

《我的减肥日记》

图书基本信息

书名：《我的减肥日记》

13位ISBN编号：9787534361081

10位ISBN编号：7534361087

出版时间：2005-01

出版社：江苏教育出版社

作者：郑欣宜

页数：187

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《我的减肥日记》

前言

肥姐：“心疼” 老实说，欣宜的体重问题，某种程度上是由我这个爱惜她的妈妈一手造成的。出于妈妈的本能，每次烹调出的各色美食，都希望女儿能够把我的心血吃个精光，久而久之，她的体重便一发不可收拾。当时，我心想：只要女儿活得开心，体重也只不过是问题罢了！直到有一天，我忽然发觉每次跟欣宜去shopping，都会因为她的体形令她买不到喜欢的衣服，而最终使大家不欢而散；我发觉欣宜的胆固醇已经相当于一个30岁成年人的程度；我发觉因为肥胖而对欣宜构成了心理及生理的影响。至此，我开始意识到女儿真正有减肥的需要。话说起来虽然容易，但作为母亲，我深深知道女儿的性格，凡事都强迫不来，所以即使心里面对她的事着急万分，但也只得耐心地静观其变。终于，在某一个夜晚欣宜打长途电话给我，哭着说要减肥。我二话不说，立即为她张罗一切，亦不忘提醒她一旦开始减肥便不能中途放弃，这或许就是母亲所能给她的最大支持。减肥期间，营养师为她设定的餐单，当然跟她以前所吃的大有分别，要将多年的饮食习惯一下子扭转，绝对不是一件容易的事。就以吃鲍鱼为例，我煮得一手好鲍鱼，以前欣宜不消数分钟便可一下子吞掉七只，现在眼见她极其量吃半只鲍鱼便要小心翼翼地计算往后每餐卡路里的分配，眼见她那种面对至爱食物却强迫自己忍着的无奈表情，身为母亲的我又岂能不心疼？还记得欣宜在减肥期间，就曾经数次因为情绪起了变化而做出一些惊人的举动。有一次，她可能实在憋得太久，所以竟一下子就将房门踢穿了一个大洞，真是把我吓了一跳。老实说，以往对于她的偶然性发泄行为，我都会加以体谅及容忍，但直至这一次踢门事件，我觉得欣宜已在容许自己作过分的发泄。我知道为了她的好处，我实在不能就此容忍下去，于是，我就严厉地对欣宜说：“当初我让你开始去减肥，纯粹是为了你的健康着想，我不想看见你因此变成魔鬼，如果是这样的话，你索性就别再减了。”听完了我的话，欣宜忽然知错了，她明白这样是不对的，叫我给她机会，说她真的很想继续完成整个疗程。结果我要她用零用钱来维修好那一道被她踢坏了的房门，亦尊重她的意愿，让她继续下去，而自此她也再没有如此冲动的发泄行径了。不过，说到底，天下有哪一个母亲会忍心看到女儿可怜的样子，虽然自知不应该，但我还是多次背弃自己当日对女儿说的话，反倒提出叫她不要再继续减了，说妈妈看得实在心痛！只是女儿反而坚决地拒绝，还说当初是我嘱咐她凡事都不要半途而废，为何我竟比她更早就说要放弃？刹那间，我发现原来我一直低估了自己的女儿，我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。最低限度我就从来没成功地坚持减肥。经此一役，我对自己的女儿充满信心，更希望她日后做任何事情都能像这次减肥历程一样，把持着坚定的宗旨，那我就一万个放心了。欣宜这段减肥旅程，让我感动，也让我自豪。不过，瘦了、漂亮了的欣宜或许会令我这个廿四孝妈妈更担心呢！

《我的减肥日记》

内容概要

我的宝贝女儿其实比我想象中还要坚强，甚至比我更加坚强。妈妈 沈殿霞经此一役，它真正成长了，无论日后有什么难题，相信也难不倒她。爸爸 郑少秋我比以前学到更多，使得懂事多了，也明白了要争取任何一件事总得take time，凡事都不会不劳而获。郑欣宜...

