

样 本 库

中医减肥疗法

伍后胜 缪钦 编著

孟昭璐 审阅

中国广播电视出版社

1107038

216662

内 容 提 要

本书以祖国医学有关论治肥胖的宝贵经验及作者对诊治肥胖症的认识为基础，详细介绍了引起肥胖的原因、肥胖的危害、各种行之有效的治疗方法及肥胖的预防等。书中贯穿了祖国医学的精髓。科学性、实用性较强，知识新颖，文图并茂，通俗易懂，内容实在，富有趣味性。是家庭值得备置的知识性书籍，也是医务人员研究与学习防治肥胖症的参考书。

前 言

随着社会经济的繁荣发展，人民生活条件的优厚，患肥胖症的人越来越多。究其原因，主要与营养过剩，消耗减少等有直接的关系。

“肥胖”不是好事。身体肥胖往往潜伏着冠心病、糖尿病、高血压、脑溢血等病症的可能。据统计，肥胖者冠心病的发病率较正常者高2~5倍，糖尿病的发病率高6~9倍，高血脂症、高血压病、脑血管疾病、痛风、胆石症、脂肪肝等疾病也明显增加。可以认为，肥胖会缩短人的寿命。此外，肥胖还给人带来不少痛苦和麻烦，如夏天怕热多汗、容易中暑和长痱子，行动不便，腹部的脂肪太多顶着横膈，影响心肺功能等等。事实证明，过度肥胖的确是影响人类健康长寿的大敌，切不可等闲视之。

如何预防肥胖和进行减肥治疗，早已为医学界所重视。中国古代对肥胖的描述及治疗记载尚多，其中许多方法减肥效果显著。可以说，祖国医学宝库中的减肥方法丰富多彩，比西医领域内的减肥内容更显特色。

本书既有祖国医学论治肥胖的宝贵经验，又有作者对肥胖症的粗浅认识，着重介绍肥胖的发病原因、肥胖的危害、肥胖的各种治疗方法等。作者希望通过本书的问世，引起人们对肥胖的重视，采取切实有效的方法积极防胖减肥，使自己保持一个健康壮实的身体，愉快地享尽天年，为社会多做贡献。

由于作者水平有限，书中必有不当，恳请读者批评指正。

伍后胜 缪 钦

一九八九年元月

于杭州西子湖畔

目 录

前 言	(1)
第一章 祖国医学对肥胖与减肥的认识	(1)
第二章 什么叫肥胖 如何判断肥胖	(3)
第一节 肥胖的定义和判断标准	(3)
一、肥胖的定义	(7)
二、肥胖的判断标准	(8)
第二节 一生中哪些时期容易发胖	(9)
第三节 单纯性肥胖与继发性肥胖的区别	(10)
一、单纯性肥胖	(10)
二、继发性肥胖	(12)
第三章 引起肥胖的原因	(14)
第一节 体内脂肪细胞增多	(14)
第二节 热量摄取过多	(14)
一、食物中脂肪与肥胖的关系	(14)
二、蛋白质与肥胖的关系	(15)
三、糖类与肥胖的关系	(15)
第三节 遗传因素	(16)
第四节 身体热量消耗少	(17)
第五节 饮食习惯与嗜好因素	(18)
第六节 性别、年龄及职业因素	(19)
第七节 妊娠	(20)
第八节 疾病	(20)
第九节 祖国医学论述肥胖的原因	(21)
第四章 肥胖的危害	(24)
第一节 肥胖对寿命的影响	(24)

第二节	肥胖对呼吸功能的影响	(25)
第三节	肥胖对血糖的影响	(25)
第四节	肥胖对血脂的影响	(26)
第五节	肥胖对血压的影响	(26)
第六节	肥胖对心脑血管的影响	(27)
第七节	肥胖对抵抗力的影响	(27)
第八节	肥胖对妊娠妇女的影响	(28)
第九节	肥胖对日常生活的影响	(28)
第十节	肥胖对其它疾病的影响	(28)
第五章	祖国医学关于肥胖的分型及辨证论治	(30)
第一节	肥胖的中医分型	(30)
一、	饮食失节、痰湿阻滞型	(30)
二、	脾肺不健、气虚饮停型	(31)
三、	脾肾阳虚、水湿内盛型	(31)
四、	痰淤阻络、气不宣畅型	(31)
第二节	肥胖的辨证论治	(31)
一、	化湿法	(31)
二、	祛痰法	(32)
三、	利水法	(33)
四、	通腑法	(33)
五、	消导法	(34)
六、	疏肝利胆法	(34)
七、	健脾法	(35)
八、	温阳法	(35)
第六章	减肥的治验良方	(37)
第一节	减肥验方	(37)
一、	防风通圣散	(37)
二、	大柴胡汤	(37)
三、	防己黄芪汤	(38)

