



好瘦出 体质

陈建辉
萧善文 / 著

不节食、
不反弹的享瘦汉方

风靡全台湾的 瘦身汉方！

用对方法 + 照样吃 + 不挨饿 = 瘦出好体质

用对方法 + 照样吃 + 不挨饿 = 瘦出好体质

中国妇女出版社

莎莎
台湾著名主持人
柯俊年
台湾料理达人
梁又南
台湾著名演员

联袂推荐

出 瘦 好 体 质

不节食、不反弹的享瘦汉方

陈建辉 / 著
萧善文



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦出好体质：不节食、不反弹的享瘦汉方 / 陈建辉，
萧善文著. --北京：中国妇女出版社，2016.6
ISBN 978-7-5127-1236-2

I. ①瘦… II. ①陈… ②萧… III. ①减肥—中医疗
法 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第000474号

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人文化 / 创意市集在中国台湾地区出版，今授权中国妇女出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装版本。该出版受法律保护，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。

项目合作：锐拓传媒 copyright@rightol.com

版权登记号：01-2015-2907

瘦出好体质——不节食、不反弹的享瘦汉方

作 者：陈建辉 萧善文 著

责任编辑：宋 文

封面设计：周周设计局

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：170×240 1/16

印 张：15.5

字 数：220千字

版 次：2016年6月第1版

印 次：2016年6月第1次

印 数：1-6000册

书 号：ISBN 978-7-5127-1236-2

定 价：38.00元



主持美食节目到处吃吃喝喝，真的是一件令人非常开心的事。但也因为太开心，所以让我胖了5千克，这才惊觉自己好像太肉了……

在一次节目上遇到了柯俊年老师，看到他整个人瘦了一圈，我马上非常厚颜地去问老师是怎么瘦身的，就在他的介绍下认识了陈院长。当初只是一心一意想去减重，因为那5千克我自己怎么减都瘦不下来。当时医生跟我说了一句话，我一直记在心里，他说：“想减重要先调养好身体，因为代谢好了，瘦得才会快而且健康。”

这句话真的是一语点醒梦中人！因为之前我减重都是靠节食的方法，觉得不吃就不会胖，但每次称体重也没有见瘦，常常减肥减到心情很不好。于是，我从那时候开始乖乖听院长的话，好好调养身体。4个月后，我从本来56千克瘦到了49千克，看到自己不但瘦了，身体也变好了，真的很感谢院长告诉我这么多减重的正确方法。而现在院长也要把这些正确观念告诉大家，真是为我们这些减重者点亮了一盏明灯。快来一起健康瘦身吧！

台湾料理达人

柯俊年



说起减肥，好吧，我敢挺身而出，大声地告诉大家，我就是个减肥成功的例子。我很配合医生的调理，配合饮食的摄取，也配合些许的运动，这让我减了20多千克。在8个月内，我瘦了！我瘦了！我真的瘦了！

如果你也喜欢做菜，相信你肯定不会对我感到陌生，对以前的我应该有更深刻的印象。我在45岁前是个大胖子，真的很胖，胖到超过100千克，所有胖子会有的疾病，在我身上都看得到，包括糖尿病、心脏病、高血压、高血脂……就连走路都喘不过气，会觉得腰酸背痛，甚至还有过走路时双脚暂时失去知觉的经历。

我知道很多人在背后偷偷笑我是个大胖子、大胖猪，但是我总认为，我的这些病症都源自家族遗传，我的厨师工作也带给我职业伤害，所以胖是正常的，胖都是因为工作环境要试吃造成的。直到我看着儿子也胖得跟自己一样，直到我真正意识到自己不管走到哪儿就被笑到哪儿，直到我不想胖到那么早死而感到害怕，我才惊觉自己应该减肥，应该对自己的人生和家庭负责，于是我开始痛定思痛，下定决心减肥。

我曾经在医院工作过，所以我不会去乱信坊间偏方，只愿意寻求最正规的医生来帮助我减肥。我每周都去中医院，让医生

记录我一周调理的功效，适时地帮助我调整身体新陈代谢，再辅佐针灸埋线，强化脂肪代谢，然后配合最正确的饮食，改掉自己许多的不良习惯，调整作息时间，早睡早起，也配合着走路运动。就这样8个月，我变了，我真的变了！我变成可以穿上最流行服饰的潮男，身体更健康，皮肤也更好！直到现在，我跟大家进行自我介绍时，我说自己已经50岁了都没人相信，得一直拿出身份证来向大家证明。

