

吃瘦

科学的生活化减肥

2.1 吃瘦减肥法的核心思想是什么？

保持血糖稳定，保持胰岛素水平稳定。

2.5 吃什么

要素饮食--碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素。

2.5.1 三大营养物质

1、碳水化合物：优质碳水（慢碳水）

所谓碳水化合物也就是糖，包括蔗糖、乳糖、果糖、葡萄糖等等，按结构可分为单糖、多糖、六碳糖、五碳糖等。何为优质碳水，通俗讲就是缓慢释放的糖，也称为慢碳水，食物中的慢碳有一个共性，纤维包裹着糖。膳食纤维的包裹使糖不能快速释放，也就不能快速进入人的血液循环，不能刺激胰岛素快速大量分泌。

讲一下胰岛素，过去我们所熟知的胰岛素，只限于降低血糖，与糖尿病相关的。但是，近年来关于胰岛素的生物学作用是脂肪合成。当机体短时间内摄入大量糖和脂肪酸之后，insulin 会用 GM 作为燃料，能源供给者，将脂肪酸作为原材料合成脂肪，形成身体中的脂肪，人也就变胖了。

2、脂肪，也就是从生物脂肪酸化学角度来讲。

脂肪酸也可分为正常脂肪酸和反式脂肪酸

①当反式脂肪酸被人体摄入并被 insulin 作为原材料来合成脂肪组织之后，会储存起来，人就变胖了。这种脂肪很难被机体利用或消耗掉。所以要避免摄入反式脂肪酸，它们太难被代谢掉，会让人胖得很稳定。

②脂肪酸，正常的脂肪酸是我们人体所必需的。人类机体的大量生理活动都需要脂肪酸的参与，组成我们身体的每一个细胞都包裹着细胞膜。而构成细胞膜的主要成分就是脂肪酸，细胞要维持正常形态、功能，神经组织要维持正常的活动。内分泌要维持正常的节律，都离不开脂肪酸。所以脂肪是我们人体的好伙伴，不可或缺。我们要保质保量的喂养身体足够的优质的脂肪，机体才能给我们活跃的思维，清醒的头脑，浓密的秀发，充沛的活力。

那么，哪些食物可以提供优质的脂肪酸呢？其实天然的植物和动物脂肪都是有优质的脂肪酸都是有优质的脂肪酸供源，如橄榄油，豆油，花生油，菜籽油，猪油，牛油等等，不一而足，这里着重给一下 olive 和猪油，olive oil 的优势大家知道很多，但是其在高温下不易转变成反式脂肪酸的这一特质更加诱人。另外，猪油在过去被大家认为是健康杀手，但是近年来，新的科研成果为猪油平反了，猪是健康的脂肪酸提供者，同时在高温下非常稳定，不会形成反式脂肪酸。（可展开讲什么样是反式和各种油中不同成分占比等等……）

3. 蛋白质

蛋白质对于大家来说，一点都不陌生吧，而且在日常生活中，也非常重视蛋白质的补充。例如，肉、蛋、奶等这些动物类食品，豆腐、豆汁等植物类蛋白质，都是有是人们耳熟能详的。这里要说的两点是，必需氨基酸和优质蛋白质的问题（可展开）

在减脂期间，我们应该如何搭配和挑选蛋白质呢？简单来讲，吃够必需氨基酸即可。

这包括两个方面“吃够”和“必需的”。吃多少是够呢？（可展开），吃哪些食物才是吃到必需呢（可展开）？其实在我们日常生活的过程中，我们更应该担心的是吃得太多，而不是吃的不够，吃的太好，而不是吃的不够精细。在中国改革开放 30 年之后的今天，人们已经充分的享受到国家强大而带来的红利了。现在我们国家处在关键的历史时刻，要科技强国，大力推动科研创新。我们个体也要拿出一点科研的态度，合理健康的生活，才配得上如此宏大的历史浪潮。

好的，说回蛋白质。在办公室减脂餐的食谱中，如何搭配蛋白质呢？非常简单，老三篇，肉、蛋、奶、豆腐。什么肉？什么蛋？……可以说什么都可以。我国市面上能买到的食物都是经过国家审核的，正规渠道的食物都是可以放心食用的。但是不同的肉类的区别和优势，我们倒是可以了解一下。（可展开）

那么，是否每个人都有应该喝牛奶呢？对于这个问题，我有发言权，因为我属于乳糖不耐受的人群。（可展开）。所以，关于喝奶的问题要因人而异。个体化对待，即使不喝奶，也不会对身体产生不良影响的，不必担心，更不必强求自己或家人每天喝奶，又是补钙，又是补蛋白质的，有点危言耸听了。