四、桂枝茯苓丸	(38)
五、还少丸	(38)
六、神仙巨胜子丸	(39)
七、延寿丹	(39)
八、工精丸	(39)
九、胡桃丸	(39)
十、补骨脂丸	(39)
十一、琼玉膏	(39)
十二、五氏减肥方	(39)
十三、三花减肥茶	(40)
十四、海藻轻身汤	(40)
十五、体可轻	(40)
十六、减肥茶	(40)
十七、七消丸	(41)
十八、健美茶 I ~ VI 号方	(41)
十九、轻身 I 号	(42)
第二节 单方减肥	(42)
一、魔芋减肥	(42)
二、荷叶散	(43)
三、祛痰化浊，利湿降脂减肥的单方	(43)
四、活血化淤，减肥祛脂的单方	(46)
五、滋阴养血，减肥降脂的单方	(49)
第三节 药膳减肥	(51)
一、冬瓜粥	(51)
二、青鸭羹	(52)
三、茯苓饼	(52)
四、山楂肉片	(52)
五、鲜料莴苣	(53)
六、鲤鱼汤	(53)

- 七、薏米粥(54)
- 八、什锦乌龙粥(54)
- 九、三色糯米饭(54)
- 十、红焖萝卜海带(54)
- 十一、怪味海带(55)
- 十二、荷叶米粉肉(55)
- 十三、首乌肝片(56)
- 十四、抓炒杜仲腰花(57)
- 十五、玉竹猪心(58)
- 十六、菊花爆鸡丝(59)
- 十七、荷叶包鸭(59)
- 十八、青蛤余鲫鱼(60)
- 十九、清蒸鲤鱼(61)
- 二十、黄芪糖醋脆皮鱼(62)
- 二十一、芥菜拌豆腐(63)
- 二十二、烩双菇(63)
- 二十三、凉拌芹菜(64)
- 二十四、芹菜炒香菇(64)
- 二十五、奶油芦笋(65)
- 二十六、赤豆鲤鱼羹(65)
- 二十七、冰糖薏仁米(66)
- 二十八、山楂元宵(67)
- 二十九、油炸山楂糕(67)
- 三十、蜜饯红娘(68)
- 三十一、山楂粥(68)
- 三十二、仙人粥(69)
- 三十三、决明降压粥(69)
- 三十四、赤小豆粥(69)
- 三十五、荷叶粥(70)

三十六、山楂核桃饮	(70)
三十七、双花饮	(70)
三十八、玉米须饮	(71)
三十九、罗布麻饮	(71)
四十、健脾饮	(71)
四十一、健步酒	(72)
四十二、海藻酒	(72)
四十三、养生酒	(73)
四十四、枸杞子粥	(74)
四十五、萝卜粥	(74)
四十六、木耳粥	(75)
四十七、绿豆粥	(75)
四十八、豆浆粥	(76)
四十九、其他	(76)
第四节 针灸减肥	(78)
一、穴位	(78)
二、针灸中异常情况的处理及预防	(84)
第五节 耳穴减肥	(87)
一、减肥常用穴位	(88)
二、穴位减肥编组	(88)
三、耳穴图	(89)
四、操作方法	(90)
五、注意事项	(90)
第六节 梅花针减肥	(91)
一、梅花针的制做	(92)
二、怎样持针	(93)
三、手法	(93)
四、患者的体位	(94)
五、阳性物的检查	(95)

六、治疗部位选择	(101)
七、治疗方法	(105)
八、疗程	(109)
九、晕针处理	(110)
十、梅花针的保护和消毒	(110)
第七节 灸疗减肥	(110)
一、灸用材料	(110)
二、常用减肥灸法	(111)
三、灸用穴位	(112)
四、艾灸须知	(113)
第八节 推拿减肥	(113)
一、推拿减肥的理论根据	(113)
二、推拿减肥的常用手法	(114)
三、推拿减肥方法	(126)
四、推拿注意事项	(127)
五、拍打按摩减肥法	(128)
六、气功按摩减肥法	(130)
七、足掌按摩减肥法	(130)
八、腹部按摩减肥法	(131)
九、捏脊减肥法	(134)
第九节 三式减肥武术操	(136)
第十节 五禽戏减肥	(139)
一、虎戏	(140)
二、鹿戏	(145)
三、熊戏	(148)
四、猿戏	(151)
五、鸟戏	(157)
第十一节 气功与减肥	(159)
一、简易减肥功	(160)

