

特效按摩丛书

腹部按摩保健与减肥

陶冶 史延英 主编



黑龙江科学技术出版社



0195887

特效按摩丛书

腹部按摩保健与减肥

FUBUANMOBAOJIANYUJIANFEI

陶 冶 史延英 主编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨



图书在版编目(CIP)数据

腹部按摩保健与减肥/陶冶,史延英主编.—哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2002.9

ISBN 7-5388-4159-8

I. 腹... II. ①陶...②史... III. ①腹—保健—
按摩疗法(中医)②腹—减肥—按摩疗法(中医)

IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077936 号

责任编辑 关士军

封面设计 洪 冰

版式设计 士 军

特效按摩丛书

腹部按摩保健与减肥

FUBU ANMO BAOJIAN YU JIANFEI

主 编 陶 冶 史延英

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

排 版 哈尔滨德赛图文技术开发公司

印 刷 哈尔滨市动力区哈平印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 4.625

字 数 8 5000

版 次 2002 年 12 月第 1 版·2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000

书 号 ISBN 7-5388-4159-8/R·975

定 价 7.50 元

腹部按摩保健与减肥

FUBUANMOBAOJIANYUJIANFEI

《腹部按摩保健与减肥》

编 委 会

主编 陶 冶 史延英

编委 王英秀 张晓宁

焦长英 陶 新

景晓红 谭新平

绘图 史俊伟

前 言

现代化的社会，随着人类科学技术的进步和发展、生活水平的提高，人们不仅解决了温饱问题，而且物质生活水平也日益提高。人们在享受现代生活的同时，也大量地摄取着各种美味食品，加上不运动和体力劳动的减轻，随之出现了一个很普遍的名词——肥胖症，这是“现代文明病”的一种表现。近期国内统计报道，我国的肥胖人口已达到 6 000 万人之多，并在逐年增加。

记得在几十年前，人们还在为温饱而忙碌，当时的疾病大多与饮食和营养不良有关，如胃病、慢性肝炎、传染性肝炎等。随着我国的改革开放，物质生活得到了提高，人们的饮食丰富而且多样化，过多地摄取食物则可

使之转变成脂肪储存在人的体内，从而引起身体肥胖、超重，伴随着肥胖而出现了动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病、脑血管病及痛风等等。这些疾病则成为现代人生活中的隐型杀手，它可以使人过早的衰老，进而丧失工作能力和生活自理能力，最终导致死亡。

肥胖症对人们的身体健康有很多危害，对形体美也有很大的影响。体重超标的人们要赶快行动起来，加入到减肥健身的队伍中。一般的情况下可采取药物减肥、吸脂手术、外用药物减肥三种形式。一是药物减肥，口服一些减肥药物均有不同程度的毒副作用或停药后出现“反弹”的现象；二是吸脂或手术，这是一种成本高、有危险性的方法，不宜提倡，只适用于各种减肥方法无效者，才可能考虑此方法；三是非药物疗法，主要包括推拿按摩、针刺、指压点穴、食物、

体育运动等疗法。这些疗法的特点是没有毒副作用、没有危险、简单方便、成本低、疗效好等,非常值得提倡。

本书是作者结合临床实践,总结出按摩减肥的方法并介绍给广大读者。如果肥胖者同时患有较严重的心脏病、高血压、糖尿病等疾病时,还是建议要以治疗这些疾病为主,以本书介绍的方法为辅。如果是单纯性肥胖者就可以把本书作为主要治疗方法。为了您的健康和幸福,请赶快行动吧!

陶 冶

2002 年 5 月于哈尔滨

目 录

第一章 人为什么会肥胖·····	(1)
一、肥胖是人体内脂肪的堆积·····	(1)
二、肥胖是营养过剩·····	(1)
三、肥胖是饮酒过量·····	(2)
四、肥胖是运动量过少·····	(3)
五、肥胖是内分泌失调·····	(3)
六、肥胖有遗传基因·····	(3)
第二章 怎样才算肥胖·····	(5)
一、计算肥胖的程度·····	(5)
二、肥胖的分型·····	(10)
三、肥胖的易发年龄·····	(11)
四、由肥胖引起的疾病·····	(12)
第三章 按摩减肥的基本知识·····	(19)
一、按摩减肥的原理·····	(19)
二、按摩减肥的常用手法及要领·····	(20)
(一)对按摩手法的要求·····	(21)
(二)常用的按摩手法·····	(22)
三、按摩减肥的常用穴位·····	(41)

四、中医对肥胖的认识 (50)

五、按摩减肥要注意的问题 (51)

第四章 按摩减肥的手法操作

顺序 (54)

