

胖瘦得当，健康不愁

刘静贤 编著

胖补阳 瘦滋阴

PANG
BUYANG

SHOU
ZIYIN

怕冷

面色无华

痰多

阳虚

目赤干涩

面色晦暗

爱上火

阴虚

►► 阴阳调和，气血从容 ◀◀

胖瘦不是难题

► 补足阳气，胖子何惧饮食之忧 ◀
瘦人常食滋阴物，身体丰满柔情似水

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

胖瘦得当，健康不愁

胖补阳 瘦滋阴

PANG
BUYANG

SHOU
ZIYIN

刘静贤 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

常言道“十个胖人九个虚”“十个瘦人九个怪”，胖人虚在阳虚，瘦人的怪是说脾气怪，脾气怪多是“五心烦热”引起的，这也是阴虚的表现。细看我们周围的人，胖人多怕冷，皮肤光白无华，身体“水分”大，痰多，便溏等，这多是阳虚的表现。而瘦人多是颧红干涩，或面色黄，晦暗，又爱上火，这多是阴虚的表现。

如果我们能针对胖人和瘦人的体质进行有目的的调理，是可以很好地改善胖与瘦的。

本书为读者解释了胖人和瘦人需要补阳滋阴的理由，并介绍了多种补阳瘦身和滋阴增肥的方法，帮助胖人更加苗条有气质，也帮助瘦人更加丰腴有型。

图书在版编目 (CIP) 数据

胖补阳瘦滋阴 / 刘静贤编著. — 北京 : 化学工业出版社, 2015.2

ISBN 978-7-122-22080-6

I. ①胖… II. ①刘… III. ①补阳-基本知识②滋阴-基本知识 IV. ①R254.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第241618号

责任编辑: 贾维娜
责任校对: 程晓彤

装帧设计: IS 溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 12¹/₂ 字数 240 千字 2015 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.90 元

版权所有 违者必究



前言

胖瘦要得当，先调阴和阳

生活在尘世间，每天进食酸甜苦辣之味，同时也在生活当中切实体验着这些味道的别种滋味。其中有两类人比健康的人体验得尤为深刻，一类是体型臃肿的胖人，一类是身体瘦弱之人。

对于胖人来说，烦恼似乎是无穷尽的。因为身上的赘肉多，穿衣、运动都不方便，不仅如此，饮食上还经常需要大费周章，当然不是烹调美味，而是绞尽脑汁反复思考吃什么可以让身体瘦下来。

有些胖人索性对身材听之任之，结果灾难随之而至，高血脂、心脏病等都纷纷而来。可见，任何时候、任何情况下都必须对自己的身体负责任，否则它一定会反过来控制你，让你饱尝病痛的折磨。

现如今胖人越来越多，胖人的烦恼也越来越多。对于胖人自身来说，即便身材不佳，也要心中充满阳光，只有心中的阳光能照耀到身体的每一个地方，离健康才能更近一点。同时，还应重视补充阳气。

阳气是健康之本，不仅能燃烧脂肪，还能促进毒素的排出；不仅有助于减肥，同时也有助于促进身体健康。所谓“无毒一身轻”，毒素没有了，体态轻盈，心情轻松，整个人由内到外散发出活力。这真是一种羡慕多少人的幸福。加上阳气本身就是身体中的正气，相当于身体中的防御兵，时时刻刻为身体保驾护航。犹如文人笔下的江湖一样，身体内的正邪之气也无时无刻不在较量着。一旦正气不足，邪气自然来犯，所以，补充阳气不仅仅是为了减肥，也是为了增强身体的免疫能力。

胖人的烦恼多，通过补阳可以解决，那么瘦人怎么办？瘦人身体虚弱，经常生病，还经常上火、失眠、急躁，所以瘦人的烦恼也不比胖人少。我们都知道，花草树木要茁壮成长，少不了水的滋养，水分不足则萎黄，甚至衰败。身体也一样，需要阴液的滋养，才能身体丰腴，从内到外活力四射。一旦阴液不足，身体失去了滋养，自然就会瘦弱。所以，对于阴虚的瘦人来讲，滋阴是增肥的必然途径。

