

中医

汕头大学出版社

名中医教你简单、安全地健康瘦身
轻松恢复标准体重、塑造窈窕身材

减重塑身 全书

最完善的中医瘦身疗法

北京中医药大学中医博士
中兴医院中医科主治医师

吴明珠◎著



针灸、耳针、拔罐、熏脐、推拿、按摩、药浴、中药、茶饮、
药膳，以及五大肥胖部位运动法

The complete guide of
Chinese Medicine
in Losing Weight and
Reshaping Body



图书在版编目(CIP)数据

中医减重塑身全书 / 吴明珠著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.8

(DK 新生活系列)

ISBN 7-81036-963-6

I. 中... II. 吴... III. 减肥—中医疗法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第090184号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经城邦文化股份有限公司商周出版事业部授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

中医减重塑身全书

作 者: 吴明珠

责任编辑: 蒋惠敏 叶 慧

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 10.5

字 数: 100千字

版 次: 2006年8月第1版

印 次: 2006年8月第1次印刷

印 数: 6500册

定 价: 29.80元

ISBN 7-81036-963-6/R·110

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室
邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

34

R259.292
20

中医减重塑身 全书

最完善的中医瘦身疗法

北京中医药大学中医博士
中兴医院中医科主治医师

吴明珠◎著 ■

The complete guide of
Chinese Medicine in
Losing Weight and Reshaping Body



汕头大学出版社



推荐序一

由于现代生活水准提高，大众饮食文化的改变，加上生活不规律和运动量不足，以致肥胖的族群越来越多。

肥胖令人动作懒散、行动迟缓、个性害羞、社交困难，肥胖增加心血管的负担，影响呼吸运动，容易便秘，形成脂肪肝、胆结石，荷尔蒙敏感度提高，增加罹患糖尿病、高血压的几率，引发退化性关节炎等慢性疾病，世界卫生组织于 1997 年开始将肥胖列为流行病。

根据有关部门的资料统计，我国成人中大约有 1/5 人口过重，1/10 属于肥胖，45 岁以上男性四成以上有肥胖的倾向，女性更超过一半以上。研究发现肥胖不仅带来心脏病、糖尿病，也会提高癌症罹患率，肥胖对健康的伤害程度几乎和香烟一样可怕，不仅有碍美观，影响生活起居，更威胁个人的生命健康。

鉴于现代人常为肥胖所苦，吴明珠医生继《享瘦一辈子》一书后，推出《中医减重塑身全书》，提供如何检视个人的肥胖指数，计算食物热量，并认识传统医学的理论。运用中医的智慧，应用中药、针灸、经络按摩、药茶等方法，有效地减重塑身。

吴医生多年来于各大医院看诊，累积了丰富的临床经验，更远赴北京中医药大学博士班研究，学贯中西，著述多本养生保健书籍，吴医生精心著作的《中医减重塑身全书》即将付梓问世，造福世人，特为文推荐。

冀望大众善用本书的瘦身方法，与世界同步进行“塑身运动”，“享瘦”健康一生。

“中国医药大学”中国医学研究所教授
中医师公会联合会理事长

林昭庚 谨识

推荐序二

健康长寿与青春美丽是所有人梦寐以求的美好愿望。长久以来，不管是传统医学、尖端医学、基因体医学，直至今天的奈米科技，人们总是千方百计地研发健康美丽、创造窈窕身材的良方。

健康可以维系，青春可以再现，身材可以创造，但如何完成？不仅要配合均衡饮食、规律的作息、适当的运动、快乐的情绪，更应相信中医，运用中医全方位的处理模式。

有些急于追求窈窕身材的女性朋友，常受到道听途说和积非成是错误观念的影响，往往未能坚信专业医生的良心建议，反而相信舌灿莲花、巧言令色的江湖术士之言，不仅痛失钱财，更赔上健康。

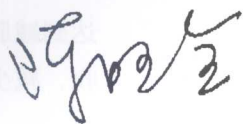
吴明珠医生才貌双全，是临床经验极为丰富的有名医生，不仅疗疾治病，而且在塑造美丽身材、美容医学的方面，更有惊人的突破。她把中医博大精深的理论运用于再造苗条身材的实践当中，发挥得淋漓尽致。