减肥真的带给我健康，也带给我更多的好运气。但是，大家真的要注意，一定要有正确的减肥方式，一定要随时跟医生配合，随时注意自己身体的变化，随时注意饮食摄取，随时调整自己不良的饮食与生活习惯，才能够瘦得健康，不给身体造成负担。

在这里，我衷心推荐这本书给大家。它是最依赖、最信赖的中医医师所撰写，我的改变大家看得见，他们是让我减掉赘肉的最大功臣。我推荐这本书，也希望大家能够跟我一样，让自己更健康、更自信、更“瘦”欢迎。

台湾著名演员

梁又南



常听长辈说，看医生要有“医生缘”，否则病症不知道会拖多久才会好！但是遇到陈院长后，让我对这句话完全改观了！

我热爱我的工作，所以对身体虚耗的程度完全没察觉！记得第一次看诊时，院长就说我“过劳”，这话听来真不舒服，但是当院长一一说出我的问题征兆时，我没再多说。而服用后来他开的一周份的药后，我的心跳正常了，生活作息也不出状况了。

但我一直在意的身材，这是我最大的痛点！有时候真的会认为“连呼吸都会胖”这句话说的就是我！于是我开始请院长帮我埋线调理，结果成效十分显著，才两三天身材就能够有凹凸的差别。尤其年过35岁之后，代谢能力变差，不吃少睡也无法改变身材，反倒是变得憔悴！所以除了埋线之外，我也配合吃药、运动，果然为我赢得了“美魔女”的封号！

院长说得对，瘦要瘦得健康，有精神，皮肤还要有光泽度。

这几年爱自己也照顾好自己，让我有了好曲线、好体力。最开心的是，当和别人握手时，发现别人的手是冰的，而自己的却是热乎乎的，身体健康了，好心情也反映在脸上。于是，在演艺圈慢慢传开来，有越来越多的知名艺人也都找陈医生求诊。

当我身体微恙时，找陈医生。

当我需要保养时，找陈医生。

当我被称赞“好样”时，找陈医生。

我诚挚地推荐：不论是照顾好自己，还是爱护家人的身体健康，看《瘦出好体质》就对了！

Contents

目 录

Chapter 1

告别减重错误观念，才是享瘦的开始 / 1

2 三餐不吃淀粉，体重就会直线下降吗

7 一早喝精力汤，能否美丽又健康

14 经期大吃，经后减重就能瘦吗

21 单一食物减重迅速成效好吗

27 大量运动就能成功瘦身吗

34 一天只吃一餐的饥饿减重法有效吗

39 孕妇真的是一人吃两人补吗

50 穿低腰裤会造成腹部受寒，基础代谢率下降

56 减重手术能否科学帮助快速瘦身

60 为什么连喝水都会胖

Chapter 2

调整最佳体质，轻松瘦不反弹 / 73

74 你是夜猫族吗？睡眠充足才能养肝瘦身

80 温度决定环肥燕瘦

89 要瘦就要调养肠胃

- 
- 95 四季减重法——夏季减重、冬季养瘦
 - 101 体重也有记忆效应，告别减重停滞期
 - 109 吃对顺序，你就能瘦得健康
 - 117 少盐、少糖、少油饮食排毒法
 - 123 你该释压了！压力是影响减重的凶手
 - 135 更年期减重——首重调补肝肾

Chapter 3 中医密码，找出你的肥胖基因 / 145

- 146 检测肥胖程度的标准体重小常识
- 149 肥胖类型与中医肥胖症型关联——苹果形、水梨形、青椒形、直筒形身材
- 153 常见中医减重方法——针灸减重
- 159 常见中医减重方法——穴位埋线法

Chapter 4 当自己的医生，居家保健DIY / 163

- 164 养身健康操
 - 184 泡澡瘦身又美肤
- 



196 足浴及足底按摩

204 常见减重中药材

213 减脂茶饮

Chapter 5

跟恼人肥胖说BYE BYE/219

220 食物代换表

234 中医时辰养生表



Chapter 1

告别减重错误观念， 才是享瘦的开始

很多人在减重路上遇到不少挫折，有些人忍受食欲之苦造成心理压力；有些人则用错误方式，不停地在瘦身与减重之间反复。其实，甩掉那些错误减重观念，才是正确瘦身的第一步。科学的减重方法能够让你不再忍受饥饿之苦，又可以健康地降体重。现在，快跟着医生教你的观念与方式美丽地享瘦吧！

三餐不吃淀粉，体重就会直线下降吗

□ 淀粉≠脂肪，有助于燃烧脂肪

不吃淀粉可以减肥，是一般人对淀粉的误解。淀粉是人体最主要的能量来源，除非摄取过量，否则不太容易会变成脂肪。而且自古以来，东方人即以米饭为主食，却未见肥胖成为普遍疾病。由此可见，“淀粉=脂肪”的观念，其实是大多数人的错误观念。