可见，要想胖瘦得当就应调一身之阴阳，胖人补阳，瘦人滋阴，让阴阳调和，相生相克，身材好，身体安，心理上也轻松无比。

当然，胖人减肥、瘦人增肥能否有效，除了取决于一些滋阴补阳的措施，也取决于是否足够爱自己。若是平时不好好爱自己，总是将自己折腾到极度疲乏的状态，再好的养生方法也是徒劳的。所以，希望胖人和瘦人都要首先爱自己，然后获得健康。

编著者

2014 年冬

上篇

胖人多阳虚， 补阳是解决胖人健康问题的根本

第一章 身边的胖人，都在生“阳虚”的病

胖是痰、湿、津、液等产生的毒 /2

肥肉就是阳气不足，气化不掉脂肪惹的祸 /6

第二章 胖人别怕吃，补阳食物让你越吃越瘦

韭菜补肾阳又排毒，常吃自然瘦 /13

南瓜补脾阳，肥肉不爱长 /15

姜能激发一身的阳气，燃烧脂肪 /17

黑米温补肾阳，常吃让身体匀着瘦 /19

把虾请上餐桌，补阳让胖人很享“瘦” /21

第三章 阳虚也可用中药，对症补益好瘦身

五味子补心阳，心强腰不长 /24

黄芪益肝阳，入膳轻松瘦 /26

芡实补脾阳，养好脾胃肉自减 /28

杜仲肝肾同补，阳不虚体型好精神好 /30

炙甘草专管肺阳虚，肺好瘦身也“疯狂” /33

第四章 人人自带“瘦身药”，“补阳穴”让胖人凹凸有致

后背正中逆着推，补阳，燃烧脂肪 /36

“命门穴”多按，命门火旺，腰腹美 /39

关元穴、气海穴常摩，阳气足，小肚腩渐消 /41

“中脘穴”掌揉，健脾助阳全身瘦 /44

“足三里穴”常灸，补阳健康瘦 /46

“肾俞穴”常拔，补足“先天”，身材更显年轻态 /49

第五章 胖人有难言之隐，补阳让胖人瘦身与健康双丰收

湿热便溏，“薏米赤豆汤”补阳除湿 /53

爱出汗，“大枣黄芪汤”补阳固表止虚汗 /57

“萝卜羊肉汤”搭配得当，补阳消脂不上火 /59

打呼噜，“花椒水”让呼噜减轻 /61

不孕，辨证用药补阳，还你幸福人生 /65

黄色的食物能助脾气以除湿 /69

荷叶粥，能让胖人的身体更舒服 /70

淡菜粥，肝阳肾阳双补，减肥更有效 /72

洋葱，健胃又化痰，常吃阳气足 /74

第六章 生活那些小细节，补阳瘦身好习惯

摩肚和壮阳操，常做瘦身又养命 /76

“每天一杯壮阳糊”好减肥 /79

沏一杯“壮阳瘦身花草茶”天天饮 /81

“向太阳致敬式”每天练习，补阳身材美 /83

下篇

瘦人多阴虚， 滋阴让人瘦人更丰腴有型

第七章 瘦人们都在饱受“阴虚”的肆虐

瘦人们都在承受着五心烦热的困扰 /94

“上火”是瘦人们的常见症 /97

瘦人多“火急火燎”，失于和缓 /99

“怎么吃都吃不胖”是瘦人们的通病 /102

第八章 瘦人要吃好，滋阴养血的食物让身体不干巴

鸭肉滋阴，瘦弱有火的人可常食 /109

乌鸡益气养血，很适合瘦人进补 /111

黑豆个小功效大，滋阴补血身形更完美 /114

莲藕炖肉滋阴助长肉，美丽好享受 /116

蘑菇是滋阴的全效食品，让瘦人们更强壮 /118

山药补五脏之精，让你美丽还长肉 /121

芹菜，广受大众欢迎的清热菜 /124

第九章 人人自带“增肥药”，“滋阴穴”让瘦人更有型

“三阴交穴”滋补肝脾肾，增肥有指望 /127

“阴陵泉穴”顾名思义，滋阴大穴养生很给力 /130

“照海穴”滋阴效果强，迅速滋阴迅速胖 /132

“太溪穴”强补肾阴，滋一身阴液 /134

第十章 瘦人难言之隐比较多，滋阴养生让健康无虞