《我的减肥日记》

作者简介

沈殿霞与郑少秋的女儿郑欣宜自2003年决心进行地狱式减肥后，在一年内成功从230磅减至137磅，由“猪扒”变成了“索女”，成为当时娱乐圈的热门话题，也创下了一个减肥神话，不少媒体对此争相报道。此后，欣宜自信大增，频频穿上贴身的衣服和短裙，为修身公司做活招牌，行为举止都很淑女，还有传她将进军娱乐圈……事实也的确如此……

《我的减肥日记》

书籍目录

《我的减肥日记》

章节摘录

《我的减肥日记》

媒体关注与评论

我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。 ——妈妈 沈殿霞 经此一役，她真正成长了，无论日后有什么难题，相信也难不倒她。 ——爸爸 郑少秋

《我的减肥日记》

编辑推荐

去年暑假16岁的郑欣宜作了一个引人注目的决定进行漫长的减肥计划从226磅开始至今年年中已减了差不多100磅减肥计划仍在进行中.....

《我的减肥日记》

名人推荐

我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。——妈妈 沈殿霞经此一役，她真正成长了，无论日后有什么难题，相信也难不倒她。——爸爸 郑少秋我比以前学到更多，变得懂事了，也明白了要争取任何一件事总得take time，凡事都不会不劳而获。——郑欣宜

《我的减肥日记》

精彩短评

- 1、当年的欣宜用刻苦和坚持证明了她能做到 今天的欣宜放弃减肥 却找到了她自己想要的生活 是啊 想减肥的去减肥 不想减的也可以如欣宜一样选择接受胖胖的自己 能接受自我 面对自我 爱惜自己 这才是郑欣宜的人生给我最大的启示
- 2、还行吧，说得都是实话，有点启发！
- 3、姑娘也不容易
- 4、无插图，纸质不好，印刷粗糙，和我上大学时看的那个版本差别太大，很失望。
- 5、你可以看到一个母亲有多么爱她的孩子，另外，外在美也是美，外在美和内在美一样重要，而且使用频率更高！
- 6、减肥??呵呵
- 7、3分真而已。
- 8、这个版本的不好，大家要是想看还是买别的版本吧~~~~~另外。里面好多食谱个人认为麻烦，另外还有推销修身堂的感觉.....
- 9、内容嘛。还不错。还配了餐单可惜有些东西我们这儿没有。嘿嘿我很佩服她减下来了。
- 10、哎 真的对你写的很无语~啊~真实小妹妹水平，没有把你的父母表现出来，我怎么觉的写的书序都比全文长 呵呵~~
- 11、买回来发现 她的减肥方法不适合我 因为我没有资本
- 12、这本书整体给我的感觉是：实用和精美。虽然没有很华丽的辞藻，但通俗易懂，如果确实按她所说的食物清单进食的话，并坚持一段时间，相信大家会有意外的收获！！
- 13、好多东西都不是平常随意就能买到的,唉..
- 14、要是你真想像她那样减肥,会死人的,她减肥需要对食物的控制外还需要高科技帮助才能减成功,而且现在看她又回胖了不少啦,其实,未必所有人都有需要这种减肥的方法,普通的人只需要练练YOGA,做做运动就可以啦!有经济能力的去做做针灸也好,不过,回弹是非常快的,那些说没回弹的是骗人的而已!要想减肥,最重要的是找个胖,一起去散散,坚持住,会SLIM的!
- 15、还以为是减肥的方法居多.这书以减肥的心情为主
- 16、为减肥者树立榜样，给予希望。
- 17、有钱人的减肥方式，有专人指导，平时吃的也跟我们不一样。很难去效仿。
- 18、05年
- 19、之前就在这里买过书，不过已经是一年以前了，在这里买书真的是很划算哦，真的大爱啊o(_ _)o 哈哈，收到的时候书的包装啊都非常的好，速度也非常的快，快递员的服务也非常的好，23号晚上下的单子，今天早上就到了。
- 20、减肥不需要花太多的钱，但是减肥需要花必要的时间。想锻炼毅力吗，如果你超过了你的正常体重那就开始合理的进行减肥吧！
- 21、我从这书中看到最深刻的一点：世上只有妈妈好
- 22、雖有附餐單，但不實用。只能說當年確實灌輸了某些減脂概念。還有看出肥肥真的好愛她！三星是給肥肥的！
- 23、大概翻了一下.觉得有些内容可以借鉴.比较实际的.机器减肥的部分可以用运动代替.只要管住了嘴肯定瘦得下来
- 24、我给五星，不是因为写的好，说实话我小学时候水平就比这个高了；也不是因为教了多少减肥的方法，事实上出了饿没有别的方法；更不是因为我是她的粉丝，拜托我老了，任何人都粉不动了。用不到一个小时时间把这本“书”瞅完，当你看到，因为想让女儿穿上喜欢却因太胖穿不下的裙子，沈殿霞不惜买了两条，请裁缝缝好送给女儿等等，你就知道，她，还有她们，爱得多么深沉。单纯纪念那个给我们带来了无数欢乐，却一生生活在对某个人的回忆里只能爱着女儿的，肥肥。
- 25、我有她这么多錢，一早就減了。
但里面有很多不錯的減肥小tips.
- 26、感觉没有缺货那本减肥日记的照片和内容多，而且还比那本贵！！！！
- 27、这本书不是原版，像翻版，想买原版的人们不要买这本。有点蓝色的那本才是原版。

