



国医养生
经典读本

GUOYI YANGSHENG
JINGDIAN DUBEN

陈波 / 著

湖北省仙桃市第一人民医院疼痛科主任
中国针灸学会临床分会理事

对抗 “虚胖” 有绝招

DUIKANG XUPANG
YOUJUEZHAO

远离臃肿的生活窍门
补虚消肿的简易方法

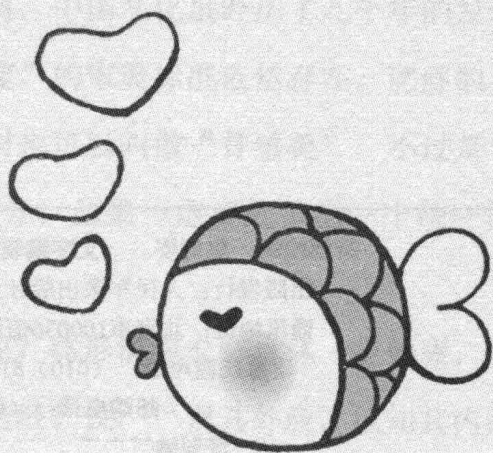


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

对抗虚胖有绝招 ——苗条不再难

陈 波 编著



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

对抗“虚胖”有绝招——苗条不再难 / 陈 波编著. —北京: 人民军医出版社,
2012.11

ISBN 978-7-5091-5225-6

I. ①对… II. ①陈… III. ①中医学—保健—基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 113379 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王红芬 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 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) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 190千字

版、印次: 2012年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

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

Preface



写在前面

编者 2012年11月

中国历史上有过很多倾城倾国绝代佳人的故事，如果淡去历史，我们看到的是不同时代的人们对形态审美的不同标准，其中最为人们熟悉的要数“环肥燕瘦”的故事了。时光荏苒，中国文化虽经历了几千年的发展变迁，但在现代人眼中，“环肥燕瘦”的审美标准依然存在。肥胖的身材可以称为“雍容华贵”，消瘦的身材也可以叫做“骨感美”，不过是各有千秋，人有所好，已无此强彼弱之分。如果一定要规范出一个统一的标准，“健康”的概念当无纷争。

什么样的身材体形才代表健康呢？体形消瘦未必身体一定健康，而体态臃肿也可能是一种病态。《黄帝内经》说：“视其外应，以知其内藏，则知所病矣”。本书所探讨的问题就是，虚胖也是一种病吗？

——身体臃肿就是虚胖吗？

——虚胖对身体有害吗？

——节食就可以抑制虚胖吗？

——运动锻炼就能预防虚胖吗？

.....

诸如此类的问题未必有多少人能够答出来，正是因为虚胖往往不被人



对抗**虚胖**有绝招 苗条不再难

们所重视，没有多少人可以认识到虚胖也是一种病。

或许很多人认为，虚胖无非是体形上的变化，少吃多运动就可以解决了，其实不然。历代医家最不提倡的就是“头痛医头，脚痛医脚”，我们对待虚胖问题同样也不能一概而论。依据传统中医理论，我们为你解析虚胖的类型，认清虚胖的实质，量身定制远离虚胖的方案。

“冰冻三尺非一日之寒”，虚胖并非是短时间形成的，同样，消除虚胖的困扰也非一日之功。希望本书能帮你树立战胜虚胖的信心！一个生活细节的提示、一个保健养生的小窍门、一个不经意的形体动作，都会让你感受到拥有健康的快乐。

翻阅本书，让我们一起来认识究竟是什么原因导致了虚胖、虚胖给健康带来了怎样的危害，以及如何预防和改善虚胖吧：

声明：本书是众多朋友集体智慧的结晶，除陈波的辛勤工作外，还得到了刘莹莹、鹿萌、于富荣、等18人的大力协助和支持，在此一并表示感谢。





认识虚胖

第1讲 虚胖也是病

关于虚胖，一直存在多种争论，有人认为是先天遗传的结果，也有人认为是饮食不节造成的，甚至还有人归结为消化、吸收功能太好了，以至于“喝凉水都长肉”等。这些观点尽管有一定道理，但都带有片面性，并没有真正认识到虚胖的实质。严格地说，虚胖是一种病理表现，不仅影响体型，还会影响人体的健康。因此，我们首先要正确认识虚胖。

