

神效穴位按摩

瘦身法

名中医 陈旺全 ● 著

- ◆ 图解46个关键瘦身穴位
- ◆ 图解33道关键瘦身食谱
- ◆ 图解作者独创瘦身剪刀操
- ◆ 详解不复胖的生活瘦身法

汕头大学出版社



站在传统医学的立场上，当病然处之，及时找医生查之余，治疗之，种比药疗，食疗更轻松的养生保健方式——穴位疗法！

经穴按摩刺激对健康有好处是有科

学根据的。早在公元前四百年，西方

医学之父希波克拉底就将经穴按摩刺

激宣称为「医学就是按摩」。

在医学不发达的古代，按摩是治

止、治疗的重要手段。

失、失眠、头痛、腰痛、背痛、

经穴按摩刺激对健康有好处是有科

学根据的。早在公元前四百年，西方

医学之父希波克拉底就将经穴按摩刺

激宣称为「医学就是按摩」。

在医学不发达的古代，按摩是治

止、治疗的重要手段。

失、失眠、头痛、腰痛、背痛、

经穴按摩刺激对健康有好处是有科

学根据的。早在公元前四百年，西方

医学之父希波克拉底就将经穴按摩刺

激宣称为「医学就是按摩」。

在医学不发达的古代，按摩是治

止、治疗的重要手段。

失、失眠、头痛、腰痛、背痛、

经穴按摩刺激对健康有好处是有科

学根据的。早在公元前四百年，西方

医学之父希波克拉底就将经穴按摩刺

激宣称为「医学就是按摩」。

在医学不发达的古代，按摩是治

止、治疗的重要手段。

借

生馆

自疗保健系列

02

液及淋巴循环系统



图书在版编目 (CIP) 数据

神效穴位按摩瘦身法 / 陈旺全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1

(养生馆·自疗保健)

ISBN 7-81036-751-X

I. 神... II. 陈... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第155841号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经城邦文化事业有限公司原水文化事业部授权, 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。

神效穴位按摩瘦身法

作 者: 陈旺全

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

责任校对: 段文勇

封面设计: 郭 炜 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 0754-2904596

印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 5.5

字 数: 150 千字

版 次: 2006 年 2 月第 1 版

印 次: 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 6500 册

定 价: 25.00 元

ISBN 7-81036-751-X/R·103

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

神效穴位按摩

按对穴位·吃对食材·就有好身材

瘦身法

名中医师 陈旺全 著

汕头大学出版社

【推荐序1】

摆脱肥胖，健康瘦身◎张智仁 —— 6

【推荐序2】

优质减肥，美丽又健康◎郑瑞棠 —— 8

【自 序】

瘦得健康，瘦得持久，瘦得愉快！◎陈旺全 —— 11

【前 言】

解开神效瘦身法的几个关键 —— 13

Part I 优质瘦身正确观念

idea

- 勿求速效 —— 18
- 无副作用 —— 22
- 按对穴位 —— 23
- 聪明饮食 —— 26
- 作息正常 —— 30



Part II 优质瘦身穴疗法

shiatsu



- 勤按穴位，美形立现！——34
- 修饰大饼脸，雕出瓜子脸——36
 - > 穴位效能：消除脸肿、紧实肌肤
- 消除双下巴，塑出线条——38
 - > 穴位效能：活络经血、消肿去肿
- 甩掉蝴蝶袖，秀出纤细手——40
 - > 穴位效能：去瘀消脂、紧实手臂
- 修饰双峰，罩杯升级——42
 - > 穴位效能：活血通络、升提健胸
- 拒当“小腹婆”，赶走啤酒肚——44
 - > 穴位效能：健脾祛湿、消腹利水
- 灭除水桶腰，再现纤细腰——46
 - > 穴位效能：活血祛瘀、降脂健体
- 消除大屁股，紧实俏挺臀——48
 - > 穴位效能：活血化瘀，去脂利水
- 赶走大象腿，迷你裙出列——50
 - > 穴位效能：利水祛湿、活血消脂
- 抛弃萝卜腿，塑造美形小腿——52
 - > 穴位效能：祛瘀活血、降脂顺气



