


汉方减肥

瘦身术

● 想美吗？ 绝对创造美丽健康的身体
● 想瘦吗？ 绝对能改变你发胖的体质

孙绫翎 编著

重庆出版集团  重庆出版社

Chinese slimming diets

汉方减肥瘦身术



图书在版编目 (CIP) 数据

汉方减肥瘦身术/孙绫翎编著. —重庆: 重庆出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-229-01219-9

I. ①汉… II. ①孙… III. ①减肥-健身运动②减肥-合理营养 IV. ①R161②R151.1


中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第192253号

本书中文繁体字版本由东佑文化事业有限公司在台湾出版, 今授权重庆出版社在中国大陆地区出版其中文简体版本。该版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

ALL RIGHTS RESERVED
版贸核渝字 (2009) 第116号

汉方减肥瘦身术 HANFANG JIANFEI SHOUSHENSHU 孙绫翎 编著

出版人: 罗小卫
责任编辑: 李子慕蓓
责任校对: 夏则斌
装帧设计: 蓝色目标

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆长虹印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/20 印张: 5 字数: 70千

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-229-01219-9

定价: 18.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683


版权所有 侵权必究

汉方减肥

瘦身术

● 想美吗？ 绝对创造美丽健康的身体
● 想瘦吗？ 绝对能改变你发胖的体质

孙绫翎 编著

重庆出版集团  重庆出版社

轻松享瘦零负担!

提供一套针对不同体质的减肥新方法,

不易发胖的生活习惯,

不易囤积脂肪的饮食!

把握汉方减肥的原则与方法, 让肥肉不再上身!

建议上架: 时尚生活/美容类

ISBN 978-7-229-01219-9



9 787229 012199 >

定价: 18.00元

188

汉方减肥 瘦身术

CHINESE SLIMMING DIETS

孙凌翎 编著



作者介绍 About The Author



编著

孙绫翎

留学日本多年，精研日本流行新趋势，特别对于女性自身的美容、养颜、衣着打扮、健康营养、休闲生活及职场的进退自处之道，别有心得。

曾经担任某大集团文书翻译及出版版权授权谈判工作，并为杂志社对外公关、发行等部门主管。目前专为流行风书籍编著、监修及翻译工作。

指导推荐

赖惠丽 医生



中国医药学院七年制中医系毕业

领有中、西医生执照

曾任妇幼医院、国泰医院住院医师

现任耕莘医院中医科主任兼主治医师

及中医减肥门诊医生

“第一次感觉到我需要减肥啦！是在我弯腰系鞋带的那一刹那！”这位耕莘医院中医科主任赖惠丽医生，由于肥厚的腰身，压迫到胸口，几乎要窒息，才下定决心，以亲身的汉方减重方式，达到瘦身目的。

三个月，她瘦了10千克，目前仍依计划进行第二阶段的瘦身。

她表示，在汉方里有许多药材都具有利水、减肥效果，而且药性温和，不会有后遗症。汉方减肥的方法，必须经过医生的诊断，

About The Author 作者介绍

依照不同的体质，开出不同性效的减重方，才能收事半功倍之效。

当然，在初期减重时，体重会下降得比较快，但到一定时间后，会稍微停滞。饮食上，初期时吃饭七分饱、吃时一定定量，每次饭后休息一下，再进行百步走，长期下来，一定会有效果。

在减肥期间，心理建设及寻求家人的支持，是很重要的。在足够的刺激和家人的帮助下才能确定减肥的决心与信心。

这种汉方减肥是一种注重体能的减肥方式，均衡营养是首要注重的方向，不能以饥饿少食来达到减肥目的；否则有些人虽快速瘦下来，却又快速复胖回去，永远脱离不了减肥的噩梦。

把握汉方减肥原则与方法，相信肥肉不会再上身了！

出版的话 Publish The News

有人笑称，21世纪是人类集体减肥的“想瘦”年代，只要你用心留意，每天各式传媒所宣传的都是塑身体雕、魔鬼瘦身、鸡尾酒减肥、整骨、按摩、针灸、水疗、通肠……五花八门的减肥秘招，还真是一箩筐哩！