便秘用“黑芝麻蜜”，滋阴促便好长膘 /136

痔用“黑木耳柿饼汤”，益气滋阴化痔 /139
失眠可用“酸枣仁汤”来滋阴安眠 /142
口气影响社交，“藿香茶”让你吐气如兰 /143
过早进入更年期，“加味玫瑰花茶”助你轻松解烦恼 /145
瘦人爱长斑生皱纹，用丹参乌鸡汤来美容颜 /148
用红花去瘀生血，让瘦人胖起来 /150
长按期门穴、行间穴，瘦人的心情会舒畅 /152
山楂除食积，活血气，让瘦人的脾胃转好 /154

第十一章 补足五脏之精好滋阴，打好健康强身的基础

枸杞子补五脏之精，会用好滋养 /156
柏子仁养心阴，天天开心能吃能睡 /159
玉竹煲汤滋胃阴，让瘦人吃嘛嘛香 /162
脾阴虚，茯苓生津健脾人更丰美 /165
“地黄汤”是补肾阴的名方 /168
桑葚滋肝阴，强大生命力 /171
练练八段锦，活血又滋阴 /173

第十二章 生活那些小细节，瘦人滋阴好习惯

子时熟睡，睡好养阴人易胖 /179
每天晚上泡脚是最简单的滋阴法 /182
平常多叩齿吞津以养阴 /185
每天试试“静养功”，能滋阴能长肉 /188
搓两肋，让你没火气阴不虚 /190

上篇



胖人

多阳虚，

补阳是解决胖人
健康问题的根本

第一章

身边的胖人，都在生“阳虚”的病

阳气是痰湿、脂肪及身体中毒素得以代谢和排出的动力，若是阳气虚弱，则动力不足，不仅精神萎靡，身上的脂肪还会越来越多。为此，胖人需要补阳。阳气十足精神好、身体安，拥有好身材便不再是梦。

胖是痰、湿、津、液等产生的毒

津液是身体中的营养液，在代谢循环过程中充分被身体所利用，然后排出体外。若是津液内停，代谢失常，则成痰饮，积聚于体内，导致机体不能正常消耗营养，从而引发肥胖症。

说到胖，可能很多人会认为肉多、看着比较壮就是胖，其实这是不对的。一般来说，脾胃功能好、身体比较健康的人，肌肉发达丰满，臻于健壮。对此，中医古籍《黄帝内经·素问·五脏生成》说：“脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肉。”因此，人体肌肉的壮实是衡量健康的重要标准。如果比较瘦弱，并且软弱无力，身体抵抗力弱，

这实际上是不健康的表现。所以，不要过度追求瘦，瘦骨嶙峋实际上是一种病态。

肌肉发达丰满，体格壮实，精神内旺，这并不是肥胖，只是肌肉丰实，这主要是因为经常劳作或是经常运动，导致肌肉比较发达。这种人被中医称为肉人，他们比较健康，无须担忧体重。除了肉人外，中医还有膏人和脂人的说法。

中医所说的膏就是脂肪，所谓的膏人自然是脂肪比较多的人，这种人整体上脂肪都比较多，尤以腹部为主，也就是常说的大腹便便。

《说文解字》中说：“凝者曰脂，释者曰膏”。意思是说，凝聚在一起的肥肉叫脂，这种肉比较紧；松软的肥肉叫膏。这种肥胖者，不仅仅是腹部，浑身的肉几乎都松松垮垮，所以也就有了膏人之称。

脂人一般是受先天遗传因素影响，整体都比较胖。若是受遗传因素影响，则应从自身着手进行调理，增强脏腑功能，避免下一代再受肥胖影响。

对于遗传性肥胖这里不谈论，说一下膏人是如何一点点变胖的。在日常生活中会有这样一些人，原本身材比较好，身上也没有多少肉，可是随着年纪的增长，体重也呈上升趋势，尤其是肚子日渐圆滚了。在民间，人们称之为“发福”，认为这是福气的象征。其实，这非但不是福气，甚至还会因此而出现诸多健康问题，诸如高血压、高血脂、高血糖。