2.5.2 维生素

维生素是成分膳食中的一个话题。维生素从生物化学的角度讲是一大类具有明确生理功能的有机物或无机物（可展开）。VIT 可分为水溶性和脂溶性（可展开）。维生素对于我们机体而言是必需的，同时也是必须从外界获得的。所以要健康减肥。维生素的合理摄取是必须给予足够重视的。那具体如何操作呢？分两种情况，可自行烹饪和无法自行烹饪的。先说无法自行烹饪的，吃维生素合剂，推荐……。可自行烹饪的，吃时令蔬菜。因为我们在前面讲的三大营养物质中，已经含有了大量维生素，现在只要适量摄入蔬菜就完全可以满足人体对 vit 的需求。具体点讲，各种 vegetable 的 vit 含量（可展开），同时水果也是 vit 的优质来源。最好的是果蔬通常能量密度很低，例如（可展开）。但是有些水果是热量很高，要慎用（可展开）。

8. 职场人的减脂餐

如何实现

- ①要有一个勤快的同事，或者你就是那个同事，
- ③要有合理的场所。其实力公案的一角环身。
- ③合理的烹饪方式。（结合自己的经验展开）
 - 1) 简捷：蒸、煮、炖、炒、煎、烤
 - 2) 环保：尽量做到无味，无烟。无油渍。方式选择要正确。
 - 3) 食材：适合水箱保存，方便的平成品，卤好的肉等，（可展开）
 - 4) 清洁：所用餐具要少，极易清洗，干燥。
 - 5) 餐具：易清洗，不易碎。安全，耐高温。
 - 6) 灶具：安全，大功率，易清洗。多功能，颜值高。

2. 办公室减脂餐食谱

①早餐

这部可内容可答考各位主持的视频及自己的经验

②午餐

形式可以多样，菜谱。制作注程。重点介绍。营养成分讲解。

③晚餐

必须有能量参考值表格

③纸质书籍与影音介质之间互相推荐，引流

3.要与家庭用餐相结合

①家庭才是更加适合用餐的场所，

③home 才更加适合复杂的烹饪，来弥补一周之内的亏空。(不需每餐每日均合理可以弥补)

③home 才是终极幸福模式。Home is more than job.

4. 饿” 的三重内涵：饿、馋、苦。

饿

合理面对处理饿。

与饥饿感和平相处。

1) 饿是一种美妙的冲动.对食物向往的一种原始的.本能的令人兴奋的冲动。给人以美妙的感受。

2) 每餐之前的饥饿感这是合理的，与我们共生的，无需多虑的、我们可能过于担心饥饿了，可能因为过去的困苦记忆吧。

3)睡前的饥饿感，这是比较难以应付的，需要一些策略来解决。(可展开)

(4) 不要试图动用意志力来对抗饥饿感.要用策略，不要考验人性，会反弹.

不要浪费宝贵的意志力，用来提高自己

馋

这才是减脂路上最大的一块跳脚石，没有之一。

馋更像是一种心理需求，而不是一种生理需求。我们要区别自己关于食欲的不同感受，尤其是饿和馋的区别。很多时候我们有很强烈的食欲，不是身体饿了，需要食物，而是我们馋了，需要美味的食物来喂养自己的心理。其实大家都很清楚、糖可以给人带来欣快感，让人短暂的快乐，而糖又是如此的廉价并容易获得。那么，我们嗜糖为了获得快乐的行为与嗜酒、烟有区别吗？

