

(本文首发于“刘润” 公号，订阅“刘润” 公号，和我一起洞察商业本质)

“减肥” 这个词，自从出现在很多人的生命里，就再也没有离开过。

反反复复。没离开过。

最近直播间请来了一位心脏康复医生，她能帮助你，一次就减肥成功。

她就是冯雪老师。

冯雪老师，我必须得给你隆重介绍。

她是北京大学医学博士，美国哥伦比亚大学医学中心博士后。

她是中国最大的心血管病中心，北京阜外医院心脏康复中心的创始人，和负责人。

同时也是新成立的，国家心血管病中心健康生活方式医学中心的常务副主任。

你可能会问，为什么一位心脏康复的医生，会研究减肥这件事？

其实道理很简单。

心脏康复，是要让高血压的患者，不发展成心脏病；让心脏病患者，不走上心梗的路；让心梗患者，不二次心梗。

所以，要管理心脏病的诱因。

而肥胖，正是心脏病最根本的诱因之一。

仅2021年，康复中心就接待了8100多例患者，其中八成以上的患者，都需要先减肥。

冯雪老师说：

“回顾过去5年，在我们中心减肥成功的患者，也就是体重达标一年后，没

有反弹的患者，占比达到了76%。”

76%。这个数字太惊人了。

要知道，英国有一个长达10年、覆盖17万人的研究显示，减肥的成功概率只有0.5%，也就是说，200个人下决心减肥，只有1个人成功。

也因此，冯雪老师有大量一手的减肥成功经验，而且还是针对不同人群的。

现在，她把自己八年来总结的这些临床心法，加上她用两年时间研究全球最权威的减肥科学理论，地毯式搜索被科学公认的减肥新发现，“实践经验 + 科学探索”，写成了一本书：

《冯雪科学减肥法》。

在这本书里，不仅能找到适合你的那一款减肥方法，还能让你的减肥，一次就成功。

为什么冯雪老师敢吹这个牛？

你试过就知道了。

减肥必须简单

想一次就成功，你就必须科学减肥。

冯雪老师说，科学减肥，首先要简单。而且必须简单。

为什么？

因为如果减肥是件非常复杂的事情，那就很难坚持。

如果你的减肥方案特别复杂，你能持续多少天？

只有把减肥变成一件简单的事，你才能记住它。

像游泳、骑车、走路一样，把减肥也变成你的肌肉记忆。

然后才会践行它，1000遍地践行它。

找到一个简单点，然后不停地去垒砖。简单的事，重复1000遍。

最后才能持久地成功。

而如果这事特别复杂、特别难做到，别说重复1000遍了，可能才到第三天，你就放弃了。

没了坚持，就不会有成功。

什么高强度间歇运动、生酮饮食、各种断食减肥法，你不是因为懂得太少才胖，而是懂得太多，却依然减不下来。

所以记住，减肥必须简单。

底层逻辑

接下来，我们看看减肥的“底层逻辑”。

我在冯雪老师这本书的推荐语中写到：

“每一件事情，背后都有它的底层逻辑。”

当心脏康复中心主任冯雪老师开始讲减肥时，我长舒一口气，终于明白了减肥的底层逻辑：能量缺口。

而所有的方法论，都是在这个底层逻辑之上演化出来的。

减肥是很多人的目标，但在冯雪老师的眼里，那只是手段，通往健康的手段。

让我们一起健康地活到120岁。”