Part III 优质瘦身食疗法

diet



- 不当减重后遗症大，优质瘦身不伤身 —— 56
- 解开“膳食纤维”的瘦身密码 —— 58
- 优质瘦身食材有哪些？ —— 62



【菇蕈类】

- 木耳优质瘦身食谱 > 木耳瘦身餐·银耳瘦身汤 —— 62
- 金针菇优质瘦身食谱 > 金菇雕塑餐·瘦身金菇发菜餐 —— 66
- 秀珍菇优质瘦身食谱 > 秀珍菇雕塑汤·珍菇窈窕餐 —— 69
- 杏鲍菇优质瘦身食谱 > 杏鲍菇消脂汤·杏鲍菇瘦身餐 —— 72
- 香菇优质瘦身食谱 > 香菇美人餐·香菇瘦身餐 —— 75



【药材类】

- 山楂优质瘦身食谱 > 山楂高纤餐·山楂消脂茶 —— 78
- 薏苡仁优质瘦身食谱 > 薏苡仁美身饮·薏苡仁美容瘦身餐 —— 82
- 荷叶优质瘦身食谱 > 荷叶减肥茶·荷叶健美餐 —— 86
- 番石榴叶（芭乐叶）优质瘦身食谱 > 轻身石榴茶·减腹石榴餐 —— 89
- 灵芝优质瘦身食谱 > 灵芝瘦身健美茶·灵芝减肥养身汤 —— 92
- 决明子优质瘦身食谱 > 决明健身茶·决明消脂餐 —— 95



【酵母类】

- 亚麻仁油优质瘦身食谱 > 亚麻仁油蔬果汁 · 亚麻仁油生菜沙拉 —— 98
- 蓝藻优质瘦身食谱 > 蛋花蓝藻美身汤 · 蓝藻彩丝瘦身餐 —— 102
- 红曲优质瘦身食谱 > 红曲草莓苹果汁 · 红曲鲜鱼 —— 105
- 啤酒酵母优质瘦身食谱 > 体内环保果汁 · 净肠瘦身汁 —— 108
- 乳酸菌优质瘦身食谱 > 黄金健身美容饮 · 瘦身精力汤 —— 111

Part IV

优质生活瘦身法

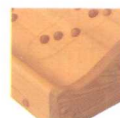
Lifeway



- 为求“顺眼”，坚持“保重”—— 116
- 我的瘦身兼养生食谱 —— 118
- 我的运动瘦身法 —— 120
 - 剪刀操的运动方法 —— 122

附录

- “吃减肥药”你安心吗？——相关减肥药分析 —— 130



摆脱肥胖，健康瘦身

◎ 张智仁

“肥胖”是全世界的重大课题之一。近二十年，各国肥胖人口迅速攀升，在美国，每十位成年人中，就有六位体重过重或肥胖。根据卫生部门的统计，在台湾每十位成年人中，就有三位是体重过重或肥胖，虽然我们的统计数字看起来没有美国那么严重，但是因为人种及身材的差异，亚洲人的体脂比率在身体还没变胖时，身体脂肪已经明显增加。

我们知道，肥胖是体内脂肪过度堆积所造成，因为体内容易堆积脂肪，所以也就容易发生因肥胖所导致的慢性疾病。在台湾十大死亡原因中，就有癌症、脑中风、心脏血管疾病、糖尿病、慢性肝炎及高血压等六项与肥胖有关，因此“肥胖”不应局限于个人的身材问题，而事实上，它是威胁我们健

康的头号杀手。西方的谚语说“寿命与腰围成反比”，也就是以腹部肥胖为特征的人，通常会并发糖尿病、高血脂症、高血压、高尿酸血症及心脏血管疾病的机会比较高，也就是我们一般所称的代谢症候群，自然会影响到长寿的机会。

但是人为什么会发胖？运动不够是其中的一个重要因素，因为现代人出门有了捷运、汽车或机车代步，上下楼有电梯，甚至连看个电视起身转台都不用，靠着一指神功就可以完成。近年来只需要在家上网，就可以轻松打理工作或生活的一切，而工作形态也逐渐从劳动业转为服务业，由大量的劳动工作模式转变成以坐式工作为主，电视、计算机、电动游戏取代了我们所有的休闲活动，所以运动量明显减少是造成肥

