

# 中医 为您 减肥

朱宝宽 编著

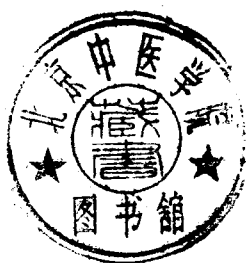


上海中医学院出版社

样 本 库

# 中医为您减肥

朱宝宽 著



上海中医学院出版社

1204472

2K57/05

**中医为您减肥**

朱宝宽 著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 83,000

1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—20,000

ISBN 7-81010-142-0/R·141

定价: 1.70 元

---

## 内 容 提 要

---

本书运用中医理论对肥胖症的病因病机、防治肥胖症的意义和各种行之有效的减肥方法作了全面的介绍。内容丰富，通俗易懂，资料新颖，图文并茂，且穿插了作者很多有效的治疗经验，具有较强的科学性、先进性和实用性，是肥胖病人必备的知识性书籍，可供医务人员和从事中西医结合防治肥胖症研究者参考。

---

## 前 言

---

随着人们生活水平的不断提高，肥胖症的发病率逐渐增加。肥胖可引起许多合并症及内分泌代谢方面的紊乱，以致影响人们身体健康，增加猝死率的发生。目前国内外对肥胖症的防治极为关注，许多患者和医务人员迫切需要这方面的资料和书籍，而且目前有关中医中药对肥胖症的防治书籍尚缺乏。笔者参阅了国内外有关肥胖症的最新文献、期刊、会议资料，并结合自己的粗浅体会，整理成册，命名为《中医为您减肥》。

全书共分十一章，其内容包括概述、病因病机、诊断与分型、肥胖症的危害、减肥的好处、中医中药减肥、针灸及耳针减肥、气功与体操减肥等，可供肥胖患者阅读及医务人员参考之用。

由于水平有限，编写中缺点在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

一九八九年五月于上海

---

## 序 一

---

随着科学技术的发展，生活水平及卫生水平不断提高，人们对健康的概念也有了新的认识。我国古代将肥胖看做是一种福相，代表富贵的象征。尤其在唐代，仕女以“微骨丰肥”为美，称中年以后的发胖为“发福”，认为儿童肥胖是健康的象征。近年来，随着我国人民生活水平的提高，平均寿命延长，老年人增多，加之饮食结构不合理，活动量小等多种因素，肥胖人逐渐增多，因而引起社会各方面的重视，在工业发达国家，肥胖病的发病率约在20~30%左右。据我国北京(1987)对34 006人调查，肥胖3 560人，占10.5%；南京(1986)调查971人，发病率高达26.95%；1984年沈阳市调查，小学生肥胖(7~13岁)13 308名，发病率为0.84%；北京市2 530名13~18岁中学生调查，肥胖发生率1.30% (1987)；1981年~1984年沈阳市10 714名新生儿调查，肥胖率为6.74%。说明肥胖应引起社会的重视。肥胖病人增多不仅影响生活质量，降低劳动能力，且能并

发高血压病、冠心病、糖尿病、痛风、胆囊炎、胆结石、中风等多种疾病，对中老年人健康危害甚大。因此，对肥胖病的防治在各国已引起极大的重视。虽然西方医学在肥胖治疗中已做了大量的研究工作，各种减肥药——抑制食欲、促进代谢、减少吸收等应用也很广泛，但由于副作用较大，常不易被病人所接受，因此对我国中医减肥方法表现出极大的兴趣，并寄以期望。近几年来，我国采用中医、中西医结合方法在肥胖病的防治中已取得了很大的进展。朱宝宽医师收集近年来国内外最新减肥资料，并结合自己的临床经验编著成《中医为您减肥》一书，该书的问世，将会进一步引起人们对肥胖的重视，对防治肥胖症将起到积极的作用，从而造福社会，造福人类。

施 杞 序于上海市卫生局  
一九八九年五月

---

## 序 二

---

肥胖是人们所熟悉的现象。肥胖乃至肥胖病常直接或间接地伴发许多疾病,像糖尿病、高血压病、动脉粥样硬化性心脏病、结石等,还可引起猝死的危险。本病有逐年增加的趋势,所以日益引起人们的广泛重视。