冯雪老师为什么不能直接给出一个简单方法？为什么要去看底层逻辑呢？

因为，深入才能浅出。

简单的方法可能有1000种，但都摆在你面前，你反而不知道怎么去选择了。

当选择很多的时候，你就走到了是非之地。

冯雪老师说，科学减肥的底层逻辑，就是：能量守恒。

我们身体的能量是守恒的。

能量不会凭空产生，也不会平白消失。

如果把我们的身体，想象成一个大水箱，水箱上面有三个进水的水龙头，下面有四个出水口。

水箱里的水，就是你体内储存的能量。

这三个进水的水龙头，分别是：

1) 碳水化合物，2) 脂肪，3) 蛋白质。

四个出水的水龙头是：

1) 基础代谢

，2) 睡眠，3) 人体消化、吸收食物时对能量的消耗，4) 运动和日常体力活动对能量的消耗。

而你变胖的本质，就是从进水口获得的能量，大于出水口消耗的能量。

于是身体就把多余的能量，转化成了脂肪，储存在你体内。

所以，减肥就是要打造能量缺口。

你发现了吗？

三个能量摄入的口，都和吃有关。

冯雪老师说，打造“能量缺口”这件事，70%取决于你的饮食。

但是，并不只是少吃多动这么简单，而是要改变你的生活方式。

先吃饱，再减肥

冯雪老师说，如果减肥只记一句话，那就是“生活方式干预是王道”。

所有不坚持生活方式干预的减肥，最后都失败了。

现实就是这么残酷。

但请放心，冯雪老师提倡的生活方式干预，绝不是清规戒律，也不用过上苦行僧的日子。

成功的生活方式干预，都是继续做你自己，不拧巴，自然也就是最简单的。

生活方式，包括的要素有很多，但冯雪老师还是带我们从最简单有效的入手。

那就是生活方式金三角：饮食、运动和心理因素（包括睡眠）。

这三者缺一不可，任何一个没处理好，都可能影响结果，甚至让你的所有努力都白费。

首先来看第一个，饮食。

过去有些减肥方法，简单粗暴地规定，要减肥，女生每天只能摄入1200-1500大卡，男生1500-1800大卡。

这有用吗？有用。

但问题是，你根本坚持不下去。

刚才我们说了，要打造能量缺口，这在饮食上就可以完成。

假设你的消耗还是和以前一样，但你每天摄入的少了，慢慢你的体重也会降下来。

那，要多大的能量缺口呢？

医学上的结论是，500-750大卡。

低了或高了都不行。

不足500大卡，可能减不下来；超过750大卡，身体可能会缺营养。

而且冯雪老师说，一定要“先吃饱，再减肥”。

为什么？

因为你没法对抗你的基因。

你要生存下去的基因，会想尽一切办法要让你吃饱，还得把能量储存在身体里。

有的人会说，我饿三个月，瘦下去之后，我就保持，不就好了吗？

为什么这件事不行？

因为你靠饿，短期来看，三个月是瘦了。但你不吃饱的话，未来你身体里的大量细胞会对你发起反攻。

而且，你的身体是有记忆的，身体能坚持，你的大脑也才能坚持。

那么，如何在吃饱的情况下，你也依然可以打造500大卡的能量缺口呢？

冯雪老师说，最简单的办法就是，学会“挑食”。

冯雪老师一开始在得到上开了门“科学减肥课”，讲怎么搭配减肥餐，有三个步骤，一看标签，二饮食记录，三制订每日餐单。

但她还是觉得太复杂。

如果回归一个词，就是“天然”。

挑食只有一条硬核标准，那就是，所有的食物越天然越好。

第一，食材，越天然越好。

也就是说，食物越完整越好。

蔬菜、水果，能不削皮就别削皮，能不榨汁也就别榨汁。

谷物，能粗就别精细，最好是全谷物。

第二，食物的加工，越天然越好。

越简单的烹饪，对食物的破坏越小。

像凉拌、蒸煮、涮、炖，都挺好。

所以，火锅是可以吃的。锅底别选牛油的，调料别用麻酱就行。

至于那些加工好的成品食物，减肥期间尽量别吃。

第三，食物的结构，也要接近天然。

低脂、高蛋白、生酮或低碳水、地中海饮食方案，无论你打算用哪种减肥的饮食方案，你的食物中，都应该有丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质，缺一不可。

而且在减肥期间，应该适当增加蛋白质的摄入。

直播时，冯雪老师给了一个小窍门，叫做：

“能选水里游的，就不选天上飞的；能选天上飞的，就不选地上跑的；能选地上跑的，就不选跑也跑不动的。”