胖的原因之一。另外一个最重要的因素是吃得过多。吃什么会胖？当然油脂含量高的食物是罪魁祸首。因为油脂高的食物凭借着特别的色香味容易刺激人们的食欲；虽然碳水化合物及蛋白质的食物没有那么吸引人，热量也没有那么高，但是吃多了，日积月累之下照样会发胖。俗语说“罗马不是一天造成的”，如果持续不断的好吃容易形成肥胖，但是一旦胖起来就不容易摆脱了，因为“请神容易送神难”。所以如何让人人都能养成良好的生活习惯，做好饮食控制及规则运动，才是避免体重过重及维护身心健康的不二法门。

我非常感佩陈旺全医师在繁忙的医务外，利用时间为民众编写肥胖医学的专书，宣导如何选择聪明而正确的饮食及规则运动

的观念；在中医的食疗理论下，对于天然食材（菇蕈类、药材类、酵母类）做一详细的介绍；另外也提到如何运用“穴位疗法”来辅助新陈代谢能力的提升，加速汗腺及皮脂腺分泌，让水分排出速度加强，达到减轻体重的目的；最后陈医师也提供个人的瘦身养生食谱给所有读者分享。本书内容浅显易懂，对于天然食材着墨良多，提供大众食疗瘦身的另一选择，必要时再佐以不同方式的“穴位疗法”来达到瘦身的效果，相信此书可以给大众带来健康的观念及另类保持良好身材的方法。

張智仁

台湾肥胖医学会理事长

优质肥胖，美丽又健康

◎ 郑瑞棠

体重减轻， 血压也会下降

两年前，我在年过五十之后，突然出现高血压的症状，内心感到十分惶恐，于是，开始接受药物治疗。这时，我开始体认到老化的到来，更了解健康的可贵。

可是，服用药物时，非常不方便。而且，恰逢 SARS 期间，进出医院更为麻烦，于是，我决定设法谋求更简易的方法。

很幸运地，我的好友张智仁医师（现任台湾肥胖医学会理事长）给了一句良言：“西洋方面的研究指出：体重减轻一公斤的话，人体血压就能下降一格（1 mmHg）。”于是我开始思考这项可能性！

当时我的体重是 86 kg 左右，血压在 136/87 mmHg。为了能将血压回复到正常

的水准，需要减重 10 公斤以上。因此，和一般人相同，我考虑服用减肥药。可是，两种合法的减肥药，一种容易造成腹泻的不便，另一种则可能使血压恶化。所以，服用减肥药这个方法并不适宜。

注意饮食， 每日固定运动

于是，我选用最传统也是最省钱的减肥方法。第一步，我先断绝所有的淀粉类食物，包括：米饭、面包、蛋糕及所有的面类。三餐只吃果菜类食物，而且，肉类或高蛋白的食物合并于午餐或晚餐。在内人的全力协助下，严格执行这项摄食方式，很幸运地，在持续约一个月后，体重减少了 4 kg 左右。因此，我开始有了很大的信心。

为了进一步达到预期的目标，我追加了

每日的固定运动。黄昏时，与内人在学校的操场，快走5000步以上；必要时，慢跑操场两圈以上。除非雨天，每日务必执行这项运动。然后，晚上在饭后两小时左右，开始使用室内的运动器材，每晚骑室内脚踏车约30分钟以上。每日持续不断，一直到现在。

另外，我在饮食方面也谋求协助的辅助方法。在陈旺全医师的介绍下，每日饮用山楂及决明子等保健食物的煎煮液。而且，在肚子饿了想吃东西时，食用菇类纤维，而不随便进食他物。

渐渐地，体重开始下降。朋友们看到时，大吃一惊；有人更关心地问：“不要紧吗？”是的，我的体重已经减为72 kg左右，目标已经达成了！

运用半年以上的渐进式减肥方法，我在

完成减肥目标后，血压也顺利恢复正常，不必再靠药物控制。而且，很多以前因太小而闲置的衣服，又可以再度拿起来穿。朋友都称赞我变得年轻又有活力，一大堆的鼓励，让我持续下去的意志更为坚定。现在，我还是维持这样的生活方式。

总之，肥胖对健康是极为不利的，腰围和寿命的长短呈反比，这些都是众所周知的事实。因此，为了健康、为了美丽，大家都要抗拒肥胖！

优质减肥观念

陈旺全医师是一位博学多才的中医专家，曾任中医临床医学会（现为台湾中医临床医学会）及台北中医师公会理事长。他所照顾好的病人广及国内外，目前继续在台北为病患服务。同时，他极为关心民众的养