二、放松功	(163)
三、小周天功	(165)
四、男女减肥轻体功	(169)
五、丹田功	(175)
六、六段健美强身功	(178)
第十二节 练拳与减肥	(193)
第七章 肥胖的预后	(233)
第一节 减肥结果的判定	(233)
第二节 怎样预先估计减肥的效果	(233)
一、肥胖者对减肥的信心	(233)
二、发病年龄	(233)
三、遗传因素	(234)
四、性别及婚姻因素	(324)
五、治疗的方法	(234)
第八章 肥胖的预防	(235)
第一节 提高对肥胖预防的认识	(235)
第二节 饮食注意清淡	(235)
第三节 注意勤运动	(235)
第四节 生活要有规律	(236)
第五节 心情保持愉快	(236)

第一章 祖国医学对肥胖与 减肥的认识

中国古代的医学书籍中，关于肥胖的描述很多，如“肥贵人”、“肌肤盛”、“肥人……广肩腋，项肉薄，厚皮而黑色，唇临临然，其血黑以浊，其气涩以迟”等等。古人认为“膏者多气，……肉者多血，……脂者其血清，气滑少。”指明了肥胖与气血的关系。古医文献中记载了“脾主身之肌肉”、“凡肉极者主脾也，脾应肉，肉多肌合”、“肥人多湿痰”、“痰生于脾”、“脾无湿不生痰”。说明脾失健运而生痰湿，是导致肥胖的病理基础。

此外，古人还认识到肥胖能并发其他疾病。指出：“凡治消瘴、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆，甘肥贵人，则高粱之痰也。”所谓消瘴，似指消渴病；仆击，指中风；偏枯，指半身不遂；痿厥，指痿弱无力和四肢厥冷；气满发逆，似指心痹一类疾病引起的症状。古人还说：“高粱之变，足生大丁（疔）”，即易长疮疡一类疾病。对于肥胖与寿命的关系，古人也有论述：“形充而大肉坚而有分者，肉坚，肉坚则寿矣；形充而大肉无分理不坚者，肉脆，肉脆则夭矣。”所谓形充、肉坚指身体结实，多寿；而形充，大肉无分理，肉脆，实指身体肥胖，长寿者少。说明古人早已观察到肥胖的危害。

关于引起肥胖的原因，古代医家多责之素禀之盛，过食肥甘膏粱厚味，以及久卧、久坐、少劳所致。其病机归结为多痰、多湿、多气虚。在古医文献中，记载了：“凡食之道，

无饥无饱”、“饮食有节，节劳而不倦”。主张：“常须少食肉，多食饭及蔬菜”，“食毕当行步”，“常欲小劳”。提倡“薄滋味”、“食惟半饱无兼味”、“频频慢步，不可多食”，如此等等，把少食、淡食、适当活动，作为防止肥胖的准则和减肥的措施。

第二章 什么叫肥胖 如何 判断肥胖

按现在的观点，肥胖分为单纯性肥胖与继发性肥胖。所谓单纯性肥胖主要是体质性肥胖与获得性肥胖；继发性肥胖是由于神经-内分泌或代谢失常所引起的肥胖，如垂体、间脑疾病引起的肥胖，皮质醇性肥胖等。近年来，从各地调查研究的情况看，中老年人肥胖者明显偏多，而中老年人中又以女性为多。肥胖常伴有各种合并症，40岁以上的肥胖者中，合并高血压、冠心病、糖尿病者甚多，因此，中老年人自己以及医疗保健工作者应特别重视做好中老年人控制肥胖和减肥的工作。

第一节 肥胖的定义和判断标准

在确定肥胖的定义和判断标准之前，先要了解一下人的正常体重及体型。

体重的测定，应在一个固定的时间（最好是早晨，排尿后、进食前）测体重，这样所测得的体重相对比较准确。我国正常男、女性理想体重，见表1、表2。

理想体重指出了一定的年龄、身长与体重的理想比例。如果超过理想体重的20%，则应算是肥胖。有一种比较简易的计算方法：

$$\text{男性平均体重 (公斤)} = \text{身高 (厘米)} - 105$$

$$\text{女性平均体重 (公斤)} = \text{身高 (厘米)} - 100$$

表 1

男性理想体重 (公斤)

