



消脂

瘦身

程方媛 / 编著



世界图书出版公司

R161-51
3
1

汉 方 美 丽 小 秘 方

消脂瘦身

编著 程方媛



世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

消脂瘦身/程方媛编著. —西安: 世界图书出版西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I.消... II.程... III.减肥—基本知识

IV.R 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091190号

汉方美丽小秘方

消脂瘦身

编 著 程方媛
丛书策划 齐 琼 雷 丹
责任编辑 雷 丹
版式设计 小宇宙电脑工作室 / 李 炜

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
制 版 小宇宙电脑工作室
印 刷 西安丽彩快印有限责任公司
成品尺寸 185×140 1/32
印 张 29
字 数 600千字

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7680-1/Z·130
总 定 价 80.00 元(共8本)

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

前言

FOREWORD

减肥含片，减肥胶囊，减肥冲剂……

呼啦圈，健身器，足下抽脂贴，肚脐瘦身贴，小腹健身仪……

你的家里类似以上的各种减肥产品是否已经堆积成山了？你是否为了试用减肥产品，花费了大把的金钱，浪费了大把的时间，不仅没有看到疗效，反而还伤害了身体？

你是不是非常羡慕街上走过的身材纤细的漂亮女性，而自我羞愧？梦想着穿越时空，想要回到那个以“胖”为美的唐朝？

其实，“减肥”这个话题，从古至今便为女人们所津津乐道，除了唐朝是以“胖”为美，从古至今人们都喜欢谈论女人的“娇小玲珑”、“纤细动人”，其中更以赵飞燕为极至。多少美人希望能有像她一样的“掌上起舞”的玲珑身材，来打动自己情人的心。所以研究消脂瘦身，也成为了中医美容中非常重要的一环。

相传，赵飞燕身轻如燕，除了她自身的天分之外，还依靠御医和御膳师们研究出的保持身形和消脂减肥的各种“秘方”。其中包括御医教与她的各种“善行气术”以及御膳师们在她的汤饮中加入的各种纯天然的中草药，所以只在简单的日常生活中，便能达到减肥瘦身的美容功效。这也是汉方减肥的最初形态。

如今这种流传下来的汉方瘦身，已经风靡了亚洲所有国家，许多时尚女性们都收集了各种各样的减肥法。就让我们一起翻开这本汉方瘦身的“秘笈”，学习由我们国家独到的中医理念所倡导的纯天然减肥瘦身的健康方法吧！

