



五行减肥

以自然的态度

塑造美丽的体型

五行减肥不反弹

WuXing JianFei BuFanTan

李增寅 李光旭 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

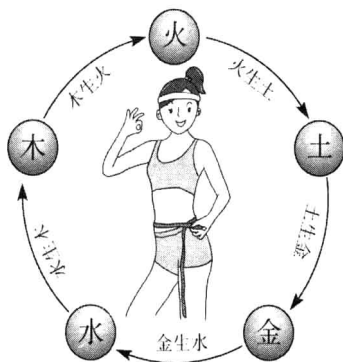


五行减肥不反弹

—— WUXING JIANFEI BUFANTAN ——



编 著 李增黄 李光旭



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

五行减肥不反弹/李增黄,李光旭编著. —北京:人民军医出版社,2012.12

ISBN 978-7-5091-5934-7

I. ①五… II. ①李…②李… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200869 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:陆雪秋 刘婉婷 责任审读:周晓洲

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)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.125 字数:117千字

版、印次:2012年12月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:18.00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



本书编者首先提出了减肥是一个系统工程。全书分别论述了导致肥胖的因素、脏腑失衡与肥胖症、肥胖与疾病、减肥应明确的三件事、减肥失败的五大原因等，率先提出了“辨肥论治”的“五行平衡减肥法”，从而使你达到真正“健康减肥”而不反弹的目的。本书是肥胖症患者及其家人进行健康减肥的参考图书。



大道至简。在减肥的问题上亦然。

人为什么会肥胖？30年前肥胖者为什么那么难找？有人花了几万元钱减肥，为什么效果不好，甚至还产生不良反应？减肥后为什么不久即反弹？

上面的种种“为什么”，可以简到一个字即“愚”。由于愚昧，才产生“价值观”的错位，使人们盲目追求权、名、利、色，并由得、失、荣、辱又衍生出忧、思、恐、惊、悲、喜、爱、恶、欲等情绪。这些情绪一旦过度，就会引起脏腑功能失调，导致气滞血瘀，发生五脏六腑的各种病症。这些病症使人体内的病理产物如毒素、痰饮、脂肪蓄积，于是肥胖病就形成了。

事实表明，单纯性肥胖只是一个过程，不久就因其“恶性循环”而形成继发性肥胖，亦可称为病理性肥胖。

那么有什么新的理论、新的方法能彻底根治肥胖并永不反弹吗？

方法总比问题多，只要你拥有一定的智慧。既然肥胖病的

总因是“愚”，那就应该在思维意识里找到其根源。“生活是由思想造成的”。观念不转变，而只是盲目地选择药物，运动、针灸、按摩，节食等，或许暂时可以见效，但不会永不反弹，只能是年年减肥年年胖，胖了想法再去减。

有鉴于此，本书提出以下全新的观点和方法，供你借鉴和选择。

减肥是一个系统工程，它不仅仅只涉及到医疗方面，而且与儒家思想、道家观念、禅学智慧以及心理学、成功学、哲学等各家学说都有内在的联系，这些思想的重新组合又构成本书的一套新的体系。这些是：树立“整体观念”；重视价值观和信念的主导作用；应用“潜意识”的暗示作用；“心灵调控术”；“想象疗法”等。

本书率先提出“因愚生郁”“因郁生病”“因病致肥”“肥致郁重”的因果链。因此，可根据具体情况从某个链节进行“截断”，以阻止其“恶性循环”，从而达到“同胖异治”，争取事半功倍的效果。

本书率先提出“辨肥论治”的平衡减肥法，将治病与减肥“双轨”统一起来，从而达到真正的“健康减肥”的目的。

本书率先提出意志致胜的成功学理念，使你在“知己者明”“胜己者强”的人生境界中达到洗心革面，由“蛹”化“蝶”的妙境。

李增黄

2011-11-25



一、减肥是一个系统工程	1
(一)道法自然/2	
(二)向孔夫子寻找减肥之道/3	
(三)不智不为是禅境/4	
(四)减肥是自我管理体系中的一部分/5	
二、关于肥胖病的另类思维	7
(一)愚/7	
(二)价值观错位/9	
(三)情绪管理才是根本的体重管理/12	
(四)“郁”为百病之源/15	
(五)因郁致病,因病致肥/16	
(六)“心窄体胖”论/17	
(七)肥胖不是营养过剩而是营养不良/18	
(八)学点哲学再减肥/19	
三、导致肥胖的三大常见因素	25