- ◆ 胖有虚实之分 2
- ◆ 虚胖是怎样形成的 4
- ◆ 虚胖带给身体怎样的危害 8
- ◆ 诱发虚胖的生活习惯 9
- ◆ 什么病可以导致虚胖 14

第2讲 测一测，你是哪种胖

产生虚胖的原因有很多，但究其根源，都可归结为脏腑组织生理功能的异常。脏腑组织器官的生理功能发生异常，就会影响到气血的运行，从而导致体内新陈代谢失去平衡。辨清虚胖的类型是十分必要的，我们可以根据不同的虚胖类型，有针对性的对脏腑组织进行有效的调理，使其生理功能尽快恢复正常，从根源上解决虚胖问题。

- ◆ 气虚型虚胖，让你无精打采 17
- ◆ 血虚型虚胖，让你昏昏沉沉 18



- ◆ 阴虚型虚胖，让你烦躁难耐 20
- ◆ 阳虚型虚胖，就像生活在北极 22
- ◆ 痰湿型虚胖，让你像面包 24
- ◆ 湿热型虚胖，暴躁如斗牛 26

对抗虚胖有绝招

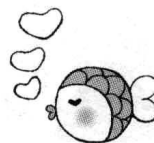
第1招 远离虚胖的生活窍门

俗话说“冰冻三尺非一日之寒”，同样的道理，虚胖体质并非一日形成，如果形成了虚胖体质，也不可能在短时间内快速解除。古语讲，“欲速则不达”，快速减肥、立竿见影之类的方法并不存在。远离虚胖不仅需要认清虚胖的性质，从维护脏腑组织正常生理功能入手，还需要我们在日常生活当中，从饮食控制、养成良好生活习惯、纠正不正确体态等诸多方面来预防和改善虚胖体质。只要从生活中点点滴滴做起，远离虚胖并非不可能。

- ◆ 遇事要心平气和 28
- ◆ 多拍手能补气 29
- ◆ 叩齿提肛祛除虚寒 31
- ◆ 衣着要保暖 32
- ◆ 戒酒很重要 33
- ◆ 保证良好的睡眠 35
- ◆ 清晨一杯白开水 35

第2招 抵制虚胖的饮食绝招

唐代医家孙思邈说，“安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也”。有西方医学家也曾说，“要让食物成为你的药物，不要让药物成为你的食物”。如今，“吃饱”已经不具有决定意义了，面对品种繁复的食物，我们甚至在为如何选择而苦恼。针对虚胖者的饮食选择，更是让很多人不知所措。抵制虚胖必须要科学饮食，通俗的讲就是要掌握“吃什么”“怎么吃”。



◆ 标本兼治的食疗法	38
◆ 绝食不可信	39
◆ 饮食要少盐	40
◆ 多吃水果利尿去肿	41
◆ 寒性食物不能多吃	43
◆ 细嚼慢咽	44
◆ 多摄取高纤维食物	45
◆ 多喝水, 少喝饮料	46
◆ 改善虚胖的食物	47