跟那些花花绿绿的减肥产品早日说“再见”吧，让我们一起进入中国古老的神秘汉方中，用古人的千年智慧改变自己。



目录

CONTENTS

前言

第1章 汉方减肥，认识你自己

汉方美女，健康瘦身 / 2

认识你自己 / 4

★ 气、血、水——身体的关键 / 5

★ 你属于哪种肥胖体质 / 6

气虚型肥胖 / 6

- 早睡早起，通心顺气 / 7
- 坚持每天早餐，补充温热的食物 / 7
- 适宜温和性运动 / 8

气滞型肥胖 / 10

- 增加饮食的种类，保证气的流通 / 11
- 控制食欲，避免暴饮暴食 / 11
- 减肥多找同伴 / 12
- 特殊的穴位按摩，控制情绪和食欲 / 12

湿热型肥胖 / 13

- 养成每天定时排便的习惯 / 14
- 少食多餐 / 14
- 适合有氧运动 / 14
- 抑制食欲穴位按摩 / 14



减血型肥胖 / 15

- 不要多吃寒凉性食物 / 16
- 爱护自己的身体 / 16
- 多加运动, 让血行更加畅通 / 16
- 穴位按摩补气补血 / 16

汉方减肥的五大绝招 / 17

- ★ 中草药内服 / 18
- ★ 针灸减肥 / 19
- ★ 食疗瘦身 / 19
- ★ 按摩点穴 / 21
- ★ 泡浴减肥 / 22



第2章 内外兼修, 汉方调理

各种秘方, 调节你的内在 / 24

★ 减肥茶饮, 纤体瘦身 / 24

- 双乌茶 / 25
- 三鲜茶 / 25
- 玉米须茶 / 25
- 蜜绿爱玉茶 / 26
- 三花减肥茶 / 26

★安全减肥，中药煲汤 / 27

- 首乌决明瘦身汤 / 27
- 冬瓜黄耳瑶柱汤 / 27
- 参芪鸡丝冬瓜汤 / 28
- 木耳田七红枣汤 / 28
- 枸杞萝卜汤 / 29

★各色药膳，吃出美丽 / 29

- 三色糯米饭 / 29
- 茼蒿炒萝卜 / 30
- 荷叶莲藕炒豆芽 / 30
- 怪味海带 / 31

★瘦身秘方两则 / 31

- 消脂细腰茶 / 31
- 花生酱加芹菜减肥法 / 31

食疗也可瘦身 / 32

★美丽瘦身汤 / 33

- 玉米笋鸡蛋汤 / 33
- 西红柿蔬菜汤 / 33
- 杏仁南瓜汤 / 34
- 黄花蘑菇汤 / 34
- 冬瓜白果莲子汤 / 34
- 香菇萝卜汤 / 35

