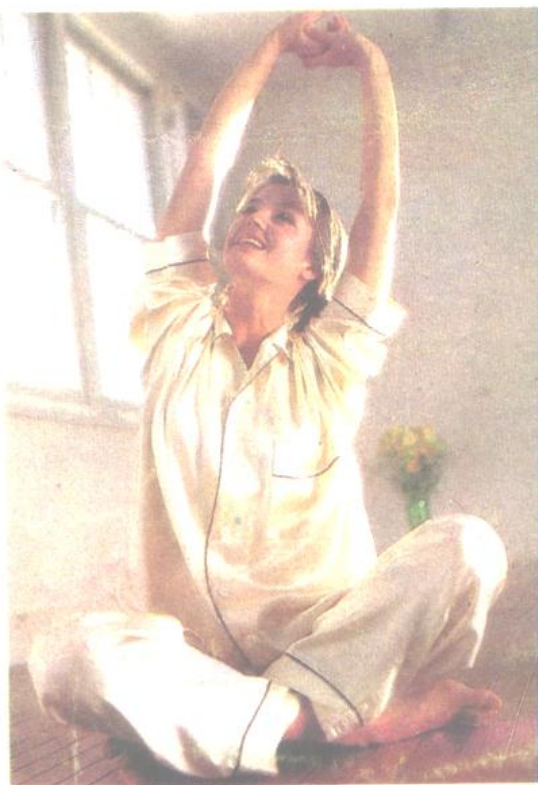


最新实用减肥大全



农村读物出版社

最新实用减肥大全

漆浩 主编

编写者 漆浩 张素 程东旗

李明霞 刘硕 张冰

农村读物出版社

(京) 新登字 169 号

最新实用减肥大全

徐二浩 主编

责任编辑

农村读物出版社

石家庄市红旗印刷厂

各地新华书店经销

787×1092 毫米 1/32 5.75 印张 129 千字

1991 年1月第1版 1991 年11月第4次印刷

印数: 31101—51300册

ISBN 7-5048-1373-7/R·21 定价:2.90 元



前 言

施行有效减肥方法,以期在短期降低自己的体重,恢复苗条健美的身材是许多肥胖者的愿望,本书的目的就在于介绍简便、效验的减肥方法,使人们尽快地达到这一目的。

《最新实用减肥大全》阐述了常规减肥法和效验减肥法。常规减肥法介绍了常规的中西药、运动减肥、外科减肥、饮食减肥方法,并对不同体质的儿童、妇女、老年人减肥方法及注意事项作了说明。效验减肥法收录了中药、针灸、按摩、气功、药膳的效验减肥方法。这些方法大都从各种医学学术刊物及会议发表的报告中精选而来,反映了国内外减肥疗法的最新经验,具有明显的效验性及科学性,有的还附有治疗的验案及疗效报道,可供读者查找。

为了方便读者使用,书中还介绍了国内生产的减肥中成药,全国重点减肥门诊及减肥器械,并附有常用食物营养成分表,耳穴、全身针灸图可供读者选用。

我们希望此书的出版能够为肥胖患者早日摆脱痛苦而带来福音,更希望能给那些苦恼于无法对付肥胖病的医务工作者提供有效的方法。不当之处恳请读者及同行指正。

编 者

1990年10月

目 录

第一章 常规减肥法	(1)
一、肥胖识别	(2)
二、中西药减肥法	(3)
三、运动减肥法	(7)
四、外科减肥法	(8)
五、饮食减肥法	(9)
第二章 减肥与体质差异	(16)
一、儿童减肥	(16)
二、妇女减肥	(20)
三、老年减肥	(23)
第三章 中药效验减肥法	(27)
一、单味减肥中药	(27)
二、实用效验减肥秘方	(32)
三、肥胖分型	(60)
四、日本用中药减肥经验	(62)
第四章 气功、按摩及体操减肥法	(65)
一、气功减肥术	(65)
1. 采日精减肥法	(65)
2. 归一清静法	(66)
3. 聚散呼吸减肥法	(66)
4. 转腰甩胯减肥法	(67)

