，穿着毫无品味的T恤，说话还自大，那么他的工作与事业绝不会成为他的首要标签，取而代之的是外表印象。

或许有的读者读到这儿会不高兴了。

“通过外表来评价一个人，是脑子不好使而且感情用事的表现。”

“人最重要的还是内涵。应该从实力，而不是外表来判断他人。”

“只在意外表的话，对方是不是装出来的也不知道吧。”

确实，仅仅通过外表印象是无法展现人的内心世界的。我个人也赞同重要的是内涵，而不是其他。

这是任何一个时代都必然被提倡的口号。然而，遗憾的是，它的命运往往仅止于口号。

内涵与实力，是难以解释和理解的东西，不适合作为首要标签。标签，就要是能将人分类，而第一次见面，是无法了解到对方的内涵的。

可能也有人认为，至少不应该用外表印象这种轻薄的东西来评价一个人。但是要知道，如果这种价值观已经实实在在地渗透到了你所处的社会，那么你自己也是逃脱不了的。

我们不妨来研究一下货币经济这一价值体系。

货币经济这一价值观（约定）已经深深地渗透到了你所处的社会中。

“钞票不过就是些纸，信用卡不过就是张塑料片。”

“成不了有钱人也没关系，金钱对于我的人生来说没那么重要。”

不管你怎么想，结果还是必须要根据货币经济的约定规则来办事。

现在，不依赖货币经济的生活方式已经行不通了。像在田间耕作，在海边捕鱼，从河里汲水，伐木建房，这些都是一种完全自给自足的生活方式，也就意味着这样的生活不需要水电，不需要燃气，不需要医生。然而，即使耕地建房，也有土地所有权的问题，就连海里捕鱼也要渔业权。

钱不过是纸，这也是事实。不过，这样的事实却不能让你幸福。在一个社会里，只要有某种价值观（约定规则）的存在，你就无法摆脱它的束缚。

身处学历主义社会，就无法摆脱学历至上的价值观。



假设你认为未来应该是靠技术找工作的时代，高中毕业应该去读技术学校，试图否定学历的重要性，但还是要先设定好将来从事的职业，再选择合适的学校，这还是脱离不了学历主义价值观的框框。

“钱不过是纸”的说法是没有意义的。同样，在当年，否定用学历来评价人的主张也是毫无意义的。

外表主义的价值观（约定）也一样。在此，我们并不是要去追究外表主义这种价值观本身的对错，而是要重视外表主义正在抬头这一现象，它正逐渐上升到首要标签的地位，这才是我们讨论的重点。

发展到这一步，我们已经无法从这个价值观中逃脱出来了。

商业界也正渐渐朝着外表主义转变。

你或许以为，之前提到的东京巨蛋球场或新干线上的售货员，从事的是服务业，你和他们不一样，所以没关系。

如果你真是这么想的，那么，请再好好观察一下现在的年轻人吧。

比如说，为了能够在求职战场上—举获胜而制作的简历，请人修饰简历上的照片已经是普遍的现象。这种修饰可不单单是修去阴影，让照片的效果更好。他们追求的也不是很受女孩子欢迎的美男子形象，而是想要给人沉稳可靠、乐

观向上的感觉，给人头脑灵活、率直又有干劲的印象。

像这样获取公司人事部长或管理阶层好感的行为，并不是矫揉造作的表演，而是一种认真的摸索。为此，甚至有男性将看起来没精神的单眼皮割成炯炯有神的双眼皮。

不仅仅是在求职场上，即便是商场上，一切也都是以外表印象为优先了。

拿计划书来说吧。就在20年前，商业文书还都是手写的，后来随着文字处理机的普及，使用文字处理机一下子就以惊人的速度成为了主流。

“用文字处理机打的文件没内涵，我只接受手写的。”

当时有这种主张的人不少，可这样说的人，大部分最后还是让女职员用文字处理机把手写的文件再誊一遍。最终，手写的计划书失去了上司的认可。

只有内涵没有用，首先要对方愿意读下去。如何让计划书的外观整齐有序，变得重要起来。

现在，在PowerPoint等简报软件的帮助下，计划书的外观越来越华丽了。关键就看你能否灵活使用这些软件，能否利用各种图表，制作出丰富多彩的计划书。能够整理出一份漂亮的计划书，成为擅长做说明、工作能力强的人的首要技能。

换句话说，计划书应该一下子就吸引对方的注意，让



人很容易就看下去，如果不能做出这样的计划书，对方就会认为计划的内容也不怎么样。

本应该靠实力说话的运动员世界里，外表也成为了重要的因素。如果新庄^①打出了本垒打，或者宫里蓝^②获得优胜，报道的数量也要比同样成绩的其他选手多上好几倍。运动选手的人气与收视率都被外表所左右着。

就连政治家，也是外表出众者入选几率更大。东京市长也好，日本总理也好，不都是朝着帅哥型转变了么？

我们的社会，从家世主义社会开始，经历了学历主义、品牌主义，现在又迎来外表主义社会。

作为笔者的我，既不认为外表主义社会是正确的，也不想对其进行非议。这与家世主义社会、学历主义社会、品牌主义社会一样，不过是代表了一个时代的价值观。不管是处在什么时代，决定主流价值观的还是大多数的普通人。这也被称为时代的潮流，不是由一个人说了算的。

任何一个时代，都在反复强调看人要看内涵，应该注重内在的东西。这样的批判在任何一个时代都是正确的，

① 新庄刚志，前日本职业棒球选手，曾拍过广告，担任阿曼尼的模特儿。

② 宫里蓝，日本高尔夫球美女运动员。

却又不具任何现实性的功效。

与其批判这种价值观，我认为，不如在认识到现在的社会受到外表印象主义支配的基础上，思考一下这样的社会正发生着怎么样的变化，应该通过怎样的行动与努力来有效地应对这样的现状。

那么，针对外表主义社会的攻略又有哪些呢？

能最直接地体现外表主义社会的词就是“个性”。

个性显著、没什么个性、个性被埋没，这些都跟“个性”有关。

如果说，一个人给别人的外表印象是“胖子”的话，那么在个性上就会给人诸如贪吃、懒散、不爱运动、开朗等感觉。

一说到戴眼镜，就会给人智慧、神经质、运动神经不发达、体弱多病等感觉。

同样是戴眼镜，如果背着双肩背包，拎着纸袋，就变成了典型的OTAKU^①的个性特征，而不仅仅是对动漫或电脑游戏有兴趣。这类人的典型个性就是对流行、时尚、运

① OKATU，汉字为御宅，字面意思是“您家”或者“贵府”，属于敬语。原指热衷于动画、漫画及电脑游戏即ACG等次文化的人，后引申指对某样事务或者领域特别执着乃至狂热到封闭自己的人群。



动都毫无兴趣，非常熟悉网络和电子产品，只在喜欢的东西上花钱，有萝莉情结^①，钟爱美少女，遇到气味相投的人就滔滔不绝，平常性格孤僻，且不善交际。

像这种被界定为典型御宅族的个性，其实跟人的内涵毫无关系，只是外界单方面赋予的。

如果是操着大阪口音的女性，被赋予的个性就是心直口快、喋喋不休、花钱精打细算、对食物比对男人更有兴趣。

其实，每个人都拥有各种各样的性格，可是，仅仅把一个人与周围人不同的一面来歪曲变形，将这个人的形象单纯化，就是所谓的“个性”了。

因为个性必须是跟周围人不同的地方，所以在大阪，就不能赋予说大阪话的女性“花钱精打细算”的个性。在很多人都戴眼镜的班级，眼镜就跟个性没太大关系了。在胖子很多的工作场所，肥胖也自然看不出什么个性来了。

所谓个性，就是为了在一个圈子内，将一个人与其他人区分开来的特征。同时，在跟他人做了比较之后能够发现自己是喜欢，还是讨厌这种差别。

在本人不在场的情况下，别人多半会议论：“这会

① 指成年男性对幼女或少女有性幻想。常见于当时的各种动画杂志作品中，在动漫题材中则多出现在以低年龄少女为主角的作品中。

儿，要是像那家伙一样的胖子，肯定会说‘太好吃了！’”或者说：“上次，那个大阪腔竟然跟失恋的朋友说：‘金钱上没什么损失，那就不错啦’，还真是他的风格。”

在周遭这样反复的评价中，个人和个人的差异体现出来，本来多样化的“个人”，在这个群体里，被单纯的“个性”所代表了。

那么，读者您自己又被赋予了怎样的个性呢？

关于个性的赋予，有两点要特别注意。

第一，个性几乎都是由外表印象决定的。

第二，个性一旦被赋予，就很难改变了。

关于第一点，我想已经不必再加说明了吧。因为现在已经进入了外表印象主义社会，所以总是先通过外表来评价一个人。因此，在赋予个性的时候，很容易就会以外表优先。

关于第二点，我觉得需要稍做解释。一旦在别人的印象中形成一种个性，周围的人就会期待你的言行是符合这种个性的，再通过你的一举一动来确认你的个性“果然如此”。

一旦你的言行出现与这种个性不符的情况，就会遭到忽视，认为“一点都不像你”，不会被列入评价，甚至会招来非议：“这样做太没个性了”，“一点都不符合你的性格”。



需要注意的就是这一点。如果你想要在工作上取得成绩，或是想解决人际关系中的问题，只要你取得的成果与你的个性不符，就有可能遭到不恰当的轻视。

即使不是你的原因，某次单位内部的不愉快或事故，可能因为像你会做出来的事，就莫名其妙算到你的账上。也就是说，我们被他人任意地冠上了某种“个性”，并且从此作为评判我们的为人、业绩的依据。

就拿我自己来说吧，一年前，我还是个重达117公斤的大胖子，在别人眼里，我的个性首先就是“胖子”。因为在外观上，我与其他人最大的不同之处就是很胖，被这么认为也是理所当然的了。然而现在想想怪可怕的，那个时候的自己竟然没有意识到这一点。

当然，我知道自己是很胖，却没想到，单单因为我胖，大家对我的评价首先就是“肥胖的家伙”，自发地给我冠上“贪吃”、“懒散”、“开朗但傻傻的”、“不善交际”等印象。

此前，我已经出版了类似《我们的洗脑社会》、《御宅学入门》、《氟利昂》等社会评论，还多次被邀请参与了相关话题的演出和谈话节目。所以不知不觉中，给自己贴上了“写书的”、“社会评论家”的标签。

何况，我自己给自己封上了“御宅之王”的称号，想

来一般的电视观众会把我归为“御宅一族”吧。^①

可是，我却错了。

我的个性竟然是……胖子。

这在外表印象主义社会里是理所当然的事情。我所从事的工作以及工作的内容，在不了解的人看来，不过是毫无关系和微不足道的。

重要的是外表给人的印象。

第一印象就是“胖子”。因为胖，所以跟任何时尚的东西都不搭调，而且还喜欢多嘴。

到这儿为止，还只是个性的第一要素，在此基础上，再冠以“御宅族”的个性。写书的也好，社会评论家也罢，这些头衔都被隐藏在强烈的个性之后，无从显现。

而且，在“胖子”这个性中，是不存在“写作”、“智慧”、“评论”这些印象的。所以，我出书的时候，不管是取什么书名，也不会让大家觉得我写的东西是很有智慧的。

可能我写的是美食书就好了，可是我的书并不是美食书，因而被忽视了，结果看的人很少。即使是看了的人，

① 作者冈田斗司夫是日本研究OTAKU，即御宅文化的第一人，他曾在东京大学开课讲授《OTAKU文化论》，著有包括OTAKU圣经的《东大OTAKU学讲座》、《OTAKU学入门》等有关OTAKU书籍20多种。

也只觉得是胖子的观点，就不容分说地否定，得不到客观公正的评价。

其实，我从一些读了我的书、听了我的讲座后，成为我的粉丝的人那里，也“意外地”得到了正当的评价。只是，这样的情况是极少数。

我会这么想，也是由于开始减肥后，别人给我的评价发生了如此大的变化而感到惊讶。

大家不要误解。

我不是出于这样的想法才开始减肥的。最初是为了健康开始减肥，但不知为什么，感觉到周围人的态度发生了剧变。这是为什么呢？考虑再三，终于得出了这样的结论。

人会因为外表印象而获益或受损。

这不仅限于谈恋爱的时候，在所有的职业里，外表印象都已经成为重要的因素。

需要才智的职业，外表看起来富有智慧的人就有优势。迷人的女性在恋爱中有优势，但如果是当律师或医生，能力就会被低估，处于不利的地位。老师的话，最好给人诚实、温厚的感觉。经商的话，如果能给人开朗、动作麻利的印象比较好。

听起来好像都是理所当然的事，但在外表主义社会中，如果外表跟职业不相符的话，在工作中就得不到好的评价。

这里，我要着重说的是胖子。对胖子有利的职业几乎不存在。

美食家恐怕是唯一的职业了。

就连这个唯一的职业，也会让人产生这样的怀疑：“吃什么那么香，这家伙能品尝出味道的细微差别吗？”自然就成不了一流的美食家了。

除此之外的所有职业，都对胖子不利。

胖子总给人“一脸幸福的样子，什么都不烦心”的印象，而这样的印象是不适合从事脑力工作的。明明说话有逻辑，别人却不觉得有逻辑。即使是阐述知识性的话题，别人也不觉得你是个知识丰富的人。

经营或接待客人的工作也不适合，给人闷热、不清爽的感觉。策划能力再强，临机应变的决断力再好，只要是胖子，就不可能为自己的形象加分。

即使不是像我这样的大胖子，那些中年发福、腆着啤酒肚的中年男子也是一样。

不管是什么程度的胖，只要是胖子就会吃亏。

而且，即使在穿着打扮、随身物品、说话方式上努力，还是掩盖不了胖子的特征。

只要排除“胖子”这个印象，自己就能展现出其他有利的个性。然而，这对于胖子来说几乎是不可能的。因为

“胖子”这个外表特征，比其它任何的个性都会先一步显现出来。

就算要求别人不要光看外表，而要看看内在，别人还是无法看到除了胖子以外的其他个性特征。

被定位为“胖子”的人，因为出色的工作与作品，才能得到认可的情况，当然也是有可能的。

但是，如果能那么努力地工作，不如花工夫瘦下来更有效率。在外表主义社会里，只有减肥才是最有经济效果的对策。

或许有很多人接受不了这种观点。但是，还是请您再仔细地考虑一下。

至今为止，在经历了家世主义社会、学历主义社会、品牌主义社会后，我们的社会已经进入了外表主义社会。

如此大的社会变化是不可能走回头路的。

不管自己是多么不愿意因为外表而被评价，这已经成为我们任何人都无能为力的事实了。

你自己不也是这么想的吗？比方说，如果你认为“如今很多年轻人，虽然学历很高，却还是不行。比起那些学历高的，还是要雇用一些更让人放心的人”。如此一来，你不是也放弃了学历主义的价值观，而受到了外表主义价值观的影响了吗？必须接受的不争的事实是：为了能在这

样一个社会中有利地生存下去，我们自己也通过“外表印象”赋予了自己鲜明的个性。

这样想来，当别人用外表印象来评价你的时候，是不是就不那么排斥了呢？

方才已经说过了，体态臃肿在外表印象上会带来相当负面的影响。

那么，我们能做的只有一件事。

瘦下来。

瘦下来的话，至少不会因为“胖子”这一印象而扣分。

至于如何再为自己加分，就要看你自己的了，可以根据自己的特色、职业、地位来决定。

身为胖子的你，为了扭转这种不利的外表印象已经做出了种种努力，这些努力，如果用在减肥上，别人对你的评价一下就能好上几倍。但如果维持现状的话，不管你做出多少成绩，也不能从“胖子”的个性诠释中解脱出来。

不要说不瘦下来不行。

应该认清的现实是，肥胖会带来损失。

此外，只有知道了瘦下来其实是很简单的事，到底有多简单，答案也就不言而喻了。

瘦下来，是你能给自己带来最大经济效益的一件事。

并且，要比你想象的简单得多。

第三章

导致肥胖的原因 到底是什么



减肥的方法有很多，本书所提倡的“记录式减肥法”，属将两种方法相结合的混合型。

这种方法无须耗费金钱和体力，易于坚持。只需要稍微花点工夫，但一旦习惯了就如同骑车、开车一样，变成日常生活中无意识的行为。

这与运动型减肥法所提倡的毅力无关，对于像我这样虽然不爱运动，但是喜欢读书、思考问题的人来说，是一种适合文化人的减肥法。

我们知道外表主义社会已经到来，也认可了自己是通过外表来被评价的。尽管如此，可能还是有人会觉得，不那么苗条难道就不行吗？

即使稍微胖一点，只要好好打扮一下，保持明朗的表情，应该也不会给人留下多么不好的印象吧。

如果你这么想，就大错特错了。

外表印象的形成，分为三个层次。

第一层是肉体。

肉体分为体格与体型。

所谓体格，就是指身高、四肢的长度、肩宽、手的大小、头的长度等，这些由骨骼决定的东西，都是与生俱来，后天无法改变的。唯一能够改变的，恐怕就是通过整形手术了，那也只能改变一下鼻梁的高度，下巴的线条等很少的部分。

而所谓体型，就是指腰围，大腿的粗细，脸颊、下巴的轮廓等，都是由肌肉或脂肪构成的。这些是可以改变



的，通过减肥、健身能够明显地改观。

你的肉体就是由体格与体型这两个要素构成的。

第二层是时尚。

服装、发型、饰品等。对女性来说还有化妆，男性的话，胡须也有类似效果。这些都是在日常生活中就能轻而易举做出改变的，也是女性们拼命追求的。

第三层是言行。

动作、表情、声音、说话方式、姿势等，构成了一个人的言行。可能人们容易忽视这一点，但言行对一个人的外表印象起着意想不到的重要作用。

如上所述，第二层建立在第一层之上，第三层又建立在第二层之上，一个人的外表印象就是如此构建起来。就像房屋一样，第一层是土地，第二层是建筑物，第三层是内部装潢。

其中，最重要的，并且影响到所有其他因素的是第一层。如果离车站很远，治安很差，地段不好的房子，建筑物外表再怎么好，内部装潢再怎么漂亮，它的价格也高不起来。

不管空间多么狭小，只要是位于市中心的黄金地段，价格就会很高。相反地，再宽敞的房子，如果位于北海道的荒野，就不具备投资的价值。

外表印象也是一样，最重要的是第一层的肉体。只要是个胖子，不管你再怎么用心打扮，遮掩自己肥胖的身材，展现清爽的笑容，效果都不会很明显。也许会少扣一些分，但绝不会有加分的效果。因为你再怎么用心，都不能变成瘦子。

只是稍微有点胖的话，还可以利用第二层的时尚和第三层的言行来弥补一下。但是，如果胖到一定程度，这种弥补也会失效。你的努力，都会被“胖子”这个形象抵消掉。

如果你现在已经被认定是“胖子”了，那么，尽早摆脱这个形象才是上策。

“胖子”这一外表印象如此强烈，不是用些小聪明就能掩盖的。

戴上斯文的眼镜也好，穿上时髦的衣服也好，露出很稳重的笑容也好，都是掩盖不了的。

肯定也有不少人有不同的想法：“外表的确很重要，胖子也的确会遇到很多不利的情况，但是，外表印象并不只是容貌，不光是瘦下来就可以的。”

“比如说，随时掌握最新的娱乐信息，需要的时候随便就能给出提议，也很重要。不仅仅是约会的时候用得到，在跟朋友去喝酒或工作上应酬的时候，能做到这样，



就能陡增别人对你的好印象吧。”

这样想也没错。当你要提升自身价值时，可行的方法很多。

然而，想要面面俱到是不太可能的，而且要耗费很多的时间与金钱。要考虑的是，应该选择怎样的方式，又会花费多少时间和金钱。换言之，就是由自己将能够自由支配的时间、金钱、精力等分配投资。

所谓投资，就是投入成本来获取回报的行为。投入的精力、成本较低，又能确定有成果的投资，就是一种低风险的投资。相反，如果投入的精力、成本很高，而成果不可确定，就是高风险的投资。

既有高风险、高回报的投资，也有低风险、低回报的投资。

那么，我们从风险、回报的角度，来探讨一下现实中可行的提高自身价值的方法。

自我投资分为内在投资和外表投资两个方面。

内在投资包括：晋升、社会地位，取得资格，通晓流行信息三个方面。

外表投资包括：整形手术，减肥，化妆与发型，时尚四个方面。

显而易见，这些都是大家想做就能做到的，并且有很

多相关商品或指导书籍等。

那么，以上各项的风险和回报的状况如何呢？

① 晋升、社会地位

在上一辈的社会里，这是被尊为首要标志的东西，时至今日，依然是受到大家尊重的。这称得上是一种老老实实的方法。但是，你所付出的努力并不一定就能带来相应的成果。就算运气好，也有可能在处理公司内部的人际关系时犯错。

不过，一旦升职了，周围的人立刻就会提高对你的评价，这倒是不争的事实。不仅上司赞赏，部下也会对你增添几分敬意，当然也少不了来自异性的崇拜。

唯一需要担心的恐怕就是同事了。是嫉妒还是另眼相看，那就取决于你平时的行为表现了。

这样看来，晋升是一项高风险、高回报的投资。

② 取得资格

根据你所想要取得的资格的不同，花费的时间与金钱也会大有不同。不过，这与为了要晋升所付出的努力来比，还是比较容易的。因为你心中大概明白，自己需要投入多少，投入的方向是什么。只是不见得付出了努力，就能获得你要的资格，能力和心理准备都是必要的。综合看来，属于中风险投资。



这一投资会给你的周围带来怎样的效果呢？

如果是取得了跟工作有直接关系的资格认证，或许能受到上司的赞赏。不过，这样的资格认证数量有限，在跳槽的时候或许能派上用场。

你也鲜有机会能够向同事、部下或异性展示这些资格，即便是告诉了别人，对方也不见得因此就对你有特别的好感。

基于以上的考虑，这是一项中风险、低回报的投资。

③ 了解流行信息

了解时尚、美食、电影、电视剧等最新信息，爱好广泛，总有说不完的话题。具备了这种能力的人必然拥有很大的魅力。可是，如何去收集这些信息呢？跟取得资格证书不同，这是无从学习的。