★消脂健身粥 / 36

- 瓜皮木耳绿豆粥 / 36
- 牡蛎黑豆粥 / 36
- 海虾糙米粥 / 37
- 消脂荷叶粥 / 37
- 减肥冬瓜粥 / 37
- 黄瓜粳米粥 / 38

★补充气力，养颜果汁 / 38

- 杨桃汁 / 38
- 番石榴汁 / 38
- 苹果芹菜胡萝卜汁 / 39
- 香蕉牛奶汁 / 39

★减肥丰胸，魅力出众 / 40

- 黄芪枸杞炖乳鸽 / 40
- 山药蛤仔排骨汤 / 40
- 木瓜牛奶汁 / 41
- 菇芹烩 / 41

★常用食品，帮你“秀”出好身材 / 41





第3章 针灸穴位，传统给你美丽

针灸减肥，银针下的美丽 / 46

★ 耳针减肥 / 48

- 减肥常用穴位 / 48
- 耳针处方 / 49

★ 体针减肥 / 50

★ 局部瘦脸 / 50

现代科学与传统的完美结合 / 52

★ 穴位埋线法 / 52

★ 经络减肥法 / 54

- 经络减肥操作方法 / 55

减肥中容易出现的问题及处理方法 / 56

★ 针灸减肥注意事项 / 56

★ 磁力线减肥注意事项 / 57

按摩推拿，手动减肥 / 58

★ 穴位按摩推拿法 / 59

★ 推拿按摩的手法 / 60

★ 指压减肥法 / 66

- 指压疗法的基本手法 / 67

第4章 药浴汉方，疗效显著

药浴美人，香气袭人 / 70

★ 药浴香薰，消脂健身 / 70

★ 7种不同药浴配方 / 71

- 瘦体轻身浴 / 71

- 消脂玲珑浴 / 72

- 绿茶浴 / 72

- 纤体浴 / 73

- 冬瓜轻身浴 / 74

- 窈窕美颜浴 / 75

- 荷香姜母浴 / 75

★ 薰薰肚脐就减肥 / 76

- 操作程序 / 78

- 功效 / 78

- 适宜人群 / 78

- 注意事项 / 79



第5章 生活减肥操，健康又瘦身

★ 办公室减肥操 / 82

★ 随意器械操 / 85

★ 站立减肥操 / 89

★ 伸展减肥操 / 92

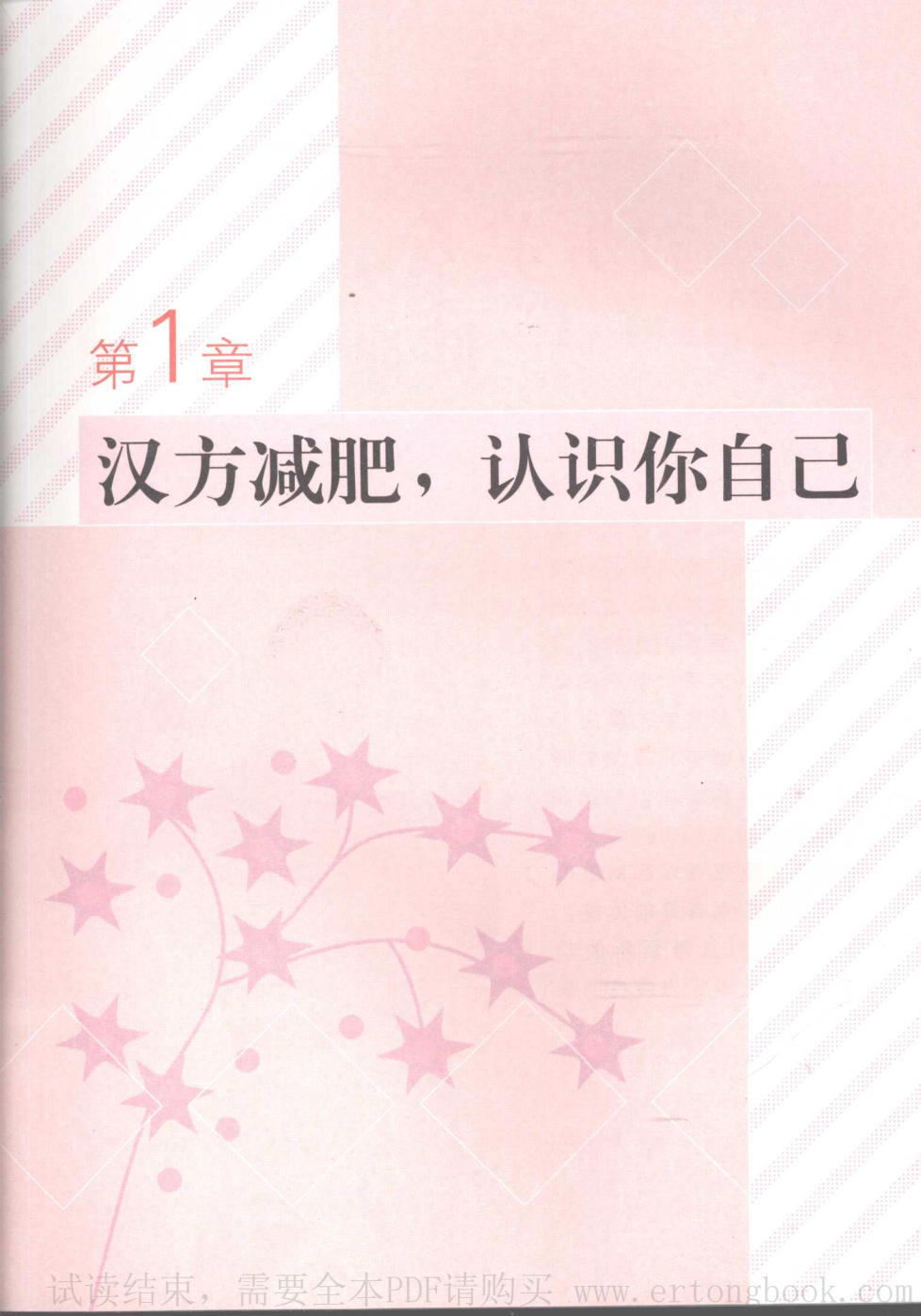
★ 和宝宝学爬爬功 / 95



结束语 汉方减肥，健康瘦身 / 97

本书中所涉及医药问题，均请咨询专科医生。





第1章

汉方减肥，认识你自己

汉方美女， 健康瘦身

中国古代皇宫中，皇帝和嫔妃们由于每天进食大量的美味佳肴，非常容易造成身体发胖。皇帝认为过胖的身体不利于健康，而嫔妃们则认为走样的身材留不住皇帝的心。于是宫中的御医和御膳师们根据中药医学的理论，在皇帝和嫔妃们的汤饮和膳食中加入了各种纯天然的药草，不仅可以帮助皇帝和嫔妃们控制自身的体重，还可以达到益寿延年的功效——这便是汉方瘦身的最初方式。

汉方瘦身，与市面上的各种减肥产品都有所不同，是以中国中医药理论为指导，采用纯天然中草药，搭配各种针灸、



推拿、按摩、敷贴等中医手段，由内而外地调节人体内各脏腑的功能，调气补血、通经舒络、活血化淤、通便润肠。从根本上改善体质，用调理的方法从源头上治疗肥胖，重塑身材曲线。

许多西药减肥产品，大部分是治标不治本，短期内虽然可以看到成效，但是停药后不久，就会立刻反弹回原来的体重，甚至还会出现回胖。

但汉方减肥就不同了，中医药理论向来重视人体的内在因素，强调辨证论治。所以汉方瘦身都是从“根本”上治疗，通过利用中草药的天然成分，把易胖体质调节成不易胖的体质。当你使用汉方瘦身成功以后，反弹和回胖的可能性是非常小的，的确是易反弹、易复胖女士的福音！

同时汉方减肥中所采用的推拿、按穴、中草药冲饮等方法，都是纯天然、无毒副作用的，不会对人体带来刺激，更不会加重心、肝、肾等器官的负担，所以被称做是“天然的美丽”。所以生活在这个中医药理论起源的国家中，我们没有什么理由不把这种自然的美丽发扬光大。