当然，随着时代的不同，人的体质也在不断改变。过去的减肥方式，只强调饮食、运动等方面，很多人在下定决心后，虽然快速减重，却又神速复胖，一路都在减肥的不归路上徘徊。

“汉方减肥”这种受西方推崇的汉方医学保健养生法，逐渐在西方盛行，并大有回归东方趋势。它主张不同体质就应有不同的减肥方法，这种讲究体质差别，并提供一套完整的饮食、生活、运动的减肥法，将是另一波减肥新选择。

本书特别邀请耕莘医院中医科主任赖惠丽医生，就中医立场看现代人与饮食的关系及肥胖原因，在此一并致意，由于她个人的现身说法，在短短三个月内，以汉方减肥10千克，更让我们了解汉方减肥的实效。而本书的编著孙绫翎小姐，留学日本多年，对新颖的营养、健康、生活流行学十分专业，由她编



Publish The News 出版的话.

写相信能带给读者耳目一新的感觉。

出版系列性的健康生活宝典，一直是我们追求的目标，而挑选出版迎合现代人更新、更实用又有价值的书籍，也是我们的理想，试试看我们与坊间不一样的汉方减肥法，照着做，先找出体型差别，再配方法，就容易一路享瘦了！



作者介绍	4
出版的话	6

New idea 〈成功减肥法则1〉

绝对能改变你发胖体质的

"汉方减肥"!	10
---------	----

汉方减肥瘦身术的3大重点	11
--------------------	----

何谓“汉方减肥瘦身术”？	13
--------------------	----

Show & Choice 〈成功减肥法则2〉

肥胖体质分4种，你属于哪一种？	16
-----------------------	----

确认一下你的体质！

气虚型的肥胖体质	17
----------------	----

气滞型的肥胖体质	18
----------------	----

湿热型的肥胖体质	19
----------------	----

淤血型的肥胖体质	20
----------------	----

四种体质的

肌肉、脂肪、水分	21
----------------	----

赖惠丽医生的叮咛POINT

1 享“瘦”难的原因	27
------------------	----

2 不同症状的汉方减肥	53
-------------------	----

3 如何吃出苗条身材？	67
-------------------	----

4 加码的耗脂运动，一定得动！	
-----------------	--

81



How to loss your weight 〈成功减肥法则3〉

不良的生活习惯， 会让你又肥又胖哦！	22
-----------------------------	----

气虚型肥胖人的错误生活习惯	23
---------------------	----

气滞型肥胖人的错误生活习惯	24
---------------------	----

湿热型肥胖人的错误生活习惯	25
---------------------	----

淤血型肥胖人的错误生活习惯	26
---------------------	----

How to loss your weight 〈成功减肥法则4〉

不同体质，生活方法也要不同	28
---------------------	----

气虚型的正确生活习惯	29
------------------	----

气滞型的正确生活习惯	32
------------------	----

湿热型的正确生活习惯	36
------------------	----

淤血型的正确生活习惯	40
------------------	----

汉方减肥瘦身术

Chinese slimming diets



How to choice your food 〈成功减肥法则5〉

轻松享“瘦”的饮食法

- 不会囤积脂肪的**6**大饮食重点 44
- 不要一味地计算卡路里的**3**大原因 48
- 把握简易、快速减肥餐的**3**大原则 51

How to choice your food 〈成功减肥法则6〉

- 吃对了，就一定会瘦！ 53
- 不同体质的饮食建议 气虚型**TYPE** 55
- 不同体质的饮食建议 气滞型**TYPE** 58
- 不同体质的饮食建议 湿热型**TYPE** 61
- 不同体质的饮食建议 淤血型**TYPE** 64