一、腹部按摩减肥手法 (54)

二、其他部位按摩减肥手法 (72)

(一) 上肢按摩减肥手法 (72)

(二) 下肢(大腿)按摩减肥手法... (86)

(三) 面部按摩减肥手法 (97)

(四) 肩背部按摩减肥手法 (106)

(五) 腰臀部按摩减肥手法 (111)

(六) 下肢(小腿)按摩减肥手法... (117)

三、指压点穴减肥疗法 (127)

(一) 指压点穴的作用 (127)

(二) 指压点穴手法及操作要领... (128)

(三) 指压点穴的常用穴位 (129)

附录：日常生活中的饮食减肥

方法 (131)

第一章

人为什么会肥胖

肥胖是形体的隐形杀手，
您想了解肥胖的来历吗……

一、肥胖是人体内脂肪的堆积

人体肥胖主要是指人体表面的皮下脂肪增多，一般多见于腹部、臀部、大腿等部位的脂肪组织积存较多，尤以腹部为多见。当人们进食量过多或其他原因超过消耗时，多余的物质便会转化为脂肪储存在人体的各组织中。如果人的体重超过标准体重的 20% 以上，则称之为肥胖。

二、肥胖是营养过剩

现代人大多因为生活条件的改善，饮食过于精细及大量地摄入食物而导致这些热量消耗不出去，而以脂肪的形式在体内储存起来；随着年龄的增长，运动量的减少，工作强度减轻，生活较

安逸而更加肥胖起来。

肥胖者大多与饮食量过大，偏食肥甘、油炸、煎炒、甜食等食物，这些食物多含有高热量、高脂肪。现代人是吃的过多，但是体力活动过少，摄取过多，支出过少，即“收支不平衡”。饮食结构不合理，也是肥胖症发生的原因之一。

三、肥胖是饮酒过量

长期大量地饮酒也可以引起人体的肥胖。因为酒的主要成分是酒精（乙醇），白酒中酒精的含量较高。酒精可以刺激酶类的活性，降低脂肪酸加入磷脂和胆固醇酯中去的途径，间接地引起甘油三酯增多，脂肪转化增加。啤酒酒精度数较低，酒精含量大约为4%~5%，啤酒由于是用大麦芽酿造，含有多种营养成分，啤酒味甘爽口，能够刺激消化液的分泌，促进食欲，帮助消化。每瓶啤酒所供热能为2933 kJ左右，每人每天所需热量为6704 kJ左右，即喝两瓶啤酒就可以保证全天热量。在饮酒的同时，还要配以各种美味佳肴，使人进食过量，这样就使热量过剩，而转变成脂肪蓄积在皮下组织而引起肥胖。

四、肥胖是运动量过少

青少年、运动员和体力劳动者当中肥胖的人就比较少，这与他们活动过多有关。经常参加运动可以消耗体内热量，加快脂肪分解，体重自然也就减轻了。人到中年后，工作比较稳定，生活水平的提高，再加上活动较少或不愿意参加体育运动，生活又没有规律，进食高热量食物等。有的人生活饮食方式不好，如晚餐进食过多，大约占1 d饮食的1/2还要多，吃过晚饭后就坐在沙发上看电视或很少走动，天长日久则体重自然也就增加了。

五、肥胖是内分泌失调

患有内分泌失调的人，由于脂肪代谢紊乱易导致肥胖症。其中胰岛素和肾上腺皮质激素的变化与肥胖的发生关系最为密切。肥胖者多见于中年女性，这与女性更年期、月经不调及产后调节不良等有关。

六、肥胖有遗传因素

有一部分人天生就比正常人胖，这主要是肥胖基因在作怪，如父母中有 1 人肥胖者，则子女患肥胖的机率就有 40% ~ 50%；双亲均肥胖者，则子女患肥胖的机率就有 80% 以上；双亲均体重正常者，则子女患肥胖的机率就只有 10% 左右。如有遗传基因，再加上饮食过多，运动量过少，这就会使体重增加的机率增大了。

第二章

怎样才算肥胖

肥胖无国界，在现代生活中，肥胖正悄悄地向人类袭来
.....