必须要在日常生活中一点一滴付出努力，随时关注各种节目、网站，订购各种杂志，跟消息灵通的朋友相互交流。

但是，花费的时间和金钱是远远不及为了晋升或取得资格证书所花费的，而且实施的过程也可以是一种享受，所以是低风险的投资。

那我们来看看回报如何吧。不管你说的的是什么流行话题，如果不能引起对方的兴趣就没有意义。不会说话就不

可能受欢迎。

应该跟什么人说什么话题，怎么说，什么时机说，这些都是需要凭感觉去判断的。对于那些善于揣摩的人来说，是低风险、中回报；而对于那些说话技巧不好的人来说，就是低风险、低回报了。

④ 整形手术

整形手术可以说是为了改良外表而采取的一种极端的手段。

整形手术的风险，一般是指手术失误或者手术的技术水平不够。而更应该担心的是，在接受了整形手术后被识破，形象一下子就降低了，而且这种形象的损失可能会大得惊人。不过话说回来，只要不被识破，在这样一个外表主义社会中，回报还是相当乐观，值得期待的。

考虑到有可能会被周围的人识破，还是属于高风险、高回报的投资。

⑤ 减肥

胖子会因为外表遭受到多大的损失，已经多次说明过了。可幸运的是，胖子也是可以改变的，只要瘦下来就可以了。

减肥有很多方法，有不用花钱，一步一步持续下去的方法；有花钱买轻松的方法；有需要花很多时间的方法。

你可以从中选择适合自己的方法。

不可否认的是，减肥的风险是中途会遇到各种挫折。但是，这跟为晋升、为取得资格证书所面临的风险比起来，风险绝对是很低的。不需要你有感觉或才能，只要能够坚持努力下去，就一定会有成果。我们经常听到有人抱怨想瘦却瘦不下来，难免会觉得减肥好像很难。其实不是这样的，努力了多少，就能瘦多少。“没能瘦下来”就意味着“没能将立志瘦下来的努力坚持下去”。

减肥是立刻就能进行的，不需要金钱，不需要时间，甚至没有毅力都可以。只要是适合自己的方法就行。所以说，这是低风险的投资。

减肥后的效果能够明显地体现在外型上。不言而喻，一眼就能看出你瘦了多少。异性会觉得你更有吸引力，上司会称赞你“能够管理好自己”，以前在同事和部下眼中“懒散的胖子”的负面印象也会一扫而去。

综合以上来看，减肥是一项低风险、高回报的投资。

⑥ 发型、化妆

对于男性来说，日常生活中不至于化妆，最多是护肤。男性在改善自己的外表形象方面，最主要的手段应该是发型。

但是，如果是不适合自己的发型，不管是像哪个明

星，还是当下的流行，都有失败的风险。并且，设计好了的发型，之后还需要一定程度的持续保养。不过，这些都不需要花费太多的工夫，所以总体看来还是属于低风险的。

至于回报，看的人喜好不同，反响也就不同，所以比较难评判。而且，不管花了多少钱在发型上，都不要期望会有很大的变化。所以，属于低回报。

比较特殊的情况下，比如说秃顶或头发稀少的人，能够通过发型，消除这方面的负面印象，是很重要的。

在发型上能花的工夫有限，极限就是使用假发了。不过考虑到价格昂贵，而且一旦被发现就颜面尽失，风险系数还是很高的。所以，戴假发是一项高风险、中回报的投资。

⑦ 时尚

除了衣服以外，我们还可以在鞋、包、首饰、手表等装饰品上下工夫。如今到处都充斥着这方面的资讯，却没有真正对你有用的，杂志上的模特儿穿的不一定适合你。找到适合自己的才是最重要的。然而，要做到这一点可不是一件易事。

这和减肥不一样。只要努力减下来了，消极的印象自然就会褪去。而时尚方面，投资的本身就是一种浪

费，努力的方向不对，还会带来反效果，所以，风险还是很大的。而且，也许受到了异性的欢迎，同事却不给好评；朋友觉得好，可能上司认为不合适，评价也是因人而异的。

付出了努力，耗费了金钱，回报却是不确定的，可谓是一种高风险、高回报的投资了。

让我们通过表1来回顾以上的分析。

表1 自我投资的风险、回报分级表（H=高，M=中，L=低）

		风险 (与投入精力、经费相对应的效果不确定性)	回报 (从对方那儿得到的评价)				等级
			异性	上司	同事	部下	
内 在	a.成功、社会地位	H	H	H	M	M	高风险、高回报
	b.取得资格认证	M	L	M	L	L	中风险、低回报
	c.通晓各种动向信息	L	L	L	L	L	低风险、低回报
外 观	d.整形手术	H	H	H	H	H	高风险、高回报
	e.减肥	L	H	H	H	H	低风险、高回报
	f.化妆、发型	L	M	L	L	L	低风险、低回报
	g.时尚	H	H	L	M	M	高风险、高回报

由此可见，减肥是一项风险低、回报高的投资。为了提高自身的社会评价，它可以说是效率最高的投资行为了。相反，效率最低的就是取得资格认证。

减肥的投资效率之所以高，是因为确定性高，同时，成功之后，就能受到好评。然而，减肥也有很多不同的方法。

就减肥方法来说，大致可分为饮食减肥和运动减肥两类。减肥的基本原理，就是减少热量的摄取，增加热量的消耗。

饮食减肥，是通过限制饮食来达到减少热量摄入而达到减肥的目的。

运动减肥，就是通过身体的活动，来达到增加热量消耗而达到减肥的目的。

此外，也有将这两种方法相结合的混合型减肥法。本书所提倡的“记录式减肥法”，也属于混合型减肥法。

除此以外，还有吸脂、胃切除等极端的方法，甚至还有住院或参加断食营的方法。

为了能够让大家轻松了解各种方法，我们将一一做出解释，并划分出等级。

● 断食（禁食）

在饮食减肥法中，最简单的就是减少进食量的方法。

将进食量减少到一个极端的程度，就是断食法。

从经济角度来看，参加断食营或者住院接受减肥治疗，费用很高。如果是自己进行的话，就不用花什么钱了。因为不怎么吃东西了，食物上的开销也会减少很多。

但另一方面，花费的时间和精力就会多一些。在断食期间，是禁止剧烈运动的，轻度运动也最好避免。因此，还要尽量避开工作、家务等日常事物繁忙的时候，那就只有牺牲宝贵的周末的时间来进行了。

付出了艰辛的努力后，的确会有收获，但是也很容易反弹。特别要防止断食疗法之后的过食（饮食过量）。

● 限制热量摄入减肥法

限制热量摄入减肥法是一种长期限制热量摄入的方法。这种减肥法的基本原理是计算出摄入的热量和消耗的热量，以保证摄入的热量不会比消耗的多。最早是美国一家医院针对肥胖症的方案，可以称得上是最经典，并且有确实效果的减肥法。

因为只是改变了平常所吃的食物内容和量，几乎不需要额外的花费。相对于很少的投资，效果算是很好的了，还可以与其他减肥法相结合，属于最基本的减肥法。

● 代餐减肥法

就是将一日三餐中的任意一餐，用某种食物或饮料来

替代。现在流行的是MICRODIET公司的微量元素饱腹饮料的果汁和汤。最近倍受讨论的豆乳饼干，还有从以前起就深入人心的蛋白质等，都属于代餐减肥。

问题在于效果的持久性。吃的时候能瘦下来，但持续一段时间以后，体重就不会再减轻了。而且，停下来以后体重必定会反弹。所以，不应该只依赖这一种方法，诀窍是把代餐和其他的方法结合起来，才有更好的效果。

代餐的价格比便利店买的便当要贵得多。但与自己动手做减肥餐、设计减肥食谱比起来，几乎不用花什么时间与精力。

这种减肥法虽然花钱，但不费工夫，这一点很受欢迎。

● 特定食品减肥法

这种是一种大量摄入某一种食物如卷心菜、苹果、魔芋、琼脂、蔬菜汁等低热量、高纤维食品的减肥法。这样可以增加你的饱腹感，从而减少热量的摄入。

这与代餐减肥法不同的是，几乎不用花什么钱。也不需要花太多的工夫，只要是用一种食物填饱肚子就可以了。

从长远来看，可以让我们在日常饮食中更积极地摄入各种低热量、高纤维的食物，这一点也许是很有现实效果的。

● 限制糖和脂肪摄入减肥法

作为现在很流行的减肥法，其中以美国医师阿特金斯（Robert C. Atkins）发明的“低碳水化合物饮食法”最为有名。这是一种完全排除碳水化合物的饮食疗法。瘦下来的速度虽然很快，但由于破坏了身体的营养平衡，所以在停止减肥后，身体为了要恢复到之前的平衡状态，体重反弹会很厉害，还会对某些食物产生严重的缺乏感，需要很强的意志才能坚持下去。

使用这种减肥法瘦下来以后，最好逐步过渡到其他的减肥法。

● 控制饮食时间减肥法

这种减肥法的基本方针就是早餐多吃，晚餐少吃。理论来源于早上摄取的热量会在一天的活动中消耗掉，而晚上大部分时间都在睡觉，所以热量容易转化成脂肪堆积。

严格执行下来，体重会逐步地减轻，但幅度不大，很难有立竿见影的效果，不适合缺乏毅力的人。

接下来介绍运动减肥法。

所谓运动减肥法，并不只是通过运动来达到消耗热量的目的，而且是通过锻炼肌肉，调整体型，增加基础代谢。另外，再通过伸展运动、有氧运动、按摩等方式促进血液、淋巴循环，让身体不容易发胖。

● 室外有氧运动

散步、慢跑就属于这类运动。上班的时候，提前一站下电车，走路到公司；用快走代替骑车，从车站到公司；在车站、公司里，不搭电梯而是走楼梯，像这样在日常生活中增加运动量的方法也属于这一范畴。

虽然需要花费一些时间与精力，但不需要花钱，跟限制饮食不同，只要将其变成一种生活习惯，就完全可以长久地坚持下去。但对于那些不喜欢走路或跑步的人来说，坚持下去就有点难了。

● 室内无器具运动

这是指健美操、伸展运动、瑜伽、有氧健身操、腹肌锻炼等，不需要任何器具，自己一个人就能在室内做的运动。现在流行的淋巴按摩和美式新兵训练营瘦身法也属于这类运动。

因为不需要什么特别的器具，也就不需要花什么钱，最多只要花些钱买手册或DVD就可以了。可以每天只做10分钟，也可以做一个40分钟的组合运动。

时间上的自由度也很大。忙的时候，只要抽出10分钟也行，再忙的人也可以找到适合自己的节奏坚持下去。但反过来说，想要严格遵守自己制定的日程安排和运动量，还是需要一定的意志力；一旦坚持不了停下来的话，体重

立刻就会反弹。

● 室内器具运动

这就是利用正规的健身器械、哑铃、腹肌锻炼用的滚轮或拉力器、平衡球等器具，在室内进行的减肥训练。室内跑步机、骑马健身器、自行车健身器也包括在内。与室外散步相比，这种方法不受天气的影响，可以根据自己的时间来安排，持续性强，并且能在短时间内取得效果。厌倦了某种器械后，有经济能力的人可以根据自己的喜好不断尝试新的器具。

但是，不管怎么变化花样，都是自己一个人默默在进行。所以，奉劝那些不善于自己制定计划并持之以恒的人，还是另选其他方法为好。

● 运动场内运动

这就是在健身房、游泳馆里运动的方法。支付相对较高的会员费，在干净而又具备各种功能的运动场所内，使用最新的器械，接受来自专业教练的指导。这种方法对很多人来说，能起到激励的作用，虽然花费不菲，但只要坚持下去就能看到效果。

因为不可能天天去，所以效果不会立刻显现出来。这种方法只要长期坚持下去，就一定有效果。

● 专业按摩法

这是指去提供专业瘦身项目的美容院，接受全身按摩的方法。这种方法让人心情愉悦，并且按摩之后，腰围等尺寸也会有一定程度的缩小，所以受到众多女性的青睐。但是，美容院毕竟只是皮肤的专家，而不是身体的专家。如果只是把它看作一种享受型的瘦身辅助手段来褒奖自己也许还是不错的。

之前还列举了一种将饮食减肥法和运动减肥法结合的方法。就是我们已经耳熟能详的“减肥的要领就是限制热量的摄入，增加运动”。

其缺点只有一个，就是需要很强的意志力来坚持。忍住不吃，再拼命运动，瘦下来是理所当然的事，能做得到这些人，一开始就不会发胖了。

你身边就有这样的人吧。吃东西的时候很注意热量摄入量，经常去健身房，但还是瘦不下来。这样的人虽然被这种减肥法的功效所吸引，但难以持之以恒，结果，一年到头都在小幅度的减肥与体重反弹中往返。

理论上，这种减肥法确实有可行性。但真正能做到的，也许就如《华盛顿邮报》的调查所显示，只有0.5%的人。如同水中月、镜中花一样，是可望而不可及的理想主义理论。

● 记录式减肥法



这就是本章之后所要介绍的减肥法了，之后会做详尽的说明。但这种方法无须耗费金钱和体力，易于坚持。只需要稍微花点工夫，但一旦习惯了就如同骑车、开车一样，变成日常生活中无意识的行为。

这与运动减肥法所提倡的毅力无关，对于像我这样虽然不爱运动，但是喜欢读书、思考问题的人来说，是一种适合文化人的减肥法。

这一点，大家可以从我一年瘦掉50公斤的实际成果看出来，而且立即见效。从原理上说，可以最大程度地抑制体重反弹的风险。

这确实是一种理想的减肥法。

以上是主要的减肥法，最后介绍几种比较特殊的方法。

● 医学疗法

如果一个人重度肥胖，连走路都困难，脂肪已经压迫内脏造成各种疾病，患上糖尿病威胁到生命的话，就要进行一系列的医学治疗了。

最有效的是吸脂手术，通过外科手术将多余脂肪抽除。

还有施行小胃手术的治疗方法。也有美国的医生为了治疗重度肥胖病人施行空肠回肠分流术的治疗方法。但大家有所不知的是，因为胃的消化能力减弱了，后半辈子就必须靠服用大量的维生素制剂来保证身体所需，一旦疏忽

了吃药，重则危及生命。

这些方法确实能帮助你瘦下来，但费用相当高。因为需要住院，还会影响正常的生活和工作。而且，这些方法都是有损健康的，在日本只适用于肥胖危及生命时采用。

追求稳当的话，还是完全的饮食管理疗法好。或者也可以在严格计算热量的基础上，通过只吃医院提供的食物来达到瘦身的目的。虽然既要投入金钱，又要投入时间，但是可以同时治疗由肥胖引发的各种并发症，从操作上看，比较安全。在医生和护士的监控下，至少没有机会偷吃，当然就能瘦下来。

不管是哪种方法，都是借助他人的力量，只要未能改变原先的生活态度，体重就一定会反弹。为了防止体重反弹，就必须采用之前提到的饮食减肥和运动减肥相结合的方法。

我将以上所提到的各种减肥法列表分级如表2所示。

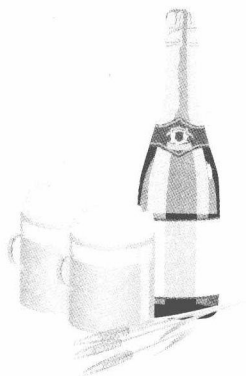
当然，每个读者都有自己的想法，有人觉得多花时间也无所谓，有人喜欢花钱少的方法，也就在心中形成了各自的等级。

让我们一边想象着适合自己的减肥法，一边进入到下一章“记录式减肥法”的奥妙中去吧。

表2 减肥方法的风险和回报分报表 (H=高, M=中, L=低)

类别	减肥法	代表例子	投入			回报		风险		分数
			经济	体力	时间	短期效果	长期效果	反弹	健康危害	
饮食型	限制热量摄入量(短期)	禁食(断食)	L	H	M	H	L	H	L	-1
	限制热量摄入量(长期)	限制热量摄入	L	L	M	H	M	M	L	4
	代餐法	微量元素代餐饮料	H	L	L	H	M	M	L	3
	特定食品减肥法	苹果减肥法	L	L	M	H	L	H	M	1
	限制糖和脂肪摄入减肥法	低碳水化合物、低脂肪	M	L	H	H	M	M	M	1
	控制饮食时间减肥法	早餐多吃、晚餐不吃	L	L	L	L	M	L	L	4
运动型	室外有氧运动	散步、慢跑	L	M	H	L	M	L	L	1
	室内无器具运动	瑜伽、伸展运动、按摩	L	M	H	M	H	L	L	3
	室内器具训练	哑铃体操、自行车健身器	H	H	M	M	L	L	L	-1
	运动场所训练	健身房、游泳	M	H	H	H	H	M	L	-1
	专业按摩	美容沙龙	H	L	H	M	L	M	L	-1

类别	减肥法	代表例子	投入			回报		风险		分数
			经济	体力	时间	短期效果	长期效果	反弹	健康危害	
其他	外科手术	外科手术	H	H	H	H	H	H	H	-3
	封闭式减肥	住院减肥	H	M	H	H	M	L	L	-1
	混合法	限制热量 摄入+运动	H	H	H	H	H	M	L	0
		记录式减肥	L	L	M	H	H	L	L	6



第四章

第一步：助跑—— 肥胖的原因



记录式减肥法分几个阶段进行，就像飞机的起飞过程。

第一步：只需要做两件事：一是把每天吃下去的东西全部记录下来；二是在每天的同一个时间记录下自己的体重。只要做这两项记录就好。

在此期间，不需要有意识地去进行任何节食减肥活动，只要跟平常一样，想吃什么就吃什么，想喝什么就喝什么。

本章终于要开始介绍有关“记录式减肥法”的内容了。

所谓记录式减肥法，就是“通过作记录来减肥”，用长期的记录行为来达到管理自我的目的。

这样的定义有些过于简单直接了，或许有人会说：“记录式的方法，我早就在‘全民大学校’^①上看过了！”或“这样的（减肥）笔记本市面上就在卖了啊！”

然而，我即将要介绍的方法，虽然和过去的方法有相似之处，却是我花费心力原创的减肥方法，也是一种思维方式。

你可能会觉得这样的方法一定又难又麻烦，其实恰恰相反！首先这种方法要比现有的那些减肥法少了很多限制，那些好不容易树立信心决定减肥的人，在读完前一章后，想必一下子就泄气了吧。

记录式减肥法分为以下几个阶段进行。

① 日本NHK电视台的知识性节目，已经播出了14年。

助跑

离地

上升

巡航

不好意思，虽然这样的说明稍微有点“御宅族”的味道：我将其描述为飞机的起飞过程。

首先，飞机在跑道上慢慢滑行，逐渐加速的过程就是助跑。本章将介绍助跑阶段的有关内容。助跑是整个过程的核心内容。

接下来就是飞向天空的离地阶段。如果在助跑阶段准备得很充分的话，就很容易实现。

在上升的阶段，如同飞机是直线上升一样，是体重急速下降的时期，每周都会发现自己的体重在减轻，尺寸在缩小。

所谓巡航，就是飞机达到了一定的高度，保持水平飞行的状态。这个阶段，体重下降的幅度会呈维持状态。到此，差不多就该减掉20~30公斤了。

而这时，我们才迎来了克服停滞·反弹的最终阶段。

再加速

进入轨道

在再加速阶段，就是要突破停滞，朝着最终目标体重

奋进。

在最后的进入轨道阶段，我不再用飞机的航空术语，而是用火箭、宇宙飞船的航天术语来类比。人造卫星虽然自身没有动力，也没有引擎，却能在轨道上漂浮。同样道理，减肥到了这个阶段，即使是停下来，也能轻松地维持体型，才是我们的最终目的。

为了说明助跑阶段，首先要从我的个人经历开始说。

我是如何发现“助跑”这一阶段的呢？所谓记录式减肥又是什么呢？

这就必须要从一年前我的体型说起了。

一个体重117公斤，体脂率达到42%的大胖子走在吉祥寺的街道上。明明樱花季节^①刚过不久，天气还很凉快，可是走几步就浑身大汗，气喘吁吁。

在便利店买了个冰淇淋，边走边吃，吃完刚好来到了吉祥寺有名的“佐藤肉店”，加入了排队的长龙，想用有名的炸肉饼来满足一下刚刚吃过甜食的嘴。

这个胖子就是一年前的我。身高171厘米，腰围120厘米，上衣尺寸是5L，比L大一号的是LL，再大一号的是3L，各位可以想象一下5L的大小。

① 日本的樱花季是从3月中到4月中这段时间。



可想而知，这样的衣服是没法在UNIQLO^①买到的。只能去大码服饰专门店，或者是通过邮购，但可供选择的款式和种类都很少，总感觉胖子，就只能随便买什么穿什么了。

坐飞机的时候，普通的安全带根本系不上，必须用延长带；座位太窄了很痛苦，只能订头等舱；搭新干线的时候，坐普通席的话会让邻座的人讨厌，只能选择座位比较宽敞的一等车厢。真没想到，胖子要为生活付出额外的金钱代价。

不过，我仍然感觉很幸福，既没想过要减肥，也不想委屈自己的肚子。

我自称为“美食家”。

吉祥寺连续五年上榜成为“最想居住的地区”。我出生在大阪，28岁的时候搬到吉祥寺，在这儿住了有20年。这儿日新月异，每周都会有新店、新餐厅开张。住在这样一个地方，外出寻找美食就成了我的一大兴趣爱好。一旦得知有新店开张，我立刻就会跑过去光顾，品尝一番。

那个时候，也就是一年前樱花盛开的季节，吉祥寺又

① UNIQLO：日本著名的自选式休闲服连锁店，在中国也开设有店铺，中文名称为“优衣库”。

迎来了新店开张的高峰期。几十家流行新店遍布大街小巷。

像《HANAKO》这样的流行资讯杂志上连续登载了关于吉祥寺的专辑，我全都看了。在网上搜索关于吉祥寺美食的信息，还结识了很多美食的同好。

每天都出去寻访美食的话，什么东西好吃，哪个地方的环境气氛好，很多细节就不知不觉地忘了。不知道从什么时候，我开始记起笔记来。

笔记越来越多。

于是就想：“好不容易记了这么多，不如出本美食随笔吧？”渐渐地，笔记的内容也就越来越详细了。

某次，我在翻阅以前的笔记时，发现了不可思议的事情。

我并不是只吃猪排盖饭、汉堡包，也常常吃日式料理、荞麦面、天然食品，饮食还是很健康的。

可是，为什么我还是这么胖呢？

我的饮食生活绝对算不上过分，那么，到底为什么呢？

当不明白的时候，最好搜集详细的数据。在公司经营遇到困难的时候，首先应该把握好资金的进出。当充满自信推出的商品销量不理想时，第一步是把握好商品的销量，比如，从发售日起每周卖了多少，哪一家店卖掉了多少等等；而不应该马上去考虑对策，或者轻易地想象出一