5. 气功慢跑减肥法	(67)
6. 气功游泳减肥法	(67)
7. 逍遥散步减肥法	(68)
8. 自发动功减肥法	(69)
9. 太极气功减肥法	(70)
10. 下按式站桩减肥法	(73)
11. 贯气减肥法	(75)
12. 叫化功减肥法	(77)
13. 摇头减肥功	(77)
14. 腹部减肥功	(78)
15. 爬龙减肥功	(78)
16. 辟谷减肥功	(78)
17. 甩手减肥功	(79)
18. 龙门健美减肥功	(80)
19. 马王堆补气减肥功	(80)
20. 虎式减肥功	(82)
21. 转腰减肥功	(82)
22. 收腹减肥功	(83)
23. 合掌划园减肥功	(84)
24. 踏步击腹减肥功	(84)
25. 肩立式减肥功	(85)
26. 拜观音式减肥功	(85)
27. 增强腹肌减肥功	(86)
28. 青蛙翻浪减肥功	(87)
29. 自我拍击减肥功	(91)
30. 八段锦减肥功	(92)
31. 腹贴腿式减肥功	(93)

32. 站式九段减肥功	(93)
二、按摩减肥术	(95)
1. 穴位按摩减肥法	(95)
2. 循经按摩点穴减肥法	(96)
3. 循经摩擦拍打去脂法	(97)
4. 全身分部按摩减肥法	(97)
5. 小儿按摩减肥法	(103)
6. 点穴按摩减肥法	(106)
三、体操减肥法	(109)
1. 女子臀部减肥操	(109)
2. 女子全身减肥操	(112)
3. 男子快速减肥操	(113)
第五章 针灸减肥法	(116)
第六章 药膳减肥法	(141)
一、药粥	(141)
二、药茶	(143)
三、药酒	(145)
四、药膳点心	(146)
五、药汤饮料	(148)
第七章 中成药、门诊、器械	(150)
一、减肥中药	(150)
1. 轻身降脂乐	(150)
2. 降脂灵	(150)
3. 降脂袋泡剂	(150)
4. 减脂灵	(150)
5. 七消丸	(150)
6. 消肥健身茶	(150)

7. 消胖美	(150)
8. 夜来香种子油	(150)
9. 天雁减肥茶	(150)
10. 减肥轻身乐	(150)
11. 脉安冲剂	(150)
12. 减肥丸	(151)
13. 健脾补肾方	(151)
14. 强身降脂合剂	(151)
15. 轻身减肥片	(151)
16. 减肥一号方	(151)
17. 强身降脂冲剂	(151)
18. 减肥饮料	(151)
19. 祛胖灵Ⅱ号	(151)
20. 减肥通圣片	(152)
21. 降脂减肥片	(152)
22. 宁脂	(152)
二、减肥门诊	(152)
三、减肥器械	(154)
附录 1. 常用骨度表	(157)
附录 2. 常用耳穴、十四经腧穴图	(158)
附录 3. 常用食物表	(166)

第一章 常规减肥法

肥胖成为人们耽心的话题,在国内还是近七八年的事情,但其实肥胖的危害早在几千年前的古人就注意到了,《黄帝内经》中指出“肥人……广肩腋、项肉薄,厚皮而黑色,唇焰焰然,其血黑以浊,其气涩以迟”,并指出这种肥胖多由饮食等多种原因导致,“膏粱厚味,足生大病”,就是对饮食致肥胖病因的总结,由此古人创立了一整套治肥胖的方法,其中包括针灸、气功、按摩、药物等多个方面。其原则也有行气活血、化痰利湿、健脾消积等多种。这些治法在今天仍然是防治肥胖的主要方法,值得我们努力去挖掘、整理、学习、提高。

我国古代肥胖病患者多吗?答案是肯定的,历史上常常有这方面的记载,例如《晋代高密文献王保传中》记载:“保体质丰伟,尝自称重八百斤,喜睡、痿疾……无子”。这是一例典型的肥胖病人,体重“八百斤”,可见体重之大;“喜睡、痿疾”,也是肥胖病人的典型表现。这种肥胖病人在“人以胖为美”的唐代就更为普遍了,唐代美人杨贵妃素体即肥满丰腴,以致每至夏日不得不口含玉鱼以降热避暑,这也是史上有记载的。由此可见,减肥是古今中国社会生活中都不鲜见的问题,只不过在今天显得更加明显而已。

肥胖的原因有多种,男女老少又有各种不同情况,其判别标准也不尽相同,治疗方法也有差异。为了使大家对肥胖病症有个完整的认识,我们将在第一章中简要地介绍一下有关各种体质及肥胖类型的知识,以及一些常规的减肥方法,以供

读者参考。

一、肥胖的识别

什么是肥胖？怎样的人才算是肥胖？围绕这个问题，医学家们通过调查统计及研究后认为，肥胖主要是指人体内脂肪堆积过多，超过正常脂肪贮量。然而，对脂肪量进行直接检查很困难，其技术要求比较复杂，不能普遍做到。因此，人们对脂肪量的检查，一般都采用间接测量方法，常用的是通过身高、体重来判定标准，即：