很多成年人发现结婚之后就会胖，——其实是人们获得了食物选择的决定权，只吃爱吃饭，只做爱做的，

本人成功减重 25 斤,BMI23。整个过程中只遇到过一个困难.就是馋。

那么如何 over some 馋呢？

不忘初心，问问自己为什么要减肥，能够战胜欲望的只有一个更大的欲望.请为自己的减肥立一支 flag，然后再开始行动吧。

苦

内心的苦闷是当代上班族挥之不去的阴霾压力（可展开）

解决方式：购物.旅游.唱酒.游戏.吃东西。

在众多方式中，最廉价.最便捷的就是吃，尤其在饥饿状态下、又叠加了苦闷，食物的诱惑可谓无法抗抵。（可展开）

那么。如何破局呢？

1) 不将自己置于那些窘境.君子不立于危墙之下。减少内心苦闷的诱因。

2) 努力工作.学习。用一个更大的压力或欲望去碾碎那个小一点的内心苦闷。

3)时间管理.让生活更从容。

可见，解决苦的方法，都不是针对苦本身的，都是防患于未然。要解决一个复杂的问题，最

好的方法是提升一个维度。在那里找方法。

1.3 科学减肥才能做到高效、安全、可持续。

减肥是个技术活，是有一般规律要遵守的。那么，这个一般规律是什么呢？

很遗憾、到目前为止还没有一套完整的，行之有效的、适合所有人规律或者方法论。人们经过长时间的摸索、经验总结，得到一些行之有效的方法，但是对于另外一群人就不奏效了。科学家、营养学家用科学的方法、确凿的数据一点一点论证着每一个科研命题，虽然结果可信度很高，但是进度非常缓慢。到目前为止距离减肥方法这个命题的解答，也相去甚远。

我作为一名医学工作者，由于经历过博士培养，所以对专业文献中的知识获取，没有障碍。当自己经历了多次减肥失败之后终于找到了一条光明大道，所以迫不及待地这个方法分享给那些像我一样的减肥人，我曾尝试过节食，不吃午饭，晚饭不吃主食、运动等等，都不是浅尝即止，都很用心的，但是均放弃了。究其原因、只有一个，过于反人性了。换句话说、太依赖意志力了。是注定要失败的。那些方法相较于现在的方法，最大的问题是，需要克服的欲望过多，过于频繁过于强烈，饿、馋对美食的向往，内心的挣扎等等。现在的方法呢。只有馋一个敌人，容易了许多。可以吃饱，可以吃肉、可以有零食有加餐。有时还有放纵餐。多么符合人性啊。几乎不用坚持、就像是正常的日常活动，所以才能长时间施行，

对一个策略的坚持，主要来自于对这个事的坚信，坚信来自于数据，作为一名科研工作者，深谙此道，各位业内大神们将自己的科研成果撰写成统一格式的论文。杂志编辑严格筛选之后刊登，我们得以拜读。有 cell. cominal. case. 每个数据都是真实可信的。一串串数据勾勒出一个个科研假设。证实了一个个基础实验。

本人在大量阅读高水平论文之后，得到了现在这样一套方法论。这些依据多数来自于全球顶级期刊，如 CNS. 导。形成了围绕的 inswlin 合成 foot 作用机制这个核心环节，展开假设。小心求证。形成了可以自洽的一套理论。并用这套理论来指导行动，行动还取得了不错的结果。看来形成了一个自洽的闭环。至少本人亲测有效，才敢拿出来讲给大家听。也想帮忙那些和我的情况一样的人们。

在相信科学结论的同时，也要认清科学的局限性。虽然我参考的文献多是 ENS 的文章。但是文献和科研是有其局限性的。主要问题在于可信区间多为 95%，并不是 100% 确定的，同时实验设计也是有其自身局限性的。更严重的是，科学实验都是在严格控制各种相关因素的前提下，只观察某一个参数的变化，但是现实工作生活中的情境都是多因素影响的，科研结果应用于现实生活中是否奏效也是不确定的。另外，科研工作很难得出因果关系，通常只是相关性，例如火焰可以使冰融化、但火焰不是冰→水的根本原因，分子运动加快才是更基础的原因，但是在这一层之下，是基本粒子运动加快，再下一层，有可能已经没有粒子了。而且能量使然。总之，从实验室到个人的生活，有一条漫长的路要走。但是，结合临床经验和临床数据，我们也可以进行一些有益的尝试，至少我自身的经验证明我的这个减脂策略是有效的。客观的保守的说，如果身体条件、工作状况和我一致或者相似的人们。应用我的这套方法，大概率也可以取得与我类似的结果。

为什么很多人用了很多方法，都没有成功减肥呢？

我觉得原因有两点。一过于反人性，二、方法过于不科学、这两个原因中都用了“过于”这个词。

1. 方法过于不科学，首先没有完全科学的方法，这是科学自身的局限性所决定的。但是减肥这种高难度，高健康相关的事业，还是尽量科学一点吧。

很多减肥方案的依据是案例总结出的经验。或是一部分人群在一段时间内归纳出的结论，然后扩大应用范围。过多的推广开来。另一种情况是，从一个正确的科学的结果出发。

进行了过多的推论.以至于最后那个结论与起点那个科学结果的关联性消散待尽。例如，实验证实，白面、大米会刺激 inswlin 的快速升高，inswlin 是合成脂肪的必需激素。结果大米是肥料的罪魁祸首，要减肥必须戒掉大米，这显然延伸.推论的太远了。实验结果，完全没有证实 G 与 fatty 之间的因果关系、只有相关性，而且这种相关性成立有一个重要的中间环节；inswlin，那么应多出来的这个因素有可能让问题的核心从 G，变为 inswlin。所以过分引申和推论都是靠不住的。