体重上升主要是脾胃失调引起的。脾胃是化生气血的后天之本，脾胃的生理功能好，气血足，人的气色好，身体丰腴，肌肉饱满，精神状态好。如果脾胃功能失调了，尤其是运化功能失调，会导致津液得不到正常的运化，也就是说身体里面的水液代谢失常了。津液不能有效代谢、利用，会导致水液停留，浸于肌肤中，严重时还会水肿。

另外，内湿还会阻塞气血的循行，导致肌肉失养。气的升提作用减弱，营的营养功效下降，所以肌肉也会松松垮垮，没有弹性，肌肤也不会光滑。

另外，湿郁结于体内，还可生痰，转变成痰湿。元代著名医家朱震亨对此说“肥白人多湿”“肥白人必多痰”。从朱震亨的话中不难看出痰湿是导致肥胖的一个主要原因。

我们都知道我们吐出去的痰具有黏滞之性，实际上吐出去的痰也是体内痰的一部分，体内的痰湿性也黏腻。痰湿难以清除，附着于体内，不断浸于肌肤之中，自然会越来越胖。

身体看似越来越胖，实际上气血却是亏的，所以这种人也容易患病，抵抗力不强，未孕女性甚至可导致不孕。此外，导致真正的肌肉无所生、无所养、无所升提，即使把湿除了，倘若气血不足，肌肉也不会丰满，甚至还会下垂。可见对于身有痰湿，要给予足够重视。

除湿减肥课堂

1. 避湿是关键

外湿可转化为内湿，为此在日常生活中要学会保护好身体，少涉水，淋雨后要及时擦干。晚上尽量不要洗头，若是非洗不可应等到头发干了再睡觉。另外，尽量不要大口喝凉水，以免损伤脾胃阳气导致痰湿滋生。平时要多开窗通风，经常晒晒被子，既可以除湿，还可以除菌，对身体健康是非常有好处的。

2. 饮食调理是必要手段

痰湿的发生与饮食有很大关系，平素喜食膏粱厚味，以致脾胃

受伤而生痰湿。所以，应少油甘厚味、辛辣刺激食物，少饮酒，不饮生冷饮料，少食用生冷食物。身有痰湿者可用药膳进行调理。选用的药膳应有健脾益气、化痰去脂功效。除邪的同时，还兼能调气血，让身体恢复到最佳状况，防止肌肉松垮，看着更年轻。膏人平素可用黄芪、苍术、荷叶、焦山楂、茯苓、泽泻、甘草等中药进行食疗，也可以经常食用薏米、赤豆、扁豆等。这里介绍一道药膳除邪兼能补气血。

泽泻党参粥

配料：泽泻、党参各 10 克，大米 100 克，白糖少许。

制作方法：泽泻、党参洗净，大米淘洗干净；将泽泻、党参和大米放到砂锅中，加适量清水，大火烧开后，转小火熬到粥烂熟，加入适量白糖调味即可食用。

提示：中医认为甘入脾胃，适当的甘味能养脾，但甘味过重则伤脾，所以糖不要放得太多。

功效：此粥可除邪，同时还能补脾气，有助于升提脾气，不仅适合肌肉松垮者，也比较适合中气下陷、脱肛者食用。

总之，只有将体内过重的湿气排出去，经络才能通畅，气血才能正常运行，才能远离大腹便便，有一个好身材。

中医名家小讲堂

泽泻党参粥每天早晚均可食用，不过要适量，不要一次吃太多，以防伤了脾胃。一般来说，早晚各喝上一小碗就可以了，需要长期坚持，才能逐渐将脾胃调养到最佳状态。

肥肉就是阳气不足，气化不掉脂肪惹的祸

阳气就是身体的小太阳，有温煦作用，同时也是身体代谢的动力源泉。若是阳气不足，则代谢失常，毒素内生，自然就会导致肥胖。

阳气实际上就是体内的温热之气，与阳光的温热之性相同。我们都知道，阳光的温热之气可孕育万物，有阳则生，无阳则亡，这是自然界万物的生存法则。体内的阳气也是我们得以生存的源泉所在。可以说，体内的阳气是人体物质代谢和生理功能的原动力，是生殖、生长、发育、衰老和死亡的决定因素。人的生存需要阳气支持，身体功能的健康也需要阳气的支撑。正因为阳气有如此重要的作用，中医才有“得阳者生，失阳者亡”的告诫。