罗马不是一天建成的，今天的肥胖也不代表终身的肥胖。为了重塑美姿、再现婀娜，您只需相信吴医生为您精心设计的方法！

但愿此书的出版，不仅让您在人生的辉煌岁月中出类拔萃，同时也成为减肥成功、婀娜多姿的新美女！期望拥有本书的读者善用中医的指导原则——辨证论治，正确地减重瘦身，拥有健康的人生。

台北中医师公会名誉理事长

陈旺全





推荐序三

肥胖是指体内脂肪超过正常水平的一种非正常状态，肥胖是引起高血压、心血管疾病、糖尿病、脂肪肝等许多疾病的重要因素之一。造成肥胖的原因很多，如人体代谢紊乱、内分泌失调等，多数肥胖属于单纯性肥胖，主要是由于营养过剩或者营养失衡，造成体内过多的能量以脂肪形式储存起来的结果。

如何预防和治疗肥胖已成为当今人们最关注的问题。合理地平衡膳食和充足的运动是一般预防肥胖和控制体重的主要手段。减肥从根本意义上讲，应当是减少体内多余的脂肪，而不是单纯地减轻体重。这需要从两方面着手，一方面减少能量摄入，另一方面增加能量消耗，也就是要减少储存脂肪的合成，同时运用体内储存的脂肪产生能量，才能取得令人满意的效果。在此基础上，结合有效的减肥方法，更能达到减肥的目的。而中医减肥就是利用各种传统中医方法，如中药茶饮、中医针灸、中药调理、刮痧、滑罐、熏脐等方法，对个体做整体的体质调理，是让患者健康减肥的好方法！吴明珠中医师常年致力于应用中医的减重方法来治疗肥胖患者，让患者减肥不减健康，现在更利用业余时间写出这本中医瘦身书，书中不仅教授一些重要的营养概念和计算方法，还包括了运动的概念和方法，最重要的，还有好用的中药食谱介绍，让您照着吃就能瘦下来，当然也有好喝的中药减肥茶饮，让您喝水也能瘦！并且应用中医的针灸法，让您躺着也能瘦！

中医的传统药方很多，有些使您增加排泄、抑制吸收，从而达到减肥降脂的作用，有些药材让人产生饱腹感，减少食物的吸收，减少脂肪堆积；中医更应用耳穴埋针治疗，影响神经中枢或

脂肪细胞，抑制吸收，促进脂肪代谢。由于每个人的体质不同，所以应用减肥药材的成分和作用就不尽相同。吴医生将病人的体质诊断之后再对症下药，为患者开出最适当的处方，并给予对应的辅助中医疗法！

成功的减肥 = 耐心 + 毅力 + 合理的方法

减肥是改变原有生理状态的复杂过程，只有身体各个部分的生理机能处于正常状态才能保证减肥的顺利进行！健康减肥才是真的爱自己！中医减重法，让您的身体不仅瘦下来，还瘦得凹凸有致，气色漂亮又健康！

吴医生在本书中收录正确又详尽的中医减重概念与方法，值得推荐给想要减重瘦身的读者参考！

兴医院院长

翁林仲

翁林仲



当心减肥减掉健康

20 世纪末以来，减肥已成为大家，甚至全家的运动，更是一种时尚，特别是一些女性为追求身材苗条更是趋之若鹜地减肥，也不管自己是否肥胖，采取的减肥方法对身体是否有利，哪种减肥药品是否适合自己。如果弄错了方法，小则破财消灾，大则可能会求美未成身先衰！

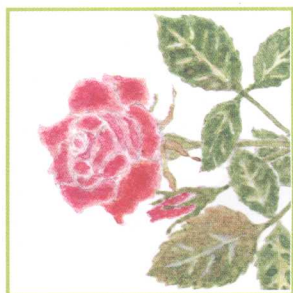
来门诊看诊的患者，有些会主动诉说吃了某些减肥药后，降下一点点体重了，之后马上又回胖了更多！有些女性患者甚至有月经失调的现象，或好几个月没来月经！