2.过于反人性。人性是经不起考验的。人性的力量是无比强大的，意志力可以一定程度上对抗人性，但是意志力会有涨落，而且消耗快，储存慢，存量小，但是人性的力量强大而稳定，这是一场在时间维度上胜率为零的博弈。所有需要用意志力对抗人性的尝试都将失败，这样的行为就没有必要开始。

本人所采用的减肥方法，也需要对抗一点人性，哪一点呢？馋。所以适同人群就不是全体人们，而是平时就不太馋的人。因为这部分人，不需要在减肥过程中动用意志力，使整个过程可以更轻松地推进下去，最终取得成功。

列几种常见的，但需要强大自制力的方法、予以反驳。（可展开）再说一说自律吧。自律和意志力很接近。在我看来、自律是不存在的。更准确的描述应该是欲望，欲望也更加底层逻辑，更加符合第一性原理。因为自律的本质是为了一个更加强烈的欲望而放弃一些不太强烈的欲望、归根结底，还是欲望使然。所以，在开始减肥之前，问问自己，我为什么要减肥？如果原因是……（可展开），就不要开始了，因为这个欲望抵不过食欲。这时需要做的是，接纳自己的不完美，然后开心的生活。如果减肥的原因是升职、加薪、跳槽，竞技比赛、生活来源等关系到人生重大利益问题，就果断开始减肥之旅吧。如果苦于没有合适的方法，或者之前的多次尝试都失败了，那么情相信我，也再给自己一个机会，这次应该会成功的。请来用我的方法，如果你也是一名上班族，那么这套方法更加适合你。希望这里你最后一次减肥。祝好运！

八 续尊重科学

很多经验是正确的.有效的，但是通常需要比较冗杂的行为执范，或者效果不稳定，时良时不灵。这是因为，经验并不是事物的本质，不是底层逻辑，不是根本原因。例如，古时冶铁，要反复锤击烧红的铁器，人们的经验百试不爽。很可靠，但是当人类明白碳在冶铁中的作用之后，情形就不同了呀。高效，稳定可复制。减肥也一样，有人发现少吃会瘦，就一直饿着（可展开）有人发现不吃主食会瘦等等（可展开）孰不知，当明白底层之后，减肥变得轻松加愉快。

所以，我们强调，科学减肥，健康减肥。欢迎加入武们，一起变瘦。

1.4 我的减肥经历。

2021-8 下旬.BMI:27.7、BW:82kg、H:172cm 开始执行减肥计划，历时 3 个月，2021-11 下旬，BMI:23.5、BW: 69.5kg.现在是 2021-12 中旬，BMI 还是 23.5。计划开始之初。每周减重 1kg。当 BMI 达到 25 之后，每 12 天 1kg，当 BMI 达到 24 时.每 16 天 1kg.现在 23.5 已经很稳定了。

可能有人会说这是平台期，需要一些策略方法来破平台，但是我觉得国际卫生组织确定 BMI 是有依据的.既然定在 24 是有道理的.到达这个点，机体就平衡了。健康的饮食健康的生活状态.得到一个健康的 BMI。

我期望再瘦一点。尝试了减少进食量，增加运动量，也就是减少摄入，增加消耗，的确有效.但是这样我就要挨饿了，就要花精力进行运动了。就与我的三不原则相背离了，所以，我的方法可能更加适合那些体重超标的人们，当体重达标之后，就需要另一套更加严苛的方

法了。

真的不挨饿吗？怎么可能？说实话，这个问题回答之前，要理清一个概念：“挨饿”，忍饥挨饿这个词，表达的是物质匮乏、供小于求，人们基本生活得不到保障，这种挨饿是客观的，被动的。而现在的中国大地上，完全不存在这种客观的挨饿了，所以对于减肥人而言，所谓的挨饿更加接近于饥饿感或者不饱、或者不满足。

