

青

赠光盘

王富春 主 编

# 图解针灸减肥

国医精萃 养颜驻容 精要秘穴 名师示范



辽宁科学技术出版社



（第1版）

第1版

# 图解减肥

（第1版）



中国轻工业出版社

王富春 主 编



# 图解针灸减肥

赠光盘

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

图解针灸减肥 / 王富春主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5381-5011-7

I. 图… II. 王… III. 减肥 — 针灸疗法 — 图解  
IV. R246.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121547 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 9.5

字 数: 200 千字

印 数: 1 ~ 4000

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 刘 枫

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 雪

---

书 号: ISBN 978-7-5381-5011-7

定 价: 28.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

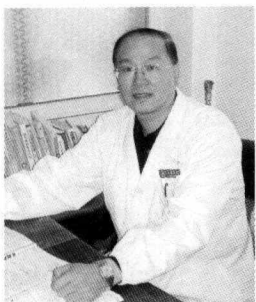
邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



## 主编简介



王富春，男，1961年生。现任长春中医药大学针灸推拿学院院长、教授、博士生导师。中国针灸学会理事、吉林省针灸学会常务副会长，吉林省重点学科带头人，吉林省有突出贡献专家，长春市第四批有突出贡献专家，全国优秀教师、《针刺研究》杂志编委、《中华推拿疗法杂志》专家编委、《中国中医骨伤科杂志》专家编委、美国《TCM》杂志编委、《亚太传统医药》杂志编委。曾主编出版学术专著70余部，代表作有《中国新针灸大系丛书》、《现代中医临床必备丛书》、《腧穴类编》、《针方类辑》、《临床针方》、《刮痧疗法》、《中国手针疗法》等，发表学术论文百余篇。完成科研成果10余项，有6项成果获得国家 and 吉林省科技进步奖。

王富春教授从事针灸临床工作20余年，首先在国内提出了“合募配穴治疗六腑疾病”、“俞原配穴治疗五脏病”、“郄会配穴治疗急症”、“健脾祛湿法治疗肥胖症”、“镇静安神针法治疗失眠”、“振阳针法治疗阳痿”等新的特定穴配伍理论，并取得了良好的临床疗效。在颈椎病、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎等临床常见病、多发病的治疗过程中，针药并施，疗效显著。尤其对于针灸疗法治疗肥胖症有丰富的经验和独到的见解。在理论创新与技术创新方面，为针灸推拿学科的发展作出了积极贡献。

主 编 王富春

副 主 编 高 颖 徐晓红

编写人员 段晓英 刘 磊 岳公雷

王朝辉 郑 鹏

参录人员 顾悦善 刘立克 刘美思

李 斌 王 南



## 前言

针灸减肥在我国有悠久的历史，有着坚实的理论基础，是通过几千年来临床实践的总结得出的科学有效的减肥方法。数以百计的减肥方法中，针灸疗法是最安全、健康、有效的方法之一。针灸减肥不受时间、环境等因素的影响，其治疗效果确切，安全而无毒副作用。受到众多减肥患者的信赖和喜欢，其临床疗效得到了广大针灸临床医生的一致肯定。

随着社会的发展，人们物质生活水平的提高，防病保健意识越来越强，越来越多的人认识到肥胖给人们的健康生活带来的危害。推广和普及正确有效的减肥方法，也是历史赋予我们医学工作者的责任，基于此，我们编写了《图解针灸减肥》一书，献给广大读者。

本书主要介绍了针灸减肥的原理和操作，对常用的针灸减肥方法进行了详细的介绍，如毫针法、艾灸法、刮痧法、拔罐法、芒针法、耳针法等多种实用方法，同时也介绍了运动辅助法、饮食辅助法等辅助减肥的方法以及推脂减肥、中药减肥、物理减肥、气功减肥等其他减肥疗法。对身体各部位的针灸减肥及肥胖相关疾病的针灸治疗方法进行了较为详细的介绍，全书内容丰富，图文并茂，讲述详细，能够帮助广大读者正确地认识减