一、计算肥胖的程度

如何判断肥胖，首先必须了解和计算出正常的体重。目前有几种计算体重的方法。

(1) 成年男性的正常体重(kg) = 身高(cm) - 105。

成年女性的正常体重(kg) = 身高(cm) - 110。

如果体重上下不超过正常体重的 10%，均属正常范围。

(2) $[\text{身高}(\text{cm}) - 100] \times 0.9 = \text{标准体重}(\text{kg})$ 。

成年男性: 身高(cm) - 105 = 标准体重(kg)。

成年女性: 身高(cm) - 100 = 标准体重(kg)。

表 2-1 我国正常男性成人身高与体重表

年龄(岁) 体重(kg) 身高(cm)	20~	25~	30~	35~	40~	45~	50~	55~	60
	24	29	34	39	44	49	54	59	以上
150~	44.3	50.3	48.7	50.1	52.9	52.9	52.1	52.8	50.5
152~	46.0	51.5	50.1	51.4	53.9	54.0	53.6	54.0	51.8
154~	47.8	52.6	51.6	52.8	54.9	55.4	55.0	55.2	53.1
156~	49.5	53.8	53.1	54.1	56.0	56.9	56.5	56.3	54.5
158~	51.3	55.0	54.5	55.4	57.0	58.4	58.0	57.5	55.8
160~	53.0	56.1	56.0	56.8	58.0	59.9	59.4	58.7	57.1
162~	54.7	57.3	57.4	58.1	59.0	61.4	60.9	59.8	58.3
164~	56.5	58.5	58.9	59.5	60.1	62.9	62.4	61.0	59.7
166~	58.2	59.6	60.4	60.8	61.1	64.4	63.9	62.2	61.0
168~	60.0	60.8	61.8	62.2	62.1	65.8	65.3	63.3	62.3
170~	61.7	61.9	63.3	63.5	63.2	67.3	66.8	64.5	63.6
172~	63.5	63.1	64.8	64.8	64.2	68.8	68.3	65.7	64.9
174~	65.2	64.3	66.2	66.2	65.2	70.3	69.9	66.9	66.2
176~	66.9	65.4	67.7	67.5	66.3	71.8	71.2	68.0	67.5
178~	68.7	66.6	69.1	68.9	67.3	73.3	72.7	69.2	68.8
180~	70.4	67.8	70.6	70.2	68.3	74.8	74.1	70.4	70.1
182~	72.2	68.9	72.1	71.6	69.4	76.3	75.6	71.5	71.4

表 2-2 我国正常女性成人身高与体重表

年龄(岁) 体重(kg) 身高(cm)	20 ~	25 ~	30 ~	35 ~	40 ~	45 ~	50
	24	29	34	39	44	49	以上
150 ~	48.1	50.3	52.8	52.8	53.2	54.6	53.3
152 ~	49.1	51.3	53.7	54.2	54.5	56.2	54.6
154 ~	50.1	52.3	54.7	55.7	55.9	57.9	56.0
156 ~	51.0	53.3	55.6	57.2	57.3	59.6	57.3
158 ~	52.0	54.3	56.6	58.7	58.6	61.3	58.7
160 ~	53.0	55.3	57.5	60.2	60.6	63.0	60.0
162 ~	54.0	56.3	58.5	61.7	61.3	64.6	61.4
164 ~	54.9	57.3	59.4	63.2	62.7	66.3	62.7
166 ~	55.9	58.3	60.4	64.6	64.0	68.0	64.1
168 ~	56.9	59.3	61.3	66.1	65.4	69.7	65.4
170 ~	57.9	60.3	62.3	67.6	66.8	71.3	66.8
172 ~	58.9	61.3	63.2	69.1	68.1	73.0	68.1
174 ~	59.8	62.3	64.2	70.6	69.5	74.7	69.5
176 ~	60.8	63.2	65.1	72.1	70.8	76.4	70.8
178 ~	61.8	64.3	66.1	73.6	72.2	78.1	72.2
180 ~	62.8	65.3	67.0	75.1	73.5	79.7	73.5

表 2-3 中国老人的平均身高体重表

男 性			女 性		
身高 (cm)	体重(kg)		身高 (cm)	体重(kg)	
	下 限	上 限		下 限	上 限
148	43.7	50.3	142	44.7	47.2
150	45.3	51.3	144	46.0	48.2
152	47.0	52.1	146	47.3	49.1
154	48.7	53.0	148	48.6	50.0
156	50.2	54.0	150	49.8	51.0
158	51.9	55.0	152	51.0	52.0
160	53.5	56.0	154	52.2	53.2
162	54.9	57.1	156	53.2	54.3
164	56.3	58.4	158	54.2	55.6
166	57.5	59.8	160	55.2	56.9
168	58.5	61.3	162	56.3	58.0
170	59.5	62.9	164	57.0	59.6
172	60.5	64.0	166	58.1	60.4
174	61.5	65.1	168	59.3	61.2
176	62.5	66.3	170	60.5	62.0
178	63.5	67.5	172	61.6	62.8
180	64.5	68.8	174	62.8	63.6