(一)肥胖的社会因素/25

(二)肥胖的家庭因素/27

(三)肥胖的个体因素/29

四、脏腑失衡是肥胖症的直接原因 35

(一)单纯性肥胖只是个过程/35

(二)肝胆病与肥胖/36

(三)心(小肠)病与肥胖/38

(四)脾胃病与肥胖/39

(五)肺(大肠)病与肥胖/42

(六)肾(膀胱)病与肥胖/44

五、肥胖与疾病“狼狈为奸” /46

(一)肥胖会导致几十种疾病/46

(二)疾病又加速肥胖/47

(三)斩断黑手——恶性循环/48

六、减肥前应明确的三件事 50

(一)何时减肥比如何减肥更重要/50

(二)确诊肥胖的原因/56

(三)制定科学的减肥方案/58

七、以往减肥失败的五大根本原因 61

(一)违背了“辨肥论治”的科学法则/61

(二)忽略了信念的作用/63

(三)减肥成功的唯一法宝/65

(四)体重管理的秘密武器/67

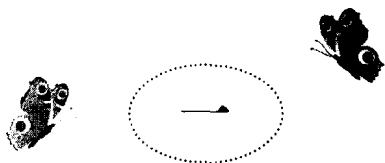
(五)忘记了自己的三大责任/69



八、五行平衡减肥法	76
(一)五行平衡系统论/76	
(二)(木行)肝胆经平衡减肥法/78	
(三)(火行)心、小肠经平衡减肥法/87	
(四)(土行)脾胃经平衡减肥法/100	
(五)(金行)肺、大肠经平衡减肥法/113	
(六)(水行)肾、膀胱经平衡减肥法/120	
九、五分钟改变你	131
(一)五分钟能做什么? /131	
(二) $60-5>60$ /132	
(三) $12\times 5>60$ /133	
(四)平衡健美誓言/133	
(五)描绘崭新的“自我意象”/133	
十、减肥世界“新大陆”	135
(一)方寸之间有大“道”——生物全息减肥法/135	
(二)事半功倍的方法/137	
(三)更适合你的套餐——血型减肥新时尚/140	
(四)“睡美人”的秘诀/144	
(五)喝出“沉鱼落雁”美/146	
(六)灸出健美和长寿/149	
十一、肥胖症应该选择的生活方式	154
(一)简单的生活方式/154	
(二)慢节奏的生活方式/160	
(三)精致的生活方式/162	



(四)节俭的生活方式/166	
(五)“小私”型生活方式/169	
(六)雅嬉皮型生活方式/170	
十二、肥胖症应该远离的生活方式	172
(一)惰性生活方式/172	
(二)竞争型生活方式/174	
(三)获得型生活方式/177	
(四)自我中心型生活方式/179	
(五)经验型生活方式/181	
(六)奢侈型生活方式/183	
结 语	186



减肥是一个系统工程

“系统”是一个相对的概念，宇宙是一个巨系统，地球是一个大系统。人也是一个系统，包括心理系统、生理系统、病理系统等。五行（五脏）又是一个系统，经络还是一个系统，各家学说治则理论又是一个系统，治疗方法又是一个系统。治疗方法之中又存在系统，如药物治疗系统、运动康复系统、理疗系统，食疗系统、推拿系统等。每一个系统都不是孤立存在的，它必然要与外界、内部等各方面发生千丝万缕的联系。

概言之，巨系统下有大系统，大系统下有小系统乃至无穷。所有的系统都要遵“道”而行，“道”的核心思想就是平衡。如果你的思想、方法失去了平衡，就必然要受到自然的惩罚。如果你的意识、行为、习惯失去平衡，你必然就会生出很多疾病，包括肥胖。万万不可将肥胖只当成一个症状来对待，否则你就会为一时的省事、省时、省钱而付出沉痛的代价。