正因如此，很多想减重的人不敢吃米饭，或者每天只吃少量（几口）米饭，拒绝吃下过多淀粉，以此减少让自己发胖的机会。事实上，大米中的脂肪含量非常低，将近80%都是淀粉；但是蒸煮大米时，需要添加1.5倍以上的水，此时每100克熟米饭的热量会降低至120千卡左右，只相当于1.5个苹果的热量。因此，除非在烹煮过程中加入含油脂配料，例如炒饭等，否则在正常食量下吃适量的米饭，所摄取的热量并不会多到令人发胖。反而一些闻起来香喷喷、看起来十分精致的面包、饼干、蛋糕、酥点等高油脂淀粉制品，才是真正让人变胖的凶手。

适量摄取淀粉不但不会变胖，甚至还有助于燃烧脂肪。人体

每天摄取适量的碳水化合物，可以增加体内血清素的合成。血清素可以抑制食欲，因此，完全不吃淀粉的人，减肥期间反而容易产生饥饿感，吃进过多的蛋白质及脂肪，更容易有发胖的机会。一味依照错误的观念摄取食物，不但达不到瘦身的目的，甚至还会造成反效果，得不偿失。

除此之外，造成肥胖的最重要原因是吃进去的热量比消耗掉的热量多。因此，不要只注重自己吃下肚的食物是什么，量也很重要。

米饭除含有糖类成分外，还含有一些蛋白质、低量的脂肪，热量并不高。而一些未精制的谷类如糙米、胚芽米等杂粮以及坚果种子，更是含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质、植物化学物质如异黄酮等，对身体有许多益处。所以，适量吃米饭不但不会引起肥胖，还可帮助消化、促进代谢、降低胆固醇，较不易罹患心血管疾病及肥胖症。高油、高糖饮食，才是导致肥胖的可怕杀手。

血清素

血清素是一种大脑神经传导物质，与人的情绪调节有关，有助于稳定情绪、解除焦虑，使得大脑安定，从而抑制想吃东西的欲望。

血清素由叫作“色氨酸”的氨基酸产生，因此最简单的方式就是多吃氨基酸含量高的食物，例如肉类、坚果等蛋白质含量丰富的食物及含有丰富碳水化合物的食物，都可以提高大脑血清素浓度，产生抑制食欲的效果。

□ 脾胃衰弱，是百病丛生之源

《黄帝内经·素问》记载：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”即强调五谷、五果、五畜、五菜的补益作用，以及五味的治疗作用。稻米、小麦、小米、豆类等五谷杂粮是补养五脏精气最主要的养分，为诸营养之首。故此，中医观点认为，米是用来“养人”的，滋养人的元气，在饮食上绝对不能偏废。

而《黄帝内经·素问·五脏别论篇》提道：“胃者，水谷之海，六腑之大源。”其中，水谷指的是人们吃喝的东西，人体的五脏六腑之精华，全是从

食物和气血、健康的关联

人体的横膈膜之下，肚脐以上的腹部包括脾、胃、肝、胆等脏器。“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血”这句话的意思是脾、胃、肝和胆负责从食物里提取养分、水分，变成赤红的血液来保证身体器官的运作。

胃中所得。另外，《黄帝内经·灵枢·决气》一书也提及：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”意思是人们吃下的东西到了胃里后，提取其精华出来就是“血”。

“脾乃生化之源，胃乃水谷之仓”，故脾胃又称为“气血生化之源”，或“后天之本”。宋末医学家李东垣的《脾胃论》就指出“百

病皆因脾胃衰而生也”，说明了脾胃的重要性。当脾胃衰弱，气血生化无源，正气衰，免疫力就会降低，导致百病丛生。所以，人一年四季都要吃米饭，吃饭后靠胃的消化吸收能量，把食物的精华变成血，提供五脏器官运行，身体才会健康。倘若因怕胖而粒米不进，则会导致“胃司受纳，腐熟水谷”，让主运化的脾脏功能受损，长期如此会造成身体的基础代谢率下降，就算吃得再少也瘦不下来。

□ 只摄取肉类（高蛋白食物），影响肝肾健康

很久之前，一度流行过“阿金减肥法”，也就是一种提倡禁绝淀粉的吃肉减肥法，以“不吃淀粉，胰岛素不会上升”的生理效应，让身体不吸收淀粉，从而达到减重效果。

运用此种方法，在短期内体重虽然会明显减轻，但其实减掉的只是水分和肌肉，而不是脂肪。而且不吃淀粉，只吃高蛋白食物，会造成酮症酸中毒，短期内使人食欲下降，有饱足感，不会感到饥饿等，但长时间下来，却会对肝肾产生不良影响。