Living & Sports 〈成功减肥法则7〉

- 永葆窈窕的**8**大生活法则 68



Living & Sports 〈成功减肥法则8〉

- 效果立现的中国式运动法 74
- 局部运动法的两大特征 75
- 下半身的局部运动法 76
- 上半身的局部运动法 79
- 全身的局部运动法 80

Living & Woman 〈成功减肥法则9〉

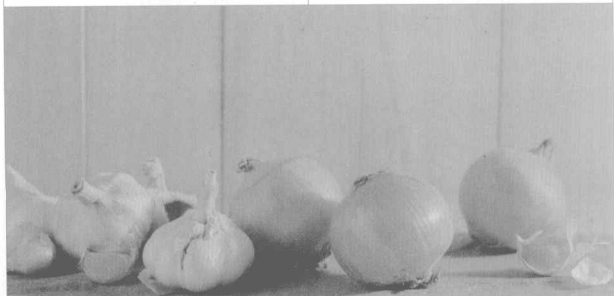
- 女人一生与肥胖的变化关系 82
- 生活习惯的不同，肥胖的方式也不同 83

Don't Give Up 〈成功减肥法则10〉

- 错误的减肥容易招致致命疾病
过食症与拒食症 84

附录

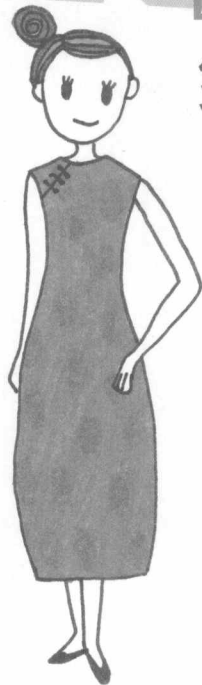
- 远离经痛的汉方生活手册 88
- 生理期间的早、中、晚，生活小秘方 89
- 生理期间的情绪控制简易消除法 95



New idea

成功减肥法则1

绝对能改变你发胖体质的



“汉方 减肥” !

汉方减肥能改变你的体质，创造美丽又健康的身体

“减少食量还是无法瘦下来”、“没有恒心与毅力”、“不断地实行减肥计划，不瘦反而胖”……你是否也有类似的经验呢？

其实肥胖的原因与有效的减肥方式，会随着每个人的体质而有所不同，汉方医学的减肥方法就是依照每个人的体质来寻找其有效的减肥方式。一边改善你的体质，一边养成健康的生活方式，并且让你能拥有美丽的体态。当身心都达到平衡时，自然就拥有一个健康又美丽的身体。

汉方减肥瘦身术的3大重点

POINT 1

体质不同，减肥方法也不同

一般人提到减肥，直觉反应就是想到要减轻体重。减少食量、多运动、消耗多余的卡路里，以达到减重的目的，创造曼妙的体态。这是属于西洋式的减肥观念。

但是，每个人的肥胖方式应该都有所不同。有人是全身肥胖，有人是胖在下半身，有人体重不重，却看起来胖胖的，肥胖的方式可说是五花八门。这些都是因为体质的不同所引起的。如此一来，同样的减肥方法，对某些人来说效果出奇地好，但对某些人却完全无效，甚至不瘦反胖。这也是无法成功减肥的原因之一。

依照汉方医学想法，减肥一定要针对其“根本”来解决。也就是要先了解这个人的体质后，再选择适合其体质的饮食、运动、生活习惯。不需要勉强自己去减少食量，更不需要从事激烈的运动，就能轻松享“瘦”了，而且还可能将易胖的体质改变成为不易胖的体质哦！



POINT 2

正确的减肥不要注重在“减重”，
而要将注意力集中在“肌肉”“水分”“脂肪”

为什么汉方减肥法可以让易胖体质转变成不易胖的体质呢？那是因为，它不是单纯只着重在减轻体重，而是它可以调整肌肉、水分、脂肪的平衡。

首先是肌肉，一个没有肌肉的身体，就好比一台没有引擎的车子，没有可以消耗燃烧卡路里的体力，吃下多少食物就很自然地胖多少。另外就是水分，如果无法善用，就会变成水肿型的发胖体质。当然，最重要的还是脂肪，它是肥胖最直接的原因了。