阳气不足人会生病，没有了阳气也就没了命。从健康的角度来说，养好一身阳气是非常必要的。当然，若你是爱美之人，非常重视自己的体形，甚至因为身体肥胖而苦恼不已的话，你也要养好阳气。只有阳气足足的，才能得以减肥瘦身，否则即便付出再多努力，往往也都是徒劳的。

肥胖多与痰湿有关。根据中医理论，痰湿为体内的阴邪。中医将身体里面的邪气分为两种，一种是阳邪，一种是阴邪。

阳邪，为风、暑、燥、火，这些邪气易伤阴津，在体内作乱，一般表现为热证和燥证，诸如发热、咽喉干燥等。调理需要滋阴降火。阴邪，指寒、湿等邪气，具有性寒凉、易凝聚之性。阴邪易潜伏体内，且不易排出，常无形而痛，外在除手脚寒凉外，一般症状不明显。

阴阳之间具有相生相克的关系，阴阳平衡有助于身体健康。身体里面的精血津液与阳气力量本应是均衡的，身体一片和谐之象。一旦有了寒湿邪气，阴就占据了上风，对阳气克制太过，这种情况下就会伤阳。这是体有寒邪之气和阳气不足的一个非常主要的原因。

另外，平素我们的日常活动、情绪变化都会损伤一定的阳气。有耗损就要有补充，这种情况才能保持身体里面的阳气足足的。当然，前提是耗损不要过度。耗损阳气过度了，也需要比较长时间的调理才能解决阳气不足的问题，并且这是比较伤身的。如果耗损过度，又没有及时补充，自然阳气就更虚了。

阳气虚了，寒湿就更盛了。湿邪蕴结于肌肤，则胖人就更胖了，这是一个恶性循环的过程。“补充阳气，驱除阴邪”，胖人若想远离肥胖，就要找到痰湿的克星——阳气。补充阳气，提升五脏六腑的运化功能，增强机体的自愈能力，自然而然肥胖的问题也就迎刃而解，这不仅仅是治标，更是治本。

化解“痰湿”需要阳气作为动力。因此，减肥就要养阳。只要激发体内阳气，就能达到减肥的目的。

补阳减肥课堂

1. 热水泡脚护阳气

用热水泡脚能补阳，建议手脚冰凉者不妨长期用此方法。若是想加强补阳的效果，可以用艾叶水泡脚。先将艾叶洗一下，然后放入砂锅，加适量清水，大火烧开后，转小火炖十几分钟，让水逐渐变凉，用其泡脚即可。在浸泡的过程中，也可以不断加入新的艾叶水，

使水保持温热。

艾叶是古人眼中的神物，能暖气血而温经脉，增强人体的免疫力，还能净化环境、驱虫祛瘟。因其能暖身助阳，为此古代医家也就常用其治疗虚寒导致的疾患。如中医名著《伤寒论》中提及的中药方子胶艾汤，是治疗宫寒的一个方剂，这个方剂中就有艾叶。宋代医家窦材在《扁鹊心书·神方》中所给出的中药方剂补宫丸，也是治疗宫寒的名方，其药物组成中也有艾叶。

可见，艾叶确实具有补阳功效。为此女性倘若有手脚冰凉的毛病，就表明体内湿寒邪气重，这时候就有必要用艾叶为自己驱寒湿了。

2. 艾灸命门穴

命门穴和腹部的神阙穴（即肚脐处）前后相对，以肚脐为标准围绕腰部画一个圈，在背后正中线上。命门穴可补阳，并且补的是肾阳，补的是阳气之本。对于阳虚的胖人来说，不妨经常艾灸命门穴，不仅对于减肥有很大的帮助，还能改善肥胖导致的一些不适症，诸如浑身乏力、气喘等。

艾灸命门穴：生姜切片，中间用针刺出一些小孔，然后放在穴位上，艾炷点燃，置于姜片上，每次可艾灸3～5壮。

3. 助阳药膳跑不了

生姜粥

配料：粳米50克，生姜5片。

制作方法：粳米淘洗干净，生姜捣烂，一同放入砂锅，大火煮沸，小火煮到熟烂即可食用。

提示：生姜能助阳，阴虚火旺的人慎用，以防导致火气加重。