男性 本人身高(厘米)-105=标准体重(公斤)

女性 本人身高(厘米)-100=标准体重(公斤)

诊断标准：超过标准体重 20%者为轻度肥胖；超过 30%为中度肥胖；超过 50%以上者为重度肥胖。

应该注意不可将肥胖与体重增加混为一谈，因为一些人肌肉发达、水肿、腹水、妊娠等，均可使一个人体重超过正常标准，而肥胖患者体重增加仅是由于体内脂肪贮存过多引起的，所以不能把体重增加和肥胖划等号。

现代医学根据病因将肥胖症分为两大类：

1. 单纯性肥胖

单纯性肥胖属非病理性肥胖，无明显内分泌——代谢性疾病和特殊临床症状，它的发生与年龄、遗传、生活习惯及脂肪组织特征有关，常见的肥胖人大都属于此类。根据其不同特征又可分为两种：

①体质性肥胖：自幼肥胖，脂肪细胞增生肥大，分布全身，又叫脂肪细胞增生肥大型肥胖症或幼年起病型肥胖症。

②获得性肥胖：此种肥胖者，脂肪多分布于躯干，脂肪细

胞仅有肥大而无数量上的增生,患者大都在20~25岁以后因营养过度及遗传因素引起。又称为脂肪细胞单纯肥大型肥胖症或成年起病型肥胖症。

2. 继发性肥胖

由内分泌——代谢疾病引起。肥胖者大都呈特殊体态,临床症状较单纯性肥胖明显,属病理性肥胖。常见的有:

①柯兴氏综合症:主要表现为脸、脖子和躯干肥大,面颊及肩部由于脂肪堆积形成特殊体征,如:“满月脸”、“水牛肩”,而四肢则脂肪不多。因此,这种肥胖者躯干与四肢比例很不相称,故医学上又称为向心性肥胖。其主要病因是肾上腺皮质功能亢进,皮质醇分泌过分所致,需要及时诊治。

②垂体性肥胖:全身骨骼及软组织、内脏组织增生和肥大,患者呈面长、下颌大,手掌手指增厚变宽等。病因大多由于脑垂体肿瘤使垂体前叶分泌过多的生长激素所致。

③胰源性肥胖:由于胰岛素分泌过多、脂肪分解减少而合成增加和代谢率降低等原因造成的肥胖。

④性功能降低性肥胖:又称脑性肥胖病。特征是乳房、下腹部和外生殖器附近肥胖明显,而面部和上肢不肥胖,成年患者伴性功能丧失或性欲减退等症状。

总之,根据体检标准,判定人体是否肥胖,寻求相应的病因,是人们谋求健康、长寿、美观的主要一步。掌握这些必需的知识,进行自身监控,是十分有意义的。

二、中西药减肥法

众所周知,有计划地节制饮食和进行体育运动,是预防肥胖和减肥的两条根本途径。但也有部分人采取这两条措施不

能奏效，特别是一些重症肥胖患者，可考虑用药物进行治疗。当然这些药物都有一定的副作用，不宜长期服用，特别不宜首先使用。使用时要在医生的指导下进行，并不断检查效果，观察副作用是否严重，以避免产生不良后果。下面介绍一些中西药物的常规减肥疗法：

1. 中药

中医中药对肥胖的治疗正处研究发展中，目前虽尚无十分成熟的临床经验，但就中药性质而论，一般都较西药平和，无明显副作用，这是其独具的优点。对于肥胖形成的机制，中医一向认为与痰证、湿证、气虚证关系最为密切。故中医治疗肥胖多从益气健脾、化痰着手。又因脾与肾二者关系密切，治肾可以补脾，所以在对症治疗时，也配合补肾之药。下面介绍几组传统化痰祛湿减肥的常用中药：