—— 寒性食物 ——

魔 芋/48	西 瓜/49	竹 笋/50	紫 菜/50
绿 豆/48	猕猴桃/49	莲子心/50	牡 蛎/51
苦 瓜/48	甘 蔗/49		

—— 凉性食物 ——

小 米/51	香 菇/52	菠 菜/53	白萝卜/54
小 麦/51	黄 瓜/52	梨/53	兔 肉/54
薏苡仁/52	冬 瓜/52	橙 子/53	

—— 平性食物 ——

玉 米/54	红 薯/56	鸡 蛋/57	泥 鳅/57
马铃薯/55	大 豆/56	牛 肉/57	蜂 蜜/57
山 药/55			

—— 温性食物 ——

糯 米/58	生 姜/59	大 枣/60	羊 肉/60
韭 菜/58	桂 圆/59	木 瓜/60	

—— 热性食物 ——

辣 椒/61	肉 桂/61	榴 莲/61
--------	--------	--------



对抗虚胖有绝招 苗条不再难

◆ 解决虚胖的营养餐 62

—— 减肥主食 ——

大枣小米粥/62	枸杞山药羊肉粥/63	三豆糕/63
茯苓山药粥/62	黑芝麻核桃糊/63	五彩窝头/64
薏苡仁绿豆粥/62	银耳莲子枇杷羹/63	

—— 减肥菜肴 ——

当归春笋炖牛腩/64	五彩鸡丝/65	三菌黄花菜/66
竹叶柚皮清蒸鱼/65	韭菜炒河虾/66	西芹腰果炒百合/66
清蒸竹荪肉卷/65	青豆玉米牛肉粒/66	

—— 减肥汤品 ——

扁豆桂心羊骨汤/67	大枣莲子乌鸡汤/68	双皮乳鸽汤/69
荸荠玉米木耳汤/67	荷叶鲫鱼三豆汤/68	天麻陈皮老鸭汤/69
茱萸山药牡蛎汤/67	排骨海带汤/68	

—— 减肥茶饮 ——

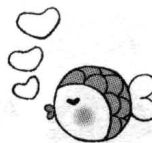
果蜜绿茶/69	果蔬五鲜汁/70	橘皮络冬瓜苕菊花茶/71
荷叶乌龙茶/69	百合玫瑰枇杷饮/70	茯苓陈皮甘草饮/71
鲜果普洱茶/70	枸杞大枣五味子饮/71	

第3招 拒绝虚胖的运动绝招

“生命在于运动”的道理人人皆知，但并非人人都去这样做，特别是很多虚胖的人。其实，除了食疗、药膳、中医按摩等调理方法外，运动是抑制虚胖非常有效的方法。当人体进入有氧运动状态时，可以有效促进多余脂肪的能量转化，更充分地让积存的脂肪消耗掉。不用担心你的体形过于肥胖而影响你的运动天性，也不必为你的体力无法胜任强大的负荷而忧虑，因为我们推荐的都是简便易行并充满娱乐性的运动。

◆ 40分钟慢跑 73

◆ 仰卧起坐 75



◆ 俯卧撑	76
◆ 游泳	78
◆ 哑铃操	81
◆ 毛巾操	87
◆ 爬楼梯	91
◆ 瑜伽体位法	92
◆ 五禽戏	96
◆ 六字诀	104

第4招 对抗虚胖的中医绝招

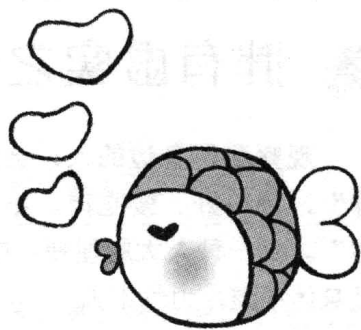
改变或预防虚胖的症状有很多种方法，但如果从安全的角度讲，诸多的方法都存在很大的局限性。其实对抗虚胖不仅只有饮食、运动等调理绝招，既安全又有效，那就是采用传统中医保健疗法中的按摩、刮痧、拔罐以及艾灸的方法，我们称之为“绿色调理方法”。利用中医保健疗法对抗虚胖的作用机制，是从调理人体内部脏腑组织器官的生理功能入手，维护机体的正常生理功能，平衡机体的阴阳，从根源上来解决虚胖的问题，还身体以健康，还身形以优美。

◆ 按摩调理对抗虚胖	109
调理气虚型虚胖	109
调理血虚型虚胖	112
调理阴虚型虚胖	114
调理阳虚型虚胖	119
调理痰湿型虚胖	123
调理湿热型虚胖	126
◆ 刮痧调理对抗虚胖	130
刮拭肺经，通畅气机	131
刮拭心经，濡养脏腑	131
刮拭膀胱经，排出毒素	132
刮拭肾经，扶阳祛湿	135
刮拭脾经，促进代谢	136



刮拭督脉，平衡阴阳	137
刮拭夹脊穴，全面调理	139
◆ 艾灸调理对抗虚胖	142
温胃健脾	143
行气通络	144
强肾固本	147
扶正祛邪	149
疏肝利胆	151
祛湿化痰	154
行血化瘀	157
◆ 拔罐调理对抗虚胖	158
背部腧穴留罐，全面调节脏腑功能	160
腹部走罐，改善脾胃功能	162
督脉闪罐，补养一身阳气	164