个理由来。

像我这样的中小企业经营者谁都明白这些道理。

冷静地用数字来把握现状。具体地说，就是把握每一个细微的评估项目，然后再进行合计、扣除，求出平均值。这样才能看到冷静而透彻的事实。

那些因信用卡透支而破产的人，肯定都是不知道自己借了多少钱的人，可能也不知道自己1个月要偿还多少本金、多少利息；甚至可能连自己1个月收入有多少，生活费要多少都不知道。破产的人无一例外都是不了解自己借款状况的人。

要知道借款状况还不容易，只要将具体的数字列出来，算一下就知道了。可是，这么简单的事情他们却做不到。

因为一旦做了，就会看到可怕的结果。

稍微想一下就会明白，可怕的结果不是由计算而来的。如果结果很可怕，说明你已经陷入了可怕的状态中，只是不敢正视而已。到底有多可怕？应该怎样渡过难关？打开局面的第一步是什么？所有这些都只有从把握具体的数字开始。

同样地，我觉得自己可能在不知不觉中成了“体重破产者”。因为自己都不知道自己的体重，也不知道为什么

自己会变得这么胖。

也许是一直把这些当作是理所当然的，没放在心上，这不就跟信用卡破产者一样吗？

自己肥硕的身躯，必然是某些行为导致的结果。其中，最重要的原因就是自己吃的东西。

于是，我将自己以前的美食寻访笔记整理得更为详细，把早餐、午餐、晚餐吃的东西都记录下来，还包括零食。

以前一年只测2次体重，现在则每天都测。

开场白说多了。这个记笔记的过程，就是记录式减肥（Recording Diet）的第一个阶段——助跑。

Recording是记录（Record）的现在进行时。大家要一天不落地做记录。

需要做两件事：一是把每天吃下去的东西全部记录下来；二是在每天的同一个时间记录下自己的体重。只要做这两项记录就好。

在此期间，不需要有意识地去进行任何节食减肥活动，只要跟平常一样，想吃什么就吃什么，想喝什么就喝什么。

总之，尽管保持以前的饮食习惯，只需要把它记录下来。

可以买一个专用的本子随身携带，或者也可以每天

用手机发短信给自己，同时在电脑里建一个名为“减肥”的文档，转记过去。

首先要正确地记录下内容，哪怕是1根薯条，1口可乐都不能省略，通通地做好记录。

吃的时间也要写下来，这是为了掌握好自己吃零食的时间规律和暴饮暴食的原因。

每天都在同一时间记录下自己的体重（如果可能的话，体脂率也记录下来）。虽然说是早上上完厕所后称体重最好，但只要是自己不会忘记的时间都可以。（如果想更精确地做记录的话，可以每天早晚各称1次：早上起床上完厕所后以及吃完晚餐后，正好是一天中体重最轻和最重的两个时间。）

持续这样的“助跑”以后，就能渐渐发现自己吃的东西和体重之间的关系了。为了能够瘦下来，应该在哪些方面加以改善，怎么才能提高减肥的效率等，就都能预测得到了。

但是，这个阶段并不进行减肥，只是将记录工作彻底贯彻好。像我这样意志薄弱的人也能够减肥成功，都是因为严格遵守了“尽一切可能记笔记”和“一开始只做记录，绝对不勉强自己”的原则。

只要每天将体重和吃下去的东西记录下来，甚至都不

用考虑“吃这个可不行”，因为罪恶感和反省并没有实际作用。

助跑	第 天 (从开始到 现在 天)	体重 (公斤)	体脂率 (%)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)

“助跑”阶段的笔记样式

助跑开始第133天（体重107公斤，体脂率39.5%）作者的饮食：早餐（咖喱猪肉五谷饭、炸薯条4根、沙拉），午餐（发芽粗米饭团两个、凉拌菜），零食（脱脂拿铁咖啡、冰咖啡、昆布茶），晚餐（牛舌、羊肉、猪肉各半人份，蔬菜汤、泡菜、生菜）。

总之不用担心。坚持下来的话一定能瘦，所以让我们先安下心来，从Recording，也就是记录食物和体重开始吧。

我是从2006年4月开始“助跑”过程的。从4月到8月的5个月里，我完全没有限制饮食，只是每天都记录下自己都吃了些什么，每天都称一次体重。

结果如何呢？我的体重在5个月内降到了107公斤。也



就是说，没节食就瘦了10公斤。

有的人花一个星期在助跑阶段就够了，也有像我这样花5个月来助跑的。事实上，像我这样意志薄弱，总也下不了决心开始减肥，5个月的时间是需要的。

有一点要说清楚的是，如果本来体重就只有70公斤的话，即使跟我一样做5个月的助跑，也不可能瘦到60公斤。因为我本来就是一个体重117公斤的超重量级胖子，才能在5个月内瘦了那么多。

如果平常就是那种别人一看就觉得很胖的人，每个月都能瘦1公斤的话，助跑期间也是能瘦下不少的。

说到助跑期间我的饮食生活，真是很不像话。想起来自己都觉得汗颜，但是都一一记录下来了，也无法否认了。

半夜去吃烤肉，兴致来了跑到便利商店买很多巧克力这种高热量的零食，每天都要喝3瓶可乐或汽水。

明明已经吃饱了，还是会把整份套餐吃得干干净净，一点不剩。叫了比萨外卖后，1个人吃掉1个中号比萨，还会再吃点薯条、鸡排外加苹果派什么的，实在吃不下了的就放在桌上，等到肚子不那么撑了再吃，一点也不浪费。

光写这些都觉得反胃了，然而那段时间竟然还瘦了10公斤。

当然我也没有做运动。宁可绕远路也一定要搭电动扶

梯，下雨天绝不出门，对着电脑工作或者看DVD，饿了就从中国餐馆或比萨店叫外卖，困了就睡个白日觉，我就是过着这么“腐败”的生活。

可是，为什么会瘦了10公斤呢？

原因恐怕就是无意识地避免了导致肥胖的行为。这点很重要，希望大家注意。

瘦了10公斤的关键不在于“只做记录”，而是“无意识地避免了导致肥胖的行为”。肥胖也是因为我们每天都在重复着“容易导致发胖的行为”。

令人惊讶的是，那些肥胖了的人谁也没有这样想过。当问他们觉得自己为什么会肥胖时，得到的都是以下这些答案：

“喝水都胖，属于容易肥胖的体质。”

“工作的缘故，饭局很多，饮食就不容易均衡。”

“从事伏案工作，缺乏运动。”

“应酬太多，晚上常常喝很多啤酒。”

这些都是大错特错的说法，让我们一一来验证吧。

“喝水都胖，属于容易肥胖的体质。”

这不能成为肥胖的理由。光喝水是不可能肥胖的。只有在摄入了过量的盐分的情况下，喝水才会导致身体水肿。

“工作的缘故，饭局很多，饮食就不容易均衡。”



很多人会认为“下馆子=肥胖”，其实不然。是胖人特意选择了那些吃了容易肥胖的餐厅，像快餐店、烤肉店、牛排馆、猪排店、中餐馆、法国餐厅、意大利餐厅。过去，我也是每周都要吃两次烤肉。

点菜的时候，也会特别挑菜单上那些吃了容易肥胖的菜。

去寿司店的话，肯定点鳕鱼和金枪鱼腹；去荞麦屋的话，就点天妇罗饭；吃三明治的时候，一定是猪排三明治；吃牛排就吃牛腰肉；吃烤肉的话一定先要五花肉。胖人的菜单，偏偏就是“肥胖的菜单”。

以前，站在便利店的货架前，拿起自己爱吃的东西看看热量值，一定是整个架子上热量值最高的，换了其他货架也是一样，我自己都愕然了。

“从事的是伏案工作，缺乏运动。”

并不是从事伏案工作就会肥胖。根据工作内容和活动量，适当摄入热量，就不会肥胖了。

运动不足也不会成为什么大问题。减肥主要在于控制饮食，运动不过是起辅助作用。能做些运动当然最好，但做不来的话也能瘦下来。

“应酬太多，晚上常常喝很多啤酒。”

喝啤酒也不会肥胖。肥胖是因为喝啤酒的同时吃了很

多油腻的食物。本来是尝一点就好了的东西，一下子吃了太多。

我是不太能喝酒的，但是在聚餐的时候，人一多，气氛一活跃，一样大口大口地吃了很多菜。大家总是用啤酒先把肚子撑大，再往里塞油腻的食物，这样不肥胖才怪。

这样说大家明白了吧？异常肥胖是长期以来 的“异常肥胖的行为”引起的。不断地给自己创造肥胖的机会，当然就不断地胖下去了。

像我这样“异常肥胖”的人，就是一一直在持续“异常肥胖的行为”。

不过，那时的我并没有意识到这一点。总觉得跟瘦的人比，自己之所以肥胖，是有别的原因。

“自己是那种比一般人更容易肥胖的体质，既然是体质问题，就没办法啦。”

“也许我有没被发现的肥胖基因吧。”

“或许是消化酶跟别人不一样，那些在大胃王比赛中胜出的人，不都是瘦子么？”

“努力忍住不吃想吃的东西，就会产生压力。因为是肥胖体质，一辈子就都得勉强自己去抵制想吃的东西，这样也太傻了！”

“明明吃的东西差不多，有的人就肥胖了，有的人就



很瘦。因为自己是易肥胖体质，就得勉强忍耐，多么不公平啊。”

“因为工作很辛苦，压力大，自然就肥胖了。肥胖是工作投入的证明，因为从事的是不安定的自由职业，压力要比一般人的大，就更没办法了。”

在心中不断重复着这些理由和借口，如今那些受“肥胖症”困扰的男性同胞们恐怕也跟我想得一样吧。

话虽这么说，眼看着自己的体力一年不如一年，还是想做什么。跟前几年相比，明显容易感冒了，而且恢复起来也没那么快。如果瘦了能找回健康和体力的话，就再好不过了。

看来只有减肥了！

想归想，却久久都没能实行。一时性起了，会尝试着稍微控制一下食量，但几天后就恢复原状。这样的经历有过好几次。

这就是我刚开始“助跑”时的心情。

不过，那个时候做梦也没想到光靠做记录就能减肥，只是坚持将每天吃的东西记录下来。当时的我并不是想着“我要瘦下来”，而是抱着“为什么我会这么胖”的疑问，想知道答案而已。

认真做了两个星期的记录，那天当我一边想着“真麻

烦啊”，一边默默地把自己吃过的东西输入到名为《饮食记录》的电脑文档时，发生了一件事情。

记着记着觉得饿了，吃了点脆米果，喝了点汽水，然后接着写。突然意识到：“啊，真危险，差点就忘了记上汽水和米果了！”

于是慌慌张张地记上。

……咦？……

为什么会忘了呢？如果是半天前吃的东西，忘了记录还情有可原，刚入嘴的东西就忘了，也太夸张了。为什么呢？……

如此想来，似乎还有很多忘了记录的食物。比如说咖啡，因为觉得咖啡不含热量，所以喝多少都没事，不记录也没关系。可是，严格说来，咖啡也有5千卡的热量。

附近的咖啡馆，点咖啡就附赠曲奇饼干。虽然一般都不会去吃，但偶尔想吃甜食的时候也会尝一块。这个也没有记录下来。

NHK电视台休息室准备的点心，吃了一般也没有记下来。

意识到这些以后，我的笔记就变得详细起来。“将入口的东西全部记录下来”的规则终于彻底地得到了贯彻。不仅是食物的内容，连吃的时间和量也记录下来了。



“15:30在休息室吃了二块仙贝、五片薯片、二根饼干，喝了350毫升可乐。”

甚至还犹豫着要不要把喝的水也记下来。

这样越写越多，越写越多，才发现，原来自己每天除了吃饭，还往肚子里灌了那么多零食和饮料，而且次数之频繁，到了写下来都觉得累人的地步。

特别是晚上9点过后，每隔30分钟就会吃点什么，一直到半夜3点，连临睡前也要往嘴里塞点什么。

于是我就胖了……

惊愕！如果我没有做这些笔记，而是直接开始限制热量减肥法的话，就不会发现眼前这个千真万确却让人痛心的事实。

这样老老实实开始记笔记以后，各种各样的现实问题，还有统计出来的事实，都一一展现在眼前。过去一直以为自己算个美食家，其实根本谈不上，不过是每天都以同样的模式，吃着同样的东西罢了。

每两天就会去一次附近的便利店买三明治吃，一般都买火腿芝士三明治，或者是双份芝士三明治，偶尔才买卷心菜丝三明治。

不禁问自己，真的就那么好吃么？答案是否定的。与其说喜欢吃，不如说是想吃各种口味的三明治了，从货架

上挑选，就选了火腿芝士的。偶尔吃的卷心菜丝三明治，说是蔬菜，其实里面也涂满了蛋黄酱和牛油。

这样持续了20年，计算一下，我就吃了 $365\text{天} \times 20\text{年} \times 1/2 = 3650$ 个三明治。不由得觉得自己的身体是便利店的三明治造就的。

我过去一直想：“与其勉强自己不吃想吃的东西，乏味地活上30年，还不如随心所欲想吃什么就吃什么，像美食家一样幸福地活个10年。”现在想来，如果那10年就光吃火腿芝士三明治，是什么感觉呢？这样的人生未免也太廉价了吧！

零食也老是同一个模式，那就是脆米果配薯片、巧克力配仙贝，再加上可乐。吃完咸的东西，为了爽爽嘴，吃块巧克力。巧克力、脆米果与可乐构成了“铁三角”。

整天都在吃这些东西，肚子自然不会空着了。其实就是想嚼点带咸味的脆脆的东西。总觉得想给舌头、牙齿、喉咙一些刺激。嚼嚼脆的，品品味道，吃完还想吃，就像中了毒似的。

我一直自认为的“虽然胖，却像美食家一样吃得优雅”，也一下子成为了泡影。

此外，在看了我的饮食时间的记录后，又有了新发现。

我发现自己的一天中有一段“魔鬼时间”，就是晚



上10点到半夜2点之间这段时间。晚饭基本上要吃到晚上9点，之后一直到半夜2点，每隔30分钟，甚至有时候每隔10分钟，就要吃点东西。

对于所吃东西的总量，我没有很惊讶，倒是被进食频率和不自觉性吓住了。

不过当我集中精力工作的时候，几乎不会吃东西。看漫画、电视的时候，就不自觉地吃了很多零食。

将想吃东西的时间与工作日程综合来看，发现一条法则：

即便是因为工作压力而发胖，也不是因为工作太忙而没有时间减肥造成的，而是在无意识的情况下，用吃东西来转换心情。这就是让我肥胖的原因。

我也知道这样下去不行，应该要减肥了，然而却久久下不了这个决心。因为稍微计算一下热量，就完全不想减肥了。

比如说我喜欢吃的饺子吧。煎饺的热量是一个100千卡，只是一个而已哦！如果是一份煎饺和大碗炒饭的套餐的话，就是1500千卡了！这刚好是一个成年男子在减肥期间1天内所能摄入的总热量。也就是说，光饺子和炒饭就构成了一天所需的全部热量，每天只吃饺子和炒饭，可让我怎么活啊？！

我平时吃的差不多都是猪排盖饭、牛排、加厚汉堡这些高热量的食物。要减肥的话，每天就只能吃一顿了，对我来说是绝对不可能做到的。

不过，我却没有想过放弃做记录。其原因在于**刚开始记笔记不久，体重就开始渐渐减轻了。**

想吃点小点心的时候，一想到还要记笔记，难免会觉得有点麻烦，因为规定了自己吃可以吃，但要记下来，吃一点虽然没有问题，可想到之后麻烦的记录工作，有时就打消了这个念头。

以前，即便不是一定要吃，也会很自然地就吃了。这跟现在明确了心意后再去吃还是有很大区别。更多的时候，想到要记笔记，觉得很麻烦的心情，战胜了对食物的欲望，就不吃了。只有真的很想吃的时候才去吃。有时去便利店买零食的时候，一想到“今天又要记上米果啊”，就会想：“今天买点别的吧！”

这样稍微注意后，体重也开始慢慢地减轻。

不过一周还是会去一次烤肉店，每次都吃得肚子撑不下为止。

一边过着这样的生活，一边还是毫不间断地记录着每天的体重与食物，结果，5个月下来就瘦掉了10公斤。

光靠记录就瘦了这么多，真的是很感激。更让我知道



了，自己一直以来是多么毫无倦怠、充满热情地为肥胖而持续“努力”的。

此外，还有一些未曾考虑过的事实摆在了眼前。

我对自己的评价是“爆发力是常人的2倍，却完全没有持续力”。但在吃东西这件事上，却是在不间断地持续努力着。

这种努力所累积的结果就是117公斤的体重。稍微放弃一点那样的“努力”，就瘦了10公斤。

相信大家已经明确了每天记录的必要性了吧。

你的体重，是通过无意识的“肥胖的行为”来维持的。只要不再维持这种努力，你的体重就会开始减轻。

总之，让我们先从了解现状开始吧！

● 明确自己之所以会发胖，是因为一直都在吃持续让人发胖的食物，做让人持续发胖的事。

● 这些让人持续发胖的食物和行为具体是指什么？

完全不需要有罪恶感，也没有必要去反省。你之所以会有这样的行为，必定有你的理由。

可能是来源于日常生活中的压力、长年养成的习惯或者单纯的“就是喜欢，没有办法”。

这些都是正当的理由，没有必要刻意纠正。

不刻意改正也没关系，但是要认识到这些是发胖的

原因。

不过，如果有一天能够突然意识到：“要是能将这些行为从2次减少到1次就好了！”，当然再好不过了。

做到这样就可以了。在现在这个阶段，哪怕只是想想，不实际执行也不要紧。

有很多人都是搜集了很多有关减肥的信息，再跟自己的状况对比，满怀罪恶感。这样的人在做记录的时候，可能经常会责备自己：“哎呀，怎么能吃这样的东西呢？！”一旦开始有这种想法，记录对他来说就成为一件苦差了。如果针对自己产生一些厌恶情绪还好，可如果被这种情绪所影响，变得灰心丧气，就毫无意义了。

只做记录的助跑阶段，是一个推敲对策的时期。

也就是为减肥旅程，制定旅行计划的阶段。“哇！只要不再这样了，就能瘦哦！”“虽然戒不了，但可以减少到二天1次嘛。”让我们一起来快乐地来做计划吧！

肥胖这种状态，是因为每天都在重复着肥胖的行为才会维持下来。看看那些生活在军队或监狱的人，他们每天被强制吃同样的食物，做同样的事情，体型就都差不多，这就是很好的证明。可能存在“易胖”或“不易胖”的体质差异，但比起这种差异来，行为造成的差异要大得多。

人们正是因为每天都无意识地重复着这些肥胖的行为习惯，才肥胖的。

所以，要摆脱这种肥胖的状态，其实很简单。首先要明确，自己每天是如何重复着这些肥胖的行为的。一开始，还没有必要限制热量摄入，最重要的是把握现实，而且是把握自己不愿意面对的现实。

总之，过于勉强自己，是不会立刻就瘦下来的。即使不太情愿地下了决心要控制饮食，也只是会让“为什么我要遭这种罪”、“好想结束减肥，尽情地吃想吃的东西哦”这些负面的想法在心中累积。

通过记笔记，客观地看待自己的行为，就能带来“瘦”的结果。根本不需要“决心”和“努力”这些唯心论。

光靠决心，是行动不起来的。

“吃了也高兴不起来”的心情与“变瘦了真让人高兴”的好处两者结合起来，才能促使人行动。一旦看到效果，就能下决心了。

因此，不需要限制热量摄入，就跟平时一样，想吃什么就吃什么，只是要做好记录。这个助跑的阶段是十分必要的。

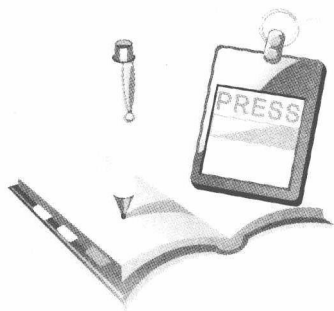
就先从助跑开始吧！跟以前一样，每天想吃什么就

吃什么，只是将所有吃下去的东西一一记录，体重也记录好。

如此就行。这就是记录式减肥的第一个阶段——助跑。

记录式减肥第一阶段“助跑”的要领：

- ① 每天称体重。
- ② 凡是吃过的东西都要做好记录。
- ③ 不要勉强自己。



第 五 章

第二步：离地—— 计算热量



比起准确性，每天都能坚持计算的乐趣才是首要的。这个阶段，只要对自己所吃的东西做好热量的计算，坚持做好记录就可以。想吃什么毫不勉强地吃，关键是要知道自己摄入了多少热量。

怎么样，大家在助跑阶段的感觉如何？

可能有人只做了两三天的记录，就觉得已经够了，已经知道自己肥胖的原因了，想要早点开始减肥。

的确，像我这样将“助跑”坚持了五个月的人实属异常。时间短的只需要二个星期，长的也只要二个月，一般就能了解自己的饮食和生活模式了。

完全可以由自己来决定什么时候结束“助跑”。

各人想要减肥的理由当然也是各有不同，有人开始厌恶现在这种不断发胖的生活状态，有人发现大吃大喝其实并不是一件乐事，从而下定决心减肥。也有人只是为了四个星期后必须要穿上一件礼服而不得不减肥，等等。

不管什么理由，你可以每天吃得饱饱的，甚至延续着容易使人发胖的饮食与生活习惯，但重要的是，要将一切的饮食活动都记录下来。

一旦这么做了，必定会有惊喜等着你，某一天，你会突然意识到“这样就差不多了”。



这一天，也就是你“离地”的日子。

记录式减肥法的第二个阶段就这样开始了。

还是从我的个人经历开始说起吧。

我每天都记录着自己的饮食内容，想到既然光做记录就瘦下来了，就决定开始调查并记录各种食品的热量值。自己吃的东西中，哪些是热量值很高的，哪些又是热量值低的呢？这引起了我很大的兴趣。

