

健康减重，不复胖食谱

为不同体质的人量身定做不同的减肥方法，中药
减肥、针灸加运动、按摩减肥、减肥餐

中医瘦

Zhongyirangnishou
让你

热门减重门诊中医科余淑美医师
“快乐厨娘”陈亭减重全体验

“快乐厨娘”从18岁开始打了30年共9次减肥战争，这次终于在余医师的指导下成功了，本书将与您共同经历“快乐厨娘”9次减肥战役的坎坷，与您分享革命终于成功的快乐和成功的减肥战略！

“快乐厨娘”倾情奉献30年减肥经验！

余淑美 陈亭 / 著



北京出版社出版集团
北京出版社

健康减重，不复胖食谱

为不同体质的人量身定做不同的减肥方法，中药
减肥、针灸加运动、按摩减肥、减肥餐

中医瘦

zhongyirangnishiou
让你

热门减重门诊中医科余淑美医师

“快乐厨娘”陈亭减重全体验

“快乐厨娘”倾情奉献30年减肥经验！

图书在版编目(CIP)数据

中医让你瘦 / 余淑美, 陈亭著. —北京: 北京出版社, 2004
ISBN 7-200-05862-9

I. 中… II. ①余…②陈… III. 减肥—中医疗法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139044 号

©2005 年中文简体字版, 经由城邦文化事业股份有限公司麦田出版事业部授权北京出版社独家出版发行

版权所有, 翻版必究

著作权合同登记号: 图字: 01-2004-4673

中医让你瘦

ZHONGYI RANGNI SHOU

余淑美 陈 亭 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 24 开本 6.5 印张 750 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-10000

ISBN 7-200-05862-9

R · 273 定价: 15.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

自序 余淑美·····001

自序 陈亭·····002

第一篇 减重专家 VS. 被减重专家 004

第一章

余淑美开讲 减重大观园·····006

第二章

“快乐厨娘”减肥史 从妙龄 18 到迟暮 48·····015

第二篇 认识肥胖与复胖 044

第三章

肥胖与复胖的定义·····046

第四章

量身定做 体质、证型瘦身法·····055

第五章

减重兼调养之中药·····062

第三篇 迷人的体雕 074

第六章

双重法宝 针灸加运动·····076

第七章

体雕 DIY 穴道按摩和运动·····082

第四篇 美味不复胖的奥秘 094

第八章

“快乐厨娘”秘籍 减肥餐·····096

第九章

“快乐厨娘”秘籍 不复胖食谱·····109

自序——余淑美

在台湾地区健康检查十大健康警讯排行榜中，有33.6%的男性体重超重，占第四名，女性有27.4%，为第二名。医学界已将肥胖视为一种疾病，而且是万病之首。因此，如何面对及挑战肥胖症，已是21世纪人类所面临的重要健康问题。



依据“肥胖就医市场”统计，想减重者，约50%是自行或经朋友介绍，在药店购买减肥药，真正求助于专科医师的，反而不多。而其结果，往往是花了银子，又伤了身子，甚至不断陷入“减肥与复胖”的轮回噩梦中。

在门诊中，我发现年轻的“俊男”、“美女”们大多是为“爱美”而塑身，年长者则大多是求“健康”、“永葆青春活力”而减重。然而，大家共同的愿望，均是想一步登天，瘦得愈快愈好。不妨看看，只要媒体有任何一种新的减肥方法报道，民众追逐的程度，往往让人瞠目结舌。

在这本书中，我想从帮助数千人成功减重的临床专业医师角度，为肥胖者分析各种肥胖发生的原因，以中医“辨证论治”的论点，来帮助患者做肥胖证型及体质属性的分类，利用全方位科学减重法，教您建立正确的观念；以运动、饮食，结合中医善于调控“肥胖基因的表现”，使您永葆瘦的体质，享“瘦”健康的生活方式。

提出“科学减重法”概念，目的是要为读者排除对各种秘方的迷信，分析各种减肥法的利弊，提供防肥、减肥实例，以及陈亭小姐提出好吃、简易、合理的减肥饮食制作。使读者或肥胖者在成功减重后，能感觉到自己体形更健美，行动更敏捷，与超重有关的症状均可以消除，这些也是减重计划是否成功的重要指标。