其实，肥胖就是要了解自己肥胖的原因，对症下药才是正途，因为所谓肥胖就是多余脂肪在体内堆积，也就是多余的热量被存到身体中。吃来的吗？大部分的患者都属于此类，但是有些患者会抱怨以前怎么吃都不会胖起来，上了年纪，没吃什么东西也会胖。更有些儿童无法自制地以吃东西来转移紧张的情绪。当然女人因为荷尔蒙作祟，月经前后会很想吃东西，尤其是甜品！所以这些症候，在中医的分类上，其实有不同的分型；也就是说，有些属于消化机能过旺，在中医分型上属于胃热型患者，也有些属于肝郁气滞，还有些属于所谓阴虚火旺型的体质。各种分型不同，造成的肥胖就有不同的特征，所以有些胖子吃醋可以减重，有些吃了却反而增加了体重！中国医学家很早就明白这个道理，所以神农本草经的上品药材，大都有轻身和延年的效果，而这些药材经现代医学研究之后，就发现原来都是减肥、降脂的好药材！可以多吃，常吃。除了可以减少身体脂肪的堆积之外，更加可以清除血管中的废物，使我们长

寿延年！

中医减重的方法，从茶饮、药膳、中药，到针灸、拔罐、电针、中药泡澡等，可以说非常多样。俗语说：“一样米养百样人”，不同体质的人如何健康地减重，而且如何对症，就是我们中医减重的重点。希望大家参考这本《中医减重塑身全书》，再依据发生的病因病机，采用中药复方或专方进行治疗，以调整脏腑功能、祛除痰脂等病理因素，从而达到减肥健身、轻身美丽的效果，让大家减重更简单、更自然。让您减肥不减健康，健康美丽一辈子！





推荐序一 / 林昭庚	2
推荐序二 / 陈旺全	3
推荐序三 / 翁林仲	4
前言	6

第一部 流行新趋势——中医减重 11

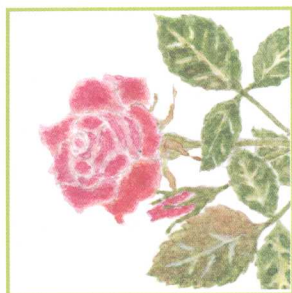
1. 你是肥胖一族吗?	12
1-1 检视你的肥胖指数	16
1-2 认识卡路里	24
2. 中医减重基本常识	29
2-1 中医对肥胖症的分型	31
2-2 中医温和瘦身	35
2-3 减肥中药大检阅	39
2-4 常用减重中药处方	52

第二部 躺着瘦中医减重法 57

3. 重点去脂针灸法	58
3-1 传统针灸	58
3-2 低频电针	62
3-3 中频电疗	64
4. 滑罐减肥法	66
5. 抑制食欲耳穴法	69

6. 老少咸宜熏脐法	73
7. 循经摩擦拍打去脂法	78
8. 懒人减重推拿法	79
9. 双手万能按摩法	82
9-1 脸颈按摩法	83
9-2 大腿按摩法	84
9-3 小腿按摩法	85
9-4 掰掰手按摩法	86
9-5 俏臀按摩法	87
10. 手部穴位刺激减肥法	88
11. 中药泡澡减肥法	89
11-1 泡澡的功效	89
11-2 减重消脂泡泡澡	91
12. 其他辅助减肥法	94
12-1 禁食减肥	94
12-2 调整饮食结构	95
12-3 细嚼慢咽	96
12-4 刷子减肥法	97





第三部 简单好做瘦身运动 99

- 13. 轻松打击五大肥胖部位 100
 - 13-1 瘦大腿 100
 - 13-2 瘦小腿 102
 - 13-3 瘦腰腹 102
 - 13-4 瘦臀部 105
 - 13-5 瘦手臂 107
 - 13-6 瘦身运动十大守则 110

第四部 吃吃喝喝瘦下来 117

- 14. 简单方便的减重茶饮 118
 - 14-1 绿茶的减肥功效 119
 - 14-2 轻身茶饮 21 贴 121
- 15. 饮食瘦身秘诀 126
 - 15-1 生机蔬食 130
 - 15-2 平衡膳食九要素 137
 - 15-3 享受美味药膳 42 道 139

附录

- 美女医师的七日瘦身汤 160
- 懒人减肥汤(一) 161
- 懒人减肥汤(二) 162
- 懒人减肥汤(三) 163
- 产后瘦身指南 165

第1部

流行新趋势 中医减重

1. 你是肥胖一族吗?