便利店的食品大都标上了热量值，我都是查看了外盒和包装袋一一确认的。

出乎意料的是，面包的热量很高，以前都是当作零食随便就吃了。其实不论是点心面包还是料理面包，热量都高得吓人。巧克力馅的当然不用说，就连不怎么甜的菠萝包热量都很高，苹果派那一类的更是高得离谱。希望各位也能亲自去看看。

我喜欢的料理面包的热量很高，总在吃的三明治1袋就有300~400千卡。咖喱面包、红豆馅甜甜圈等就更夸张了。

我曾经做过一个试验。

站在面包的货架前，拿起自己最喜欢的口味，查看一下热量值。果不其然！跟其它面包相比，热量值是最高的。

在饭团的货架上，选了吞拿鱼加蛋黄酱口味的，热量值果然也是最高的。

从便当的货架上，挑了平常最爱吃的便当，当然又是热量最高的。

在家庭式餐厅用餐的时候也试过。选了最想吃的菜单，看一下热量——2100千卡。没想到选的都是菜单里热量最高的东西。

又试着点了小吃，“炸鸡肉和薯条”、“煎饺”，当然热量又是最高的。

因为我不是特别喜欢吃甜食，所以不觉得自己吃的东西那么容易发胖。现在才恍然大悟，原来我每天都在坚持不懈地让自己发胖。

于是，每天都会对自己吃的东西进行热量的调查与记录，再跟其他的作比较，这样一来，如果是吃差不多的东西，就会选择热量值低的。这样持续了一周以后，就对减肥跃跃欲试了。

以前光靠做记录就瘦了，现在又加上了热量的计算，将那些高热量的食物都换成了低热量的食物，就更容易瘦了。

一天合算下来，我也还是要摄入4800~6000千卡，如果能减少到1500千卡的话，那会瘦成什么样啊？

虽说是只有1500千卡，但也不至于一天只吃一顿，除非特意挑高热量的食物，算下来那么一天就只能吃一顿。而我试着估算过，其实一天摄入1500千卡是可以做到的。

啊，这样就能瘦了。原来瘦下来是这么简单。

这些热量计算以及心理准备就是“离地”。

理解到这一点的瞬间，我就真的离开地面，飞向了减肥的天空。

至此，我的经验就介绍完毕了。

在这个离地阶段，终于要开始计算所吃食物的热量了。

暂时还不用限制热量，目的是了解自己所吃的东西热量有多高。

另外，在离地阶段，也要开始记录体脂率了。购买一个测量身体体脂率的仪器，挑便宜的机型就可以了，手握式、体重计式的都可以。利用这样一个机会，在家中备一台能够同时测量体重和体脂率的器具也不错吧。

我买了一个市场价格只有3000日元的机型，TANITA牌的，体重以100斤为单位，体脂率可以精确到0.1%，虽然很便宜，也够用了。

把体脂率也记在每天的笔记上。

首先，大家必须知道一个事实：

热量并不是绝对的。

所谓食物的热量，是在完全封闭的条件下，食品完全燃烧时所产生的热量值。把食物放到了特制的容器中，使其燃烧到完全炭化的程度，期间产生的总热量。

也就是说，食物的热量并不是表示“人食用后转化成的能量”的数值。

同样的食物在人体被消化时，究竟转化成了多少能量与脂肪，世界上恐怕没有人能够对其做出正确的回答。所以，标记为1000千卡的食物，不一定就比500千卡的食物更容易让人发胖。

其实，热量只是一个作为衡量标准使用的数值。

离地	第 天 (从开 始到现在 天)	体重 (/公斤)	体脂率 (%)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)

离地阶段的笔记样式

离地开始第51天（体重96.0公斤·体脂率为37.4%）



作者的饮食——早餐：SUBWAY的蔬菜三明治、健怡可乐、蔬菜汁（约332千卡）；午餐：墨西哥菜（小菜、章鱼沙拉）、汉堡肉饼、奶汁烤干酸酪菜（约573千卡）；零食：奶油泡芙、韩国煎饼3块、仙贝、米饼（约290千卡）；晚餐：烤牛肉饭（约500千卡）。

虽然热量的概念有上面所说的不明确的部分，但像拳击手、专业运动员、好莱坞演员等需要为职业严格控制体型和体重的专业人士，都非常推崇热量的计算。

虽然不是绝对，但可以当作一个值得信赖的指标来使用。

热量的计算，在过去就是减肥方法中的固定项目。不过，那个时候实行起来可不是一件容易的事情。

那个年代，吃饭只有三种选择——大众餐厅、高级餐厅、家里。热量也只能靠自己根据各种食品成分所含的热量值来计算，比如说，胡萝卜100克含热量（32千卡）。

在这样的条件下，除非是很有空闲或是对减肥极度热心的人，不然，要计算热量简直是不可能的任务。

不过，时代在进步，现在要计算热量已经变得非常方便了。

家庭式餐厅、快餐店的菜单上大都标有热量。

甚至是便利店卖的便当、零食和饮料都标有热量。

也就是说，如今这个便利店、家庭式餐厅和快餐店遍布的时代，正好是一个适合进行记录式减肥的时代。

另外值得一提的是，便利店里也有一些没有标明热量的商品。了解的人当然心里有数，其实这些基本都是厂商不想让消费者知道热量值的商品。

比如说料理面包和点心面包，某个牌子的加了人造黄油的苹果派，1个就有1380千卡！光这样的1个苹果派就达到1个成年女性一天所必需的热量了，仅仅是一个点心面包哦！

然而，这个牌子不知道什么时候就换了新包装，从里到外都找不到热量值了，只有过敏成分表。

大部分外送比萨店都在各自的官方网站上公布了热量值。

不过也有些只注明了过敏源信息，却没有公布热量。这个时候，我就会想：“看来热量高得都不敢注明了啊！”

像麦当劳，要是能在所有汉堡包的包装纸上都标上热量值就好了，可是却没有。只有用手机上的照相机将汉堡包装纸上的条形码拍下，连接到网站，才会知道它所含的热量值。难道就这么不愿意让别人知道它的热量值么？



其实汉堡包与饭团相比，不管是糖类、蛋白质还是维生素（蔬菜），营养都要相对均衡一点。

最近，吉祥寺开了一家猪排饭的专卖店，提供像千层糕一样的25层的猪排，好吃极了。我发短信去想询问一个问题，对方立刻就回复，问我是什么问题。我说想确认一下这样的猪排饭1份有多少热量，结果就杳无音讯了。虽然这家是银座总店在吉祥寺开的分店，但也不应该全然不知吧，为什么就不给我一个答复呢？

同样位于银座的某健康食品的展示大楼，咖啡厅提供每日1款的健康套餐，相当美味。据说菜单是位于同一大楼三楼的研究所的注册营养师制作出来的。我打电话去询问热量值的时候，同样也吃了个闭门羹。还是注册营养师制定的菜单呢！如此一来，再怎么标榜“健康”，我也无法相信啊。

似乎有点跑题了。

总之，虽然关于热量标注方面还不够完美，但是大部分的厂家和连锁店还是向广大消费者公开了这方面的信息。以猪肉包子闻名的大阪的“551蓬莱”餐厅就公布“自家包子每个含热量326千卡”，比山崎面包店的花生夹心午餐面包的热量还要低。

便利店食品、快餐店、家庭式餐厅都标注了热量值，

这种现象也说明，其实常常吃便利店食品或在外用餐的人，是很乐于计算热量的。

事实上，这种记录式减肥法正是面向那些喜欢写博客、写网络日记，把便利食品当成生活的一部分的人群的减肥法。

每次在快餐店、家庭式餐厅用餐后，将自己刚摄入的热量值用手机发送到自己的邮箱。吃完便利店买的食物后，记得把外包装上标有热量值的部分撕下来。

只要花这点工夫，就能明了自己摄入了多少热量了。

那么，那些没有标注热量值的食品该怎么计算呢？

只能粗略地算一下了，可以到以下的网站上查看并自行计算。

居家做饭派可以参考这两个网站：

<http://www.estsmart.jp/do/search/go>^①

http://www.dance.ne.jp/~sirahase/dish/kcal/calorie_table01.html

外出用餐派：

懒惰主妇们的外出就餐热量参考：<http://i.kcal.fc2web.com>

两者皆可参考的：

① 译者注：建议用Google搜索，网页可以自动翻译。

热量的摄入、消耗大辞典 <http://muuum.com/calorie/index.html>

上其他网站应该还能找到更多。找到好的网站，一定要告诉我哦！

通过这些网站来推算自己每顿所吃东西的热量。可能各个网站的数值会有差异，而且每家店的烹饪方法不一样，也会导致数值上的差异，不必过于在意，只要是方便每天都能计算的方法就可以。

比起准确性，每天都能坚持计算的乐趣才是首要的。

这个阶段还不需要开始限制热量摄入。

离地阶段的首要任务就是认知，掌握好自己一天都摄入了多少热量，明确其跟自己的体重、体脂率有多大的关联。希望大家都能认真地调查。

“离地”过程中，只要对自己所吃的东西做好热量计算，坚持做好记录就可以。想吃什么就毫不勉强地吃，关键是要知道自己摄入了多少热量。这就是本阶段的目的。

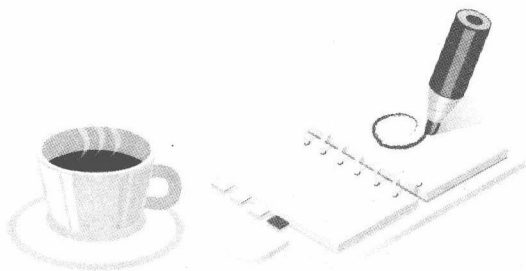
既然助跑阶段就能瘦下来，这个离地阶段应该就更能瘦了。

离地阶段与助跑不一样，不需要那么长时间，基本上1~2周就可以了，心急的话，3天就进入以后的上升阶段也可以。

不过，还是要在离地阶段做好了充分的准备后，再进入上升的阶段，希望大家牢记这一点。

记录式减肥法第二阶段“离地”的要领：

- ① 每天都记录体重与体脂率。
- ② 凡是吃下去的东西都要记录，并计算好热量值。
- ③ 尝试想象怎样才能减少总热量值，但不要勉强自己。



第六章

第三步：上升—— 限制热量摄入



这个阶段的首要目标是减少热量的摄取，所以不需要刻意地去注意营养平衡，当然也不需要做什么运动。

安排饮食就如同玩游戏般，规则很简单，只有两条：一是每天摄入的热量限制在1500千卡内；二是尽可能挑自己喜欢的东西吃。

在习惯了离地阶段，也适应了热量计算后，就该进入上升阶段了。在接下来的这个阶段，体重将会发生更明显的变化。像我，持续两个月，每周都会瘦1公斤。如果能按照这个速度瘦下去，自然就会很享受减肥的过程了。

在很多人看来，减肥是一件目标成果很愉悦，但过程很痛苦的事。所以想缩短痛苦的时间，早日看到目标，才会被那些“三天瘦3公斤”的不负责任的宣传口号所诱惑。

然而，当亲眼看到体重减轻不少的时候，其实这个达到目标前的过程本身也是相当愉快的。

因此，希望大家不要被那些乱来的减肥计划和煽动的宣传语蒙骗了。

一旦进入上升阶段，体重就会开始剧减。明明体重减轻了，为什么这个阶段要叫“上升”呢？真实的感受并不是体重减了，而是身体变轻盈了，心里也变得乐滋滋的，所以用“上升”来描述非常贴切。希望大家在心

中体会这样的景象：自己变得越来越苗条，向着自由的天空上升。

上升阶段的目标是将一天内摄入的热量控制在一定范围内。如果摄取的热量能刚好用于身体的基础代谢，就能最有效率地瘦下来了。

所谓基础代谢就是维持呼吸、体温等基本生命活动所消耗的能量。即便是睡眠时间消耗的能量，也是维持人体生命的必需能量。

男性在16岁时迎来代谢高峰，女性则是14岁。各个年龄层阶段的基础代谢量如下所示：

18~29岁男性为1550千卡，女性为1210千卡。

30~39岁男性为1500千卡，女性为1170千卡。

40~49岁男性为1350千卡，女性为1110千卡。

我们就把这个基础代谢量，定为上升期间每日摄入的热量值。

利用下面的网站可以方便地计算出自己的基础代谢量，只要在网站上输入自己的身高与年龄，就会帮你自动算出基础代谢量了。

● <http://www.e-uruoi.net/about/index3.htm>

必须注意的是，上面的基础代谢量已经是最低限度了，因此在制定热量摄入的目标数值时，不能低于这个

值。因为这些都是根据平均体型算出来的基础代谢所需能量。

胖子——也就是非平均体型——的基础代谢量要比这个数字高很多。比如35岁体重100公斤的男性的基础代谢量需要2230千卡，将其限制到1500千卡的话，当然就能瘦下来了。

相反，如果减少到标准值以下，就会营养不良，影响减肥的效率。因为身体会误认为处在饥饿状态，反而减少了代谢。而且，**减肥本身也是一件需要体力的事情，如果身体太羸弱的话，就不能高效地消耗脂肪。**

我现在48岁，身高171厘米，如上表所示，基础代谢量约为1400千卡，为了能确实有效地瘦下来，于是我就将每日的目标热量值定为了1500千卡。结果，我真的很快地瘦下来，所以，这个标准已经足够低了。不过这个都是出于我自身的情况，希望读者还是根据自己的体质等情况来设定，有条件的话能咨询一下专家就更好了。

上升这个阶段的首要目标是减少热量的摄入，所以不需要刻意地去注意营养平衡，当然也不需要做什么运动。

如果既要考虑营养均衡，又要考虑运动辅助，想太多就很难坚持了。希望大家先亲自体验一下每天1500千卡的

饮食是怎么样。

因为在离地阶段已经知道了自己平常一天摄入了多少热量，可能现在会觉得很严峻。

可以先从平时爱吃的点心零食、甜品、高热量的果汁、碳酸饮料开始削减，看看效果如何。如果光是限制了这些就能达到1500千卡的目标，自然是最好。

万一无论如何都想吃点心的话，也可以减掉一顿正餐，用点心来代替。不管你采取何种方法，只要是限制了热量摄入，就可以随意组合一天的饮食内容。

离地	第 天 (从开始到 现在 天)	体重 (/公斤)	体脂率 (%)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)
摄入总热量 千卡 (一天摄入量1500千卡以内)			

上升阶段的笔记样式

上升开始第100天 (体重88.8公斤、体脂率30.9%) 作

者的饮食内容——早餐：“自然食”^①的自助早餐（650千卡）；午餐：不吃；点心：仙贝4块（60千卡）；晚餐：仙贝3块、薄皮夹馅面包（211千卡）。总热量（1366千卡）。

在上升阶段，安排饮食就如同玩解谜游戏一般，规则很简单，只有两条：①每天摄取的热量限制在1500千卡内；②尽可能挑自己喜欢的东西吃。

大家可以把它想象成一天只能花1500日元的搭便车旅行，“早餐花了180日元，午餐花350日元吃咖喱饭……”，节约开销的旅行也不见得都是苦事，抱着“享受贫穷”的心情搭便车旅行也是一件快乐的事情。

同样的，你们也要开始一天1500千卡的生活了。

经常会有人抱怨，一天只能摄入1500千卡的话，就绝对不能吃烤肉、猪排盖饭了。

其实不然，只要一天的总热量是1500千卡就可以了。

这不像糖尿病人不能吃甜的，或是肾脏不好的人不能吃咸的，不管甜的、咸的、还是油腻的，都能吃。

比如说，烤肉吃三分之二份，猪排吃四分之一块，是绝对没有问题的。不是减肥就不能吃，既然全部吃下去会肥胖，就只吃一半。所以，并不是不可以，而是要去思考

① 日本的连锁餐厅，主张采用各种天然食材的健康菜单。

使之可以的办法。

就拿我自己来说吧，巨无霸汉堡一上市，我立刻就买了一个回来，用刀切成8块，把一个巨无霸汉堡像生日蛋糕一样一切好。选了其中肉汁最多、酱料最足，看起来极为美味的1块，剩下的……立刻扔进垃圾箱里，不要了！

一个巨无霸的热量约为720千卡，1/8就只有90千卡了，慢慢地品尝挑选出来的那一块。

嗯，太好吃了！

那么，来想一下。

还想吃吗？

——YES！

那再去买一个？

——嗯……NO。

为什么？

——还不至于想吃成那样。

没错，每个人都有自己特别想吃的东西，但并不至于要全部吃光。确保了必吃的那份，剩下的先扔掉。这样一来，如果吃完了还想吃的话，就得再去买（做）了。

如果是不想去买（做），就说明“还不至于想吃成那样”。

一提到要限制热量摄入，就会给人一种吃得很穷酸的

印象。

没那回事。事实刚好相反。除了确实想吃的那份，剩下的毫不犹豫地扔掉，这其实是一种超级奢侈的生活方式了。

大家知道古代的王公贵族们的餐桌上都摆着什么吧？桌上摆满了各种菜肴，都是从世界各地运来的各种名贵材料，再由厨艺一流的人精心烹饪出来的。可是皇帝、皇后不过是动动筷子，每道菜尝一小口。

你们吃的，称得上是王公贵族的御膳了。

你们现在是王公贵族了，根本就不需要拘泥于厂家、餐厅所决定的“一人份”。真的想吃的话，就尝一两口，或者吃一半、三分之一都行。

如果是蛋糕的话，就只吃自己最喜欢的那部分，冰淇淋的话，只吃中间的部分。

怎么样？减肥是最奢华的生活方式吧？

不但过得奢侈，还能减肥。如此一想，减肥就变得越发快乐了。

对于那些剩下的、扔进垃圾箱的食物，或许有人会觉得浪费。

但是，不能因为觉得浪费，就将多余的热量硬塞到肚子里。那样，你就铁定要发福了。如果还是抗拒的读者请



将本书看完，最后肯定会觉得这样不叫浪费了。

同样，我一旦想吃薯片了，就会毫不犹豫地去买，根本不去考虑什么热量，尽量把那些美味的薯片买回来。

不过，我只会从中挑选出形状、色泽最好，厚厚的、洒满了盐花的5片。花工夫挑了又挑，选出最好的5片。

选好以后，就将剩下的拿到厨房，从下水道冲掉！这样，即使想吃也吃不到了，断绝了多吃的烦恼。

我之所以有这种想法，都是由一些细小的经验累积而来的。

在东京希尔顿酒店里，有行政楼层的休息室。只要住过几晚，成为会员，连我这样的人也可以使用这个休息室。在这个休息室内，饮料和零食都是免费的。

我非常热衷于这种免费招待，每次都会取很多薯片、曲奇来吃。用小碟子装的话，添两次就差不多了，添到第三次时，自己都觉得没那么好吃了。

可是在自己家时，大包装的薯片，一会儿就吃完了，也没觉得腻，这是为什么呢？其实在吃薯片的时候，开始的几片的确很好吃，吃到后来，只不过是惯性的缘故，机械地一直在吃罢了。

因为好吃而吃，还说得过去，但惯性地吃就太不应该了。吃上瘾所以吃胖了，这样可绝对不行！而且，明明不

好吃还吃个不停，多摄入的那部分热量不是也白白浪费掉了吗？

如此一想，我立刻就把不想吃的扔掉了。即使留着，到时候受了潮，也不好吃了，索性当时就扔了。薯片又不贵，想吃的话再去买1袋新的好了。

刚开始的时候，只是扔到垃圾桶里，但有好几次又拿出来吃了。后来干脆把薯片直接倒到下水道里。

觉得浪费的心情也要用理智来克制。

“这也没法送给远在非洲饱受饥饿之苦的孩子们。”

“扔进垃圾桶，浪费的只是钱。扔进自己肚子里，以前的努力就白费了。”

“现在吃了这200千卡的话，晚上就要少吃200千卡，那样才可惜呢！”

“还想吃的话就去便利店买，如果不想再跑一趟，就说明不是那么想吃。”

话虽这么说，也有不理智的时候。

“就想吃烤肉，2份，不，要3份，外加大碗的米饭，还要喝啤酒！”有时候会有这种渴望。

对此，也有对策。

首先，要重新认识“一天1500千卡”的标准。

我们不要只是把1天这个时间单位理解成地球自转一



周一——24个小时，而应完全可以理解成每天1500千卡 = 三天4500千卡。如果一顿就摄入了2000千卡，只要剩下的2500千卡能维持三天时间就没有问题了。

如果没能克制住自己的食欲，一下子吃了5份五花肉，还喝了啤酒，那么就将每样东西的热量都认真的计算好，可以参考前面推荐的网站。

假设周一的晚餐就吃了2000千卡，从周一的晚餐开始算起，以后的三天，也就是到周四的午餐为止，只能摄入2500千卡。

周二的早餐、午餐、晚餐，周三的早餐、午餐、晚餐，加上周四的早餐、午餐，共计8顿饭摄入2500千卡，平均每顿饭只能摄入312.5千卡。

如果是我的话，就会考虑吃SUBWAY^①是美国的三明治快餐厅，以制作三明治而闻名，保证提供新鲜健康而营养美味的食品，是全球健康快速食品的代名词的三明治。一餐热量在300千卡以下的品种有很多，而且比起汉堡来，尺寸和蔬菜都要来得丰富。周二、周三、周四这三天的午餐可以选择不同的SUBWAY三明治。这样的话，1顿摄入300千卡以下的热量是有可能的。

① SUBWAY（赛百味）

另外，每天的早餐控制在200千卡。喝2杯速食粥下去，也很有饱足感。嫌麻烦的话，还可以吃果冻。

3顿早餐，每顿都富余112.5千卡的话，总共又多出了337.5千卡。把这些分给周二和周三的晚餐，加上基本的312.5千卡，每顿总共就是481.2千卡。

如果是481.2千卡，就能在家庭式餐厅吃1顿了。可以参考家庭式餐厅的热量排行情况（<http://www.ne.jp/assahi/japan/fbc/diet/calorie/famires.htm>）。

这样的话，食欲最长可以在一周内实现。也就是说，不用死死守住“一天摄入1500千卡”的规则，而是应该考虑如何去实现“平均每天摄入1500千卡”，选择的余地也就大了。