肌肉、水分、脂肪是一体并相互影响着，如果想要拥有一个美丽且健康的体态，就要配合体质并取得这三者间的平衡。

POINT 3

汉方减肥是可以保持身心的平衡，
达到美丽且健康的减肥法

单纯减轻体重的减肥法，是很容易复胖的，严重点的还可能引起停经、厌食症或过食症等不良的效果，这都会损害到身体的健康。

汉方减肥可以一边改善体质，一边取得身心的平衡，不会有因为破坏荷尔蒙的平衡而导致停经等问题。另外，因为考量到心理因素的问题，所以可以防止饮食过量的反效果。

可以美丽且健康地减肥就是汉方减肥最大的特征。



何谓“汉方减肥瘦身术”？

汉方医学中的减肥真相！

1. 因为“邪气”的囤积， 让肥胖对身体产生不良的影响

就汉方医学上的说法，多余的体脂肪及皮下脂肪就是造成身体不适的“邪气”的囤积。食物本来应是在身体内部得到消化，并提供身体必要的营养及热量。但当吃下去的食物，在身体内无法得到有效的运用时，就会囤积在体内，成为对身体产生不良影响的“邪气”。

为了能让身体得到平衡，除去对身体不良的“邪气”是很重要的。当“邪气”消除了，身体多余的脂肪就会减少，就可以拥有一个健康且美丽的身体，体重当然跟着减少了。

2. 当气·血·水的活功能完整了， 肌肉、脂肪、水分自然就得到平衡

为什么身体的功能平衡了，就能成为不易发胖的体质；身体功能不平衡，就会发胖呢？

汉方医学的减肥所注重的是肌肉、脂肪、水分的平衡。这三者与“气”“血”“水”息息相关。





首先是肌肉，这与汉方医学的“气”有关联。所谓的气，就是精力的根源。气没了，就等于没了精力，容易疲劳、虚弱，自然就容易引起感冒。气不足，就不容易产生肌肉。也就是说没了可以燃烧脂肪的引擎（肌肉），基础代谢不佳的身体，当然就容易囤积脂肪。

脂肪与“血”有绝对的关系。当血液停滞就会变得黏稠，身体内的老旧废物就不容易被代谢排出，很自然地中性脂肪或胆固醇等血中脂肪就会增加。即使在外观上看不出肥胖，但在未来，这可能会形成生活习惯病，也就是慢性病。在汉方医学中这也是属于肥胖的一种。

水分与“水”当然也脱离不了关系。当我们吃下食物或喝下饮料时，含在营养中的水分通常会在身体内得到利用，利用完后多余的水分就会被排泄出来。但当水分无法被有效地利用时，就会囤积在身体内，也就形成所谓的水肿。更重要的是，当水分无法得到充分的利用时，在水分中所含的营养素就会被蓄积成脂肪。

如同下页图示，汉方医学所强调的就是气、血、水的功能要很完整，肌肉、脂肪、水分就得到平衡，很自然就会成为健康又美丽且不容易发胖的体质了。



制造气力的引擎。身体因肌肉的运作而燃烧脂肪，产生体力或气力的原料。相反地，没有肌肉的身体，就好比一个燃烧不完全的暖炉，等于是燃料的脂肪无法得到利用，基础代谢变坏，就容易发胖。

肌肉

气

就是精力的根源，是健康的源头。气不足就会变成气虚、容易疲劳，体力、气力、消化力自然减弱，肌肉就无法形成。血或水如果流通，就会带动气的运作；停滞了，气也就跟着滞留了。

指身体中的水分。食物或饮料，在体内被消化、吸收，而成为营养，但当无法充分被利用时，就形成所谓的湿热型肥胖。

水

水分

体内的水分可分为两种。一种是血液中的水分（血浆）或可让身体利用的有益水分，如肌肤的保湿水分，称之为“津液”。另外一种就是无法让身体利用而被排泄出体外的水分，如尿、汗水等，称之为“水液”。当“水液”无法被排出体外，而囤积在体内时，就会产生对身体有害的“邪气”，当然就很容易导致水肿了。

肌肉·脂肪·水分
气·血·水
造就健康、美丽的身体

脂肪

吃太多、喝太多，身体就无法有效利用这些原料，养分自然囤积，首先就是血中脂肪的增加。本来应该被利用的东西，无法得到充分的利用，在身体内就形成“脂肪”，血中脂肪就变成体脂肪，这也就是肥胖及生病的原因。

血

指血液的工作。当血液停滞时，就会招来淤血，体内的老旧废物就无法被代谢，而血中脂肪自然增加，当然肥胖就紧跟在后了。