案例

患者之中，有一位35岁的姚小姐因经期不规则前来就医。由于其候诊时间较久，因此她一进诊室便开始抱怨。望诊时见她脸色暗沉、情绪焦躁，且有下半身水肿的情况。问诊后才知道她由于不满意自己的身材，所以采取自行减重方式，已有很长时间不吃淀粉。刚开始食欲明显减退，之后却出现烦躁不安等症状，但她依然不以为意，直到经期长达半年未至，她才想到要来就医。

确认她的情况后，我告诉患者此症状是因为长期没有摄取碳水化合物，身体机能被破坏，内分泌失调所导致。人体需要不断地供应能量，而能量的来源主要靠葡萄糖代谢供给，这也是必须要摄取淀粉的重要原因。而且大脑细胞的运作也需要糖，一旦缺乏，就无法正常代谢，进而影响激素分泌，除了容易发怒之外，还会有记忆衰退现象，甚至影响月经周期。

针对姚小姐的症状，我除了以中药调理之外，在饮食方面也请她开始恢复摄取淀粉，告知她如此不但能改善经期，还能改善下肢水肿的现象。两周之后，姚小姐在药理和饮食搭配同时调理之下，不但停经半年的月经乖乖来“报到”，就连水肿的现象也明显改善了许多。为此，姚小姐直呼摄取淀粉原来这般重要！

我告诉姚小姐，减重不能只看几天或几周的功效定论，因为“减肥一段时间后没有反弹，才是成功的减肥”！所以重要的还是调理好

阿金减肥法瘦身原理

(1) 淀粉是人体热量的主要来源，但是不吃淀粉而把脂肪当作热量来源，尽管脂肪会大量燃烧，却会有燃烧不完全现象，产生大量的酮体（Ketone），会造成身体产生脱水症状，让体重变轻。

(2) 若舍弃淀粉，身体在缺乏糖分的情况下，只好分解肌肉来消耗。虽然这样会让体重变轻，但身体肌肉却会变少，再累积并不容易。一旦脂肪、蛋白质或淀粉摄取过多，也会轻易变成脂肪，反而容易让体重反弹。

体质，健康瘦下来后自然就不容易反弹。

实验证明，减肥中吃淀粉的人比较快乐、平静，不吃淀粉的对照组则明显能看出减肥所造成的压力。其原因就在于摄取淀粉可以帮助色氨酸进入脑部合成血清素，除了带来活力之外，也能对抗因压力引起的狂吃行为。相反，血清素功能不足、分泌量不够或作用不良，则会引发忧郁，导致人的心情低落沮丧。

最新的营养学研究指出，少吃主食的减肥效果很难长期维持，而且因为缺乏碳水化合物，容易导致神经系统能量不足，发生记忆力下降、失眠、低血糖等不良反应，使人脾气变暴躁。

回到因为怕胖不吃米饭的主题，不过量食用米饭不但不会发胖，其中的蛋白质更可以帮助预防减肥时较易发生的掉发、皮肤暗沉、抵抗力下降等现象。所以，即便在控制体重的期间，我们每天也应该吃主食，才能维持正常生理机能的运转，让你美丽又健康地瘦下来。

一早喝精力汤，能否美丽又健康

□ 早晨食寒凉食物，身体容易出状况

最近几年，台湾流行喝蔬果精力汤，号称可以养生排毒、增强免疫力、减重消脂，所以大家一窝蜂地吃有机食品、生食蔬果（生机饮食），形成了一股风潮。

虽然大家对此非常热衷，但生机饮食如精力汤、蔬果汁等食物，在中医观点来说，大部分属于寒凉食物，其实并不适合一早食用，或者被用来当作减重的主食。尤其大部分女性皆属偏寒体质，更是不宜以寒凉食物当作主食，或在一早身体机能尚未启动时就食用寒凉食物。如此可能会造成越吃寒凉食物白带越多，以及身体怕冷、四肢冰凉、精神倦怠、身体水肿、

中医中的脾胃

中医所谓的脾胃，泛指整个消化系统，而不是现代医学解剖学上单纯所谓的脾与胃。人从出生后所有的生命活动代谢都与我们的脾胃息息相关。只要脾胃消化吸收好，人体代谢脂肪、淀粉、蛋白质等食物功能就好，所以中医认为减重首重为调理脾胃。