生，本着“治病于未然”的中医理念，出版了许多的保健书籍。最近，他感觉到民众在减肥的风潮里，有不少的错误观念，因此，在百忙中，他拨出时间来完成了这本书。

本书的内容，旨在介绍优质的减肥观念。强调不要追求速效、戕害身体的减肥方法，而应重视有医学药理基础为主的神效瘦身法。同时，也精辟谈到中医常用的减肥技术；这是陈医师多年的临床特殊经验。相信看完了本书，对于不论是要减肥的人或是有亲友在减肥的人，都会有崭新的观念。而且，认识了更多的体重调控方法。因此，本书是值得看完的有益书刊！

陈医师本身长得帅，谈吐又很温文儒雅，深得女性病人的敬重。学术上，他是一位很向上的医师，曾到东京的日本大学医学部在产妇人科（我们的妇产科）进修。而

且，不仅在电视广播媒体做许多医学讲座及接受专访，亦在台湾的医学期刊及报章杂志发表众多的文章，更在国际的学术期刊发表了不少的医学研究论文。因此，他是一位很现代化的中医师。不相信的话，就亲自去看看他吧！

谨此，本人诚恳地推荐本书给所有注重体重和美姿的朋友们！重复一句话：看完本书，绝不后悔，而且获益无穷。

鄭瑞宗

成功大学医学院教授
卫生部门中医药委员会委员

瘦得健康、瘦得持久、瘦得愉快！

◎ 陈旺全

市面上关于减肥瘦身的书琳琅满目，众说纷纭；“肥胖是百病之源”众所皆知，因肥胖而伴随着高血压、高血脂、高尿酸、糖尿病、心血管疾病、癌症、不孕症、月经失调、肝胆病变等疾病不胜枚举。但若为消除百病之源而不择手段，只怕减肥不成反倒把命偿。

本书强调的优质瘦身概念是——别求速效、无副作用、选对食材、配对药膳、改变烹调为原则，讲究“进食方式”并辅以“穴道刺激”，持续“适当运动”，那么就可以瘦得轻松、瘦得健康、瘦得持久。

本书首先以优质瘦身穴疗法为开端，解开“穴位疗法”的健康瘦身密码，从脸部到小腿，让您懂得按对哪些关键瘦身穴位，甩掉赘肉，再造窈窕身材；接着再以聪明摄取优质食材，来解开“膳食纤维”的健康瘦身

密码，并提供一道道临床疗效上功效卓著的瘦身药膳与茶饮跟读者分享。更值得一提的是，笔者非但身体力行，照书操课，更为肥胖者研发出足部健康器，并亲自示范做法，让您在积极运动后，马上就可见到神奇的效果。

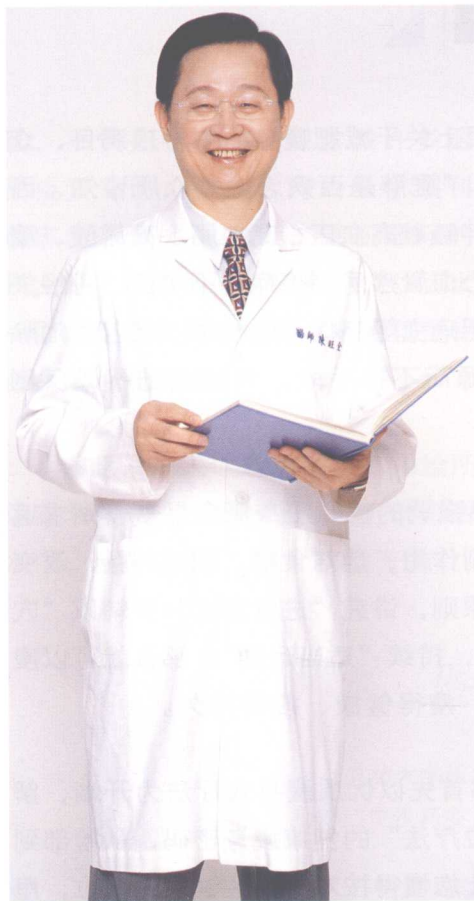
减肥要成功，一定得用健康正确的方法，而非躁进、激烈、戕害身心的做法，否则只能成功一时，终究得面对复胖的失败恶梦，进入了永无止尽的恶性循环中。因此，书中一再强调以“优质”的观念、“优质”的方法来做，自然可获得“优质”的窈窕身材，更能获得“优质”的健康身体。