在限制热量摄入的同时，这个阶段开始，每天都应该饮用2升的水。

这2升水，不包括咖啡、饮料等，就是白开水，或者是茶。**每天坚持喝2升水，能够帮助代谢。**

控制饮食的同时，食物中含有的水分的摄入量也被削减了。于是，身体不知不觉会陷入水分不足的状态。

水分不足会导致代谢不正常。脂肪分解是通过代谢进行的，如果代谢不正常，还谈什么脂肪分解呢？

适应不了2升的水量的话，喝起来就会比较痛苦，可



以将水装在瓶子里随身带着，不要忘了随时补充水分。

在助跑、离地阶段，都没有对吃的东西进行任何的限制。从上升阶段开始，终于要开始限制了。

在此，我要纠正一个普遍的错误想法：减肥取决于意志力。

不管你有多强的意志、多大的决心，都没有用！要是有意志力的话，我们从一开始就不会肥胖！

关键不是靠意志，而是要靠智慧来取胜！

既然有分量上的限制，一开始就从物理上解决方为上策。

我这个人，意志力比一般人薄弱很多，又不喜欢运动。但是，动脑筋于我来说还算是一件乐事。我想大部分的男性都属于这一类型吧。

喜欢吃，吃到肥胖。就如前面所讲的那样，我尝试着将花在吃上的热情，运用到了减肥上。

如果可以将不能吃东西的压力转化成“这样做就可以吃了”的喜悦，减肥也会充满乐趣。

最糟糕的情况就是稍微破了一下戒，就落入自我否定的境地，认为自己是一个遵守不了规定的无用之人。如果只是觉得体内糖分不足，没有力气的时候，才稍微多吃了一点，绝不需要去后悔。

“啊，午饭一不小心吃了1000千卡，怎么做才能不超过一天的摄入总量呢？”像这样，抱着一种解决谜题的心情下点工夫，动动脑筋，对身心都有好处。

还有一点，就是要知道有多少食物是低热量的，同时又是自己爱吃的。在我看来，这是决定减肥成败的关键之一。特别是吃了很多爱吃的东西，又不得不遵照减肥规定的时候，就能发挥相当大的威力了。为此，平常就应该做好调查。当我发现“Royal Host^①”的菜单上写着“1个玉米卷饼=104千卡”的时候，简直雀跃得不能自己了。不管是进哪家餐厅，都要仔细确认菜单。便利店或超市货架上的商品也是一样，甚至是平时根本不关注的货架也要认真地查看。

SUBWAY的三明治在快餐中是最好的，莫斯汉堡^②中的汤饭系列也是低热量的，这点让我很高兴。

近来，提供低热量健康食物的餐厅也越来越多，可以通过网络、电话查询热量值后再光顾。进了餐厅以后，千万不要忘了确认菜单上各种食物的热量值。

在家比较方便做的是稀饭或菜粥。

① 日本知名的连锁家庭式餐厅。

② 又名MOS BURGER，日本MOS食品公司的连锁汉堡店。

即便是减肥餐的天敌——咖喱，也可以买到低热量的即食咖喱。我往里面加入了用烤箱烤过的茄子和青椒，做成了夏日蔬菜咖喱，绝对会让人吃过后有一种饱腹感，而且比一般的家庭式咖喱饭的热量要低得多。

可能很多男性都没有留意，药店里的减肥专柜有很多都是200千卡一餐OK的曲奇、饼干、汤等，下次请去找找看。

还有，糖尿病患者吃的快餐包也都是低热量的，可能味道比较淡，但稍微加点盐、酱油或柑橘醋酱油等调味品，吃起来就不会觉得腻了。

总之要注意控制分量，尽量要让自己有吃饱的感觉，但又不要吃得太多。

吃饭之前，先吃半个西柚或用无油调味汁拌的卷心菜丝，这样既可以抑制食欲，又有饱腹感，非常有效。喝酸奶也可以，浇上无热量糖浆的低脂酸奶，100克才45千卡。

如果是喜欢在家里做饭的话，可以花心思的地方就多了。

拿调味品来说吧。不喜欢吃甜味的人，做菜的时候就不要放砂糖，煮烩菜时加的砂糖和米酒，热量非常高。

如果爱吃甜口味的人，可以用罗汉糖、麦芽糖代替砂

糖，以减少热量摄入。蛋黄酱也选用低热量的，试着多尝试一些口味。我一般都不用蛋黄酱类的沙拉酱料，而用柑橘醋酱油混合低脂酸奶来当调料，吃起来的口味像是高级沙拉。请大家也一定要试试。

也没有必要完全不吃零食。只要控制好了量，大部分的零食都能吃。像之前所介绍的那样，只留下要吃的，剩下的豪迈地扔掉，也可以买来就分装成小袋。

可以分装在有保鲜封口的小塑料袋里，写上“30千卡”、“40千卡”，每次只吃1小袋。如果装在大袋子里的话，会一直吃也不愿意停下来。装在小袋子里吃，吃完1袋，再去开另一袋的话，会有点麻烦。正是有这种“小麻烦”的存在，才让你瘦下来。

在上升阶段，建议大家在前一天或当天早上，预先考虑好今天一天所要吃的东西。如果每顿饭之前都为“不知道吃什么好”而烦恼，就很难限制热量摄入了。

如果从正餐到夜宵都计划好了，就可以避免晚上去便利店时“不自觉就买了不该吃的东西吃掉了”的风险了。

下一章节我们将会讨论如何注意饮食的营养均衡问题。营养平衡了，热量的限制执行起来也会容易许多。实际上，我们的体内只要缺少某种营养素，就会产生饥饿的



感觉，这就是身体本身向我们提出的“控诉”。

如果一味地死守热量限制，只吃魔芋或其他减肥食品，然后又去吃零食的话，饥饿感会加剧，身体也会不适。可以的话，还是每天设定一餐来平衡营养比较好，而且能够轻松地限制热量的摄取。

最后还有三个注意点。

第一，不要无谓地下调标准热量值，吃得太少。

有人为了能够瘦得更快，就将每日的热量值订到1000千卡。

这是绝对不可取的。几天或者是一两个星期内，必定会产生反作用。

首先，食欲会变得很旺盛。这是身体误以为自己处在饥饿状态的一种反应要求。接下来是强烈的无力感与眩晕，甚至会有想吐的感觉。这时，即使恢复到正常的热量值，这种反作用还是把你推向过食的深渊。

而且这时的身体会尽量地把过食的分量也拼命地蓄积起来，代谢也比平时要慢，脂肪在体内累积，于是，之前的努力就付诸东流了。

所以，一定要遵守热量标准值，不多不少地摄取。

如果前一天或者前两天都多吃了的话，那就只能缩减之后所摄入的热量，但尽可能地分次返还。千万

不要一天暴食了1顿，接下来的24小时就什么都不吃。1顿吃掉3000千卡的话，之后用6~10顿去返还才是正确的做法。

第二点，不要刻意去运动。

对我来说，既要控制饮食，又要做运动的话，是无论如何也做不到的。如果你本来就爱好运动的话也不用停止，但是，如果认为可以通过运动把多吃的能量消耗掉，劝你还是早点丢弃这种想法为好。一顿吃多了，应该控制下一顿、下下顿的饮食，这才是王道。

另外，运动不当的话，肚子就容易饿。如果认为做了运动就能安心地多吃点，就更要不得了。如果以做运动为理由，超出标准热量值的话，还不如不要做运动。

可能有很多人都被告知：“只控制饮食而不运动，消耗的都是肌肉，脂肪却消耗不了。基础代谢是减少了，岂不是对身体不好吗？”

没关系，真的能做到限制在标准热量值以内的话，就一定能瘦。这样的担心还是待到减肥的下一步再去考虑。

这种记录式减肥法，就是一种能让你在短时间减掉10公斤的减肥法。光是这样的减量就能给身体带来很大的负担。在这样的时期，是不应该做运动的。



从我的经验来说，体重剧减以后，即使是不喜欢运动的人也会想要做点运动。过去的我是极度依赖电动扶梯的，当体重减到80公斤的时候，我毫不犹豫地开始走起楼梯来。以往的腰腿承受的是117公斤的体重，现在自然感觉身轻如燕了。瘦下来以后再做运动，完全来得及。

当体重减轻，自己想动动筋骨的时候，将轻度运动加入到减肥计划之中就足够了。我的结论就是：在减重的过程中不要运动！

第三，最重要的是做好记录。

记录式减肥的本质就在于“做记录”，限制热量还在其次。因此，与其强迫自己恪守限制热量值，首先应该在限制热量同时，坚持做好记录。

你现在正在为自己制作的减肥轨迹，也就是“助跑”、“离地”、“上升”这些记录，跟你将来的自信是紧密联系在一起的。这不单单是个人的体重、饮食记录，而是一种能够让你坚持下去的动力和鼓励。

记录式减肥法中的失败不是吃得太多，即使今天超过了1500千卡的标准值，那也只是“这一天的结果”，并不意味着减肥的失败。

比起吃得太多，没有记录才是真正的失败。

记录式减肥第三阶段“上升”的要领：

① 每天都要记录体重、体脂率，凡是吃下去的东西都要记下，并计算出总热量。

② 根据自己的年龄、性别来决定每天应该摄入的总热量，然后执行。

③ 多吃了既不要后悔也不用反省，从第二天开始返还多摄入的热量。

④ 每天喝2升水。



第 七 章

第四步：巡航——
做各种尝试

情绪低落，产生挫败感的时候，应该重新回顾一下自己的记录。一旦切实感受到笔记的好处，即便是天天做记录，也不会觉得麻烦了。

这个阶段的秘诀就是在限制热量摄入的同时，适度地增加运动量。这样比刚开始减肥的时候要瘦得更快，所以，稍微做些运动，会让减肥变得更快乐。

本章要说明的是“巡航”。

巡航这个词本是用于飞机、船舶或划船比赛的用语，就是无需勉强就能持续产生的力量。例如，我们常说：“轿车的巡航速度为每小时60千米”。

可能会变得一门心思地要把每天的热量限制在1500千卡以内了。“下一顿应该吃什么？”“刚刚那顿有没有超热量？”整天脑子里都是这些事情。

尤其是每天能坚持做记录，把摄入的热量限制在标准以内。当这一切不需要刻意勉强就能完成的时候，你就已经进入巡航阶段了。

很快，就该体验到“第75天的变化”了。

在开始限制热量摄入的两个半月后，也就是75天的时候，体质会发生巨大的变化。

当然，根据饮食内容与生活习惯的差异，这样的变化不见得一定就发生在第75天。不过，这正是压制你的身体对减肥的反抗的时期。



还是从我自身的经验说起吧。

开始限制热量摄入后，过了2个月。

体重依然在减轻，不过这已经变成理所当然的事情了。刚开始的时候，高兴得见一次偷笑一次，不过想一想：每天都只吃1500千卡，体重能不减轻么？不过，减重的幅度稍微小一点，就担心是不是到停滞期了。

就在这个时期，突然感觉到一种强烈的饥饿感，每天都会有一次，空腹感和失落的情绪同时猛烈地袭来。

仔细一想，这也是理所当然的。这么轻易地瘦下来，内脏的脂肪已经触及底线，被迫地燃烧皮下脂肪的身体，开始自行感觉到了生存的危机，用尽方法来阻碍我还想继续瘦下去的意念与行动。

首先感到的是强烈的饥饿感。就与强行戒烟、戒酒后的症状是一样的。

而且，由于热量摄入不足，体内的激素等生理平衡被破坏，精神也会变得不安，没有力气，情绪低落。

以前去便利店都会兴致勃勃地确认每一样商品的热量，而现在站在便利店的点心货架前就会想哭。这个也不能吃，那个也不能吃，一辈子都吃不不了了。这里卖的大部分东西我都不能吃，这样活着还有什么意义？

这么说一点也不夸张，我曾经在夜间营业的超市，站

在摆满了点心面包的货架前暗自流过泪。这么大的人了，而且是一个48岁的中年男子，看着菠萝包流泪，在别人看来，只可能是嗑药了。而对我来说，既不想再次勾起这糟糕的回忆，也不想在这儿多说。

不过，这就是“第75天的变化”的前兆。

从结论上来看，这种饥饿感和低落的情绪会持续1~2周，的确非常痛苦。很多人在减肥两三个月后遭到挫败，都是没能撑过“第75天的变化”。身体通过各种信号，竭力想回到原先肥胖的状态，引发了各种欲望与不安。

但是，如果能坚持住这一两周的时间，这种饥饿感与低落情绪就会消失得无影无踪。身体最终也会放弃抵抗，同意瘦下去。

再次体会到体重减轻带来的喜悦，想要跟周围的人分享减肥的美好感觉。

身体对瘦下来的认同，就是“第75天的体质变化”。

为什么身体会对变瘦做出如此强烈的反抗呢？

以前想吃什么就吃什么的身体，突然开始对其实实行热量的限制。这样维持一周、一个月后，身体逐渐会做出这样的判断：总感觉食物不够，一旦消耗体力就会饿死。

当你的身体判断出所摄入的热量刚好只够基础代谢的话，就会开始一边埋怨无情的主人，一边为了靠这有限



热量活下去开始动手逐步改造身体的系统。

人也是动物，在几万年的历史进程中，一直都面临着饿死的危机，并将饥饿对策纳入到最重要的课题中。这就是为什么虽然皮下还蓄积了很多的脂肪，但是身体的运作机制仍然将燃烧脂肪作为生存的最后手段。为了尽量储存脂肪，首先通过减少肌肉来降低基础代谢。

肌肉是一种容易减少也容易增加的组织。而且肌肉多的话，基础代谢的消耗就大，肚子也容易饿。这是自然界的基本规律。

但是，你也不会因此停下减肥的脚步。

身体最终不得不开始消耗脂肪。

然而，让你停止减肥、再度肥胖的机会还是在虎视眈眈地窥伺着你。

人类的身体总是倾向于保持同样的状态，也就是中学所学的“体内平衡（稳态）”的功能。

不论是热的时候，还是冷的时候，身体总是保持着同样的体温。不管是喝了多少水，还是几乎没喝水，身体都能保持同样的水分含量。

这就是体内平衡。

同样地，不管吃多少，体重几乎都是保持在一个水平。如果没有这种功能的话，到了过年的时候，吃多了年

糕，应该就会胖得像另外一个人了。然而，人的身体并不会因为多吃了一点就发胖，也不会因为少吃了一点就变瘦。

你现在之所以胖，是因为吃得太多，以至于破坏了身体平衡。换言之，就是这种“为了发胖的持续努力”，才让你变胖的。

然而，通过记录式减肥，持续几个星期都吃得很少，就渐渐瘦下来。如此一来，让身体保持同样状态的体内平衡机制就开始作用，无论如何都要抵抗这种变瘦的趋势。

通过操控激素、分泌腺，利用强烈的饥饿感、低落的情绪、无力感等心理攻势，企图让你放弃减肥。

同时，让我们开始担心的还有一个词——“停滞期”。

因为情绪很容易变得低落，只要两三天体重没有减轻就会动摇，一旦体重增加，马上认为“已经失败了”、“反弹了”，很容易就陷入绝望中。

可不能在这儿就放弃！现在的低落与烦恼，正是“第75天的变化”的前兆。能跨过这道坎的话，体质就改变了。体能平衡也会被重新设置，再也不会感觉到身体要返回原先肥胖状态的强烈冲动了。

在巡航阶段，需要在精神上做好准备，来应对以上所述的那种“是不是到了停滞期的不安”和“第75天变化的前兆”。



这时，让我们再次发挥记录式减肥的真正价值。

情绪低落的时候，产生挫败感的时候，应该重新回顾一下自己的记录。

当有了“啊，不行了”、“已经到极限了”的低落情绪时，人们必定是陷入这种负面想法中无法自拔。这种时候，就看看至今为止的记录吧。

努力了××个月、体重减了××公斤、每个月都减了××公斤……这些客观数据会给你令人难以置信的极大鼓励。

之所以会这样，那是因为陷入低落情绪的人绝对低估了自己一直以来的努力与成果，正是过低的评价导致了情绪低落。但是，重新看看自己的记录，过去的努力——体重减轻的幅度和速度——都会历历在目。铁一样的证据不容你去低估自己的努力。

我自己在情绪低落的时候也常常翻看过去的记录。

“真厉害！到现在为止，体重竟然一直以每周1公斤的速度在减轻！”

当然，对于这些数据，自己其实是心中有数，只不过是再次感受一下瘦下来的感动心情。一想到：“每周瘦1公斤，连续瘦了8周，我真了不起啊！”原本萎靡的精神一下子就振作了。没有比这个时候更觉得“选择了记录式减肥法真好”了。

而且，在看了好几个月的记录后，就会切身体会到自己付出了怎样的努力。一点点的不安与痛苦，怎么能将这么多的辛苦化为泡影呢？

人要辜负别人很容易，但不会轻易地辜负自己得来不易的成果。再怎么靠不住、不负责任的人，对自己的努力都是很重视的。

你可以试想一下，如果玩电脑游戏时保存的数据全部丢失了，你会是多么受打击，多么沮丧。仅仅是游戏，都能给你这么大的打击，这就很好地证明了，没有哪种生物会比人类更惧怕自己的努力和时间付诸东流。

然而，就在“第75天变化的前兆”和“是不是到了停滞期的不安”的影响下，不知不觉就陷入了“最近好像瘦不下去了”、“已经不行了”的低落情绪中，甚至想放弃算了。

每当这个时候，就看看以前的记录，就会觉得：“这样的话，以前的努力就白费了，不能放弃！”

觉得很辛苦的时候，想放弃的时候，请你务必再看看以前的记录。

既然重新看了一遍记录，那就利用过去的的数据，算一下体脂重量，试着每周做1张图表。

所说的体脂重量，是我自创的用语，是用“身体×



体脂率”简单计算的数值。也就是自己的身体里脂肪的重量。尽可能地减轻体脂重量，才是减肥的目的。

在开始减肥之前，也就是“助跑”之前，我的体脂重量为：

体重117公斤 × 体脂率42% = 49.14公斤

而现在：

体重67公斤 × 体脂肪率21.3% = 14.27公斤

也就是说，从减肥开始到现在，我的身体里的脂肪减轻了34.9公斤。

35公斤，相当于23瓶1.5升的水。因为背负着这么重的东西走路，腰腿的负担能不重吗？

至今为止，虽然读了很多有关减肥的书，但这种以“体脂重量”为指标的减肥法还没听说过。但是，这个指标有意外的作用。因为大家经常使用的体脂率，感觉上不是很容易理解。

比如说，体重减轻、体脂率却上升时，或者体重增加、但体脂率下降时，这些情况是好还是不好，一时不好判断。这个时候，其实仔细算就会发现，大部分情形下，其实脂肪的重量没有太大的变化。因为体重的减轻，是由摄入的水分与食物左右的。不管是体重增加了，或是体脂率上升了，都不用太担心。

体脂率很大程度受到体内的水分含量所左右。在测算之前喝上1杯水，都会影响到结果。在意的话可以每天都测，不过不必跟着数字的变化而一喜一忧。每周算1次平均值，再计算出身体脂肪重量就足够了。

还需要注意的一点是腰围测尺寸。肥胖症患者相当熟悉的腰围测量是一个很好的标准。如果你还没测量过的话，一定要测量一下。

不过，测量腰围也不是件容易的事情。尤其遇到那种圆滚滚的肚皮，到底应该从哪儿开始量好呢？皮尺稍微斜一点的话，可能就相差好几厘米了。

嫌麻烦的人，可以利用皮带孔的松紧来记录，例如，皮带孔松了1格。

当腰围尺寸剧减，皮带都变得松松垮垮的时候，如果是可以调节长度的皮带，一定要用剪刀剪下“战果”，保存起来。我在腰围每减10厘米时，就会用剪刀剪下来，看着剪下来的那一段皮带得意地笑。

可能在别人看来会感觉怪怪的，但我还是忍不住这样做。

好，我们已经计算出了体脂重量，体重也一直都有记录。

每当购买新衣或剪短皮带的时候，都要将腰围尺寸记



录下来，这样就会逐渐了解到一些意想不到的事实。

首先发现的是，**体重与脂肪重量并不是完全地同步在减轻**。多数情况下，体重一旦减轻，脂肪重量会稍微增加一些；而当体重稳定下来之后，脂肪才会减少。另外，即使体重与脂肪重量都没有减少，腰围尺寸有时候也会一下子变小。

三者一般不会同时、同程度地减少，而是会有时间差地依次减少。因为体重没有减轻，就以为是到了停滞期，其实也有可能是脂肪量在减少，或者是腰围尺寸在减小。

此外，就单看体重或脂肪重量的话，也并非呈现平稳的直线下降趋势。一般都是在减少之前会有小幅度的增加，然后再骤减。

画成图表的话，就像是有好几个右侧较长的峰连在一起。也就是说，体重跟脂肪重量都是呈波动的变化。

人的身体就是这样而来的。以小孩子的成长为例，身高的增长期与体重的增长期是相互交错，同时伴随着孩子的成长期的。横向与纵向交替成长，人才不至于长成胖墩墩的样子。

连树木也是如此，先是长高，然后是长粗。

变瘦的时候也是一个道理。身体的各个部位都做了调整后，才会瘦下来。所以，体重减轻的时期，以及为体重

减轻做准备的暂时发胖的时期，都是不可或缺的。

不要只看到最近几天体重变化的数据，就慌张或沮丧。认真地收集好数据，做好记录工作，这才是重要的。

不要天天盯住体重、脂肪重量的变化，而**应该每周评价它们的变化**。

绘制图表的时候，即使变化的量很少，只要图形是呈现向右下降的趋势，你就照样会继续瘦下去。哪怕体重一时会有所增加，那也会在一两周内恢复正常，回到下降趋势。

即便体重不减轻，只要脂肪重量在减少的话，就不用担心。因为这个时候是减脂肪的时期。

如果体重、体脂肪重量、腰围尺寸这三个指标在两周以后都没有任何变化的话，就是停滞期了。

这是一种**体内平衡功能拒绝再瘦下去的状态**。也就是说，身体在长期严苛的状况下，已经不能负荷。反正体内平衡都要维持固定的身体状态。只要继续限制热量摄入，总是会瘦下来。