肥，了解减肥的方法。书中配有动态 VCD 光盘，光盘中介绍了各种减肥针灸方法以及某些疾病针灸减肥的操作，便于读者自学。

本书适用于各种水平的初学者、爱好者，也可供临床工作者及广大医科院校的学生学习、参考。

编著者

2006 年 8 月



## 向您推荐我社部分优秀美容类图书

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 图解针灸美容 (赠光盘)        | 28.00 元  |
| 实用美容美体点穴术 (赠光盘)     | 23.00 元  |
| 实用美容美体刮痧术           | 24.00 元  |
| 实用美容美体熏浴术           | 23.00 元  |
| 现代韩国鼻整形术            | 100.00 元 |
| 微创美容外科手术技巧          | 28.00 元  |
| 实用医学美容新技术           | 35.00 元  |
| 最新文饰美容技术            | 18.00 元  |
| 实用美容技法              | 28.00 元  |
| 经络按摩美体美容            | 21.00 元  |
| 排毒拔罐一身轻 (赠光盘)       | 25.00 元  |
| 修护完美肌肤              | 14.00 元  |
| 望眼辨治女性疾病            | 55.00 元  |
| 望手诊病图解              | 20.00 元  |
| 掌纹诊病实例分析图谱          | 25.00 元  |
| 望舌诊疗图解              | 19.00 元  |
| 望面诊病图解              | 20.00 元  |
| 望耳诊病与耳病治疗图解         | 23.00 元  |
| 中外保健按摩技法全集 (附赠 VCD) | 34.00 元  |
| 望手、望甲诊病挂图           | 15.00 元  |
| 郑氏望眼诊病挂图            | 15.00 元  |
| 望舌诊病挂图 (附说明书)       | 16.00 元  |
| 望面诊病挂图 (附说明书)       | 16.00 元  |
| 望耳诊病挂图 (附说明书)       | 16.00 元  |

感谢您购买我社图书, 您对我们出版的图书有哪些意见和要求, 敬请来信或来电, 我们将万分感激!

如果您想出版医学方面的图书, 也可与我联系。题材可以为医学各科专业技术读物, 也可以是大众健康读物。感谢您对我们工作的支持, 愿我们能成为朋友!

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 辽宁科学技术出版社 医学图书中心

联系人: 寿亚荷 电话: 024-2328437 邮编: 110003

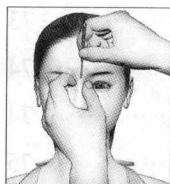
E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn



## 第一章 针灸减肥基础

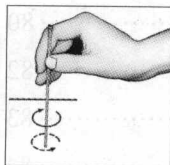
### 第一节 针灸减肥常用操作方法····· 4

- 一、毫针法 ····· 4
- 二、艾灸法 ····· 18
- 三、刮痧法 ····· 22
- 四、拔罐法 ····· 31
- 五、芒针法 ····· 35
- 六、耳穴法 ····· 36



### 第二节 针灸减肥常用经络与腧穴····· 44

- 一、手太阴肺经 ····· 44
- 二、手阳明大肠经 ····· 45
- 三、足阳明胃经 ····· 47
- 四、足太阴脾经 ····· 49
- 五、手少阴心经 ····· 51
- 六、手太阳小肠经 ····· 52
- 七、足太阳膀胱经 ····· 54
- 八、足少阴肾经 ····· 55
- 九、手厥阴心包经 ····· 57
- 十、手少阳三焦经 ····· 57
- 十一、足少阳胆经 ····· 59
- 十二、足厥阴肝经 ····· 60
- 十三、任脉 ····· 62