《我的减肥日记》

1、郑欣宜实在是个苦命的孩子，二十岁出头的年纪，疼爱自己的外婆和妈妈相继离去，有父亲却不在身边，而且那还是个倍受指摘的有抛弃弃女之嫌的父亲，有还不如没有。八七年出生的女孩，独自一人面对一切，母亲在世时虽然人脉甚广，但人走茶凉，怕是推心置腹的人都没几个，她读完书，进了娱乐圈，大家都等着看笑话，香港娱圈向来不缺乏恶毒的揣测，时不时的出几条“豪放派”新闻，小报用惊悚的标题“养小白脸”，“榨干肥肥遗产”，几乎被打上了“不肖女”的标签。然而你仔细看，其实也不过交往了那一段感情，与其他星二代相比实在算不上私生活放荡，肥肥留下的遗产也规划明确，小姑娘并没有像小报上说的把妈妈辛苦攒下的身家“败光”，工作渐渐的上了正轨，虽然没有大红大紫，但也中规中矩，在大染缸里她算表现不错的了。这本书中对于减肥经验的记载其实并没有太多可借鉴的，反而小姑娘自述的减肥历程，字字都能看到背后妈妈的爱心。在单亲家庭长大，向来有体重问题，又少年失怙的孩子，不仅不自暴自弃，还颇乐观、积极，大概与母亲的教养分不开。伟大的不是减下一半体重的郑欣宜，是背后的妈妈。祝这个小妹妹能一直加油下去！

