

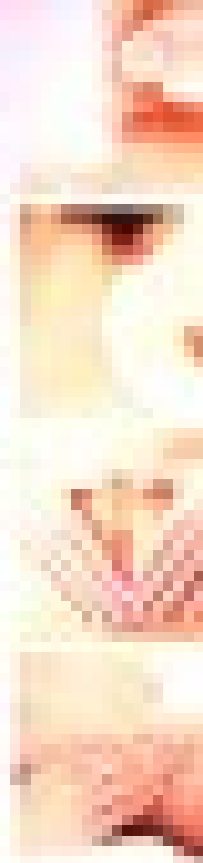
特效减肥

图解 针灸推拿

主
编
刘焰刚
赵吉平

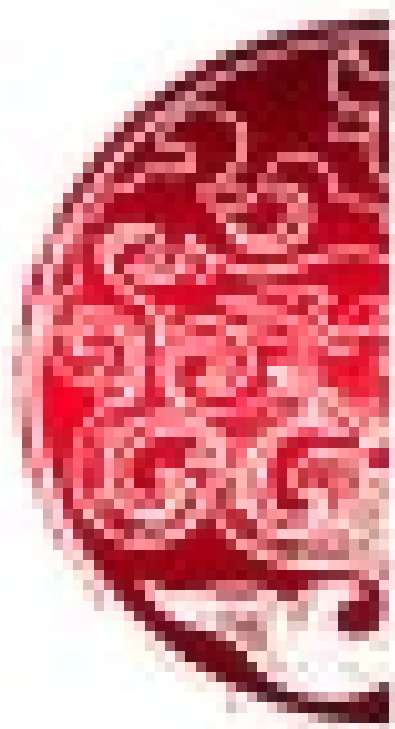


人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



针灸推拿

特效减肥



—— 特效减肥 ——



上海中医药大学出版社



特效减肥

图

解

针灸推拿

主编 刘焰刚 赵吉平

副主编 李培丽 邱万光

编委 (以姓氏笔画为序)

王军 王宝凯 刘焰刚

李培丽 邱万光 陈勇

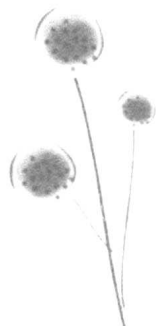
孟祥奇 赵吉平



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

图解针灸推拿特效减肥 / 刘焰刚, 赵吉平主编. — 北京: 人民军医出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5091-5874-6

I. ①图… II. ①刘…②赵… III. ①减肥—针灸疗法—图解
②减肥—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R246.9-64②R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第116125号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 谭方 刘新瑞 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.5 字数: 140千字

版、印次: 2013年7月第1版第1次印刷

印数: 0001-4000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书是作者近30年临床经验的结晶，共分为6章，重点介绍了针灸、推拿减肥法的特效穴位、常用手法及治疗套路，并且对减肥过程中经常遇到的问题进行了一一解答，同时本书追本溯源，对肥胖症的定义、诊断标准、肥胖与体重的关系、单纯营养过剩性肥胖症的成因、正确减肥的基本途径与方略进行了详细介绍。本书配以大量插图、表格，内容丰富，实用性强，力求论述有据、文字通俗易懂、方法简便易学，适合广大关注健康减肥的读者阅读参考。

前 言

近年来，随着人们饮食结构的变化以及工作、生活习惯的改变，肥胖人群越来越多。也正是基于此，减肥正日益成为人们关注的话题。

目前，社会上流行着许多种减肥方法，但这些方法是否真正有效，是否有益于健康，许多人仍是一知半解或全然不知。于是，许多人在试用了某种方法之后，没有达到预期的减肥效果，或虽然减肥了，但却因此损害了健康。

本书作者集30余年临床医疗、教学、科研经验，在总结了大量临床病例、参考了大量有关文献之后，从生理、生化、病理角度出发，详细论述了肥胖症的定义、诊断标准、分类及成因；重点介绍了单纯营养过剩性肥胖形成的相关因素以及正确的减肥途径，针灸、推拿减肥的作用机制、具体方法以及在减肥过程中所占的地位等；并且解答了有关减肥的一些常见疑问，以期能够为临床医疗工作者及减肥人士提供一些有用的资料。