不过，也有更简单的方法，就是与其他的减肥法并用。

在这样的状态下，突然使用其他的减肥法，身体会受到相当大的刺激。控制稳态的体内平衡功能这时也会感到困惑：“咦？这是什么状况？”从而停止作用。

之前之所以说所有的减肥法都是有效果的，其实是不



管哪种减肥法，刚开始的时候到之后的几周时间，都是因为扰乱了体内平衡才成功的。但是在几周之内，身体习惯了这种状态，就把这种减肥法也纳入到稳态的运作中了。

这样的话就简单了。只要每过几周就换一种减肥方法就行了。只要始终都与记录式减肥法并用，热量得到了很好的限制，所以换多少种其他的方法都没问题，体重绝对不会反弹。

也许那些到了巡航阶段体重仍然在减轻的人，也对其他的减肥法感兴趣。这个时期，正是尝试的机会。

当身体在体内平衡机制的控制下，在限量的热量内，拼命想取得平衡的时候，感觉也会偏离轨道，失去平衡。

这个时候，我给大家的建议是运动。特别是对以前很少运动的人，会是一种奇效。

光是散散步也会有效果。做些伸展运动、瑜伽、淋巴按摩等都会对血液、淋巴的循环有好处，还可以帮助代谢。

这个阶段的秘诀就是在限制热量摄入的同时，适度地增加运动量。这样比刚开始减肥的时候要瘦得更快，所以，稍微做些运动，会让减肥变得更快乐。

我首先采用的是散步。买了一个时髦的金属红的计步器挂在手机上，每天走1万步。之所以决定走1万步，也是为了配合记录式减肥法的基本概念——数值化和便

于记录。

光是做运动或肌肉训练的话，很难将每天的运动定量。在这点上，计步器就很方便了。即使白天工作的时候，随意地走路也被自动记录了下来，所以不需要刻意为了运动抽出时间来。吃完饭后，确认一下计步器的记录，如果没有走够1万步，就将少走的补上。每天都将走了多少步和饮食笔记一起做好记录，以便激励自己。

我也尝试过一天走2万步，坚持了三天，体重与脂肪率都有明显的变化。我想：“要是能一直坚持下去就好了。”但是2万步对我来说实在有点够呛，给自己定一个太高的标准，一旦坚持不了就前功尽弃了，还是老老实实在地每天走好1万步吧。不过，如果可以每周挑二天走上2万步的话，一定能切身感受到明显的效果。

暂且不论像我这样本来就讨厌运动的人，如果是喜爱运动的人，可以选择去健身房，那儿环境又好，又有气氛，应该可以坚持下去；而且有专业的教练指导，就更可以放心了。

除此之外，在别人的建议下，我还尝试了淋巴按摩、抬腿收腹、伸展运动等，但就是没兴趣，做做停停，做做停停，坚持不下来。

虽然如此，但工夫并没有白费。虽然放弃了，但时不



时地来点新刺激，给体内平衡造成一种干扰，这样也不错。

这段时期，我还并用了一种称为“矿物豆浆减肥法”的方法。

空腹感并不是光由热量摄取不足导致的，维生素或矿物质摄入不足也会引起。由此看来，热量摄入过度的现代人感觉到的空腹感大部分是“维生素和矿物质不足型空腹感”。

吃得再多，也不可能摄取了所有体内所需的营养素，所以，肚子很快就饿了。

人类的身体本来是能够在缺少糖分时就会想吃甜的东西，缺少盐分时就会想吃咸的东西，缺少维生素C时就会想吃酸的东西。然而到了现在，我们这些现代人的神经变得越来越迟钝了，根本无法告诉我们到底缺少什么营养成分。

这个时候，就只能用头脑来考虑该补充什么了。

说是这么说，但我也不是营养师，至于今天的饭菜是维生素E不足呢，还是铁质不足呢，我也判断不了。只有补充一些现代人普遍缺乏的维生素与矿物质了。

吃营养补充剂虽然也不错，但我恰巧发现了赤星民子写的《矿物质豆浆减肥法》一书，于是就活用了她介绍的方法。详细的内容，大家可以通过阅读此书来了解，我先在这里做一下简单的介绍。

每天早上，用200毫升的豆浆混合200毫升的蔬菜汁，

当作早餐来喝。豆浆可以在便利店买现成的，蔬菜汁也可以买市面上自己喜欢的口味。

出差或工作繁忙的时候，到便利店买来豆浆与蔬菜汁，正常地喝下去就可以了。当早餐喝的效果虽然很明显；没有个时间来准备的话，白天或晚上喝都可以。从这一点上看，这种每天绝对能坚持下来的方便，就是它的魅力所在。

很神奇，喝了这个以后食欲就被抑制了；当然肚子还是会饿，却没有那么强烈的饥饿感了。

此外，即使是吃东西的时候，也会中途就觉得饱了，原本在吃的东西也不想吃了。因为身体解除了“缺少维生素或矿物质”的信号，只要补充够了热量，就会发出吃饱的信号了。

像我这样，以前一天要摄入2500~3000千卡的人，一天1500千卡，在分量上也会觉得不够，即使吃完了，也总是有些不满足的感觉。

但是，即使是我这样的人，只要连续两三天每天早上都喝这种豆浆蔬菜汁，也能在吃到一半的时候就感觉饱了，不需要意志力，也不用勉强自己放下筷子，真是太感谢了。

这种方法电视上介绍过很多次，效果也得到了证实，大家一定要试试。



当我大步跨越了“第75天的变化”的艰辛时期，在巡航阶段的最高潮，发现了这种豆浆蔬菜汁的组合效果相当惊人。只吃过去分量的2/3就饱了，而且体脂率也在不断降低。大概是因为过去一直都是想着怎么限制热量摄入，没怎么考虑过营养平衡的问题，所以这种豆浆蔬菜汁也强有力地冲击了体内平衡吧。

这种豆浆蔬菜汁还有一大魅力，虽说只含200~250千卡的热量，却能够代替1顿早餐。在前一章节中，我们已经介绍过，每次都要预先确认好一日三餐的菜单，每天这样，也是相当麻烦的。

如果早餐可以用豆浆蔬菜汁代替，需要考虑的就少了。而且，剩下的两顿可以摄取1250~1300千卡，就比较容易安排菜单了，也许还能吃点零食。早餐过后，总挂念着肚子会饿，提前安排好饮食计划，这样也很少会安排不当。

虽然有点离题，不过，此时的我已经能够这么想了：“一天能吃上一顿美味的饭就足够了。”

每次都要考虑怎样才能吃得既美味又低热量，同时还能填饱肚子，实在是厌烦了。还不如一顿只喝豆浆蔬菜汁，另一顿，在家的话，要么吃以蔬菜为主的小火锅，要么吃低热量的速食咖喱、速食盖浇饭，去外面吃的话，只吃SUBWAY的低热量三明治。

这样一来，剩下的那顿可以好好考虑，挑选自己想吃的东西了，而且，前面两餐只用了700千卡，这顿就几乎是都能吃了，多高兴啊。

一天只好好享受一顿美味，对很多人来说，可能会觉得不可思议。那么我们就来打个比方吧。

没有人会一天约会3次。不管有多喜欢女人，多受女性欢迎，也没有人会每天都坚持跟3个人约会。

为什么呢？这样约会就累得一点乐趣都没有了。真的想好好享受约会的话，还是只能一天1个人。不管是多么受欢迎的人，超过一天1个，也变成纯粹的体力活动了。即使是自由出入大奥^①的将军，每天也只见1个女人呢。

同样道理，一天吃一顿美味，也就足够了。既要限制热量，又要保证一日三餐，会让你筋疲力尽。与其这样，还不如转换一下想法，尝试着一天只吃一顿美味佳肴，其他两顿就当是为这一顿做准备。

如此一来，其他几顿饮食的作用也显现出来了。“限制热量”、“省时省力”、“考虑营养平衡”，即分别承担着“减少热量的摄入”、“减少减肥所花费的时间与压

① 日本江戸时代将军府邸的一部分，将军的女眷以及数百名侍女生活的地方。



力”、“避免无谓的饥饿感”的作用。

一天内吃的几顿饭，不能同视之。有的是“享受”，有的则是“节约”、“控制”，应该按照各自不同的目的予以区分。

一日三餐，顿顿都要吃美味的話，只能是顿顿不饱，顿顿不满足。还是让“一点点的奢侈”和“一点点的实用”分布到一日三餐中去吧。

巡航	第 天 (从开始到 现在 天)	体重 (/公斤)	体脂率 (%)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)
时 分			(约 千卡)

摄入总热量 千卡

※ 还可以记录下“睡眠时间”“饮食计划”“运动记录”。

饮食计划只需大概，不用严格执行。运动记录要记下具体的内容和时间。

巡航阶段的笔记样式

开始后第150天（体重82.0公斤、体脂率28.7%、体脂重量23.5公斤）作者的饮食——早餐：豆浆蔬菜汁（约248

千卡)；午餐：佐世保汉堡1/2个、九州特产展吃的零食、芝士蛋糕(约500千卡)；零食：橙子、巧克力、仙贝(约200千卡)；晚餐：“自然食”的自助餐(约500千卡)。总计1448千卡。

想要少受罪，轻松度过巡航阶段的难关，就需要以上所述的种种努力与准备。

无需勉强自己，快乐地坚持下去，在日常生活中不断地探索，找到适合自己的方法。为了做到这些，希望读者能活学活用记录的方法。

一旦切实感受到笔记的好处，即便是天天做记录，也不会觉得麻烦了。详尽地做好记录，之后回顾的时候，不但能激励自己，还能发现可以改良的地方，或者作为比较和检讨的材料，非常宝贵。

因此，希望大家参考一下我上面推荐的记录项目，不一定要全部记下来，也可以增添一些其他项目，只要是适合自己的就行。

记录式减肥法第四阶段“巡航”的要领：

- ① 到了第75天的时候身体状态会发生变化。
- ② 体重与体脂都呈波动变化。
- ③ 并用各种减肥法，跨越停滞期。
- ④ 推荐豆浆蔬菜汁。



第八章

第五步：再加速——
倾听身体的声音

在这个再加速的阶段，记录式减肥也终于快到最后阶段了。原来坚持减肥，连口味都会改变啊！

能够渐渐发现自己身体的欲求，就已经为最后阶段的“到达轨道”做好准备了。

在离地和上升阶段已经成功地瘦掉了很多，到了巡航阶段，营养平衡也兼顾到了。

痛苦的第75天也平安度过，再稍微加入些运动，又轻松克服了停滞期。

渐渐地，被很多人问起：“真的瘦了好多哦！怎么做到的？”我自己的经验是，只要看到食物，就会条件反射地把热量计算出来。不管拿到什么食物，总觉得在侧面看得到热量值。恨不得能装备一种能即刻读取热量值的神奇道具。

以前买的很多无热量的食品已经很少吃了，胡椒味、梅子味的魔芋条，还有当夜宵吃的粉丝这些低热量食品也不吃了。即使不依赖这些，也能够在限制的热量内，快乐地度过每一天。

如果能达到这种境界，你就在不知不觉中，进入了再加速阶段。



最明显的标志就是自己的喜好发生了明显的变化。

比方说，我在减肥前每天要喝三四瓶可乐。就是在上升阶段，一天也要喝上两三瓶无热量的健怡可乐。

出差住酒店的时候，也会习惯性地到便利店买可乐，回到房间喝。即使是意识到了减肥，一天喝2升水的时候，还要把可乐作为额外的饮料，自己都被自己吓着了。

可是，某一天，突然发现自己已经好几天没喝碳酸饮料了，并不是不喜欢喝了，就是意识到：“说起来，最近都没喝呢。”一旦意识到，又开始喝了。不过每次都只喝一两口，过完瘾，就盖上盖子，放到冰箱里去了。喝的时候，再从冰箱里拿出来喝一点。1瓶基本要喝上一天。

一开始为了营养平衡而吃的水煮菜和海藻类食品，最近觉得味道很好。原来不怎么爱喝的豆浆蔬菜汁，喝起来也感觉不错。

如果想好今天要吃麦当劳的双层芝士汉堡的话，从早上起，就把热量限制好了才去吃。好吃虽然好吃，但也没想象中那么好吃，吃三分之一也就足够了，剩下的就不要了。

把这样的变化说给主治医生听，他说：“太好了啊，连爱吃的东西都变了。”

是吗？原来坚持减肥，连口味都会改变啊！

这样的变化，其实不单是口味上的变化，而是更大变化的前兆。

在这个再加速的阶段，记录式减肥也终于快到最后阶段了。

如果还在为每天的热量目标值而伤透脑筋的话，要看这一章还太早了。还是熟读前一章的内容，专心做到将一天摄取的热量控制在目标值。

现在，我们来说明一下再加速阶段。

到了这个时候，已经掌握了调整热量的诀窍。很多时候，在晚饭后计算1天的热量值，还会有50千卡或100千卡的富余。对我来说，1天将热量限制在1500千卡已经是轻松平常的事，甚至有时候不知不觉地1天只摄入了1200千卡或1300千卡。这在以前是想都不敢想的。

当然，原因之一就是能够很好地组合菜单了。但这也不是唯一的原因，我还开始感觉到了在吃东西的时候胃发出的“差不多饱了”的信号。

以前胃当然也发出过这样的信号，但是我完全没有注意，一定会一直吃到肚子饱为止。何止是吃到饱，总是吃到撑得胃难受，虽然还想吃，却一口也吃不下去的状态为止。



不喜欢吃的东西还好，如果是自己爱吃的，理所当然地会吃到“吃完觉得难受”，甚至“吃完后一段时间都会觉得恶心”为止。但自从将每天的热量限制在1500千卡以后，就很少会吃成这样了。

有时候吃完后“还想再吃点”。有时候吃完后“虽然不是很想吃，不过还能吃得下”。

也有时候正好吃到“肚子差不多饱了”。

积累起这些经验，就会渐渐明白：

“饿得发晕”与“撑得难受”的差别很大。但“还想再吃点”、“刚好吃饱”与“吃多了有点难受”三者之间就没这么大的差别了。两小勺或两口的差别，就能在“差一点”、“正好”、“有点难受”这三者之间转变。

和强烈的饥饿感或吃多了难受的感觉相比，身体的感觉也是很微妙的。而且，在“还想吃一点”的状态下不吃的话，过10分钟就“刚好吃饱”了。如果吃到“刚好吃饱”，再过10分钟就感觉“撑得有点难受”了。这是因为发出饱腹感的传感器位于胃的上部，饱腹的感觉要延后10分钟才能发出。

这就不言而喻了，理想状态就是在还想吃一点的时候放下筷子，过一会儿就会觉得饱了。让我们试着察觉胃发出的“还想吃一点”的微弱信号，然后在这个时候就停下

筷子吧。

然而，真的要做到在还想吃一点的时候就停下来不吃是很困难的。那么让我们试着每顿饭都记下“饱腹感”的状态吧。吃完饭之后，记上“吃饱了”或者“没吃饱”，过10分钟再看一下记录。

一般情况下，记录下“吃饱了”的时候，10分钟以后，胃就会觉得不太舒服，这就是吃多了。

在笔记上写上“刚好吃饱”或“撑得有点难受”，这样回过头来看，就能够预测一般吃多少能饱了。在一开始盛饭菜的时候，就应该把握好分量，让自己吃完饭10分钟后有饱腹感。

一旦能够觉察到身体发出的饱腹的信号，也就能知道空腹的信号了。不是绝食时那种强烈的饥饿感，而是一种微妙的空腹感。胖子是注意不到这种信号的。

我以前也是完全察觉不到的。不知道“肚子饿了”和“肚子撑得难受”这两种信号之间的区别是什么。硬要说的话，饱腹感就是“胃涨得都能顶到周围的器官，碰一下就会弹起来的感觉”，空腹就是“胃往里缩，揪心的感觉”。

对我来说，这种不同太微妙了。

小时候应该体会过这样的感觉。可是长大后就忘



得一千二净了。到了再加速阶段，意识到这睽违30年的“真正的空腹感”的时候，还是相当困惑，这真的就是饥饿感吗？

可能有人 would 认为：“如果不觉得饿，就不要吃好了嘛”。

不是这样的。

因为不知道空腹的感觉，所以在还没空腹的时候就一个劲儿地吃。准确地说，只要没有饱腹感就要吃。考虑不能吃的时候，只要是觉得还能吃得下，马上就吃。

如此一来，在还没空腹之前就吃个不停的话，胃既没有了发出空腹信号的机会，也没有感受这种信号的机会了。

空闲的时候，无聊的时候，马上就想要吃点什么。甚至会在刚刚吃完，肚子撑得难受的时候（其实我刚吃完总是撑得难受的），还无奈地想着：“真遗憾，什么都吃不下了！”不觉得难受的话，就会想：“还有机会，再吃点什么吧。”

只要肚子稍微有点空隙，就会高兴地用食物填满。脑子里只觉得：好不容易还吃得下，不吃多可惜啊。

“想吃的话就吃得下，所以不吃就亏了。”不知什么时候起，我就一直是这么想的。

那是过去的我，所以才会那么胖。

就空腹和饱腹的感觉，我分别对胖子和瘦子做了访问。胖子全部回答说，不太了解饱腹和空腹的信号；而瘦子全部都对这两个信号非常敏感，觉得不能违背。无一例外。实际上，在仔细观察了胖人和瘦人的饮食生活后，你会发现，他们每顿吃的量都差不多，但进食频率大有不同。

比方说，在餐厅点同样的菜，在相同的时间内吃完。光看这部分的话，你会觉得不可思议，明明吃的是同样的食物，自己这么胖，而对方却那么苗条。

然而，对瘦的人来说，把一人份的食物吃完是相当勉强的，所以，接下来就会考虑下一顿不吃，或简单吃一点。当然，在肚子饿了之前什么都不会吃，也什么都不想吃，因为他们遵从了空腹的信号。

而胖的人呢，只要稍微觉得没那么饱了，就会想着吃点什么零食，在空腹信号发出之前，肯定要吃点什么。

或许有人说：“胖子也有社会生活，不可能一天到晚都在吃东西。有时候也会为了工作，或者有急事，忙得怎么都顾不上吃饭吧。”然而，为了弥补这样的损失，接下来的这一顿，他们就会吃下瘦子根本吃不了的量。那些瘦的人，不管有多么饿，吃到一定程度以后就吃不下了。因为他们听从了饱腹的信号。



一旦你能够感受到饱腹和空腹这种来自胃的信号，就会听到另一个更为细微的信号。

那就是身体自己发出的“想吃某某”、“需要某某”的信号。

这不是想吃自己喜欢的东西，比方说，猪排盖饭或薯片。这种想吃，来自于以前吃过好吃食物记忆，还想再品尝一下那种美味带来的快感。所以，这与此时的身体状态没有任何关系，只能说是一心觉得好吃所以才想吃的状态。

与此相对，身体发出的信号，是向你传达此时身体必需的食物。比如，怀孕了想吃酸的东西，就属于这一类信号。还有大量出汗的时候，会觉得咸的食物很美味；感冒了需要补充维生素的时候，喝百分之百的纯橙汁觉得很好喝。

这时候的美味，不是舌头或嘴巴的感觉，而是一种不折不扣的让全身都感到喜悦的美味。与其说是那种味道好、口感好，在嘴里的美味，更是喉咙品尝到的美味，是连胃都在期待的感觉。这种美味的经验，应该谁都有过吧。

来自身体的“体内缺乏那种东西，好想吃啊，好尝尝那种味道”的信号由大脑比照过去的经验，进行了翻

译，这样才有了“想吃烩菜”、“想吃海带”这种喜好的变化。

我在上升阶段开始后第6个月左右，渐渐开始有了这样的感觉。可以说，这是自“第75天的变化”之后最大的变化。

首先，不知道为什么就想吃羊栖菜^①了。那一个星期里，只要有就会吃，吃了也就不再想了。

后来是想吃柑橘类了，因为正好是吃柑橘的季节，每天都会吃半个。

之后想吃贝类了，就喝了速食的蜆贝味增汤。

也有想吃洋李、海苔的时候，还有就是什锦寿司。或许是平时的饮食中缺少酸的东西吧。

遵从这种“想吃”的信号，吃了以前不喜欢吃或者不太喜欢吃的东西后，都觉得意外的好吃。好吃的东西增多了，减肥自然也变得更加愉快了。只吃了身体需要的量就能满足，所以食量也不自觉地减少了。

真是好事连连啊！

为了让大家更好理解，我把食欲分成两类。

① 一种可食用海藻。

分别是“大脑想吃的东西”和“身体想吃的东西”。

也就是美味的记忆和对美味的期待构成的食欲，以及身体需要某种食物的食欲。我把这两种食欲的不同之处，用“欲望”和“欲求”来表示。

品味是“欲望”。

需要是“欲求”。

“欲望”是被各种理由勾起的。

首先是以前吃的时候，有着美味的记忆。其实记忆并不是单由味道构成的。可能是跟一些美好的印象掺杂在一起，比如与喜欢的人一起吃过、在很好的餐厅吃过、旅行的时候吃过等，由“还想再吃一次”的感情构成。只是本人没有察觉这些因素，理所当然地认为是食欲。

像是“电视上介绍的看起来很好吃的东西”、“肯定是这种味道吧”这些想象出来的味道也能引起食欲。薯片、巧克力不断开发出新的产品，之所以能卖得好，并不是真的就那么好吃，只不过是满足了消费者的好奇心这种“欲望”。

现代社会，所到之处无不布满了各式各样的圈套，要激起你想吃的欲望。橱窗里陈列的各色蛋糕，便利店的新产品，各个季节的限定产品，勾起人们好奇心的各色点心到处都是。不仅是味道，还动员到你的印象、记忆的食

欲，就是“欲望”的食欲。

另一方面，由身体需要发出的食欲信号——“欲求”，是很难读取的。也有突然明确感受到的时候，但基本上都没有注意，就忽视了。

秘诀就在于比较饿的时候，在脑海中尝试想象各种食物。不是去回顾“好吃”、“开心”这些抽象感情，也不是“在哪儿吃”、“跟谁吃”这类数据，而要将咀嚼、品尝、吞咽时的感觉具体地回忆起来。

重要的是，要回想出吞下去被胃吸收时的感觉。那个时候，如果觉得：“啊，就是想吃这个！”就对了。找到的可能性很高，一旦找到了，最好能再想象一下类似的食物。比如说，当想吃芝士蛋糕的时候，想一下柑橘行不行，橙子怎么样，放了很多柠檬的菜怎么样，醋拌凉菜或腌菜可以吗？等等，考虑一下其他酸的食物，这样一来，就渐渐知道自己到底想吃什么了。