2、开头还写点减肥的tips,后面纯属写做一个名人二代的生活了。。。1.瘦身最佳年龄9-13岁千万不能让脂肪细胞体积增大2.瘦身前先了解自己的体质3.吃火锅先吃菜增加饱腹感，再吃肉类4.不要激烈的运动，而应该采用温和的有氧运动比如可以，拉伸10min,有氧跑30min,拉伸10min痰湿内蕴目的：加快新陈代谢促进淋巴排毒脂肪==人体内的脂类，分成两部分，即：脂肪与类脂。脂肪，又称为真脂、中性脂肪及三酯，是由一分子的甘油和三分子的脂肪酸结合而成。脂肪又包括不饱和与饱和两种，动物脂肪以含饱和脂肪酸为多，在室温中呈固态。相反，植物油则以含不饱和脂肪酸较多，在室温下呈液态。类脂则是指胆固醇、脑磷脂、卵磷脂等。综合其功能有：脂肪是细胞内良好的储能物质，主要提供热能；保护内脏，维持体温；协助脂溶性维生素的吸收；参与机体各方面的代谢活动等等。高脂肪的食物有坚果类（花生，芝麻，开心果，核桃，松仁等等）还有动物类皮肉（肥猪肉，猪油，黄油，酥油，植物油等等）还有些油炸食品，面食，点心，蛋糕等等。低脂肪的食物有水果类（苹果，柠檬，等等），蔬菜类（冬瓜，黄瓜，丝瓜，白萝卜，苦瓜，韭菜，绿豆芽，辣椒等等），鸡肉，鱼肉，紫菜，木耳，荷叶茶，醋等等。胆固醇==胆固醇主要来自人体自身的合成，食物中的胆固醇是次要补充。如一个70kg体重的成年人，体内大约有胆固醇140g，每日大约更新1g，其中4/5在体内代谢产生，只有1/5需从食物补充，每人每日从食物中摄取胆固醇200mg，即可满足身体需要。胆固醇的吸收率只有30%淋巴系统==淋巴系统像遍布全身的血液循环系统一样，也是一个网状的液体系统。该系统由淋巴管道、淋巴器官、淋巴液组成。淋巴结的淋巴囊和淋巴管道内含有淋巴液，是由血浆变成，但比血浆清，水分较多，能从微血管壁渗入组织空间。淋巴器官包括淋巴结、脾、胸腺和扁桃腺等，脾脏是最大的淋巴器官，脾能过滤血液，除去衰老的红细胞，平时作为一个血库储备多余的血液。淋巴组织为含有大量淋巴细胞的网状组织。来自其他书的补充《惊人的消脂塑身跪瘦操》肥胖的类型四种A.暴饮暴食导致的肥胖你的胃火熊熊燃烧，太旺盛啦！胃热痰湿肥胖！从中医的角度来看，许多肥胖的人都具有“胃热”或“痰湿”的体质。通常这两种体质会在暴饮暴食者的身上相伴而生。这是因为“暴饮”就容易形成“痰湿”。经常喜欢喝冰冷的含糖饮料啤酒，吃属性寒凉的瓜果，喜欢喝重口味汤的人，水分无法被有效吸收代谢，从而形成黏稠的病理物质，阻碍了气血经络的通道。这一类人，肌肉松松软软，乏力嗜睡，大便经常不成形，常口中黏腻，痰和湿气累积在体中，化也掉排也不出，这样的痰湿体质会逐渐形成痰湿肥胖。暴食则容易形成胃热。喜欢吃甘甜肥腻，脂膏厚油，酸辛咸辣等重口味食物的人，胃口超好，食欲异常旺盛，而且一次吃很多，但无法消化吸收，胃中积聚了火热之气，形成了胃热的体质。如果胃热炽盛，郁而化火，形成胃火，会引起更大的饥饿感，造成更强的食欲，导致经常性的暴食，这是一种恶性的循环。暴饮暴食型的人可能伴有胃酸过多（或有反酸症状--胃中的酸水至咽部，口中感觉有酸味），情况严重的人还可能胃火上逆，如果睡到半夜有热感，那么就表示“胃食道逆流”找上你了。针对这样情形，中医治疗暴饮暴食型肥胖，会以清热肠，除胃火，加强代谢为主。重要的是要使食欲下降，并把积聚在体内多余的热排出去。谷芽小米粥：将小米，谷芽，神曲，决明子，菊花加入锅中，以一般煮粥的方式熬煮即可。此粥可以用来泻胃热，通宿便，祛痰化浊，清肠消脂。B.压力所导致的肥胖小心，可能是你的肝功能下降。肝胃郁热型肥胖你知道吗？当我们长期处于压力之下时，身体就会分泌“压力激素”，其中包括在兴奋或遇到危机时也会分泌的肾上腺素adrenaline。这都是为了告诉身体，应该要储存能量来对抗危机或逃离压力。压力激素中还包含一种叫作可松体cortisol的物质，它会不断告诉身体，这样还不够，我一定要继续补充能量。所以