①苦参 半夏 陈皮 白术

用于肥胖之体湿热痰盛的患者，可健脾化痰，清热燥湿。

②陈皮 半夏 茯苓 甘草 僵蚕 竹茹 枳壳

治疗同上，对于气滞痰盛者尤为适宜。

③陈皮 半夏 茯苓 甘草 木香 苍术 白术 香附 川芎 当归

用于妇女气滞血瘀、痰浊阻络、肥胖不孕者，可达活血行滞化瘀、燥湿健脾减肥之效。

④人参 白术 茯苓 薏仁 芡实 熟地 山萸肉 北五味子 杜仲 肉桂 砂仁 益智仁 白芥子 桔红

用于治疗脾肾气亏，痰湿虚泛的肥胖患者。此方益气健脾补肾，重点是健脾。脾之功能恢复，痰湿自然清退。

⑤防风 荆芥 连翘 麻黄 荷叶 川芎 当归 白术 白芍 山栀 芒硝 大黄 石膏 黄芩 甘草 滑石

用于实热结滞的肥胖，有实验证明，此方每日服3克，可使体重减轻、胸腹围明显缩小，对代谢有抑制作用。

⑥黄芪 防己 泽泻 山楂 水牛角 炒白术 仙灵脾
丹参 首乌 川芎 茵陈 生大黄 陈皮

可治疗肥胖伴有高血脂的患者。有清热除湿、降低血脂之效。

⑦黄芪 陈皮 茯苓 泽泻 半夏 生大黄

此方益气、健脾、利湿，适用于气虚痰浊，对于减肥亦有较好的疗效。

⑧龙胆草 金钱草 茵陈 栀子 郁金 草决明 泽泻
荷叶

用于肥胖者痰湿化热、肝热上冲，以清肝利胆化浊。

⑨马尾莲 茯苓 白术 忍冬藤 大腹皮 生大黄

⑩泽泻 草决明 荷叶 生大黄

上二方适用湿热互结在肠胃的肥胖者，以化浊利湿通便。

另外，益于健身减肥的中药以及减肥食品还有：

蜂蜜 久服强志轻身、不饥、不老、延年。

荷叶 升发脾胃之气，服之过多，令人瘦劣。

合欢 安五脏和心志，令人欢乐无忧，久服轻身明目。

芡实 益精气、强志，久服轻身不饥。

桑枝 久服轻身、聪明耳目，令人光泽。

昆布 软坚、利水、下气，久服能瘦人。

苜蓿 多食，气入筋中，即能瘦人。

薯蓣 久服，耳目聪明，轻身不饥。

茶茗 清痰利水，清热解毒，以垢腻能涤痰，久服能瘦人。

萝卜 消谷和中，去痰癖，减肥人。将生萝卜捣汁服用，可止消渴，利五脏，轻身。

木耳 益气不饥,轻身强志。

冬瓜子 益气不饥,久服轻身不老。

冬瓜 利小便,益气耐老,除心胸满。肥胖者欲求身体轻瘦,可长服之。

2. 西药

①食欲控制剂: 这些药物主要是通过兴奋下丘脑饱觉中枢,控制食欲中枢,再通过神经的作用抑制食欲,使肥胖者容易接受饮食控制。因此,在进行饮食节制的同时,配合使用此类药物,治疗效果较佳。这类药物包括: 苯丙胺、右旋苯丙胺、苄甲苯丙胺、氟苯丙胺、烟酰苯丙胺、氯苯丁胺、氟苯丙氨脂等。

这些药物有兴奋中枢的副作用,如失眠、心跳快、血压升高、出汗、口干、头晕目眩、恶心、呕吐、便秘等,所以要慎重使用。此类药物中,以氟苯丙胺与氟苯丙胺脂疗效好、副作用小,患有甲状腺功能亢进、青光眼、严重高血压等症者,禁用。

②双胍类: 包括苯乙双胍(降糖灵)及二甲双胍。此类药对肥胖伴糖尿病的患者很是适宜。常见的副作用有胃肠道反应,如口干并有金属味、厌食、呕吐、腹泻等。宜于饭后服用。此外,也还可能发生过敏反应,出现皮疹及红斑等。有胃肠疾病、肝肾功能不佳者及老年人、心力衰竭者禁用。

③甲状腺素类: 此类药物可使人体内热能消耗,促进体内分解代谢,抑制合成,从而达到减轻体重的目的。注意服用时辅以高蛋白及维生素类食物。副作用可见心悸、易激动、失眠、出汗、烦躁、易怒等类似甲亢的症状。冠心病、甲亢患者及神经衰弱者慎用。

④抑制肠管吸收的药类: 新雷素抑制吸收,造成脂肪性腹泻,但副作用较严重(如肠道溃疡、肾功障碍、VitK 缺乏等)。减肥不当,消化酶阻滞,可抑制淀粉酶的分解作用而抑制吸