想吃的东西也不见得马上就能吃得到，所以希望你试着多想一些。

在考虑这些的时候，希望你能够将平常不怎么吃、不喜欢吃的东西也列为备选项目。如果很难想得起自己不爱吃的食物的味道，可以到超市、商场的食品专卖区逛逛，看看那些自己平时不怎么光顾的货架，会在意想不到的地

方发现自己的“欲求”。

也许有人会想，这一章读到这儿就够了。

“什么嘛！结果就是健康御宅族的说教啊？说这些，还不如教些让人可以一边吃着猪排盖饭、汉堡、拉面、披萨，也能减肥的方法吧！”

“以日式的饭菜为主啦，吃多膳食纤维啦，这一套都听腻了。”

这么想的读者，大概还没具体开始记录式减肥，就一口气读到了这儿了吧。

当然，怎么看书是大家的自由。不过，如果想高效、成功地减肥的话，还是应该一个阶段一个阶段，慎重地前进。如果在看了“欲望”与“欲求”的解释后，没有同感，建议还是不要再读下去，而是先实际体验一下助跑和离地阶段。在这个阶段，不管是猪排盖饭，还是汉堡、拉面，都可以尽量地吃，只要吃过后做好记录。只要坚持下去，就一定能瘦下来。

然后再去体验上升、巡航阶段，就能理解“欲望”这种脑子里的食欲，以及“欲求”这种来自身体的食欲了。

回到之前的话题上。

发胖的人，都是忠实于大脑的食欲，而完全感受不到来自身体的食欲。无视身体想吃什么的欲求，甚至无视空

腹、饱足的信号。忠于大脑的欲望而生活着，可以说是欲望型的人。

相反，苗条的人忠实于身体的食欲，不管有多爱吃，都不会吃得很饱，是欲求型的人。欲求型的人，其实可以说是对于过饱、空腹这些身体的不适反应，非常吃不消的人。这样的人对身体发出的一切信号都很敏感，经不起身体上的苦痛，也可以说是很容易听从身体摆布的人。所以说，欲求型的人也并不是只有优点。

想比之下，欲望型的人容易被自己的欲望所左右。但是这样的人往往又能清醒地认识到自己的欲望，不管是在工作方面，还是个人生活方面，都很积极。

不能说欲望型和欲求型哪个好，对于社会来说，两者都是必不可少的。不过，在减肥过程中，还是欲求型的人拥有压倒性的优势，这点是毫无疑问的。

到了再加速这个阶段，我们的目标就是要将原本完全是欲望型的自我，向欲求型靠拢。而要做到这样，只有听从身体的欲求，别无他法。

然而，在经历了上升、巡航阶段后，喜欢吃的东西也渐渐发生了变化，这就是听到了身体微弱的欲求的证据。

从欲望型到欲求型的变化，并不是只有食物而已。



拿我来说吧，从一开始减肥起，就认为从一个阶段升级到另一个阶段肯定是一件又辛苦又烦人的事。但是，突然有一天，就觉得应该要赶紧冲向下一个阶段，而且根本没有想象中那么痛苦。体重开始减轻，很轻松又进入了下一个阶段。

但是，之前一直没有试试看的想法。

证据就是我只听到了“不喜欢运动，尽可能避免运动”这一个欲望的声音。

实际上，到现在我都不擅长听从与运动有关的欲求信号。只能感觉到散步的时候，腿部的血液循环变好，下半身也暖呼呼的了。感冒的时候偶尔喝瓶橙汁，觉得很好喝。大概就只有这个程度了。

不过，对于自己体质的缓慢变化还是能够察觉到的。不用看计步器的数字，而是听到身体的信号：“今天想多走几步”，还能认识到自己体质偏寒，不太适应空调。

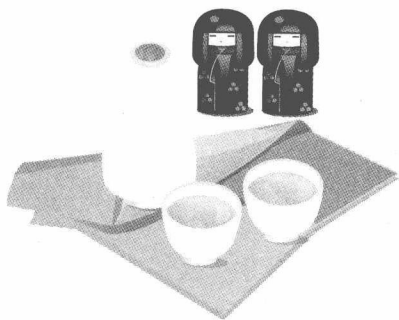
像这样，能够渐渐发现自己身体的欲求，就已经为最后阶段的“进入轨道”做好了准备。

记录式减肥第五阶段“再加速”的要领：

- ① 留意自己对食物偏好的变化。
- ② 在“吃饱”、“刚好饱”之前，“感觉还差一

点”的时候就不吃了。

③ 不要听从“想吃什么”的欲望，要留意“需要什么”的身体的欲求。



第九章

第六步：进入轨道—— 减肥结束



所谓记录式减肥，其实就是通过记录下与身体有关的必要数据，来达到自如控制自己身体的目的。坚持做好记录的话，就会渐渐了解自己的内心。

只要吃的时候注意：一旦身体不想要了，就打住。像这样只吃想吃的东西，就能维持本来的体型。这就是记录式减肥法的最终阶段——到达轨道阶段。

减肥也就到此结束了。并不是中止减肥，而是毕业了。

人造卫星即使没有火箭或引擎的提供动力，也不会掉落至地球。不需要任何力量就能翱翔于浩瀚宇宙间。这是因为一旦进入卫星轨道，重力与离心力就平衡了。

与此相同，不做任何减肥的努力，也能保持瘦的状态。这就是记录式减肥的最后阶段——进入轨道。

现在，连我自己都惊讶，竟然吃这么少。

想想也是理所当然，我个子不算高，肩膀以下的骨骼也比一般人纤细，到现在都不爱运动，而且又是快50岁的人了，吃得少是应该的。

以前那个肥胖的我没有捕捉身体欲求的传感器，不，并不是天生就不具备这种传感器，而是自己完全忘了去感觉身体的欲求，连这种传感器的存在也忘得一干二净了。

在驾驶飞机中，有一种说法叫做仪表飞行。在看不见星星的夜里，仅仅依赖地图、无线电、罗盘仪、速度表来计算目前的飞行的方位，操控飞机。



与通过确认地形与目标建筑来驾驶飞机的可视飞行相比，这种仪表飞行对技术和精度的要求更高。不过，这种技术只要通过训练就能够掌握好。

像我们这种欲望型的人，在训练自己感受身体需求的时候，也需要仪表飞行时的缜密与精确。

我们对于自己体内的情况，是完全看不到的。

自己吃的东西是如何消化掉的，有多少是以何种形态积蓄在身体的哪个部位，这些都是我们看不见的。知道的无非都是从外面测得的数据，例如几点几分吃了什么，有多少千焦，体重是多少公斤，体脂率是百分之几，腰围是多少厘米等。

也就是说，这不是可视飞行，而是依赖数据的仪表飞行。

在仪表飞行中，依赖的是重要的地图、无线电、罗盘仪、速度表等。与此相对应，记录式减肥中，依赖的就是记录。

目前自己飞到了哪里，正朝着哪个方向飞，速度是多少。

就相当于今天吃了什么，体重有多大变化，现在的体重是多少。

所谓记录式减肥，其实就是通过记录与身体有关的必要数据，来达到自如控制自己身体的目的。

那么，这样的仪表飞行，我们要持续到什么时候呢？到什么程度才能宣布减肥结束呢？

即使减肥结束了，为了体重不反弹，我们还是要继续努力吗？

在进入轨道阶段，最后会从仪表飞行转变为可视飞行。也就是说，这是一个停止记录，饮食也不用限制热量的阶段。

为此，让我们进一步强化再加速阶段意识到的空腹与饱腹的感觉。

首先，将饱腹感和空腹感用10级来表示。（见图1）

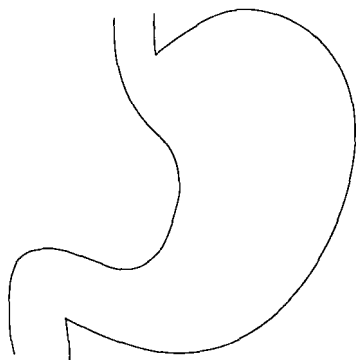


图1 吃饱肚的计量器

（胃的大小约为1个人握紧的拳头的大小。吃饱的话，整个胃应该就鼓起来了。）



从上之下：

Level 10	…… 吃得太饱，胃痛
Level 9	…… 吃多了，有点不舒服
Level 8	…… 有多了，胃有点沉
Level 7	…… 吃饱了，很满足
Level 6	…… 感觉胃不空了
Level 5	…… 还能吃得下
Level 4	…… 肚子叫，有空腹感
Level 3	…… 胃很空的状态
Level 2	…… 肚子饿，只想吃东西
Level 1	…… 肚子饿得难受

吃得比10级还多的话，胃就会破裂了。参加大胃王比赛，吃到不能再吃的状态也就是10级的程度。

反之，饿得头晕恶心的状态，就是1级。

日常生活中，一般都不会有以上两种极端的情况，通常，我们都是2~9级之间生活。

让我们来看一下瘦人和胖人在饮食方面的差异。两者午餐都吃了咖喱饭，同样的分量，热量也一样，然而却一个瘦，一个胖。

这是为什么呢？是体质上的差异吗？

让我们假设刚才的饱腹量表里装了1碗咖喱饭，按饱腹

度来说，1碗咖喱饭大概只占30%。这就是说，如果在“胃很空”的3级的时候吃，就到了“感觉胃不空了”的6级。10分钟后，随着胃内饱腹神经的运作，感觉进一步到7级，也就是“吃饱”的状态。不过这完全是10分钟后的情形了。

然而，胖的人是不会等到3级的时候才吃的，通常是在4级或5级，甚至在“感觉胃不空了”的6级，就会吃东西了。就像前一章里说的，胖人的习惯性思维是只要胃没填满就等于还有机会吃别的东西。

如果在5级的情况下吃咖喱饭会怎样呢？结果就是吃到8级，吃完马上就会感觉到胃很沉。这才是胖人一般感受到的饱腹感。6级或7级对他们来说不算吃饱，吃到8级才会终于决定不吃了。

各位明白了吧？

也就是说，瘦的人要到3级或4级，才会考虑吃东西。

而胖的人在6级或5级的时候，就开始吃零食或点心了，结果，连3级和4级的存在都忘了。

因为我自己就是这样，所以很清楚。以前我总是在6级或5级的时候吃东西的。

空闲的时候，无聊的时候，马上就想要吃点什么。甚至会在刚刚吃完，肚子撑得难受的时候（其实我刚吃完总是撑得难受的），还无奈地想着：“真遗憾，什么都吃不下了！”不



觉得难受的话，就会想：“还有机会！再吃点什么吧。”

只要胃稍微有点空隙，就会高兴地用食物填满。脑子里只觉得：好不容易还吃得下，不吃多可惜啊。

就像是手机的电量刚少了一格，就立刻插上再充电，这样电池一定会坏掉，因为会让充电完成的传感器失灵。

同理，如果在5级或6级的情况下吃东西，饱腹的传感器也会失灵。不知道“空腹”是怎样的状态了，就会误认为没吃饱就等于空腹。

在进入轨道阶段，会重新设定饱腹的传感器。

为此，首先是更为细致地感觉上述10个等级。目标是到3级的时候才吃东西，刚好吃到6级的时候就停下来。

这个6级的“感觉胃不空的状态”是很难准确把握的。因为在5.9级的时候，还感到想吃再一口，而一旦到了6.1级，就完全没有空腹感了。总之，一旦到了5.9级的“还想再吃一口”的状态，就马上停下来，10分钟以后，你应该就会感到完全饱了。

在进入轨道的阶段，要按上面所说的，训练你逐步缩小胃的容量。

这也是担任星野仙一教练^①主治医生的松本浩彦在

① 日本国家棒球队主帅。

《胃容量减肥法》中介绍的减肥方法。松本先生作为消化外科的专家，从多年的经验中发现胖子的胃无一例外都特别大，从而推理假设“如果把胃缩小人会变瘦”，并从事指导减肥的工作。

松本先生的观点是：胖子的胃之所以会膨胀变大，是多年来“过食训练”的结果。相反，如果能通过“减食训练”，把胃缩小，人就会瘦下来。

而我有以下的疑虑：

- 那些大胃王比赛的冠军，应该长期都接受过食训练，为什么都是瘦子呢？他们的胃非常肥大，人却一点也不胖，用胃大人胖的观点是说不通的。

- 即使在松本医生的指导下，减肥成功了，也无从分辨到底是因为胃缩小了，还是因为吃得少，摄入的热量不足才瘦下来的。

虽然还存在以上的疑问，但胃容量减肥法确实是一种实用的减肥法。

在“胃容量减肥法”中，鼓励人们将饭量减少到平常的三分之二。但如果将其作为主要的减肥手段的话，还是要依赖个人的意志力与精神力量。而且，“胃容量减肥法”必须要坚持6个月以上都只吃三分之二的饭量，只要1次吃过量了，就要再持续半年。



这与前面介绍过的减肥方法都一样，需要很强的意志力的减肥法，对我来说是不可靠的。这也是在进入轨道阶段之前，我没有介绍“胃容量减肥法”的理由。

不过，对于那些已经达到进入轨道阶段的人来说，这种“胃容量减肥法”是很容易就能做到的。

作为测试，尝试着去吃一些减肥前爱吃的东西，不用担心，只是一种测试，放心地去点那些以前喜欢得要命、让你肥胖的食物吧。

嗯，首先哪天早上乖乖地把豆浆蔬菜汁喝了，再吃点维生素丸，至少保证维生素与矿物质的平衡。

咖喱猪排、蛋糕、点心面包都没关系。好，吃吃看吧。

只要在吃的时候注意：一旦身体不想要了，就打住。

每一口都细细品味，边吃边感受：“接下来那一口，真的还想吃吗？”这是一个测试，即使不会很享受，也要抱着每一口都要犹豫一下的态度去吃。

那么，结果怎么样？

真的很好吃，全部吃掉了吗？

还是吃到一半的时候，突然觉得没那么好吃了，马上就不吃了呢？

那些吃到一半就不吃的人，请回忆一下停下不吃那种瞬间的心情。

是很痛苦吗？是因为放弃了自己喜欢吃的东西而沮丧？

还是连自己都意外，能够如此轻松地就打住？

全部吃掉的话，说明你还处于巡航阶段。继续计算热量摄入，等再瘦下来一点时，再来挑战刚才这个测试。

能够停下不吃的人，不是进入再加速阶段，就是达到进入轨道阶段。如果觉得不吃还是挺痛苦，那还只是进入再加速阶段。练习倾听自己身体的声音，在刚好吃饱前就打住吧。

如果你是吃着吃着，就觉得差不多了，轻松打住的话，那么恭喜你！你已经达到进入轨道的阶段了。

各位明白了吧。

“胃容量减肥法”是要靠意志的力量在中途放弃再吃。

而在记录式减肥法的进入轨道阶段，是因为不想吃而放弃再吃。

换句话说，进入轨道阶段，就是能够在吃完必要的分量之后，轻松地停下不吃。

到了这个阶段，减肥生活就毕业了。

我现在正好达到了进入轨道的阶段。

最大的变化是再也不会怀念以前那种受欲望左右的生活了。

也没想过要猛吃比萨，狂喝可乐了。当然，有时候也



会想吃披萨、饺子或拉面，但是不会像以前一样，1周吃好几次，每次都吃到肚子难受了。

想吃饺子、拉面了，也会去吃，但不会全部吃光。

为什么？因为不需要。

前几天，在餐厅的菜单封面看到一种新的烤肉饭，就想尝尝。但发现自己竟然在想：“估计吃1/3就够了，下次试试看吧。”

要是以前的话，心里虽然想着：“哇，真的很想吃！但是热量好像很高，应该吃多少呢？”却不能确定自己想吃、能吃的量是不是三分之一。

这是一个巨大的变化。因为不需要意志力，就得到了和“胃容量减肥法”同样的成果。

只要能顺利地坚持几个月的饱腹感训练，就会唤醒一直沉睡的身体传感器，这样就能渐渐听到欲求的信号了。

在回应欲求信号的同时，有意识地注意聆听，就会更善于听见欲求的声音了。久而久之，体型会慢慢向正好的状态靠近。

这里说的正好，并不是指理想的体型或优美的体型。

而是与你的年龄、生活状态、运动量相称的正好的体型。体型会很自然地控制在那个水平。

体重与体脂率也会稳定在应有的数值，总能听到身体

的声音的话，也就没有做记录的必要了。遵循空腹和饱腹感，以及“需要某某”的信号，好吃的东西也没关系了。

体重的话，慎重起见1周测1次就足够了。

工作太忙，或者感冒的时候，身体平衡被破坏，就要更加留意身体的信号。因为这个时候，身体所需要的、能令身心愉悦的东西也会发生改变。

像这样只吃想吃的东西，就能维持本来的体型。

这就是记录式减肥法的最终阶段——进入轨道阶段。

减肥也就到此结束了。并不是中止减肥，而是毕业了。

如果对自己本来的体型不太满意，想再稍微瘦一些，或者练一些肌肉出来，都是可能的。参考之前做的记录，倾听并完全遵从来自身体的欲求之声，把握好身体的平衡状态，好好管理饮食和运动就可以了。

完全可以控制好自己的体型，想瘦就瘦，想胖就胖。

这就是记录式减肥法诉求的最终状态。

你是不是一直都羡慕那些瘦的人呢？

至少我自己是这样的。

“想吃什么就吃什么，也不会发胖。”

“什么都没有克制，但是也胖不起来。”

听了他们的这些说法，真是从心底里感到羡慕，自己也想变成那样。



不过，在进行记录式减肥的过程中，我注意到了“欲望型人群”与“欲求型人群”的区别。

像我们这种胖的人，大部分都是欲望型的。不是根据身体的需求，而是随心所欲地生活。像“想吃电视上介绍的那个！”这种大脑的欲望就是精力的来源。所以，欲望型的人都是精力充沛型。

而一直都很瘦的人大部分都是欲求型的人。因为欲望不是很强，而身体的诉求太过强烈，就不容易感受到自己的欲望。所以欲求型的人总给人一种高尚的感觉，而且比较被动。

这不是谁对谁错的问题。

欲求型的人，想吃什么就吃什么也不容易发胖。因为在吃到发胖之前，身体就会发出“够了，不要了！”的信号。

欲望型的人，一般都无视身体的需求，只忠于自己的欲望，总是沉溺在眼前的快乐中，所以容易发胖。

欲望型的人不自觉地就胖了，而欲求型的人是不自觉的就瘦了。不管是哪种类型，都不是完全由自己掌控的。

欲求型的人始终受到身体需求的支配，而欲望型的人则是受到内心欲望的支配。两者都跟奴隶没什么区别。

正好当今社会是一个以瘦为美的时代，对欲求型有利，因为欲求型的人总是瘦的，如果时代变了，大家认为

胖的人比较可靠的话，就是欲望型的人有优势了。恐怕瘦的人都苦恼于如何变胖，要无视身体的需求猛吃了。

正如第一章说的，我们只是因为瘦下来有优势才想要变瘦。一旦时代变了，必须得胖起来，我们这些经历过记录式减肥的人，想胖多少都不是难事。

因为我们能够控制自我。

我们既不是欲望型，也不是欲求型，而是处于两者之间的平衡型。

就拿公司经营来打比方吧。身体的信号好比是生产现状，欲望好比是销售计划，毋庸置疑，两者都是相当重要的信息。

如果以生产现状优先，公司的效益会逐步下滑，也就是说，公司会“越来越瘦”。

而一味采纳市场人员的意见的话，雇用多少人员都不够，经营规模会变得很庞大。

管理层应该听取双方的意见，做出决定。

听取来自欲望与欲求两方的声音，决定该怎么做的是你。这就是控制自我。

听取来自身体的信号，把自己的体型控制在应有的范围之内。

但是，你的判断也会让你听到像“想吃这个”、“想

变成这样的身材”的欲望之声。

记录式减肥已经结束了，你应该可以自由地控制自己的体型了。

还想再瘦点也是可以的，想练些肌肉也是可能的。

记录就好像是自行车的辅助轮，在还不能一个人骑的时候，要借助辅助轮，到了自己能够掌控的时候，随时都可以拆掉。

如果突然觉得：“最近似乎有点失控！”也可以再装上辅助轮。

做好饮食记录，测好体重，计算好热量。

只要做到这些，还是能够瘦下来的。

对于那些成功实践了记录式减肥法和正在成功减肥的人，我要告诉大家一个好消息作为贺礼。

实际上，自我控制不仅在体重管理上很有用，也能广泛应用于资金、工作、人际关系以及自己的将来。迷惑的时候，未能顺利达成目标的时候，试着将各种要素写下来。

这也是一种记录。

写下来之后，也不用拼命去找答案，把脑中思考的事情、烦恼的问题都诉诸文字，客观地展现出来就足够了。

每天都坚持将烦恼和迷惑记录下来，这就相当于“助跑”。

这样一来，有一天你会突然发现有些烦恼是属于同一类的，有些行动可以一次解决两个以上的问题。这就是“离地”。

应该怎么做？什么时候着手？做不了的话，理由是什么？有没有备用方案？

最好是能像这样列出很多问题，如果想不出来的话，就只做笔记。做了笔记，今天的任务就完成了，忘了也没关系。

不需要每天都想出烦恼与问题的答案，如果每天都能找到答案，也就不会有烦恼和困惑了。只要不逃避，不被问题压倒，每天做好记录。

为什么会被卷入这样的问题呢？

为什么想得到那个呢？

坚持做好记录的话，就会渐渐了解自己的内心。

自己内心的想法与心情都是不确定的，外人谁也理解不了。同样，人生本身也是难以预测的，必须在摸索中前行，就如同在黑暗中驾驶飞机一样。

不过，无论什么时候，记录都能给你这架飞机提供位置、方向、速度的信息。人生就像一场夜间飞行，只有记录下那些为了摆脱烦恼与迷惑而做的计划，记录下每天的思考和启示，才能为人生这场仪表飞行做好准备。



世界上有无数的减肥法，而成功的只有0.5%，也就是说200个人当中，只有1个人减肥成功。能够突破1/200这道狭窄的关口，本身就是一种奇迹。

你正在成为这样的奇迹。

在别人看来，一下子瘦了那么多的你，简直就是一个奇迹。他们一定会认为，你必然是花了加倍的努力和意志力。

而在你看来，自己瘦下来是理所当然的事。

“因为是做了应该做的，当然会瘦！”

“不管是谁，只要跟我做一样的事，就能变瘦，根本算不上是什么奇迹！”