近年来,中医中药减肥已取得较为满意的疗效,国内外学者极为关注,而目前有关这方面的书籍尚少,人们迫切需要这方面的资料。朱宝宽同志毕业于上海中医学院西医离职学习中医研究班。现任中国人民解放军中医内科专业委员会委员、南京军区中医学会理事、中国中西医结合学会会员、上海八五医院中医科主治医师。在姜春华、陈泽霖教授的指导下,曾发表和在全国全军性学术会议上交流的论文20余篇。并于1984年获上海市中西医结合科技成果三等奖,1987年获军队科技成果四等奖。最近三年多来他,专心研究肥胖症的预防和治疗,已取得显著成绩。为了便于广大学者的研究参考和肥胖患者阅读之用,他将近年来有关中医



中药减肥、针灸、耳针、气功、体操等减肥方面的资料并结合自己的临床经验进行了收集整理，编著了《中医为您减肥》一书。该书的问世，对临床、科研工作者及肥胖患者很有参考和实用价值，相信会引起国内外读者极大的兴趣。

众所周知，中医学浩如烟海，有待我们去发掘研究，我们应该为造福于人类，早日完成振兴中医大业而作出应有的贡献。

杨静国 序于上海中医学院  
一九八九年五月

---

## 目 录

---

前言

序

- 第一章 概述..... 1
- 第二章 肥胖症的病因病机..... 5
- 第三章 单纯性肥胖症的诊断与分型及病史采集... 9
- 第四章 肥胖症的危害.....14
- 第五章 减肥的好处.....19
- 第六章 中医中药减肥.....22
- 第七章 耳针减肥.....52
- 第八章 针灸减肥及局部减肥.....65
- 第九章 运动减肥.....73
- 第十章 肥胖症的饮食疗法.....95
- 第十一章 肥胖症的预后与展望..... 112

附录

- 一、我国正常成年男性的身高与体重表(公斤)... 115
- 二、我国正常成人理想身高体重表(公斤)..... 116

三、25岁以上理想体重表…………… 118

---

## 第一章

# 概 述

---

肥胖是人们所了解并熟悉的一种现象。肥胖乃至肥胖病的病因和机理目前尚未完全明了，但肥胖常易并发许多疾病，如高血压病、高血脂症、动脉粥样硬化性心脏病、糖尿病、脂肪肝、结石等，严重时可引起人们过早死亡。尤以中年肥胖对健康更为有害，给老年带来潜伏隐患，所以，预防肥胖日益引起人们的重视。

肥胖是由于机体生化、生理机能的改变，导致脂肪组织超量蓄积。在没有水肿、钠潴留、肌肉发达等情况下，体重超过成人正常标准的10%为过重，超过20%即为肥胖。测定体内总脂，30岁时，正常男性总脂约为体重的15%，女性为22%；如男性超过25%，女性超过30~35%，即为肥胖症。

### 一、什么是体重

体重是指人体各部分的总重量，可由于年龄、性别、种族、遗传等因素的不同而不同，特别是易受各种

环境因素的影响而发生变化。在正常情况下，每人白天摄食和饮水所得到的，基本上与排出的尿、粪以及不知不觉的出汗(每小时30~60克的速率)所失去的相平衡。测量体重的方法很简单，但“标准”体重的测定，应该尽量地排除一些变异因素。也就是说，应在一个固定的时间(最好是清晨)，排尿、排便后，以及在进食前测体重。住院病人，一般要求在一个固定的时间，穿最少的衣服称体重，而门诊病人就较困难，但最好也要规定一个时间，每次都穿同样型式的衣服。一般来说，由于一年四季衣服不同，且测前未排尿排便，所以测得的体重常为偏高，甚至可达1公斤以上的误差。人体内水的平衡一日间波动量在1.4公斤左右，妇女在月经期前体重可较平时增加2公斤。以上这些方面的因素在测量体重时都应该考虑到。

## 二、什么是标准体重

体重有一定的标准，并且因人的身高、体型及性别而有所不同。一般情况下人愈高，体重也相应随之增加。一个健康不肥胖的成人，30岁以后也可能从20岁以后，体重就不应该有较大的变化。最典型的例子是南非祖卢人，他们生活在乡间，饮食主要是谷类、水果和牛奶，体重可以维持不变，直到60岁以后，体重才开始下降。在我国的农村和山区也同样可以看到这种现象。

在城市中，摄食量通常并不随着年龄的增长而减少，加之由于现代社会交通工具的发展，体力活动逐渐减少，可导致体重的逐渐增加。即使体重没有变化，实际上是脂肪在增加而肌肉消耗了。因为人体全身的肌肉60%在腰以下，由于少走路，大部分肌肉工作量下降，从而导致肌肉减少，脂肪增加，体重上升。目前国际上虽然有各种标准体重表，但与我国人体情况有所不同，目前我国正常人理想体重请详见附表。