年龄(岁)	身 高 (厘米)										
	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180
15	41	42	43	44	45	47	48	50	53	55	58
17	44	44	45	47	48	49	51	53	55	58	61
19	45	46	47	49	50	51	53	55	57	60	67
21	47	48	49	50	51	53	54	56	59	61	64
23	48	49	50	51	52	54	55	57	59	62	65
25	48	49	50	51	52	54	56	58	60	62	66
27	48	49	50	51	53	54	56	58	60	63	66
29	49	50	51	52	53	55	56	58	60	63	66
31	49	50	51	52	54	55	57	59	61	64	67
33	50	51	52	53	54	56	57	59	62	64	67
35	50	51	52	53	55	56	58	60	62	65	68
37	51	52	53	54	55	57	58	60	62	65	68
39	51	52	53	54	55	57	59	60	63	65	69
41	51	52	53	54	56	57	59	61	63	66	69
43	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
45	52	53	54	55	56	58	59	61	63	66	69
47	52	53	54	55	56	58	60	62	64	66	70
49	52	53	54	55	57	58	60	62	64	67	70
51	52	53	54	56	57	58	60	62	64	67	70
53	52	53	54	56	57	58	60	62	64	67	70
55	52	53	54	55	57	58	60	62	64	67	70
57	52	53	54	55	56	58	59	61	63	66	69
59	52	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
61	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
63	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
65	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
67	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
69	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
71	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
73	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
75	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69

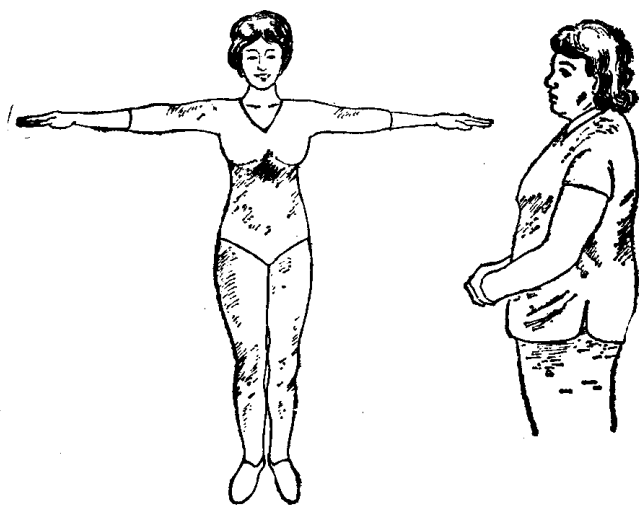
表 2

女性理想体重 (公斤)

年龄(岁)	身 高 (厘米)										
	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180
15	38	39	40	42	44	45	48	51	54	58	64
17	42	43	44	46	47	49	52	54	58	62	67
19	43	44	46	47	49	51	53	56	59	63	69
21	43	45	46	47	49	51	53	56	59	64	69
23	44	45	46	47	49	51	53	56	59	64	69
25	45	45	46	48	49	51	54	56	60	64	69
27	45	46	47	48	50	52	54	57	60	65	70
29	46	46	47	49	51	53	55	58	61	65	71
31		47	48	49	51	53	55	58	61	66	71
33	46	47	48	50	51	53	56	58	62	66	72
35	47	48	49	50	52	54	56	59	62	67	72
37	48	48	49	51	53	55	57	60	63	67	73
39	48	49	50	52	53	55	58	60	64	68	73
41	49	50	51	52	54	56	58	61	64	69	74
43	49	50	51	53	55	56	59	62	65	69	75
45	50	50	52	53	55	57	59	62	65	69	75
47	50	51	52	53	55	57	59	62	65	70	75
49	50	51	52	53	55	57	59	62	66	70	75
51	50	51	52	54	56	57	60	62	66	70	75
53	50	51	53	54	56	58	60	63	66	70	76
55	51	52	53	54	56	58	60	63	66	71	76
57	51	52	53	55	56	58	60	63	67	71	76
59	51	52	53	55	56	58	60	63	67	71	76
61	50	51	52	53	56	58	60	63	66	70	76
63	50	51	52	54	55	57	60	62	66	70	75
65	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
67	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
69	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
71	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
73	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
75	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75



(a) 男性正常体型与肥胖体型



(b) 女性正常体型与肥胖体型

图 1