- 》1-1 检视你的肥胖指数
- 》1-2 认识卡路里

2. 中医减重基本常识

- 》2-1 中医对肥胖症的分型
- 》2-2 中医温和瘦身
- 》2-3 减肥中药大检阅
- 》2-4 常用减重中药处方





1 你是肥胖一族吗？



什么是肥胖？有时来门诊要求减肥的病人，身材其实很苗条，完全看不出哪里太胖了。这些病人其实是属于瘦身的类型，并不属肥胖。肥胖是指人体内的脂肪堆积过多，显著超过正常人的平均量；也就是说，超过了理想体重的一定量才能称为肥胖。由于现代生活、交通、生活的半自动化发展，体力活动逐渐减少，摄入的热量消耗有余而转化成脂肪，导致体重逐渐增加。即使体重没有变化，实际上是脂肪增加而肌肉减少了。因为人体全身的肌肉 60% 在腰以下，由于少走路，大部分肌肉的工作量下降，因而导致肌肉减少、脂肪增加，体重就自然而然地上升了。但要特别注意的是，千万不可将肥胖与体重增加混为一谈，有些人是因为肌肉发达、水肿、腹水、怀孕等因素，使体重超过正常标准；但是体脂肪含量并没有超出正常值；而单纯的肥胖患者体重的增加，则是因为体内脂肪贮存过多引起的，所以不能把体重增加与肥胖划上等号。

容易发胖的体质

什么人容易变胖？通过临床观察与分析，我们可以知道下列情况容易发生肥胖，不妨仔细观察，看看自己是否符合下列的说明：

1. 营养不均衡，饮食习惯不良

例如喜欢吃甜食、油腻食物，平时常吃零食，三餐进食只吃米饭、面食及富含淀粉类食品，而不喜欢吃蔬菜的人，肥胖发生比率都较高，这是因为上述食物中含

碳水化合物和脂肪较多，可提供很多热量的缘故。

2. 常喝酒应酬，或喜欢喝饮料

经常喝酒的人也容易肥胖，因为 1 克酒精可产生 7000 卡的热量，少量饮酒对身体无害，但大量饮酒时产生的热量较多，多余的热量转为脂肪贮存，使人体发胖。

3. 生活习惯改变或运动量突然大幅减少

由于某种原因而停止运动或工作调动，

运动量、消耗量明显减少，如果饮食的结构没有得到调整或减量，很快就会肥胖起来。

4. 慢性病患者

有些人患了某些疾病，如结核、肾炎、肝炎、骨折等，活动量减少，严重者甚至需要“完全卧床休息”，导致体重增加而成为肥胖者；还有患了精神病的人，服用某些特殊的药物，出现嗜睡、多喝、懒动的症状，因此会有体重增加的情况，甚至可能导致肥胖。

5. 遗传

上一代是肥胖的人，体重在一定程度上受到遗传因素的影响，有40%至60%的肥胖者有肥胖家族史。据调查，父母一方有肥胖病者，其子女半数有体重超重；如果双亲都肥胖，其子女有2/3左右发生肥胖；双亲偏瘦或体格正常的人，其子女肥胖的只占10%。而且肥胖者不仅肥胖有遗传性，连脂肪分布的部位也有遗传性。例如，统计18个肥胖的母亲，他们生了12个肥胖的女儿，母女之间脂肪分布的部位也很相似，所以临床上来门诊减重的患者常会抱怨自己胖的地方像妈妈或爸爸的部位。

6. 骨架大小

骨骼与肥胖之间也有密切的关系。骨骼正常的人只有3%的男人和5%的女人体重过重；而宽大骨骼的人，则有37%的男人和67%的妇女体重过重。在肥胖妇女中，有52%是强力型体型，而正常体重妇女中强力型只有15%，说明宽大骨骼和强力型体型的人发生肥胖的概率较高。