读过这本书，你会明白什么是健康饮食，什么是肥胖，怎样健康减肥。

由于编者水平有限，书中不足之处敬请斧正。

编 者

2013年7月于北京

目录 *Contents*

第 1 章 减肥常见问题面对面

节食减肥有效吗?	1
禁食减肥可以吗?	4
不控制饮食也能减肥吗?	7
既不节食也不需要增加运动同样可以减肥吗?	7
一天不吃饭能减肥吗?	8
不喝水能减肥吗?	9
不吃主食(粮食)有助于减肥吗?	10
素食健康吗?	12
用蔬菜、水果取代晚餐好吗?	14
高蛋白质食品有助于减肥吗?	15
一天不吃不喝能减几斤?	18
吃零食影响减肥吗?	20
喝饮料影响减肥吗?	24



木糖醇食物有助于减肥吗?	26
无糖食品有助于减肥吗?	27
减肥食品有利于减肥吗?	29
减肥药品有利于减肥吗?	29
吸脂减肥有效吗?	30
手术减肥有效吗?	31
有一劳永逸、永不反弹的减肥方法吗?	31
腹泻法可以减肥吗?	32
肠道饲养寄生虫减肥可以吗?	32
胃内置入异物可以减肥吗?	32
针灸、推拿减肥有效吗?	33

第2章 肥胖的基本概念

一、肥胖的定义	35
二、肥胖的标准	35
1. 体质指数法(BMI)	35
2. 标准体重法	36
3. 腰围(WC)法	36
4. 腰髋周径比(WHR)法	37
5. 体脂百分率(F%)	39



6. 皮皱厚度	39
7. 肥胖度法	39
三、体重	40
1. 骨骼	40
2. 肌肉	40
3. 脂肪	41
4. 体液	42
四、导致肥胖的常见相关因素	43
1. 与种族有关	43
2. 与遗传有关	44
3. 与疾病有关	44
4. 与药物有关	44
5. 与年龄有关	44
6. 与营养过剩有关	44
五、肥胖症的分类	44
1. 病理性肥胖	44
2. 药物性肥胖	44
3. 营养过剩性肥胖	45



六、肥胖（脂肪过度堆积）的弊端	45
1. 引发血管疾病	45
2. 影响内脏器官的正常功能	45
3. 影响糖代谢	45
4. 导致脊柱及关节疾病发生	45
5. 影响生活质量	46
6. 影响自信心	46

第3章 推拿特效减肥法

一、推拿减肥的中医思路	47
二、推拿、针灸减肥的生理学机制	47
三、推拿减肥常用手法	48

揉法 / 48

按法 / 50

揉法 / 51

按推法（理筋法） / 52

推法 / 53

捏法 / 54

拿法 / 55

拿揉法 / 56

散法 / 57

擦法 / 58

摩法 / 59

掌颤法 / 60

指（掌）振法 / 61



四、推拿减肥常用的经络、腧穴…………… 62

膀胱经 / 62	太乙 / 71
肝俞 / 62	脾经(腹段) / 71
脾俞 / 63	大横 / 72
胃俞 / 64	章门 / 72
肾俞 / 64	带脉(穴) / 72
大肠俞 / 65	五枢 / 73
小肠俞 / 66	劳宫 / 74
任脉 / 66	八髎 / 74
中脘 / 66	血海 / 75
下脘 / 67	丰隆 / 75
阑门 / 68	足三阴经(小腿段) / 76
神阙 / 68	至阳 / 77
气海 / 69	会阴 / 77
关元 / 69	脊柱穴 / 77
胃经(腹段) / 70	箕门 / 78
天枢 / 70	

五、普通肥胖推拿减肥步骤…………… 79

1. 背部膀胱经综合手法…………… 79



2. 腹部综合手法	79
六、儿童肥胖推拿减肥步骤	83
1. 捏脊	83
2. 推箕门	83
3. 点振法	83
七、产后肥胖推拿减肥步骤	83
1. 肾俞穴综合手法	83
2. 八髎穴擦法	84
3. 足三阴经小腿段指揉法、推法	84
4. 揉血海	84
八、老年肥胖推拿减肥	84
1. 肾俞穴综合手法	84
2. 八髎穴擦法	85
3. 掌颤关元	85
4. 点振会阴	85