### 三、什么是肥胖

肥胖是指机体内脂肪组织过多，超过正常生理需要，而且有害于身体健康和正常机能活动的状态。

肥胖发生的原因是很复杂的，大多数是饮食过度的结果。所谓“饮食过度”，是指摄取的食物所含热量超过机体基础代谢、生长发育、生育哺乳以及生产劳动能量消耗的需要。多余的营养物质特别是糖类转变为脂肪堆积在体内使机体脂肪增多，脂肪组织增生，这就是肥胖的直接原因。多余的脂肪在男性多堆积在下腹壁，成为腹壁脂肪垫；在女性则多堆积在下腰部和臀部。有些老年人所堆积的脂肪多数不被利用，故有人称之为“不动脂肪”，这是衰老的征象之一。近年来，肥胖症有逐渐增加的趋势。如日本大阪市校医会统计中学生肥胖症发病率1974年为2.2%，1976年增达5.13%。

北京市1987年对34,006人调查结果,新生儿超重55%,1~6岁幼儿肥胖症发生率为11.8%,7~13岁儿童为18.1%,14~19岁青少年为3.2%,20~35岁成年人为7.4%,36~55岁年龄组为29%,56~60岁老年人为33%。60岁以上老年人为38.8%。可见肥胖在逐渐增加,且伴随年龄增长而增加。

判断肥胖要根据不同年龄、性别和身高。每个人都有一定的标准体重。对正常人来说,身高与体重有一定的关系,是成正比的。根据标准体重,如果你的体重超过10%为偏重,超过20%称为肥胖;其中超过20~30%为轻度肥胖;超过30~50%为中度肥胖;超过50%以上则为重度肥胖。

---

## 第二章

# 肥胖症的病因病机

---

中医对肥胖早有认识。汉·许慎《说文解字》曰：“肥：多肉也”，“胖：半体肉也”。《素问·通评虚实论篇》亦谓：“肥贵人，则膏粱之疾也”。《灵枢·卫气失常篇》论及人体肥瘦，认为“人有肥，有膏，有肉”，指出“三者，其血清，气滑少”，强调“必先别其类形，血之多少，气之清浊，而后调之，治无失常经”。《素问·遗篇》有“脾肾气虚，运化输布失司，清浊相混，不化精血，膏脂痰浊内蓄，而致肥胖”。后世又有“肥人多痰而经阻，气不运也”（汪昂）；“谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿”（《肥篡》）；“大抵素禀之盛，从无所苦，惟是湿痰颇多”（陈修园），以及“肥人多痰，多湿，多气虚”之说。这些论述对于指导我们对肥胖症的认识和辨证论治，有着重要的意义。

肥胖体质与人之先天禀赋有关。《灵枢·寿夭刚柔篇》曰：“余闻人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”。《灵枢·根结篇》说：“逆顺五体者，言人



骨节之大小，肉之坚脆，皮之厚薄，血之清浊，气之滑湿……”，阐述了个体性差异，是由先天禀赋所决定，这大抵与现代医学所发现本病有遗传因素相似。

还有，肥胖与过食肥甘、膏粱厚味之品有关。摄入精美过多，其有余部分化为膏脂，蓄积过多，则为“膏人”、“脂人”、“肥人”。《素问·生气通天论》说：“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡”及饱食“伤脾”（《本病论》），均论述了脾肾气虚，运化输布失司，清浊相混，不化精血，膏脂痰浊内蓄，而致肥胖。福建省人民医院曾报道一组单纯性肥胖，以30~39岁已婚女性最多，半数以上产后发病，认为与当地喜食甜食及特别重视“坐月子”有关。我们的调查结果也表明已婚女性，半数以上是产后发胖，特别是经产期，多由于大补引起营养过剩，脂肪堆积约占已婚育龄妇女的20%以上。生理生化研究也认为碳水化合物通过中间代谢而使体内脂肪贮积。

久卧、久坐，活动过少，也是肥胖的重要原因。《素问·宣明五气论》曰：“久卧伤气”。《吕氏春秋·尽数篇》说：“形不动则精不流，精不流则气郁”。《医学入门》也强调久卧、久坐“尤伤人也”。久卧久坐，气虚气郁，必使运化无力，转输失调，膏脂内聚，使人肥胖。

外感湿邪，入里内蕴，亦常为发病因素。故李梃说：“大概肥人气虚寒湿……”。