本书有笔者在医界临床二十多年的实务经验；也特别感谢郑瑞棠教授提供他在成大研究之所有相关减肥的最新医学研究报告；同时，感谢台湾肥胖医学会张理事长智仁医师的肯定，更感激在此领域造诣精深

的二位医界前辈为我写推荐序。也感谢王明山先生协助搜集相关资料；美食名家蔡季芳小姐进棚示范瘦身食谱，让本书立论、实务与应用三合一。最后谢谢爱妻马宝莲小姐及两位爱女帮忙整理资料与校稿。

在迈进新世纪的时代里，提供新观念的优质瘦身法，让您远离肥胖及病邪的侵袭，因此，想要永远保持健康与亮丽的窈窕曲线，本书，就是您最好的选择！

王明山



解开神效瘦身法的几个关键

当医生二十多年，上过减肥养生节目N次，经常被问到的问题是——“哪一种减肥瘦身最简单而且最有效？”

笔者必须诚实的告诉读者，目前坊间所推出的方法虽然宣称瘦得快，但根据追踪调查，复胖的比率也十分的高且快，所以笔者要强调的是——没有一种瘦身方法可以完全适用于所有的人。

有鉴于此，笔者根据临床研究观察及经验所得，帮本书读者整理归纳出46个关键瘦身穴位，并精心设计32道瘦身食谱，也分享自创的瘦身剪刀操，希望读者从穴道刺激、饮食及运动三管齐下，瘦得健康也享有美味，并养成正确的生活态度与作息，达成健康美丽的超级任务。

关键 1: 按对穴位

> 按摩是瘦身新主流

经常穴位刺激，不仅增加气血循环及新陈代谢能力，加速汗腺和皮脂腺分泌，也让脂肪燃烧、水分排出较快。因此穴位刺激是消除赘肉、塑身美形的秘密武器。



原则上，穴位按摩可随时随地做，而穴位刺激则需视刺激部位的不同，运用拇指、指尖、拳头或手肘等部位做指压，并要掌握力道、节奏与时间。只要以轻松的心情持之以恆，相信瘦身不再是不可能的任务了！

关键 2：吃对食谱

> 优质不复胖的饮食法

您只需三餐当中挑选书中所列瘦身食谱一道，并搭配选择一种瘦身汤方即可，无须餐餐食用。



但建议最佳食用时机以早餐为主，若早上时间不允许，依序选择午餐，因食谱的食材考虑到了食后之饱足感与营养素，而在白天活动时食用最佳。较不建议晚餐食用，因晚餐后活动少，新陈代谢差，瘦身作用也就减低。

其它两餐内容则可依个人嗜好选择高纤、低脂肪及低糖的食物。

本书示范食谱计量特别说明

示范食材分量：

1 人吃为单位（若家族需要，可依人数乘以倍数）。

1 大匙 = 15ml = 15 克

1 段 = 约为 10 厘米长

1 碗 = 1 饭碗 = 160ml

少许 = 一点点

适量 = 可视材料多寡、口味酌量。

关键3：做对运动

> 独创不复胖的剪刀操

我们常说“万疾肥为首，百病胖为先”，没错，肥胖真的是现代人最大的杀手，但一味地着重于饮食的节制，恐怕只能事倍功半，所以必须配合适当的运动。

当然运动的种类繁多，但有益于瘦身的还是游泳、爬山、打球、快步走、慢跑等，不过有些运动需时间、场地的配合，否则容易中断。在这里极力推荐笔者运动多年，在瘦身的功效上堪称一级棒的“剪刀操”，只要每天早晚饭后一小时以后各做20-30分钟，即能雕塑出苗条的魔鬼身材。

关键4：黄金饮料

> 每天早上喝一杯果汁

俗语说“早上喝果汁是金，中午喝果汁是银，晚上喝果汁是铜”，笔者每天早上喝果汁即是此道理，因为水果含有

人体需要五大营养素中不可缺少的多种成分。

尤其是维生素C和果胶，可以美白、消除雀斑与黑斑，还可以滋养皮肤消除皱纹，同时所含的脂肪及蛋白质较少，多吃不发胖，且纤维质可以帮助消化，帮助排泄，人体的新陈代谢好，就不容易胖起来。不过每天仍不能过量，以300-500ml为原则。

最后笔者仍要强调：苗条身材需要长期经营，美丽自信自然跟着来。