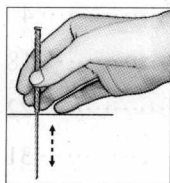




# 十四、督脉 ..... 63

## 第二章 常规针灸减肥方法

### 第一节 毫针法减肥操作 ..... 66



一、辨证分型与选穴处方 ..... 66

二、操作规程 ..... 72

三、注意事项 ..... 73

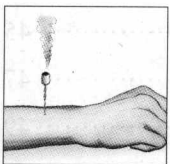
### 第二节 艾灸法减肥操作 ..... 74

一、选用腧穴 ..... 74

二、操作规程 ..... 75

三、注意事项 ..... 76

### 第三节 刮痧法减肥操作 ..... 77



一、选用腧穴 ..... 77

二、操作规程 ..... 78

三、注意事项 ..... 79

### 第四节 拔罐法减肥操作 ..... 80

一、选用腧穴 ..... 80

二、操作规程 ..... 82

三、注意事项 ..... 83

### 第五节 芒针法减肥操作 ..... 84



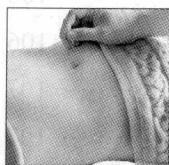
一、选用腧穴 ..... 84

二、操作规程 ..... 85

三、注意事项 ..... 87

### 第六节 耳穴法减肥操作 ..... 88

一、选用腧穴 ..... 88



二、操作规程..... 89

三、注意事项..... 90

## 第七节 其他针灸减肥法操作..... 90

一、穴位埋线减肥法操作..... 90

二、电针减肥法操作..... 93

三、针刺结合耳穴贴压减肥法操作..... 96

# 第三章 针灸减肥保健方法

## 第一节 瘦脸 ..... 100

一、选用膻穴..... 100

二、膻穴定位..... 101

三、操作方法..... 101

四、注意事项..... 102



## 第二节 瘦下颏 ..... 102

一、选用膻穴..... 102

二、膻穴定位..... 102

三、操作方法..... 102

四、注意事项..... 103

## 第三节 美颈 ..... 103

一、选用膻穴..... 103

二、膻穴定位..... 103

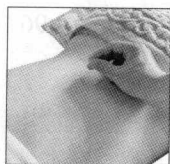
三、操作方法..... 104

四、注意事项..... 105



## 第四节 臂部减肥..... 105

上臂减肥..... 106



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、选用膈穴          | 106 |
| 二、膈穴定位          | 106 |
| 三、操作方法          | 106 |
| 下臂减肥            | 107 |
| 一、选用膈穴          | 107 |
| 二、膈穴定位          | 107 |
| 三、操作方法          | 108 |
| 四、注意事项          | 108 |
| <b>第五节 瘦腰</b>   | 109 |
| 一、选用膈穴          | 109 |
| 二、膈穴定位          | 110 |
| 三、操作方法          | 110 |
| 四、注意事项          | 111 |
| <b>第六节 腹部减肥</b> | 111 |
| 一、选用膈穴          | 112 |
| 二、膈穴定位          | 112 |
| 三、操作方法          | 112 |
| 四、注意事项          | 113 |
| <b>第七节 背部美脊</b> | 113 |
| 一、选用膈穴          | 114 |
| 二、膈穴定位          | 114 |
| 三、操作方法          | 114 |
| 四、注意事项          | 115 |
| <b>第八节 瘦大腿</b>  | 115 |
| 一、选用膈穴          | 115 |
| 二、膈穴定位          | 115 |





三、操作方法..... 117

四、注意事项..... 118

## 第九节 瘦小腿..... 118

一、选用腧穴..... 118

二、腧穴定位..... 119

三、操作方法..... 120

四、注意事项..... 121



## 第十节 臀部减肥..... 121

一、选用腧穴..... 121

二、腧穴定位..... 121

三、操作方法..... 122

四、注意事项..... 122

# 第四章 针灸治疗肥胖及相关疾病

## 第一节 肥胖的诊断..... 124

一、标准体重与肥胖程度..... 124

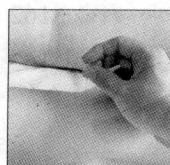
二、肥胖病的鉴别诊断..... 126

## 第二节 肥胖症..... 128

一、临床表现..... 128

二、针灸治疗..... 129

三、注意事项..... 134



## 第三节 糖尿病..... 134

一、临床表现..... 135

二、针灸治疗..... 137

三、注意事项..... 141



#### 第四节 高血压 ..... 141

一、临床表现 ..... 142

二、针灸治疗 ..... 144

三、注意事项 ..... 145

#### 第五节 冠心病 ..... 148

一、临床表现 ..... 148

二、针灸治疗 ..... 149

三、注意事项 ..... 152

#### 第六节 肥胖性心肌病 ..... 153

一、临床表现 ..... 153

二、针灸治疗 ..... 154

三、注意事项 ..... 154

#### 第七节 胆结石 ..... 156

一、临床表现 ..... 157

二、针灸治疗 ..... 157

三、注意事项 ..... 159

#### 第八节 痛风 ..... 161

一、临床表现 ..... 161

二、针灸治疗 ..... 162

三、注意事项 ..... 163

### 第五章 减肥辅助方法与注意事项

#### 第一节 运动辅助减肥法 ..... 166

一、各部位的运动减肥法 ..... 166



二、不同年龄段的运动减肥法····· 181

三、设计适宜的运动减肥方案····· 184

四、运动减肥误区····· 197

五、运动减肥注意事项····· 199

## 第二节 饮食辅助减肥法 ····· 200

一、基本原则····· 200

二、益于减肥的食物····· 202

三、订制适宜的减肥食谱····· 211

四、不同年龄的饮食减肥原则····· 217

五、饮食减肥的注意事项····· 219

# 第六章 其他减肥方法

## 第一节 推脂减肥····· 222

一、推脂减肥机制····· 222

二、推脂减肥手法····· 223

三、推脂减肥常见误区····· 229

四、推脂减肥处方····· 230

五、推脂减肥注意事项····· 231



## 第二节 中药减肥····· 231

一、中药减肥机制····· 232

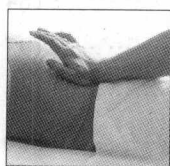
二、常用减肥中药····· 233

三、中药减肥处方····· 235

四、常用预防肥胖的药茶····· 238

五、中药减肥常见误区····· 239





|                      |     |
|----------------------|-----|
| 六、中药减肥注意事项           | 240 |
| <b>第三节 物理减肥</b>      | 240 |
| 一、物理减肥机制             | 241 |
| 二、物理减肥常用方法           | 241 |
| 三、物理减肥常见误区           | 244 |
| 四、物理减肥注意事项           | 245 |
| <b>第四节 手术减肥</b>      | 245 |
| 一、手术减肥机制             | 245 |
| 二、手术减肥常用方法           | 246 |
| 三、脂肪抽吸术              | 247 |
| 四、手术减肥常见误区           | 251 |
| 五、手术减肥注意事项           | 252 |
| <b>第五节 气功操减肥</b>     | 252 |
| 一、气功辟谷               | 253 |
| 二、气功动功               | 256 |
| 三、气功静功               | 267 |
| <b>附录 针灸减肥临床实例分析</b> |     |
| 一、临床对照研究             | 270 |
| 二、体针疗效观察             | 272 |
| 三、耳针疗效观察             | 276 |
| 四、体针与耳针结合治疗观察        | 279 |
| 五、芒针治疗观察             | 284 |
| 六、灸法治疗观察             | 285 |
| 七、穴位埋线治疗观察           | 285 |
| 八、其他治疗观察             | 286 |