关于一日三餐，有两点结论是明确的，而且也极其简单。

一是早餐一定要吃。

早餐，不是一个鸡蛋就行了，而要更接近你的午餐，是一顿营养均衡的正餐的量。

二是，睡前3个小时内，不要进食。

为了防止你进食，冯雪老师有一个小妙招，那就是睡前3小时，定一个闹钟，去刷牙。

刷牙之后，你的食欲会降低。

冯雪老师的一位患者，就用这个方法，3个月内瘦了6.5kg。其他什么都没变，就刷了个牙。

以上是饮食。

更多细节的方法，比如，如何看营养成分表，如何定制你的专属餐单，等等，可以找到冯雪老师的书来看，详细研究。

运动单独用，大概率等于没用

生活方式金三角，第二个，是运动。

冯雪老师说，“运动单独用，大概率等于没用。”

没有饮食管理的运动减肥方案，是没有灵魂的方案。

虽然很扎心，但这是我们必须先明确的一点。

不是说你的汗白流了，只是你打篮球半小时，辛苦流的汗，总共消耗220大卡，可能还不到一杯奶茶的能量。

而且运动过后，你可能更饥饿，一不小心奖励自己一顿，摄入的能量就超了。

冯雪老师说，如果饮食是减肥的灵魂，那么运动就是减肥灵魂的伴侣。

只要结合饮食，运动减肥的成功率，会大大提升。

运动如果不能坚持，大概率也是没用。

因为我们要养成的是生活方式，所以这个运动，必须能成为你生活的一部分。

因此，它要够简单。

我们可以，用活动代替运动。

冯雪老师说，减肥中成功率最高的运动，是快走。

原因很简单，就是因为它最能坚持。

其他燃脂效率高的运动，都有门槛，如果要你坚持一个月，甚至一辈子，太难了。

但是每天都尽可能“快走”30分钟，难度就小多了。

也很容易变成你生活方式的一部分。

科学管理压力

生活方式金三角，第三个，是心理因素。

减肥中，最困难的是什么？

是没有好方法吗？是不知道该吃什么、做什么运动吗？

都不是。

冯雪老师说，在她看来，减肥最难的，是心理因素的管理。

只要不留神，它就会让你功亏一篑。

那怎么办？

冯雪老师说，管理心理因素，有两个主战场：[压力和睡眠](#)。

[如何科学管理压力？](#)

冯雪老师有三个建议。

1) [转变思维](#)。

不去担心我们到底能不能减肥成功，能不能保住减肥成果。

不要在焦虑中，消耗了自己的心力。

给自己制订一些短期小目标，完成了就给自己奖励。

2) [自我监测](#)。

每周记录自己的体重，和饮食。

3) [主动舒缓宣泄](#)。

瑜伽、冥想、太极，都是很好的缓解压力的方式，还能运动减肥。

[另外，睡眠也非常重要](#)。

冯雪老师书里总结了很多科学研究的结论。

我简单总结一下，好好睡觉有三个标准，一是睡眠时长，6-8小时；二是要有

深度睡眠；三是睡眠要规律。

怎么做到呢？

可以像我一样，每晚22:30上床。不看手机，看书。慢慢让大脑放松下来。

23点，准时用这本书打昏自己。

轻断食

饮食。运动。心理因素。

这就是冯雪老师说的，生活方式干预的金三角。

你可能想说，我还是觉得太复杂了。有没有最简单、最有效、最省钱、少运动的减肥方法，到底有没有？

总结一下，到底有没有？

冯雪老师说，还真的有。

这办法就是：轻断食。

轻断食为什么有用？

从身体的代谢反应上来看，断食8-12小时后，身体里的糖消耗完了，身体就开始分解脂肪，然后细胞核收到信号，“身体没能量了，快想想办法”，于是，细胞在受到饥饿的威胁后，开始节约能源、自我保护。

冯雪老师在书里解释说到：

“这种自我保护效应，又会激发心脏、肝脏、大脑、胃肠道等所有器官的

潜力，使其提高性能，准备应对压力。

除此之外，在轻断食期间，为了适应环境改变的压力，我们身体的每一个细胞都会进行系统性修复；

而在轻断食结束、进入恢复期之后，正常的进食、良好的睡眠，又会把身体带入一个细胞生长、功能性组织重建的全新状态。

这样往返交替，最终就达到了修复和新生的效果。”