第 4 章 针灸特效减肥法

一、针灸减肥的生理学机制	86
--------------------	----



二、减肥特效穴位..... 87

手太阴肺经 87

尺泽 / 87

孔最 / 87

列缺 / 88

手阳明大肠经 89

合谷 / 89

曲池 / 90

臂臑 / 90

肩髃 / 91

足阳明胃经 92

不容 / 92

承满 / 93

梁门 / 93

关门 / 94

太乙 / 94

滑肉门 / 95

天枢 / 96

外陵 / 96

大巨 / 97

水道 / 98

归来 / 98

髀关 / 98

伏兔 / 99

梁丘 / 100

足三里 / 101

上巨虚 / 102

下巨虚 / 102

丰隆 / 103

内庭 / 104

足太阴脾经 104

公孙 / 104

三阴交 / 105

地机 / 106

阴陵泉 / 107

血海 / 108

腹结 / 109

大横 / 109

腹哀 / 110

手少阴心经 110

青灵 / 110

神门 / 111



手太阳小肠经 112

支正 / 112

肩贞 / 113

臑俞 / 113

膻腧 / 114

足太阳膀胱经 115

天柱 / 115

风门 / 115

肺俞 / 116

心俞 / 116

膈俞 / 118

肝俞 / 119

胆俞 / 119

脾俞 / 120

胃俞 / 121

三焦俞 / 122

肾俞 / 122

气海俞 / 123

大肠俞 / 124

承扶 / 125

殷门 / 125

秩边 / 126

承筋 / 127

承山 / 127

足少阴肾经 128

太溪 / 128

照海 / 129

四满 / 130

盲俞 / 130

手厥阴心包经 131

天泉 / 131

内关 / 132

手少阳三焦经 132

外关 / 132

支沟 / 133

臑会 / 133

肩髃 / 134

足少阳胆经 135

京门 / 135

带脉 / 135



足厥阴肝经 136

太冲 / 136

章门 / 137

督脉 138

命门 / 138

百会 / 138

任脉 139

中极 / 139

关元 / 140

气海 / 141

阴交 / 142

水分 / 142

下脘 / 143

建里 / 144

中脘 / 144

上脘 / 145

耳穴 146

直肠 / 146

肩 / 146

交感 / 146

坐骨 / 146

臀 / 146

腹 / 146

内生殖器 / 146

神门 / 147

饥点 / 147

皮质下 / 147

缘中 / 147

脑干 / 147

口 / 147

胃 / 148

大肠 / 148

肾 / 148

肝 / 148

脾 / 148

肺 / 148

三焦 / 149

耳背肺 / 149

耳背脾 / 149

耳背肝 / 149

耳背肾 / 149

三、整体减肥特效针灸方法 152

四、特定人群的针灸减肥特点 152

1. 儿童肥胖 152



2. 女性产后肥胖 154

3. 老年肥胖 155

五、特定部位的针灸减肥治疗..... 157

1. 腹部肥胖 157

2. 腰部肥胖 157

3. 臀部肥胖 158

4. 上肢肥胖 158

5. 下肢肥胖 159

六、耳针疗法..... 159

第 5 章 针灸、火罐、推拿综合减肥示例

1. 膀胱经背俞穴走罐 161

2. 腹部胃经、脾经、带脉走罐 161

3. 拿揉腹部 161

4. 摩腹 161

5. 颤腹 161

6. 点振中脘、阑门 162

7. 阿是穴手法 162

减肥实例1 162



减肥实例2 164

第 6 章 制定正确的膳食结构

一、营养过剩性肥胖的原因.....	166
二、人每天需要消耗多少能量.....	167
维持基本生命活动所需要的消耗	167
劳动消耗能量	168
三、人体热量的来源.....	169
从食物中摄取热量	169
糖原的氧化分解	171
储脂的氧化分解	172
静脉输入热量	172
四、膳食结构.....	173
正确的膳食结构	173
一日三餐的热量分配	175
五、合理的减肥途径.....	176
控制热量的摄入	176