7. 更年期

这种肥胖属于内分泌的改变，一些辣妈很难接受这种转变，所谓“人老珠圆”，实在是令人扼腕的事！

容易发胖的时期

引起肥胖的主要原因，是少动的生活方式及高脂肪、高能量的饮食结构。由于人体摄入的能量超过了需要消耗的能量，出现能量过多，体内的合成代谢超过分解代谢，体内过剩的能量转变成脂肪，贮积在脂肪细胞中，而引起肥胖。

人在漫长的一生中，并不是每个时期都容易发胖的，比较容易发胖的时期是**婴幼儿期、青春发育期、结婚后、妊娠期、产后、中年期和更年期**。

从这些容易发胖的时期中，还可归纳出三个突出时期，一是在婴幼儿期（一周



岁到学龄前)；二是在青春发育期；三是40岁以后中老年期。

(一) 婴幼儿期

现代独生子女多，只有一个孩子，经济条件优越，恐怕小宝宝营养不良。所以，在婴儿出生还只有二三个月，除母乳喂养外，另加人工喂养，过早或过多地添加副食品。因为婴儿头几个月还不能爬行活动，吃饱了就睡觉，能量消耗不完；加上过度喂养，造成摄入能量超过消耗所需，使婴

儿肥胖。

另外，随着社会发展，生活水准的提高，大多数长辈对学龄前的独生子女过分溺爱，每日三餐饮食中任其喜好，养成孩子挑食、偏食的坏习惯；加上平时零食不断，体内能量贮存，日积月累之下，导致孩子肥胖。

(二) 青春发育期

孩子进入青春发育期，体内的卵巢和睾丸功能增加，性激素分泌逐渐旺盛。女孩体内雌激素可促使皮下脂肪含量增加，

男孩的雄激素能促进体内的蛋白质合成增加。当女孩到13岁以后，男孩到了14岁以后，生长发育突然增快。这时期由于性激素分泌的改变，机体合成代谢超过分解代谢，胃容量较佳、食欲旺盛，使得能量摄入较多。同时，这时期的孩子学习时间较长，而活动和体育锻炼时间明显减少，因此青春期的孩子如果摄入过多热量，就很容易产生发胖的情形。

(三) 结婚后

未婚者多数喜欢各种社交、体育活动；睡得较晚，在饮食方面也不很注意，进食量不多，吃



得马虎；结婚后，生活方式有所改变，夫妇一起进餐，因为饭菜可口、饮食规律等因素，造成进食量增加；同时社交活动也变少，晚饭后夫妻一起休息，边看电视边吃零食，因此，不用多久就会变胖。

（四）妊娠期

妇女受孕后随着胎儿月份增加，肥胖主要是摄入的能量过多和活动量变少的结果。妊娠由于胎儿胎盘以及生殖器等增大，使妊娠期的体重平均可增加约 10 公斤，但是妊娠期体重增长不应超过 12.5 公斤。若体重增长显著，表示妊娠期体重过重，体内脂肪堆积过多，易发生产后肥胖的情形。

（五）产后

由于经过妊娠期的子宫增大，腹壁肌肉扩张，分娩后腹壁松弛，腹肌失去张

力，容易使脂肪沉积，再加上坐月子讲究吃得好、吃得多，活动量也减少，所以很多妈妈产后在肚子上就肥了一圈。

（六）中老年期

人进入中老年（五六十岁）之后，这时期精神愉快、经济富裕、生活稳定，尤其是认为辛苦了半辈子，该吃些美味佳肴好好享享清福了。同时，更年期后体内激素代谢的改变，使脂肪代谢紊乱，脂肪贮存增加，导致肥胖。

据专家统计，肥胖型者在 45~49 岁的年龄组约 6.15%；以后所占百分比逐渐升高，55~59 岁时达到高峰，占 26.85%；再以后又可随年龄增长而逐渐下降，到 75 岁后降至最低点，只占 6.06%。可见，55~59 岁是人最容易肥胖的年龄之一。

中老年期容易肥胖的年龄分布