收,但效果不肯定,仍处尝试阶段。

近年来,以中、西药治疗肥胖的研究发展很快,并显示出其效果,服药作为减肥的一种辅助手段,正在引起医学界注意。

三、运动减肥法

运动是预防和治疗肥胖的有效手段。通过运动,可以消耗热量,减轻体重。运动减肥不但没有单纯限食所造成的多种不适症状,相反可提高体力,增进人体健康。运动疗法是一种易为人接受的减肥措施。

实行运动疗法时,应根据个体肥胖状况,有无合并症、体力水平等,制定自身适应的运动种类、运动强度和持续时间。如有可能,要请医生进行指导,切忌蛮干。在开始时,先进行运动负荷医学检查(如蹬车负荷查心电图、爬阶梯试验、呼吸循环功能、机体代谢、肌力测定等),还要根据个人生育史、遗传因素,综合制定运动强度范围。

关于运动的强度,多以最大氧摄取量的百分比、每分钟心率、机体能量代谢率等表示。自测心率简单易行,即运动后立即数测脉搏(或直接测听心跳),以平时自身最高心率的70~80%为适,运动量过大,会加重心脏负荷;运动量太小,达不到锻炼内脏、消耗脂肪的效果。

关于运动次数,应坚持每天内一定时间的锻炼,起码也应每周进行3~4天的运动,时松时紧都达不到减肥效果。

关于运动种类,运动的方式种类是非常丰富的,目前流行的有各种徒手健美体操,各种利用器械的健美训练,以及步行、跳绳、跑步、游泳等。训练的重点,都是以消减躯干、腹部、

臀部脂肪组织为目的,同时增强肥胖者的肌力,提高体质。不同的肥胖者,可根据自身情况,有侧重地选择一种形式进行锻炼。另外,还应明确一点,短时间内剧烈运动的减肥效果远不如低强度长时间的运动,而低强度、长时间的进行运动减肥效果好,对内脏及四肢有利无弊。

关于运动的注意事项:减肥者不可急于求成,如选择高强度的运动方法,一定要权衡个体健康情况之后(最好在医生的指导下),科学合理的制定出运动强度和方式;循序渐进,要持之以恒。当运动进行一段时间,而体重并无明显减轻时,不可恢心,因为运动不仅消耗了脂肪,而且增强了肌力,使肌群肥大起来,这对于个体健康是十分有利的,此时应采用测定皮下脂肪厚度的方法测定运动疗效,而不可轻易放松运动;运动的同时配合节食疗法,可有效地、长时间地控制体重,收到预期效果。

四、外科减肥法

作为重症肥胖的根治方法,外科疗法为人们所关注。其本质目的仍是限制摄取和增加消耗,而且需要与其他疗法密切配合。

外科疗法对于重症、难治性肥胖患者是一种有效的治疗措施,因而在欧美等国家得以较广泛的应用。但是,由于此种方式应用不当会给患者带来危险及其他并发症。因此,施行时应严格掌握适应症,明确治疗意义,绝不可单纯为了外观美容而强施。

1. 肥胖症的外科手术适应症

①病态肥胖症:超过标准体重 200%以上或较标准体重

增加 45 公斤以上的病人。

②特定肥胖症保守治疗三年以上无效的病人。

③伴发合并症的肥胖症：因肥胖而引起合并症（如高血压、心脏病、高血脂病、糖尿病、不孕症、腰痛、关节疾病、胆石症、Pick-Wick 综合征等），为治疗此合并症需要根治肥胖的病人。

总之，是否采用外科术式来减肥，应全面权衡利弊后，再作决定。

2. 常规外科手术方法

①胃空肠 Y 形吻合术，此术后体重减轻效果好，合并症少，在本世纪 80 年代之前是肥胖病标准术式。

②垂直遮断胃成形术，为现在多用的术式。

③硅橡胶环垂直胃成形术。

④胃囊带术，此术由于疗效不确定，而不作为首选。

⑤胆汁、胰液改道术，此术为唯一不属于缩小胃容的方式，临床疗效甚佳。

肥胖症的外科疗法中，还有剔除脂肪组织的脂肪切除术；用线把下颌关节固定，使不能摄入固体食物的颌栓结术；把气球放入胃的治疗方法；在耳穴进行针刺等方法。这些方法实际上得不到确实持久的体重减轻效果，故常不被选用。

五、饮食减肥法

1. 合理营养

合理营养是减肥保健节食的前题。我国古代的一些医学家早就注意到强调合理饮食对保健防病的重要性。如《内经》中谈到，欲使人体健康，必须“饮食有节，五味调和”。唐代孙思邈《千金要方》亦说：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而