认识你自己

根据中医药瘦身理论的观点，减肥一定要从治“本”开始。了解自己的体质，了解自己身体的各项指标，了解自己属于哪一种肥胖类型，通过选择适合自己的减肥方法，配合饮食、运动和良好的生活习惯，才能真正达到健康减肥、自然消脂的目的。



◆ 气、血、水——身体的关键

在中医理念中，气、血、水分别对应着体内的肌肉、脂肪和水分，而气、血、水的平衡，又是事关肥胖的重要关键。所以，简单了解气、血、水的原理和关系，对减肥的具体实施是非常有帮助的。

所谓气，就是精神与精力的根源，如果一个人内在的“气”不足，就非常容易产生疲劳感和虚弱感。中医认为，一个人的气不足，就难以使肌肉产生力量，然而肌肉是燃烧脂肪，产生新陈代谢的主要动力，一旦肌肉不运动了，那么囤积在体内的脂肪自然就会越来越多。

关于血，血液是人体内非常重要的一种体液。如果人体内血液凝滞、运行不畅，血液就会变得非常浓稠，难以流动到身体的各个部位，而氧气等各种物质也

难以到达各个器官，人体新陈代谢自然也会变慢，使身体内的废物不易排出。虽然开始身体并不会出现肥胖的症状，但是长期下来，毒素在体内慢慢堆积，不仅脂肪难以燃烧，还会形成各种慢性病症，使得人的体质越来越差。

最后要提到的是水，水在中医理论中也是形同“水分”的意思，在我们喝水或者喝汤的时候，其中的绝大部分水分被身体的各个器官吸收使用，而多余的水分就会随着新陈代谢排泄出来。但是当我们身体的器官出现问题，或者出现上火发炎等病症的时候，体内的水分得不到充分的利用，就会囤积在体内，形成水肿。而且水里的养分也会在体内转化为脂肪，久而久之，水肿不仅不会消除，反而会使你变得越来越胖。

◆ 你属于哪种肥胖体质

当身体内的气、血、水失衡时，就会造成肥胖，根据不同的体质，按照中医理论的概念，可以把体质分为四种类型。我们不妨来测一测，看自己属于哪一种胖妹妹。

气虚型肥胖

因为气虚，肌肉没有力量，无法燃烧脂肪。

表现症状

- ▶ 上半身很瘦，下半身很胖。
- ▶ 肩部窄小，胸部很小，但腹部突出。
- ▶ 体重正常，但体内脂肪比例过多。
- ▶ 臀部下垂，和大腿处没有明显的分界线。
- ▶ 很容易疲劳，没有太多体力，比较容易感冒。
- ▶ 运动神经不佳，或运动中容易扭伤，经常肌肉酸痛。
- ▶ 稍做运动就会喘气，觉得胸闷。
- ▶ 洗浴或桑拿时会感觉气力不足，产生眩晕感。
- ▶ 胃口不错，但却肠胃不佳，常常会感觉腹痛和胃部刺痛。
- ▶ 使用各种减肥方法时，容易引起停经或者非正常出血。
- ▶ 生理期内经常拉肚子。
- ▶ 生理期不正常，痛经。

上述选项如果您的选择超过一半，您就属于气虚型肥胖。

对于这种肥胖类型，在中医理论中，有以下的调节方式：



☺ 早睡早起，通心顺气

中医认为人体的气是从早上开始产生的。早晨的空气非常新鲜，外气内补，对于调节体内的气是非常好的。所以早起可以提高气力，并加速新陈代谢。但需要注意在早起前，要有充足的睡眠，至少要睡足8个小时，才能帮助我们补气顺气。同时在工作生活中，不要过度疲劳，也不要要有太重的心理压力，这些都会使气虚的症状加重。

☺ 坚持每天早餐，补充温热的食物

为了能让新陈代谢从每天早晨就积极开始，早餐是必不可少的。而且不要多吃油炸类食品，要多进食一些清淡的谷类、杂粮类食物，比如豆浆、番薯饼等是最适宜的。还有一点要提醒大家的是，不要吃过多寒凉性食物，要多补充温热的食品，比如辣椒、桂圆等。

这类食品可以提升新陈代谢的速度，避免由于气不足而产生的手足冰冷、代谢缓慢等问题。

对于到了冬天就气血不足的女性来说，这些食物是非常适宜的。