，即使明明没有消耗太多能量，你的身体仍然会感到饥饿。只要压力持续存在，身体就会不断释放出可松体，你就会一直觉得饿，身体也会不断储存脂肪，有点像松鼠过冬前拼命储存松果一样，这就是压力胖的由来。中医把压力造成的肥胖称作“肝胃郁热型”肥胖。这是因为一旦压力过大，无处发泄，肝气无法宣泄，过多的热能回积压成肝火，肝的火热之气会使整个肝的循环代谢功能下降失常，胃过多的热能积滞而成火热之气，会导致暴饮暴食的正常食欲。注意哦，中医的肝和西医的肝脏是不一样的，它还包括了中枢神经系统，自律神经系统，运动神经系统的功能。以柔克刚，选择能够帮助身体宣泄减轻疼痛的茶饮。花神汤：将苹果片和洛神花放在一起煮，熬成茶。最后添入粉红玫瑰及菊花即可。它是纾解压力，疏通肝热的良方。C.水肿所导致的肥胖光喝水都会水肿的痰湿内蕴肥胖身体的排水功能差，无法将身体多余的水分适时地代谢，在体内积聚，造成脸部，臀部和腿部水肿造成的肥胖，中医称为“痰湿内蕴肥胖”水，是体内回圈液体的总称，包括淋巴液，胃液，尿液等，水是往下流的，所以水肿型肥胖的人一般都是下身水肿比较严重，脂肪含量高于正常体质的人，消化与呼吸技能也会比较迟钝。体内的液体循环一旦受到阻碍，就会引起水滞与水毒，令四肢水肿，身体变重。经常喝冷饮或酒精摄入过度都是造成这种状况的主要原因，症状持续下去，就会引发水肿型肥胖，所以改善或治疗之道，首先就是要改掉喝冷饮，喝酒的习惯。水肿型肥胖的人由于水肿与低温的影响，新陈代谢也相对缓慢，容易疲倦。可以吃些含有防己，白术等药材的中药，或者多用薏米泡茶喝，有助于消除水肿。薏米汤：将生薏米浸泡10分钟，加水煮至出现白色的汤汁即可，但因为薏米内含淀粉，所以建议想要瘦身的人喝汤就好，不要食用薏米。薏米健脾渗湿，利水消肿，《神农本草经》就形容薏米“久服轻身益气”。此外，薏米还有清热排脓，改善痘痘的功效。生姜红茶：生姜是一种很暖的食物，可以去除胃中的寒气，让胃温暖起来（这和“累积多余的热”是不一样的）。而红茶利尿，建议可以在阴雨天，梅雨季，甚至寒冬，将生姜连皮洗净，切2-3片，或更多无妨，和红茶一起煮水，或直接加热水冲服，对胃很好。D.贫血所导致的肥胖代谢功能不彰，身体也会胖起来。血虚肥胖。贫血型肥胖，中医称为“血虚肥胖”。这种肥胖的原因通常年轻时饮食不正常，生活习惯不规律，偏食过度节食或过度减重。在人体最需要养分的时期，却不供给身体应得的能量，因此气血越来越虚，体内的新陈代谢也就越来越慢，形成一种恶性循环。这种人无论吃再少，运动再多，也瘦不下来，因为他们的新陈代谢慢到不行。血虚肥胖的人，常常看起来四肢是很纤细的。然而他们会告诉你，如果掀开衣服一看，就会发现肚子，屁股不成比例地胖，尤其小腹更是饱满突出。这类型的人常会感觉腰酸背痛，筋骨僵硬，向前弯腰甚至摸不到地。建议血虚型的人决不能以节食的方式来减肥，因为身体的血本来就少，所以只要一两天少吃，就会出现明显头晕，血糖降低的贫血症状，对身体非常不好。E.气虚疲劳所导致的肥胖没有元气，连代谢都跟着懒洋洋。疲劳型肥胖所谓“疲劳型肥胖”指的是因气虚导致肠胃消化吸收力薄弱，身体机能下降，代谢异常而导致身体发胖。再加上因肠胃动力不足，所以也没什么食欲，不正常吃饭，却爱吃零食，造成营养不够。因此，疲劳型肥胖者的身体容易疲劳，也常因气虚而动不动就出汗，随便一动就气喘吁吁。这一类型肥胖者的身体会怕冷，容易感冒。此外，气血也会导致小便次数少，水分无法代谢，所以常出现眼睛肿胀或形成眼泡等状况。在我们中医看来，疲劳型肥胖需要解决的不只是肥胖，将全身的代谢与健康营养调养好才是上策。乌龙普洱茶：将乌龙茶加普洱茶一同冲泡即可，非常简单。此茶可疏通肝与胃中积郁的热，活络血脉，调理气息，还能帮助消除脂肪，纾解压力，促进血液循环和新陈代谢。健康饮食金字塔少1.油盐糖2.奶/豆/肉制品3.蔬菜/水果4.五谷多5.汤水