你一定是这么想的。然而，在那些没有做的人看来，你就是奇迹了。

坚持做应该做的事，不知不觉就瘦下来了。

能让这样的奇迹发生的，正是你自己。而以后的奇迹也是如此，通过坚持做好本来应该做的事情，你可以让奇迹再度发生。

人生的掌控也是一样。只要坚持做好应该做的事情，你就会再度体会到曾经在记录式减肥中感受到的“一切都掌控之中”。

记录是一种放之四海皆准的创造奇迹的技术。

先给自己买个笔记本。

然后，尝试着将今天的心情、今天遇到的问题记录下来。

也写上想做的事和必须做的事。

哪怕内容是晚餐的购物清单也不要紧。

哪怕明天就忘了也没关系。

人生的助跑阶段就这样开始了。

5.29		
7点半	豆浆蔬菜汁	165
11点	香蕉 + 鱼皮花生	100
13点半	咖喱饭	400
14点	咖啡	
17点半	三明治 番茄	335
18点	巧克力 薄饼	100
	总结	1155
	还剩	385
5.30		
10点	豆浆蔬菜汁	204
11点半	豆腐	350
16点	香蕉 咖啡	75
17点半	咖喱乌冬	650

笔者边走边做记录的小笔记本。推荐使用携带方便的小巧型。

第 十 章

终点：登陆月球—— 减肥是一种终极投资



谁都可以减肥成功，不管用什么方法都能瘦下来，困难的只是如何去坚持。然而，记录式减肥就能够攻克这一难关。

月球，是一个重力只有地球的1/6的世界。现在，我就到达了这样一个梦幻世界。

近40年来，一直胖得超出平常人范围的我，第一次体验到，自己体重与尺寸和平常人差不多是什么感觉。

自从开始减肥之后，我的体重从30岁出头时的98公斤、20多岁时的93公斤，渐渐降到年轻时的体重，最后甚至降至大学时代的88公斤和高中时代的78公斤。

这种感觉简直像是摆脱了地球的重力场，最后登陆月球。

抬头仰望，可以看到地球就漂浮在空中，曾经很胖的我，在那个世界里的一举一动都感受到6倍的重力。

现在回忆起来，一年前我还很胖的时候，不管是走路、搭电车、过马路，还是吃东西，甚至是睡觉、洗澡、上厕所，都会感到好几倍的负担。

现在把这些负担都抛掉了，就仿佛是脱掉了厚重袈裟的悟空，当然感觉身轻如燕。



变得轻松的不仅是身体，首先是伙食费的开销减少了。

先是以前每天都要买的零食和点心。那个时候，我每两天就要到附近的便利店买3瓶可乐、3瓶果汁、2瓶咖啡牛奶，一共8瓶饮料，每天喝4瓶。每天光饮料就要花500日元。

像三明治、汉堡包、脆米果、点心面包、薯片、巧克力、冰淇淋这些零食和点心，每天起码要花500日元以上，加上饮料，1天就要花1000日元。算一下，一年要花掉36.5万日元。

图2 作者的体重、体脂率、体脂重量的图表

体重	身体的脂肪重量	身体脂肪率

（50~80天的体脂率没有变化，应该是测量仪器故障所致）

连我家附近那家便利店的店长都说：“我觉得冈田先生瘦下来是应该的啦。”我近10年来，都是光顾同一家便利店，那里的店员当然比我自己都更了解我的行为模式。

“跟打工的店员聊了你的事，说你是怎么做才会瘦那

么多。其实变瘦是应该的啦，因为这几个月，冈田先生买的食品完全不一样了嘛。之前那10年里，我可是每天都看着您来买食品的，所以我说的话是不会错的。”

只要观察来便利店买东西的顾客就会发现，瘦的人买的食品都很符合他们的体型，而胖的人总是买那些很容易发胖的食品。

“以前冈田先生总是先去便当或三明治的货架，把想吃的放到购物篮里，接着就去点心、饮料、点心面包的货架，然后在杂志架前呆上30分钟看杂志，最后走到卖冰淇淋的地方，有喜欢的就买，没有的话，就在收银台买个软雪糕在回家路上吃。这可是黄金模式哦。”

我却愣了。这样才会发胖啊。确实，我每天都要在便利店花掉1000日元。

“知道冈田先生您在减肥，是因为看到您开始买健怡可乐或健怡雪碧这些无热量的饮料，以及SOYJOY^①、烟熏鸡肉这些减肥健康食品。不买便当或三明治，而是买水煮蛋、各种蔬菜、沙拉等。”

啊，这是上升阶段和巡航阶段！这个时期，每天在食

① 大豆减肥棒。日本大冢制药于2006年推出的由大豆制成的健康食品。



物上的开销减少了300~500日元。

现在去这间便利店只是买杂志、日用品和矿泉水了，没有帮到他们的业绩，真是不好意思，今后尽量多买些东西，还望见谅。

不用说，在外用餐的开销也减少了。一旦有新店开张，还是马上会去尝试，这点还是一样，但是，点菜的数量少了。

如果是以前的话，什么都想吃，就会点很多。虽然想着吃不下的话剩下也没关系，结果总是觉得浪费，就全吃了。

后来开始有所节制地点菜，这样一来，就不可能去一两次就把喜欢的菜都尝遍了。既延续了品尝美食的乐趣，又减少了开销。具体地说，专门去餐厅用的那张信用卡的账单金额减少了一半以上。

常去的餐厅，服务生和店长看到我越来越瘦，都问我是怎么做才能瘦成这样的。毕竟减肥是个走到哪儿都很受欢迎的话题。解释过后，他们也觉得合情合理，即使点菜点得很少，或者吃不了剩下来，也不会遭到异样的目光了，让我心里轻松了很多。

在家吃得也少了。自己做饭更好控制分量，少买一点菜，在做的时候就可以分成两个半人份。吃一半，另一半放到冰箱里，过两三天还可以吃。时不时让冰箱空一下，自己会觉得心情很好。

综合看来，现在用于吃饭买菜的开销要比以前减少一半，冰箱也不像以前那样塞得满满的了，也算是为环保做出了贡献吧。

说到保护环境，让我想起，很多人听到我把汉堡包切成2份，不要的那份先扔掉时，都非常震惊。有人说：“这样太浪费了！”也有人说：“很多发展中国家的孩子吃都没得吃呢！”

这个我明白，我也觉得这样很浪费，有罪恶感。

但是，吃掉就是唯一的选择吗？

剩下的那半个汉堡包即使不扔掉，也不可能送给发展中国家的孩子啊。薯片不扔，也不可能给他们吃吧。

不能将罪恶感转化为食欲。

买汉堡包的时候，已经投入了一两百日元的现金。而之后的问题就是，这270~550千卡的多余热量，是投资到你的胃里，还是投资到垃圾箱里。

我认为，唯一正确的选择就是“不去购买那些会造成多余热量的食品”。如果一开始就不去买汉堡包的话，多余的食品也有可能送去给那些饱受饥寒的贫苦孩子们了。然而，人毕竟不是神，想要的时候就会买，这也是人类的弱点。

想吃汉堡包的时候可以吃，但是不能因为罪恶感而让自己发胖，惩罚自己。能够记住这种罪恶感的话，吃的次

数就会从2次减少到1次。我认为这样才是对环境有益。

购买食物、食材的总量都减少了，而且改变饮食是改善粮食危机的唯一方法。生产1公斤的牛肉就需要11公斤的谷物。与其这次把汉堡包吃光，下次再买，还不如这次只吃1/8，下次买的时候好好地考虑清楚，这样反而更能节约资源。

另外一种意想不到的开销减少是在服装上。

体重从117公斤减到67公斤，腰围从120厘米减到81厘米，我的西服尺寸从5L变成M号。

5L的尺寸，大家能够想象吗？常常会有女性说：“长胖了就穿不下名牌衣服了，太受打击了！”其实对胖子来说，买衣服不是那么简单的事情。

在超市的大号服装区，一般也只有3L的尺寸，所以就只能去百货公司的超大号服装区。

面积很大的男装部里，超大号服装区只占很小一个角落，种类也非常少，只要5分钟就能全部看完了，根本挑选不到又适合自己、又时髦的款式，而且价格还比普通尺寸的贵很多。

并且，我的工作常常要出席公众场合，必须准备看得过去的衣服，无奈之下，只能去大码服饰专卖店了。

大码服饰专卖店是专为有尺寸困难的人群开设的，和

其他改善人们自卑感的行业一样，价格不是一般的贵，而是特别贵。

即使是在休闲中心的店买，2件T恤、1件夏威夷衬衫、2件马球衫、5件内衣就得花7万日元。

现在的话，在UNIQLO买一样的衣服，只要1万日元左右。

地球的重力是月球的6倍，而胖子的服装费是平常人的6倍以上。

而且，不管是4L，还是5L的衣服，到处都很大。肩幅、袖长、衣长都大得夸张，唯一刚好合适的只有腰围。明明花了很多钱，却总是一幅邋里邋遢的形象。如果是外套或西服的话，还能加工改一改，但休闲装却没什么办法了。

我因为经常要参加一些电视节目或杂志照片的拍摄等，所以不得不注意自己的形象，每一季都花钱会买很多衣服。胖子的休闲装，很多都会有非常花哨的花纹。这样的设计，虽然可以说是要展现胖子不因肥胖而自卑的开朗，其实也有掩饰一下胖子的表面积过大的作用。那些专为胖子设计服装的人，可谓是费尽心思，为表现我们这些胖子的优点，设计出了华丽的衣服。然而，这种衣服会给人留下很深的印象，第二次再穿的话，绝对会被发现。靠换发型或搭配其他衣服这些小技巧都是行不通。

结果就是每一季都必须全部买新的，非常不经济。穿过一次的衣服就收起来，过一两年，抱着希望不会被发现的侥幸心理，又再穿一次。衣服的数量越来越多，而且每一件都很大，保存也需要很大的空间。

十几平米的房间完全被当成了衣帽间使用。衣橱里2个旋转式的衣架，每个能挂200件衣服，还有很多抽屉式衣柜，里面满满地都是叠好的衣服。

除此之外，连洗漱间的洗衣机上方的空间也被充分利用了。在长1米，宽60厘米的空间里，像衣橱一样架上横杆，挂上很多衣架，平常穿的衣服就放在这儿。

现在，托减肥成功的福，十几平方米的衣帽间里的衣服基本都处理掉了。处理旧衣服的那天，在去回收站的路上，我一路都祈祷着，希望这些衣服能被像我这样的胖子看中。

不过，我没舍得把所有的衣服都扔掉。以前很喜欢的外套等，还特意拿到银座的总店去改。

可是，因为腰围瘦了很多，和衣领或前后身一比，腰身部分总有些空荡荡的，结果改得很不合身。以前很难做到肩宽和袖长都很合适，所以非常看重，可现在成了最不合身的衣服，而且高级上衣改1件就要花2万日元以上。

之后，我吸取教训，决定以前的衣服不管多贵都不要了。

在UNIQLO、西友^①买的衣服便宜得让我吃惊。在UNIQLO买8件外套，比改1件订做的外套还便宜。我可以像以前一样，毫不考虑和爽快地买衣服。这种爽快和重力一样，都只有六分之一，因为再也不用特意跑到很远的专卖店，在徒步可至的商店里，随时可以都买到需要的衣服。这样也不会乱买衣服了。

现在，光洗衣机上方的空间就能收纳下所有的衣服，那个十几平米的衣帽间全都空出来了。

在东京，最贵的就是地价，少要一个房间，就能节省很多房租。当然，光不用是不能省钱的，但是对于曾经租过公寓和仓库来存放大量书籍、玩具、模型等收藏品的我来说，能有1间空房间，是非常有用的。

以前租的存放东西的公寓，1个月的房租要6万日元，要是当时有1间空房间，一年就能省下72万日元的开销了。

而且，今后也没有必要存很多衣服了。买些一些一般的款式搭配着穿，价格便宜，想买新的可以随便买，即使有些一穿就褪色、变形，也可以轻松地处理掉。很多衣服穿一季就可以扔掉了。

以前听说现在的年轻人衣服穿一季就扔掉，到现在我

① 日本西友百货公司，主营连锁超市，杂货商店事业。

才相信。当然了，原来的我总是买贵得离谱的T恤，小心翼翼地穿，头几回都送去洗衣店去洗，当然理解不了年轻人的想法啦。

自然而然，现在去洗衣店的次数也剧减了，洗衣费也大幅减少。

现在花在服装上的费用只是过去的十分之一，虽然穿的都是便宜的衣服，件数也少了，但周围人却说：“冈田先生现在越来越时髦了嘛。”

我以前穿的衣服，跟时髦或流行完全沾不上边，只能说是胖子服。现在我的穿着只注重看起来干干净净，只是因为尺寸合身了，看上去就很像样了，给人一种干净利落的感觉。

以前我总觉得，那些没什么钱的年轻人只要花5千日元就能穿得很时尚。其实也就是这么回事吧。

在百货公司能够买衣服的区域比以前大了10倍，能够逛的店铺——毫不夸张地说——也比以前要多上100倍。因为选择太多，都不知道去哪家店、哪个区逛好了。

像六本木HILLS^①、东京中心^②这些流行趋势的中心地

① 是东京新世纪造镇计划，以地上54层建筑“森tower”为中心的大型综合设施，是集文化、商业、住宅为一体的新市镇。

② 又名东京中城，位于六本木Hills附近，为东京最瞩目的新超高层建筑群。

带，对于以前的我来说，不过就是去吃饭的地方，而现在突然跟自己也有关系了，因为想去、能去的店多了。瘦了以后，我开始看到东京这个城市完全不同的另外一面。

不只是吃饭、买衣服的费用，连电费也减少了，特别是夏天的空调用电。

减肥之前，我跟所有的胖子一样，非常怕热，身上包着50公斤的脂肪，不热才怪呢。

当然，不管是自己还是他人眼中，我都是一个超级喜欢空调的人。夏天选择咖啡厅的标准不是咖啡好不好喝，也不是装修得怎么样，首先考虑的是空调足不足。推开门，先感受一下空调是否充足，如果觉得不怎么凉，就不会进去。露天咖啡馆当然就不在我的考虑范围之内了。

在家里，只要人在哪间房间里，那间房的空调必然是开着的，其他会进去的房间也要先开好空调。如果要出门的话，也会事先设置好定时开机。不小心忘了的话，1个小时都会热得什么都干不了。因为卫生间里没有空调，要是热得满头大汗，就会回到有冷气的房间歇一会儿。

睡觉的时候当然也开着空调，躺在凉爽的房间里，在肚子上搭一条毯子，幸福地进入梦乡。如此一来，一个夏天的电费就吓人了，基本是普通人家的3倍。

因为怕热，多花的不仅是电费。因频繁出汗，洗衣的

次数也多。首先是用来擦汗的方巾，这种方巾，手帕柜台是没有卖的，毛巾柜台才有。这种方巾，出门至少要带3块，每块都会用到湿透了，然后再装在便利店买的塑料袋里带回来。如果是盛夏，一天要带5块，很多时候都不够用。这些方巾每天都得洗。

当然了，像裤子、T恤，每天都要换2次。进到冷气很足的房间，如果不换下被汗湿透的衣服，会很容易感冒。

其他方面，也会因为身型不合标准而造成诸多不便。

比如说咖啡馆、餐厅中的椅子，如果是那种半圆形、将整个人包起来的椅子，常常会因为太窄而挤到腰或屁股，又疼又难受。如果是两边都有扶手的椅子，就更麻烦了。

如果是桌子和沙发都固定在地板上的座位，有时候会因为肚子顶到桌子而坐不下去。如果是被服务生带到这种座位，只能非常尴尬地跟服务生要求换其他的位子。

坐新干线或飞机的时候，宽敞的座位都要贵很多。新干线的普通车厢、飞机的经济舱座位，即使一般体型的人都会觉得有点窄，我去坐的话，如果把扶手放下来，简直就感觉是卡在了座位里面。有时候，邻座的目光也让我觉得很不舒服。如果换做是我，旁边一个爱流汗的胖子挤在狭窄的座位里唧唧嚷嚷地发牢骚，我也会觉得讨厌。一

想到这个，就只能去买头等车厢的票了，因为每周都要出差，车马费一下子又增加不少。

就如第三章提到的，因为飞机上普通的安全带扣不住，只能让乘务员给我拿延长带。知道有这种安全带的，只有孕妇、相扑运动员和胖子。知道这个也不是值得高兴的事。

像那种很有情调的小咖啡馆也成问题。因为桌子与桌子的间距很小，要走到里面的座位是一件很困难的事。尽可能收起庞大的屁股和身体，穿行在桌子之间，实在是很像一辆翻斗车行驶在小巷子里。

睡觉也不能睡单人床，翻个身就会掉下去。如果不是质量很好的双人床的话，床垫承受不住身体的重量，一下子就会垮掉。

家里的沙发、床和椅子，现在虽然不用马上换新的，但将来需要换的时候，应该能省不少钱。

现在是一个大量生产、大量消费的社会。不管是什么东西，只要是买规格以外的，就要多花很多钱。即使这样，还是有人乐于享受与众不同的奢侈。

然而，如果是因为自身的体重、尺寸在规格之外，就不是享受了，变成了不愉快的开销和压力。

不过，到了现在，那种生活已经变成记忆的一部分，变成留在遥远地球的回忆。



在那个世界，做什么事，都要多花好几倍的精力与金钱。

在那个世界，每天都有很多压力，这些压力让你发胖。

现在的我，摆脱了重力场咒语的束缚，来到了这个月球新世界。

开始减肥后，我将过程的进展与报告，发布到自己博客和网络日记上，很多人读了以后，立刻就开始了助跑阶段或离地阶段，有些性子急的人甚至到了上升阶段。

让我吃惊的是，很多人还发邮件来表达他们的激动，如“真是太神奇了”“真的开始瘦了耶”等，也有人写了减肥日记发给我看。

但是，我完全是为了自己才写博客和日记的，并没有写出记录式减肥的正确开始方法和各个阶段的注意点。

虽然自己正在减肥中，但说到要教别人减肥，就觉得畏缩了。

可是，当我登陆月球，变得身轻如燕的时候，切实体会到了，不管是体重、开销还是时间、压力，都会变成以前的几分之一。

谁都可以减肥成功，不管用什么方法都能瘦下来，困难的只是如何去坚持。然而，记录式减肥就能够攻克这一难关。

在确信了这些之后，我才开始写这本书。

不需要意志与毅力，觉得有意思的话试试看也可以。

减肥不是什么痛苦难熬的事情，而是一种非常有趣、快乐、激动人心的体验。

只需要自己一个人，助跑，离开大地，冲向蓝天，跃过苍穹，飞往宇宙，最终到达月球，俯视地球。

这种畅快和充实的感觉，是任何东西都无法替代的。

再豪华、高级的环游世界之旅，跟这样的减肥之旅一比，都会黯然失色。

奢华的旅行一旦结束了，就只是回到原来的你和平常的生活。

不管去多么奢华的宴会，买多么高级的东西，当你一个人的时候，脱下华服，就只剩下原来的你。

减肥之旅就不一样。留给你的是无尽的快乐回忆，而且是谁都爱听的冒险故事，在这个故事的结尾，等待你的的是一个脱胎换骨的新自我。

只要觉得还有那么点意思，你不妨也来试试吧。

将感兴趣的部分再读一遍也无妨。

在读完这本书以后，你是不是想开始想过一种和昨天大不相同的生活了呢？

对，从读完的这一刻起，你的“助跑”已经开始了。



附:

食物热量值参考表^①

五 谷 类			
食物名称	单位	重量	含热量(卡)
果酱	1汤匙	18g	50
玉米	1碗	100g	346
燕麦	1碗	100g	389
比萨(9寸)	1/8片	-	265
白米饭	1碗	205g	225
白面包	1片	25g	75
小餐包	2个	-	180
花生酱	1汤匙	16g	95
速食面	1包	100g	470
菠萝面包	-	100g	334
全麦面包	1片	25g	65
三合一麦片	-	100g	128
芝麻糊	1包	40g	165
葡萄干土司	4片	-	275
起司三明治	1个	-	200

① 编者注：此表格热量值为参考数。

食物名称	单位	重量	含热量(卡)
巧克力鲜奶油蛋糕	1片	-	320
炸虾	-	100g	224
面线	1碗	100g	330
培根	2片	15g	85
香肠	1片	100g	320
炒饭	1份	300g	550
水饺	10个	-	400
肉包	1个	-	200
菱角	12个	-	70
烧麦(大)	3个	-	150
猪排—带肥肉	1片	78g	305
猪排—去肥肉	1片	56g	150
牛排—去肥肉	1片	68g	130
牛排—带肥肉	1片	85g	220
馄饨面	1碗	-	550
清炒面	1盘	-	380
蚵仔煎	1份	-	380
阳春面	1碗	-	270
水煎包	2个	-	260



餐点类

食物名称	单位	重量	含热量(卡)
葱油饼	1/8片	-	190
烤地瓜	1个	-	135
炸香肠	1条	35g	128
叉烧包	1个	-	160
炸春卷	1个	-	160
牛肉面	1碗	-	460
肉丝面	1碗	-	440
卤肉饭	1碗	-	440
花寿司	2片	-	145
脆鱼丸	-	60g	110
甜不辣	1片	50g	100
烤牛肉—肥肉少	1片	85g	165
烤牛肉—肥肉多	1片	85g	375
烤牛肉—去肥肉	-	72g	140
煎牛肉—带肥肉	-	85g	245
羊腿肉—带肥肉	4片	85g	235
羊腿肉—去肥肉	1片	71g	130

食物名称	单位	重量	含热量(卡)
猪火腿一带肥肉	1片	85g	245
沙朗牛排一去肥肉	1片	56g	115
沙朗牛排一带肥肉	1片	85g	330
炒牛肉片	1片	250g	300
韭菜盒子	1个	130g	310
珍珠丸子	2个	-	170
鲜肉汤圆	4个	-	160
鲜肉云吞	4个	-	136
炸臭豆腐	2块	-	245
麻婆豆腐	-	200g	246
什锦烩饭	1份	430g	530
三鲜烩饭	1份	400g	528
紫菜寿司	半条	-	170
白菜肉卷	1条	-	130
三角手卷	1个	-	210
手卷寿司	1个	-	210
三角油豆腐	2块	-	95
马铃薯沙拉	-	100g	225