本章仅就与减肥相关的各家学说简述于下。



(一)道法自然

“道”是中国古代哲学的重要概念，本指行走之路，后来泛指世界万物运动的轨道与法则。人们称天体运行的轨道为“天道”，人事运行的法则为“人道”。道的哲学概念又是用以说明世界的本原、本体、规律或原理。“道”带有规律性的含义。

探讨“道”的实质，在我们养生、治病、减肥的过程中有着积极的进步的意义。如果你曾经减肥失败，反弹，或发生不良反应，或者你已对减肥失去信心，那就更应该研究它。

老子认为：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。如果我们违背了“道”，不但减肥不能成功，你的其他方面也很难顺畅如意。

那么“道”在人事运行、减肥治病中是怎么体现的呢？《太极图说》认为，“太极”是宇宙的本原，人和万物都是由阴阳二气和水火木金土五行相互作用而成，五行统一于阴阳，阴阳统一于太极，太极又叫无极，无极乃太极的无边无际，万物产生后，变化无穷。

中医学认为，人体的各种疾病都是阴阳失调、五脏失衡所致。肥胖病亦不能超越阴阳五行的系统范畴，那就遵守“道”的规律去研究去探讨吧。

那么“道”的规律是什么呢？是“道”法自然，自然的规律又是什么呢？那就是“平衡”。

社会的高速发展，正在破坏生态平衡。所以大自然已在无情地惩罚着我们，如地震、水灾、海啸、沙尘暴、温室效应等。



约翰·锡德告诫说：“人类中心主义又是人类沙文主义，与性别主义类似。人是万物的君主，一切价值的来源，一切事物的尺度，这一观念深深地植根于我们的文化和意识之中。”

正是由于这种意识作祟作怪，人类总想征服自然，无情地破坏自然，不是以满足自己的基本生活需求，而是贪图享乐奢侈，穷凶极恶地杀害剥夺其他动物、植物的生命，其结果只能使感官快乐一会，却造成长期被惩罚、报复的痛苦，如各种污染的加重、瘟疫、各类疑难病丛生，肥胖病大幅度蔓延，从而又滋生出更多的贪求掠夺、竞争，造成“恶性循环”……

荷马说：“人类将自己埋藏自己”。肥胖病的全球流行，就已显示出人类中心主义的变态畸形，全球五亿多人的肥胖，等于又增加 3 亿人口，这不是很可怕的事情吗？

可笑的是，人类连自己都征服不了，还妄想征服自然？老子说：“知人者智，知己者明，胜人者力，胜己者强。”

如果人类不明智地从改变自己的意识，潜意识开始，只是盲目地寻找减肥治病的良方妙法，那无疑是舍本逐末……

（二）向孔夫子寻找减肥之道

1998 年全世界 75 位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会发表宣言：“如果人类想要在 21 世纪活下去，必须回到 2500 年前，去吸收孔夫子的智慧。”

由此不难看出儒家学说的思想价值与世界性意义。

儒家的思想核心是中庸之道，是一种哲学思想。《中庸》首篇指出：“不偏之谓中，不易之谓庸，中者天下之正道，庸者天下



之正理”。可见中庸之道就是正道、天道、人道的标准。

孔子的中庸之道可从以下两个方面理解。一是把握事物的两个极端“过”与“不及”。验之于在减肥的过程中，有的肥胖者急于求瘦，所以服药过量，运动过量，心态焦急，又怎么能不出问题呢？另一个极端是，有的肥胖者一时热情，一周勇气，一曝十寒，缺乏坚持精神，又怎么能有好效果呢？形成肥胖是缘于“过”贪。减肥失败是缘于“过”快，“过”懒与无智。二是在减肥的过程中，将自己的心态、脏腑保持在“中和”的动态平衡状态。中和是温而不猛，欲而不贪，这才是“健康减肥”的标准。