认识虚胖



第 1 讲 虚胖也是病

关于虚胖，一直存在多种争论，有人认为是先天遗传的结果，也有人认为是饮食不节造成的，甚至还有人归结为消化、吸收功能太好了，以至于“喝凉水都长肉”等。这些观点尽管有一定道理，但都带有片面性，并没有真正认识到虚胖的实质。严格地说，虚胖是一种病理表现，不仅影响体型，还会影响人体的健康。因此，我们首先要正确认识虚胖。



胖有虚实之分

观察我们身边的人，会发现有两种状态完全不同的胖人。一种是“吃嘛嘛香”，胃口好、爱吃肉、不爱动。这种人，体形肥胖，有力气，肉似乎很“结实”。另一种人大腹便便，吃得却很少，食欲也不佳，但“喝凉水都长肉”，而且身体很虚，力气不大。

这是两种类型完全不同的肥胖。前一种类型的肥胖多是由于食物摄入量过大造成的，尽管身体功能基本正常，但是过多的进食会导致营养过剩，造成肥胖，有人称之为“实胖”；而后一种类型，多是由于脏腑组织器官的功能出现了异常，导致体内的物质代谢发生紊乱，进而导致体形的肥胖，人们常称之为“虚胖”。

肥胖确实存在着“虚”“实”之分，但并非是多数人理解的这两种肥胖。这里的“虚”与“实”是引用传统中医学的概念来定义的。



《黄帝内经》说，“邪气盛则实，精气夺则虚”。

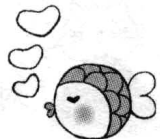


虚和实是传统中医学用以概括和辨别邪气盛衰和正气强弱的两个纲领。实证是指邪气过盛所表现的证候，机体反映脏腑功能活动亢盛。虚证是指体内正气不足所表现的证候，反映机体脏腑功能衰退或低下。

由此定义，虚胖多是由于体内正气不足、脏腑功能衰退所引起的形体臃肿，通常称为体质型肥胖。虚胖可分为两种形式，一是短暂虚胖，会随着生理周期或生活方式等的改变而发生变化；二是长期虚胖，并伴有明显的体质变化或出现轻微病理反应。

虚胖除形体发生变化外，通常会出现以下身体表现：

- 精神状态不佳，常伴有失眠多梦、体倦乏力，容易出现头晕眼花等症状。
- 面色苍白或萎黄，唇色比较淡，舌苔淡白等。
- 排汗不正常，如与他人相比不易出汗或者特别容易出汗，甚至出现自汗、盗汗等。
- 有怕冷的感觉，常出现手脚不暖、形寒肢冷等。
- 四肢容易发麻，常有肿胀的感觉，或经常出现水肿（下肢尤甚）、肌肉松弛等。
- 呼吸短促、呼吸浅、少气懒言，语声低微，讲话软弱无力等。

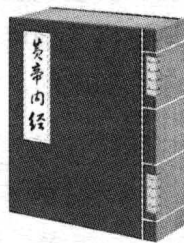


- 食量不大或食欲不佳。
- 小便清长，大便不成形。
- 女性常伴有月经量少或延期。
- 性功能不正常或性冷淡，男子易出现阳痿、早泄，女子易出现宫冷不孕等。

“实胖”则是由于外感六淫邪气，也就是风、寒、暑、热、湿、燥侵犯机体，引起脏腑功能活动亢盛导致的形体肥胖，通常称为病理性肥胖，病理症状多为痰饮、水湿或者血瘀等。

总体来说，无论是虚胖还是实胖，都是一种病，都是身体功能或者脏腑组织功能处于非正常状态的一种表现。在中医学的八纲辨证中，虚和实也是作为诊断、辨别和分析病症的依据。如果虚实不分，盲目地节食、禁食或者盲目进补、调理，不仅不能起到抑制肥胖的作用，更有可能产生虚实转化，造成脏腑组织生理功能异常，甚至导致病变。

《黄帝内经》记载：
“度其形之肥瘦，
以调其气之虚实，
实则泻之，虚则补
之。”