自序——陈亨

我——“快乐厨娘”，2002年3月前是身高160厘米，体重75千克的大胖子。

健康检查报告透露：过重、胆固醇过高、脂肪肝、肝功能异常。

实际身体状况显示：貌似猪、背如虎、腿似象、腰如熊、喘似牛、步如龟。

这么显著吓人的身世，是靠将近50年的好吃习惯和大约40年的烹饪经验累积起来的。

女儿说：我男朋友的爸爸是你的听众耶！我告诉他，你是一个大胖子！他不相信。

儿子说：妈妈，你太胖了，跟我坐一起好挤喔！

老公说：老婆，万一你晕倒了，我大概抱不动你！

同事说：谢谢你给我的衣服，等你瘦了我再还你！

店员说：恐怕没有你的size喔！

医生说：所有身体异常的状况，都是肥胖发出的警讯。你，必须减肥！

减肥？减肥！真的又要减肥吗？

从18岁开始我已经打了30年共9次的减肥战争，虽然屡战屡胜，但每次成功后，都在短时间内复胖，复胖后的体重甚至超过从前，以致“肥水之役”一次比一次艰辛。

这样的经历和累积下来的惊人赘肉，已经吓得我只要一动减肥念头，马上疯狂地想吃——当然，磅秤的指针就会偷偷地再往右挪动——成了后



来的庞然大物。

所以，在距离最后一次减肥4年之后，我已经准备永远休战了，同时也已经做好“大不了肥死”的心理准备。但是，面对来自各方的刺激，我再度重新思考是不是应该发动第十次减肥革命呢？

可是，有什么方法才能让我一战成功，不再复胖啊？

或许是老天可怜我！拜台北市发起全民减重100吨号召之赐，和平医院配合开办中医减重班，借着针灸科的余淑美医师到电台来接受专访之便，我认识了这位娇小玲珑、年轻漂亮的医学博士！

那天是3月3日星期天，刚刚走出播音室的余医师，被一个“恐龙妈”拦住，耐心地听完诉说，笑眯眯地上下打量了眼前那位沮丧的肥婆一番，然后非常自信地说：明天就来找我，保证3个月最少减10千克！

10千克？你看过10千克猪肉摊在案板上有多大一块吗？虽然以我的年龄和身高来讲，起码得减掉15千克才算标准，但我要的不多。而且，过去九次的减肥经验，成绩最好的一次，也不过减8千克。

于是，2002年3月4日，“快乐厨娘”展开了第十次减肥革命！

事实上，才一个半月的时间，在“快乐厨娘”努力配合下，就已经减掉了10千克。既然成绩斐然，那就继续向标准体位迈进吧！

到底3个月之后“快乐厨娘”减了几千克？那不是重点！

重要的是，在这次减重的过程中，我找出了过去屡战屡败的原因，也琢磨出了一套容易成功而且并不痛苦的减重饮食配方。经过余淑美医师理论上的认证和支持，现在“快乐厨娘”要非常快乐地把这套减重战略，提供给所有想要投入“减肥战役”的战友们作参考。



减重专家vs.被减重专家

余淑美vs.陈亭

余淑美 VS.陈亭 减重专家 VS.被减重专家 余淑美 VS.陈亭 减重专家 VS.被减重专家 余淑美 VS.陈亭 减重专家 VS.被减重专家 余淑
减重专家 VS.被减重专家 余淑美 VS.陈亭 减重专家 VS.被减重专家 余淑美 VS.陈亭 减重专家 VS.被减重专家 余淑美 VS.陈亭 减重专家
减重专家 VS.被减重专家 余淑美 VS.陈亭 减重专家 VS.被减重专家 余淑美 VS.陈亭



陈亭 减重专家 VS. 被减重专家 余淑美 VS. 陈亭 减重专家 VS. 被减重专家 余淑美 VS. 陈亭
被减重专家 余淑美 VS. 陈亭 减重专家 VS. 被减重专家 余淑美 VS. 陈亭 减重专家 VS. 被减重专家 余淑美 VS. 陈亭
重专家 VS. 被减重专家 余淑美 VS. 陈亭 减重专家 VS. 被减重专家 余淑美 VS. 陈亭 减重专家 VS. 被减重专家 余淑美 VS. 陈亭 减重专家