健康减肥的本质是“不伤害”。不伤害其他脏腑，不伤你的灵魂，不伤害你的家人，不伤害别人的良苦用心。

如果所谓的得到，是以伤害为前提，那得到的东西倒需要重新审视了。

周幽王点燃烽火得到了褒姒美人的一笑，却失去了江山；李自成辛苦创业得到了天下，却因志得意满而失去了民心；有的贪官得到了巨额财富，却失去了生命。古往今来的种种得失代价确实值得我们深思细算一下了。

（三）不智不为是禅境

肥胖使人增加烦恼与痛苦，但这并非坏事。哪里有烦恼，哪里就应该有觉悟，觉悟能产生智慧。智慧是解脱烦恼痛苦的唯一法宝。

“禅”是梵文“禅那”的省音译，意译为“思维修”“静虑”。现代发达国家的企业家已把参禅奉为法宝，据载，松下幸之助，比



尔·盖茨都是经常“闭关”禅定而不断得到大智慧的奇人。

铃木大拙说：“从本质上讲，禅是一种见性之法，并为我们指出挣脱桎梏，走向自由的道路。”禅是医治心灵分裂的良药，是使人类重新获得内心协调统一平衡的途径，也是真正使人“心安”的方法。

肥胖症的根本病因是“愚”，要除愚，惟有“智慧”之灵丹妙药才是治“本”之法。在你没有开悟获智之前，最好别盲目选择，也可称为“不智不为”。无数减肥失败的案例都说明盲目“作为”的可怕与可笑。

(四)减肥是自我管理体系中的一部分

人的一生，是一个由原我、自我、超我的认识与超越的过程。在本书中笔者提出把自己当成一个企业来管理，企业赔了10万元钱，对于一个小业主，私企小老板可能是揪心的一痛，可往往自己身上长出50斤赘肉，却毫无紧张痛苦之感，这就是“青蛙试验”的原理。当你慢慢地适应时，危机可能就在眼前了。这就是当达到“极限”的临界值时，一棵草也可以压倒骆驼的哲理。

“自我管理”也是一个系统，人的一生，难道不像一个企业吗？管理得好，可以增值，可以继续发展，可以上市。否则，也可能贬值，也可能倒闭，甚至负债累累，官司缠身……

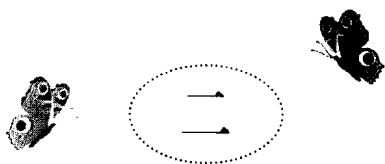
再退一步，如果你对自己的身体能像爱惜你的新车那样，你还会肥胖吗？你既然不会往你的车里随便加劣质的油，又怎么会随意往你的胃里添加垃圾食品呢？



自我管理包括的内涵很深,外延很广,如管理自己的思想,管理自己的时间,管理自己的情感,管理自己的情绪,管理自己的行为,管理自己的学习,管理自己的健康等。

正因为你疏于对自己的管理,所以才有今天的结果。不要只看到肥胖的一个层面,应该将其上升到系统论去认识,去规划,然后就必然能达到新的系统下的重新平衡。

管理是什么?它是一种思想,它是一种智慧,它是一套完整的哲学体系。认识自己很难,管理自己就更难,难而能成,此乃大成……



关于肥胖病的另类思维

(一)愚

在一般人的思维意识里，肥胖病的形成是由于吃得多、吃得精、吃得不科学，运动量不足或其他疾病等导致的。但仅仅认识到这个层面未免太浅，再进一步追问，就是人为什么会管不住自己的嘴，支配不了自己的腿呢？那无疑是贪、懒、痴、嗔、疑等思想意识主宰自己所形成的后果。若再进一步追问审视贪嗔痴慢疑行为的成因，就会揪出其“总后台”——愚。应该强调的是，这里的愚，是指愚昧，无知，不真知，自以为是，而不是愚公那种愚，大智若愚那类愚。

由于愚，人们会产生错误的观念，错误的判断，妄想执著贪恋等。

如笔者认识的一位小老板，少年坎坷，家境贫寒，改革开放后从温州那边学了做鞋的手艺，于是同妻子夜以继日地操劳经