例如节食。对于营养过剩型的肥胖，适当节食是十分必要的，可以降低脂肪、糖类等高能量物质的摄入，促进体内物质代谢趋于平衡状态，从而使体内多余的脂肪充分地转化、代谢。但对于虚胖的人来说，节食是不可取的。气虚、血虚等虚证也会导致人体发胖，多是由于体内气血不足，无法濡养脏腑组织，影响了脏腑组织器官的正常生理功能，进而使体内的物质代谢失去平衡。在这种情况下，盲目地节食或者禁食，作为气血生成所需的水谷精微得不到充分的保障，可能会使虚证加剧，更有可能造成气血两亏，导致严重贫血、心肺功能障碍等严重的病变。

再如盲目地调理。很多身体肥胖的人通常采用“泻”的方式来“减肥”。对于实证的人，“泻”可以清热祛火，解除痰饮、水湿等引起的便秘、热证等症状。而对于虚证的人，“泻”会加剧气虚、血虚、阴虚等虚证的症状，严重时会导致气血不足、心悸、虚弱无力、虚脱、形寒肢冷、长期腹泻等病理反应。

由此可见，分清虚胖与实胖的概念是十分必要的，有助于从根本上认清形体肥胖的原因，辨别虚胖的实质，并采取有效的方式进行调理，从而摆脱体态臃肿的困扰。



虚胖是怎样形成的

总体来讲，虚胖的形成大致有三方面的原因，一是体内物质代谢失去平衡；二是体内能量转化功能失常；三是机体排泄功能失常。这三方面的原因涉及人体全部的组织和结构，比如脏腑组织、经络组织等，任何组织的受损或者功能失常都会成为虚胖的病机。如果进一步细化，气血、阴阳、内伤、外邪等也都存在着产生虚胖的病机。面对如此繁杂的关系，怎样才能认清虚胖形成的确切原因呢？有效的认知方法是运用传统中医学的辨证理论，对各种虚胖症状进行综合、分析、归纳，找出产生虚胖的病因、虚胖的性质、发病部位及其与邪正之间的关系。根据这种理论可以将虚胖的大致类型概括为六种：气虚型虚胖、血虚型虚胖、阴虚型虚胖、阳虚型虚胖、痰湿型虚胖和湿热型虚胖。这六种类型非常明确地指出了虚胖与其诱因的关系，有了这样的关系，就可以更加细致地分析虚胖是怎么形成的，为预防、抑制和调理虚胖提供必要的参考。

气虚型虚胖

气虚，可以直白地理解为“缺氧”，而实际上，确实是因为机体的气机不足而导致了气虚型虚胖。中医学所说的“气”包含两个方面，一方面是指构成人体和维持人体生命活动的基本物质。另一方面是指维持脏腑组织生理功能的基本物质。概括来讲，“气”可分为四种：呼吸之气、水谷之气、脏腑之气和经络之气。这四种概念的“气”，任何一种“气”发生亏虚或者损伤，都可以产生气虚证候，也可以诱发气虚型虚胖。



《黄帝内经》说，“人以天气之气生”。



◇呼吸之气：呼吸之气就是我们人体通过正常呼吸功能所获得的大自然之气，中医学也称之为“清气”。天地之气既为“清气”。呼吸之气不足，各脏腑组织就会造成生理功能失常，进而影响体内正常的物质代谢功能，代谢功能紊乱，虚胖的产生是必然的。呼吸之气主要与肺的生理功能密切相关。

◇水谷之气：水谷之气的作用主要是用以化生血液和为各脏腑、经络组织的生理功能提供必要的营养物质，中医学称之为“营气”。如果营气亏虚，会导致



机体血液化生不足或脏腑、经络组织失缺营养，而产生代谢功能的失常。水谷之气的生成主要与脾的生理功能相关。

◇**脏腑之气**：五脏六腑功能各异，但存在着相互作用和相互制约的关系，“脏非独脏，腑非独腑”，任何组织脱离了脏腑之间的相互关联都无法正常的运行。同样，任何脏腑组织的生理功能失常，或多或少都会影响到其他脏腑组织的正常运行，在相互制约和相互作用的关系下，体内物质代谢的功能也会随之发生不同的改变。脏腑之气由营气化生，而其运行得是否正常与脏腑组织器官的病变均有关联，如心血不足、肺气虚弱、脾胃虚寒、肾阳亏虚等。