第一章

余淑美开讲 减重大观园

- * 自从发现肥胖基因后，减肥已经不是美容的范畴了，而是属于医疗的领域。
- * 中医标本兼治，才是肥胖症的克星。
- * 现有的各种减肥法，你使用过哪些，你知道它们的缺点吗？

“肥胖症”是当今世界上经济发达的国家普遍存在的医学社会问题，其发病率高达20%~30%，尤其是青少年、儿童肥胖者的急剧增加，使得这个社会问题更加令人关注。目前，全球约有10亿人口因为体重超重而面临疾病的威胁。其中，大约有2.5亿人为肥胖症患者。

“减重”是现今最热门的医疗课题。长久以来，美容院存在着各种减重的行为，五花八门的减重方式更是让民众眼花缭乱。过去，一般人都把减重归入美容的范畴，然而，自从1994年美国发现“肥胖基因”后，减重才真正进入医疗的领域。

我们千万不要轻视肥胖所引发的健康危害，以及所耗费的成本，也因此WHO（世界卫生组织）已经将“肥胖症”列为21世纪的文明慢性病。肥胖症与高血压、冠心病、高脂血症、乳癌及不孕症等疾病有着密切的关系；同时，它也加重了退化性关节炎的严重性；严重的甚至会影响社交及造成心理障碍。如何有效地治疗肥胖症，已是现今国内外医学界重视的新话题。

为什么愈来愈胖？

20多年前，美国医学界及营养学家已经意识到，高热量脂肪食物造就了一大群肥胖的美国人，因此他们开始研发“低热量食品”，并引导人们以“饮食”来控制体重的增加。

然而，美国的肥胖者人数还是增加到以前的两倍，由此可见，食物并非肥胖最主要的原因。那么，真正的关键是什么呢？其实是缺乏运动。

人类的生活方式在近代有了重大的改变。汽车、电梯、空调等设备，使得人们运动的机会降低，不再经常出汗。整天坐在电视、电脑前不动的生活方式，更是变成生活的主流。这种“植物”性的生活方式，使肥胖的几率大为增加，成为世界性的流行病。

认识脂肪细胞

纤瘦美女是用水做的。瘦人体内，有70%是水，脂肪只占8%。肥胖者水分占43%，脂肪则高达32%。

人体约有300亿个脂肪细胞，肥胖者的脂肪细胞大约是正常人的两倍。大部分脂肪是位于皮下及腹部、内脏等处。当人体摄取过多热量时，就由这些细胞储存，当细胞胀大后，便会分裂成更多脂肪细胞储存能量。

人的一生中，在1岁至孩童期，以及青春期，这两个时期的脂肪细胞会大量分裂，造成细胞数目增加。至于中年期发福，主要是脂肪细胞撑大而已。因此，从小就肥胖的人，由于脂肪细胞数目无法变少，长大了自然容易成为肥胖一族。

肥胖症的克星——中医“标本”双治法

中医学早在两千年前就有“肥胖”的记载。《内经·素问》称肥胖症患者为“肥贵人”，此乃“膏粱之疾”。《金匱要略》指出，肥胖症患者容易得“血痹”（即血液循环不良等相关病症）。近来依据中医药理论的指导，开发出来的减重降脂健康食品、药品、体针、耳针、按摩及气功等不断涌现，已成为减重治疗法的主流之一。这些方法的疗效都不错，而且复胖的可能性及副作用也小，值得推广使用。

中医治疗肥胖症是“标本”双治，结合一针灸、二药，为患者改变体质、量身订做的治标又治本双赢的减重疗法，是一种全方位的科学减重法。在进

《金匱要略》为汉朝医圣张仲景所著，是中国医学的古典医籍，为古代治疗各种难病的经典。

行治疗之前，先为患者做体重、体脂测量及BMI的评估，再由“辨证论治”的方式，重视个人“肥胖证型”的原因，以针灸及药物来改善肥胖基因体质，为个人量身订做，将个人致胖的根源拔除，调养身体至最佳状态，自然可以跟恼人的肥胖说拜拜！