3、到都柏林接近半年，质量随着纬度的升高一样飞速上涨。北欧资本主义国家的冬天里没有调精补血的羊鞭火锅，只有油炸爱尔兰土豆和意大利甜面酱，以及面包店橱窗里刷着红油的火鸡和各种奶油蛋糕的活色生香。在国外的日子很辛苦，所以也只能以大吃大喝来填补。于是，镜子逐渐变窄，腰围逐渐变粗，我这个美少年赖以成名的瓜子脸，也逐渐变成了一块冻豆腐。昨天在新浪看在线图书，不知浏览器出了什么毛病，硬是把我引到了郑欣宜的这本《我的减肥日记》。意外之余，感到如获至宝，感到冥冥之中存在某种救赎，欣喜之情，犹如当年张无忌猿腹取书。想起前些天，我跟各路神仙姐姐通报我长胖了10斤的消息，问她们要不要和我一起分享。她们一个一个居然都语重心长的跟我说，公子，你要知道，女人，可以不漂亮，但不可以肥胖。所以当我在书中看到郑欣宜最初的老照片时，我突然就这么一下子被感动了，从她圆圆的脸盘和身上的肉环，你看到沈殿霞的母爱，在她身上是多么热烈而汹涌的流淌。书其实没多大意思，男人正常的审美情趣告诉我们，小女生写脱掉衣服总是比写脱掉脂肪显得更有情商。书的一半内容是告诉你每天怎样节食，然后是第二天如何吃掉第一天节下来的食。另一半内容是各类亲朋好友的寄语和贺词，大义凛然同仇敌忾，所以整体来说显得比较严肃，

《我的减肥日记》

什么张学友，郑少秋，陈淑芬，董建华——貌似她一个人的肥胖，惊动了半个香港。前些日子跟我妈视频，我妈看到我，马上一脸喜庆的说，这下好了，你回国的时候，便可以为稳定国内猪肉价格做贡献了。我妈无厘头的幽默让我一阵沮丧。不过这本书同时也非常励志的让我下定决心，一定要在回国之前恢复护照上我本来英明神武的模样。连陈冠希都可以请求原谅，我凭什么要伤心绝望——即使我减肥失败成了大胖。室友正在放帕瓦罗蒂的《我的太阳》。突然我的心中升腾起一阵温暖。他们让我宽慰，因为这个世上的胖子，大多美丽而忧伤，文艺而善良。后注：仅以此评纪念我们的肥肥沈殿霞，希望天堂上的上帝也能够喜欢你这样的天使，还有你充满着人情味儿的肥胖。

。 <http://dcuvincent.blog.163.com/blog/static/6137783120081231821732/>

《我的减肥日记》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com