如果一个人体重超标是非疾病所致，是自己把自己吃胖了或者成年之后，自己把自己给养胖了，那么，在变胖的过程中，一定享受了或习惯了吃就要吃饱、或吃到满足，稍有饥饿的感觉就要用各种形式的食物（包括零食，可属开）来解决这种不满足的感受。所以，当开始减肥的时候，当面对正常的饥饿感的时候，人们无法接受，也无法理解这种感受了。认为这种饥饿感是不正常的，是必须要解决的。但是，静下来仔细想一想三餐前有食欲，有对食物的渴望，这种再正常不过的感受难道是不正常吗？这是忍饥挨饿吗？是不可接受的吗？难道过去每餐之前都觉得不饿。在餐厅落座后、抚摸着大肚腩说一句“这也不饿呀”这种感受才是合理的吗？

当不合理的现象成为多数时，合理的事情就会显得不合时宜。多说一点。当我瘦下来、以 BMI24 面对身边人时，很多好朋友关切的提醒我，不要再瘦了，回到过去吧，看上去好可怜是不是生病了。脸包不好等等，诸如此类因为大家已然习惯中年男人的大肚腩，完全不理解不接受中年腹肌男，那是不正常的。尤其身边的人，明星可以，这让我想起《千与千寻》《华夏》，等之，我坚持要认清人生的真，并努力让自己去靠近这份真。如果你与我有类似的想法，我们一同减肥吧。

说回挨饿。我觉得恰当的饥饿感是美妙的，是幸福的。每餐之前空虚的胃肠会像用钟一样提醒你该吃饭了，带着这种对食物的期待、坐在餐桌旁、享用美食，这个过程是美好的。是符合我们传统天人合一的思想的。可以给人以愉悦的感受，让人可以更加鲜明的感受食物的美味及以带给精神的喜悦。如果您过去，餐前缺乏饥饿感。吃饭都不香，普素的食物无法引起人们的食欲，就需要重口味，新花样，或者酒水助兴，久而久之，餐餐像过年，顿顿大鱼大肉，食物能够带给人们的满足感越来越少，食而无味，每顿饭都不知道该吃些什么。难道这真得是现代人想要的生活吗？不是，但是这确确是现代人真实的生活。

减肥之后才发现每餐都是美好的，值得期待的，令人愉悦的简单的餐食一样可以品味出食材的香甜，间断的美食，美酒显得格外香甜美妙，人生因美食而美好，而不是过多的美食淹没了人生的美好。至于我们能否从食物中品得人生的美好就在于自己的选择。对生活方式的选择从减肥开始，享受美好生活，我们在路上。从品味正常的饥饿感开始，体味人生的美妙，我们是认真的。

不挨饿不等于没有饥饿感。恰当的饥饿感给了我们体味美好生活的机会。让我们一同拥有并拥抱这正常且恰当的饥饿感吧！

6, 合理生活

日常生活的合理性对于减肥的作用是重大的。减肥是一个技术活，同时减肥是一个系统工程，并不是通过调整一个或几个参数就可以完成这项工程，相反往往是牵一发而动全身的结果。只有对减肥这一整套系统，进行整体优化，并做到全面合作，各部门完美合作，才能实现减肥的效果，完成，这项艰巨的工作。所以一旦开始减肥，就要将整个人的生活状态调整到减肥模式。其实，进一步讲。减肥人的生活是一种更加健康的生活，是一种不同于以往的生活，可能要维持终身的生活。

曾被很多人问到，有博士、你吃这些东西确实瘦了，但是当你恢复正常饮食之后，不就又胖了吗？我反问他，“什么是正常饮食？”就是咱平时吃的那些呀。”“那才是不正常的饮

食呢，我现在所采用的饮食方案才是正常饮食，只是量稍少一些。等我 BMI 达到 22 时，我就会维持体重了。

其实，很多人进入了习得性正确的思维状态。从众，没有也不能有自己的思维。哪怕自己是对的。人云亦云。生怕自己成为不合群的异类。（可展开，参考《污合之众》）

既然已经开始了科学减肥，不知一鼓作气，直接换一种科学健康的生活方式吧，让此次减肥成为生命中的最后一次减肥。减肥之后才明白，我们的老祖宗早就给我们设计好的一整套的合理生活方式，早睡早起。轻食。杂食、简单烹饪，适量运动……（可展开），如果做到这些，别说减肥了，恐怕可以称圣人了。入世一点讲，人非圣贤，不要苛责，我们尽量做一些改善就好，至少要明白什么才是正常、合理、科学的生活方式吧，并为做出一些努力和改变吧。为了那个更好的自己，也不妄此生，