爱自己，喜欢自己，趁早经营减重事业

“减重”，是痛苦的事情，因为敌人是你自己。

“减重”，也是漫长的路，因为常常陷入复胖的梦魇。

但只要先以“爱自己，喜欢自己”为信念，设定目标，下定决心朝为健康奋斗的路勇往直前，必定能创造奇迹。

如果您现在有肥胖的问题，应立即下定决心，且以积极的行动力执行，因为年纪愈轻，减重的效果愈好。若等到40岁后生理功能已经退化了，才惊觉肥胖对身体的威胁，就必需花上更多的时间及经济成本才能成功。因此，每个人都应该对“体重健康管理”有正确的认知，愈早经营，成效愈佳，让健康与美丽永远伴随您。



减肥方法大观园：揭开减肥招术神秘面纱

“减肥”似乎是女人的宿命，这世上不减肥的女人太少了！然而面对各式千奇百怪的减肥奇招，“听别人说，似乎都很有效”，您是否陷入雾里看花，心动而不敢行动的迷惘中呢？让我们先逐一分析时下流行的减肥法。

特种饮食法无济于事

高蛋白饮食法——“吃肉减肥法”

不限制肉类的摄取量，但严格限制糖类及淀粉类的摄取量。

中医观点：这种饮食不能长期使用，对健康有很大的危害。

(1) 用高蛋白质食物代替碳水化合物会有能量供应不足的问题，对需中重度消耗能量的工作者与运动员皆不适合。

(2) 单纯蛋白质过高会增加肾脏的负荷。

(3) 脂肪燃烧过程中会大量产生酮体，过多的酮体会引起代谢性酸中毒，电解质流失，出现乏力、头晕、脱水，甚至昏迷的现象。曾经有美国高中生用此方法，结果造成猝死的悲剧。

高纤维、低热量饮食

以谷制品、蔬菜、豆类和水果等高纤维食品为主食，由于纤维不能被身体吸收，所提供的热量极低。

中医观点：

(1) 大量纤维（160克以上）会加快食物通过消化道的速度，导致维生素、矿物质等营养得不到充分的吸收。

(2) 长期供低热量饮食，新陈代谢减缓，反而使减肥速度变慢。

断食法

为快速减肥的手段。

中医观点：

(1) 此法主要减去水分和肌肉，当恢复正常饮食后，体重会严重反弹。

(2) 此法并不是净化消化系统的好方法，反而会导致酮体产生，引起酮酸中毒，亦可能导致急性肾衰竭。

神奇“葡萄柚饮食”、“水果饮食餐”

由单独一种食品或单独一组食品构成的饮食。

中医观点：

(1) 此法不能提供健康所需的所有营养素，若长期使用，极易营养不良。

(2) 多数人很难坚持下去，故会引起体重反弹。

优酪乳减肥法

连喝 17 天酸奶。

中医观点：不能长期施行，易导致营养不良，且市售酸奶品牌不一，有的含糖过高，反而引起肥胖。

雾里看花的减肥药

中枢作用减肥药

早期的安非他命 (Amphetamine)，芬氟拉明 (Fenfuramine)。

PPA (Phenyl propanol amine)

为交感神经作用剂，可刺激肾上腺素分泌而抑制食欲。

中医观点：凡高血压、心脏病及甲状腺机能障碍者禁用，在美国有服用 PPA 而致出血性中风的病例报告。

诺美婷 (Reductil)(Sibutramine)

可抑制食欲。

中医观点：此类药品主要抑制下视丘的进食中枢，抑制食欲，使体重减轻。但停药后体重会反弹，也会有失眠、精神亢奋、心悸的副作用，孕妇千万别吃。

氟西汀(Prozac)(Fluxetine)

抗暴食症。

中医观点：有嗜睡、肠胃不适、性欲减退的副作用。

麻黄素(Ephedrine)

支气管扩张剂。

中医观点：麻黄素为安非他命之前驱物，当然会抑制食欲。由于会增加肾上腺素分泌，故可加强新陈代谢，但会引起心悸、失眠、高血压的副作用，且容易药效减弱。

非中枢作用减肥药

蓝色小药丸(Xenical)(Orlistat)

脂肪酶抑制剂，可减少小肠脂肪吸收量而达到减肥目的。

中医观点：

(1) 此类药品也会减少脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及 β -胡萝卜素在体内的吸收。

(2) 使用期间会突然不自主排出黄色油脂、烂便、脂肪痢，造成尴尬的情况。

(3) 此类药品主要针对以肉类为主食的西方人设计，但对以淀粉为主食的东方人效果有限。

甲壳素(Chitosan)

抑制小肠吸收脂肪。