那，具体怎么操作呢？

冯雪老师在《冯雪科学减肥法》这本书里，给出了具体操作办法。

医学上，轻断食有一套基本的规定动作。

简单说，就是三步。

第一步，规定轻断食的频率。

首先，你可以轮着来，今天轻断食，明天正常吃，每周轻断食不超过3天。

也可以用“5+2”方案，一周里面，任意两天轻断食，其余五天正常。

连续两天，或者间隔的两天，都行，都有效。

第二步，规定什么时间吃。

然后，在你选择轻断食的这一天，所有食物，要在6-8小时之内吃完。

这8小时，你可以自由选择，比如，从早上8点到下午4点，或者从中午11点到晚上7点。

这样做的目的，是让我们的细胞充分感受饥饿，去启动上面讲的“修复和新生”的程序。

第三步，规定吃什么。

轻断食，不是什么都不吃。

而是你要把摄入的能量，控制在一个很低的范围内，一般是500-700大卡。

男生可以适当多一点，女生可以少一点。

吃的时候，尽量选择升糖指数低的食物，让自己饿得慢一点。

然后，保证每公斤体重1g以上的蛋白质摄入。如果你体重60kg，那就要摄入60g蛋白质。

另外，还要保证补充维生素和纤维素。

上面这三步，就是轻断食的医学规定，这么吃就能减肥。

冯雪老师说，你可以用六个月的时间，慢慢来做轻断食。

热量摄入，一点点降。

比如，第一个月每周1天轻断食，吃1000大卡，10个小时内吃完；

第二个月，每周2天，还是吃1000大卡，但在8小时内吃完；

第三个月，每周2天，吃减少到750大卡，6小时内吃完；

第四个月，每周2天，吃再减少到500大卡，6小时内吃完。

这样循序渐进。

有时候慢，是另外一种快。

千万注意，轻断食≠断食。

千万千万别再轻断食的那一天，什么都不吃。

因为即使在断食的那一天，我们身体还是要合成肌肉的，所以你还是得补充蛋白质。

另外，冯雪老师还叮嘱了两件事：

1) 轻断食初期，你可能会出现饥饿、烦躁和注意力下降，别担心，这是正常的。

这些反应，几乎会在1个月内完全消失，大部分人可以在4-6周后，明显感受到身体变化。

2) 几种人群不要做轻断食。

比如，孕期或哺乳期的妈妈，未满20岁的人群。

如果你的体脂率已经低于19% (男生)、25% (女生)，也别做轻断食，因为可能导致营养不良。

患有其他疾病的人群，也请在医生的指导下再进行。

说到疾病，还有很多人会问，诸如三高、尿酸、脂肪肝、打呼噜，怎么办？

这些一定程度上，都是肥胖导致的问题。

但是在减肥的时候，它们确实都会有自己不一样的针对性办法。

比如，高尿酸，不止是吃啤酒、吃海鲜的锅，减肥特别要避开添加糖。

酒类食品要全部断掉。

所有的添加“果糖”，也是减肥的大敌。

如果你有这些问题，可以在书里找相应的方法，也可以咨询专业的医生，在医生的指导下，科学减肥。

最后的话

冯雪老师说：

“我不是一个高高在上的，想指教你生活的老师，是想陪你下到你的生活

场，感受你的喜怒哀乐。

你为生活的重担所扛起的那些无奈、心酸，那些不得已的生活方式。

没关系，我们一起来，找到它的解决方案。”

科学减肥有三个核心：

- 1) 底层逻辑是能量守恒。所以，你需要打造一个你自己的能量缺口。
- 2) 第二件事情，特别要强调的是，如果你放弃了生活方式干预这条路，无论你走什么样的捷径，可能都是半途而废。
- 3) 如果在吃这件事里，做一个最核心的事，挑食，记住就是两个字：天然。

这套方法做到了，你会越减，越健康。

最后你会发现，科学减肥的力量，真的非常简单。

它不是让你干一件不可能干成的事情，而是非常能够融入生活。

减肥的本质，是换一种活法。是换一种人生。

减肥成功的标志，是你换上了一种健康的生活方式。

只要坚持下来，当你的精力更充沛，从身体、到行为、到思想都改造新生了，你就可以给自己一个不一样的人生。

今天，就是你开始减肥，最好的日子。

祝，这次一定。成功。