◇**经络之气**：十二正经也好，奇经八脉也好，经络组织的功能就是运行经络之气以维持其正常的生理功能，如手太阴肺经之气主呼吸和通调水道，足厥阴肝经之气主疏泄等。如果经络之气亏虚，经络的作用也就无从谈起，而相应的生理功能也将失去正常状态，如肾不纳气、脾失健运等。这些功能的失常会直接导致体内物质代谢功能的紊乱，体内多余物质难以转化和排泄，从而产生虚胖。

血虚型虚胖

血虚，也可以直白地理解为“缺血”。缺血的概念有两种：一是体内血液的生化不足，血液对各脏腑组织无从供给；二是血液的运行不畅，血液对各脏腑组织无法供给。无论发生哪种情况，脏腑组织缺失了血液的濡养，都会失去其正常的生理功能，从而导致体内代谢功能紊乱，而产生虚胖。

◇**血液生化不足**：血液的化生有两个途径，即水谷精微化血和精化为血。水谷精微主要是通过脾、胃对食物的消化、吸收和转化而产生的。精化为血是通过肾藏精、主骨生髓和肝藏血的作用来实现的。那么脾、胃、肾、肝的生理功能失常都会导致体内血液的化生不足。

◇**血液运行不畅**：在体内血液充盈的情况下，血液的正常运行还必须具备两个条件：一是脉道通畅无阻；二是参与行血的脏腑组织发挥正常的生理功能。

脉道是否畅通与肝和脾有关。脾主统血，脾气健运则统摄功能正常，如脾失健运，则固摄能力不足，可使血逸出脉外，中医学称“脾不统血”；而主疏泄，有疏泄气机的作用。如果肝气郁结，肝失疏泄，则容易造成脉道失去通畅。

行血的功能以心和肝为主。心主血脉、主行血，心气有推动血液在脉管中运行以濡养周身的功能。而肝主藏血，有贮藏血液、调节和控制血流量的作用。心和肝的生理功能失常都会影响到血液在体内的正常运行。



阴虚型虚胖

阴虚有两种概念：一是指体内阴津的亏虚；二是指体内阳过于亢盛。正常情况下，人体内的阴阳相互调节，相互作用，使机体具有体内环境相对稳定和与外界环境相适应的平衡状态，以维持人体正常的生理功能。体内的物质代谢，也是通过阴阳的相互作用、相互制约的平衡方式进行的。一旦阴阳失去相对的平衡，体内的物质代谢也会失去平衡，导致多余的能量以及其他物质停滞于体内，而形成虚胖。

◇阴津亏虚：就物质与功能而言，阴是指体内的体液，包括血液、唾液、泪水、精液、内分泌及油脂分泌等。各脏腑组织器官不仅需要血液的濡养，同时也需要阴津的滋润，以维持正常的生理功能。肺、脾、肾的生理功能失常都会导致体内阴津的亏虚。

◇阴不制阳：阴阳之间有相互制约的关系，但如果阳过于亢盛，则阴制约无权，会使阴呈现出功能衰弱的病理状态。阳过于亢盛是由脏腑组织的功能亢进或风、暑、热外邪的侵袭而导致的。对于阳脏，自身阳气偏盛，更容易产生功能的亢进，如心火亢盛、肝阳上亢等。而风、暑、热外邪对阴脏产生的影响更为明显，如风热犯肺、肝风内动等。

阳虚型虚胖

阳虚是相对于阴虚而言，也存在两种方式：一是指体内阳气不足或亏虚；二是指体内阴偏盛。人体内的阳代表一种功能，它具有温煦机体、促进脏腑组织器官正常生理功能的作用。体内阳气不足或阳不制阴，就会使脏腑组织的生理功能出现衰退，而无法维持体内正常的物质代谢，导致虚胖。

◇阳气亏虚：人体的阳气可分为先天之阳和后天之阳。先天的阳气禀受于父母，与生俱来，是形成生命的原始物质，具有促进人体生长、发育和生殖的功能，中医学称为“元阳”。如果存在先天性的肾生理功能不足或者由于外邪损伤等因素而导致肾阳受损，都可以产生阳虚证候；后天的阳气是由脾运化水谷精微而生成，也被称为“后天之阳”。脾的生理功能失常，而使脾失健运也是导致阳虚体质的主要原因。

◇阳不制阴：阳气的偏衰或者阴气的偏盛，都会使阴阳关系失去平衡，而更