具体说一下、减肥期间特别注意的几点生活建议。

第一、充足的睡眠。有统计显示——

我的个人体会，也是如此——

第二，丰富的日常生活。现代人的生活虽很简利，富足，但是生活内容极其贫瘠、单一，当丰富的生活来临之时，食物带来的满足感就不再是唯一一种易得且强烈的满足感来源了。

第三，培养并保持一种喜好，可展开。

第四，学会调理自己的情绪。

很多人都有减肥的经历，其中的多数都以失败而告终了。充分了解每个人减肥的经历之后，会发现，导致失败的原因往往是从某一次放纵的进食开始的。本来坚持的挺好，每日规律饮食，合理运动，体重也在一点点下降，但是某一件事导致情绪波动巨大、心理状态不能平稳，以往的经验告诉我们。吃甜食或大吃一顿就能平复这种糟糕的情绪，所以心理防线彻底崩溃了，放纵的吃一顿。然后体重又涨上来了，如果这种情绪波动不严重，一两又回复风和日丽。减肥计划得以延续，倒也无大碍。如果这种情绪波动频繁出现，减肥计划经常被打断，那后果将非常不理想了。所以保持一个稳定的情绪，或者高效的情绪管理是非常必要的。

（可举例展开）功夫应该下在平时，不要等到危机情绪出现了、机体极度渴望糖。可开始管理情绪。或是动用意志力，都不是明智的选择。减肥是一项技术活，我们要高度重视影响效果的方方面面的因素，虽然这个过程中吃和动是重要的，但是也需要很多其他环节来协同。包括情绪管理，意志力分配、睡眠管理等等。

6.1 睡眠

很多统计数据显示良好的睡眠有助于减肥，而且我自身的减肥经历也深有感受，睡眠时长和睡眠质量对减肥的影响是存在的。好睡眠会有利于减重，差的睡眠有碍于减肥。（可展开）

这里，单独说一下，酒精与睡眠的关系。现代人很多都有睡眠障碍。很多人睡前喝点酒，可以更快入睡，睡眠时间也更长。我也是用这种方法很长一段时间，大约两年。其实，这种做法不可取。酒精制品很容易使人产生欣快感，人们往往很难准确掌控喝酒的量，容易喝多，酒精制品种类繁多，很难准确把握不同酒助眠作用的分寸。喝少了没起效，喝多了影响第二天工作，另外佐餐也是一个大问题（可医刑），所以不建议用酒精助眠，尤其是在减肥期间。我体重上升最明显的时间就是酒精助眠的那段时光。（可展开）

那么，有什么方式可以有效的助眠呢？方法有很多。例如运动。看书。etc（可展开）。我要强调的方法有两点，第一，时间管理，第二。冥想。

时间管理，好的时间管理可以让生活有序且高效的进行。将重要的事。紧急约事，日常琐事，例行事务、分门别类，井井有条的管理起来，每日计划，每周计划，每月计划……。

让生活充满秩序，尽量避免慌乱、匆忙和紧张，这样一来，每晚就可以无牵挂地上床睡觉，减少焦虑，心态平和、情绪稳定是良好睡眠的前提

冥想。这是一种高效的方法，可以大大提高工作效率、学习效率、提高生活质量，用于助眠也有奇效。坚持此习惯的人们都深深地为之着迷，很多名人名家都推崇此方法。本人也时常使用此方法。当进入状态之后，会身心的致松，仿佛在充电，完成冥想之后，内心平静、精力充沛，如果以入睡为目的，可以在冥想时进行适当的心理暗示，可以争得良好的助眠功效。可以更快速的放空大脑，放松紧张的精神，让大脑安静下来，更容易进入睡眠，其实、冥想对于睡眠的帮助作用，在于让心静下来，让大脑平静下来，便于进入睡眠状态，而不完全是一种直接的作用。

3, 减肥、减重、减脂的区别。

人们通常说的减肥，是一个很宽泛的定义，很好用，便于交流，大家都懂，是一个广义上的减肥概念，包括了体重减重，身材变好，等等。减重是一个很专业的词，可以用于医学。现在有“减重手术”这个词。所以减重这个词更加的专业，使用场境比较窄。减脂，这个词包含有更多的心理愿望，美好愿景等等感觉，更多用于一些需要调性表现力的场合，例如演讲，广告词，宣传词等。我个人比较倾向于用减脂这个词，因为减肥太宽泛，含义太杂乱。减重透着一种疾病心状态，像是在治病、减脂则显得很正能量、积极、阳光，健康科学。