

送你妙方 还你健康 丛书

节食 养生祛病法

漆浩 等编著

北京体育大学出版社



●送你妙方 还你健康 丛书●

节食养生祛病法

漆浩 刘硕 周荣 李方
侯大勇 吴又龙 马志平 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:张清垣

责任校对:未 茗

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

节食养生祛病法/漆浩等编著. —北京:北京体育大学出版社,1995

(送你妙方,还你健康丛书)

ISBN 7-81003-933-4

I. 节… II. 漆… III. 养生(中医)-防治-疾病
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 06891 号

节食养生祛病法

漆浩 等编著

北京体育大学出版社发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.75

定价:8.80 元

1995 年 7 月第 1 版

1995 年 7 月第 1 次印刷

印数:8000 册

ISBN 7-81003-933-4/R·15

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 节食疗法概述	(1)
第一节 节食疗法的概念.....	(2)
第二节 节食疗法的分类.....	(3)
第三节 节食疗法的原则.....	(4)
第四节 节食疗法的注意事项.....	(8)
第二章 耳针节食疗法	(9)
第一节 耳针节食原理及要求	(10)
第二节 耳针节食方法	(11)
第三章 按摩点穴节食法	(27)
第一节 按摩点穴节食法途径及要求	(28)
第二节 按摩点穴节食法	(29)
第四章 食气节食疗法	(57)
第一节 食气节食疗法的概念和历史	(58)
第二节 食气疗法的机理	(60)
第三节 食气节食疗法各论	(61)

第五章 辟谷节食法	(99)
第一节 辟谷节食法的概念	(100)
第二节 辟谷的阶段及操作	(101)
第六章 涌吐节食法	(107)
第一节 常用涌吐剂	(108)
第二节 涌吐节食注意事项	(110)
第七章 减肥节食疗法	(111)
第一节 减肥节食概论	(112)
第二节 节食减肥法	(118)
第三节 现代成品节食疗法	(123)
第八章 食物替代节食法	(139)
第一节 常见的食物替代节食法	(140)
第二节 节食替代食谱精选	(146)
第三节 药粥、酒、茶、汤节食疗法	(158)
第四节 豆腐节食疗法	(172)
第五节 蔬菜节食疗法	(193)
第九章 节食与养生保健	(221)
第一节 传统节食养生疗法	(222)
第二节 季节养生节食法	(250)
第三节 常见病节食禁食疗法	(254)

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一章 节食疗法概述

第一节 节食疗法的概念

节食疗法是一种以节制饮食量及次数,达到养生治病的疗法。

节食疗法的目的是:

第一、去除体内多余的宿食、痰饮等废料。

第二、去除体内多余的脂肪。

第三、纯净体内的正气,吐故纳新,提高人体代谢质量。古人认为此法能够杀三虫、轻身、不老、美颜、白发还黑、抗疟、去口臭、调寒热等,现代临床证明此法对心血管疾病、肿瘤等有一定的辅助治疗作用。

第四、节食、禁食疗法可以清洁和清洗胃肠道,治疗胃肠道呕吐、泄泻等腐秽阻滞病症。

节食疗法最早来源于朴素的中医药辩证法思想,是古人在治病及对付体内壅积、宿食、瘀血、痰饮等滞积之气的过程中,逐渐形成的一种综合疗法。

中医家认为:“不通则痛,通而不痛。”气血的畅通是人体健康的基础,人体的正常代谢可以维持脏腑气血的运转。但过多的食物则会导致脏腑功能的负担过重,导致体内壅积过多,代谢废料瘀积于毛孔经络脉管之内,出现各种代谢病症。因此,采用节食疗法,减少食物进入体内的数量及次数,可以促

进体内脏器的排空运动,使体内瘀积成分在人体饥饿状态中消化于无形之中,使人体处于一种低负荷的状态,起到清洁体内脏腑、畅通气血的作用。

第二节 节食疗法的分类

节食疗法是一种综合疗法,围绕着节食的目的有多种方法:例如却谷食气法,是一种以吞咽自然界新鲜空气来辟谷养生的方法;服食药饵法,是一种以少量药饵代替正常饮食的养生方法;中药涌吐法,能够以药物呕出人体各种宿食,荡涤肠胃,使节食疗法变成自觉的短暂禁食法;食物替代节食法,可以多种替代形式使人体产生饱胀感,使食入食物明显减少;饮泉水节食疗法,是以泉水代替食物,造成人体虚饱的感觉,既洗涤胃肠,又节食排腐;豆腐、蔬菜、药粥等节食法既能代替食物,又能节制食欲,减少纳入。

从节食内容来分类可见下表:

节食内容分类

节 少 次 数	食气辟谷:相当时期内减少进食次数。
	禁食:短时间内绝对减少次数。
	涌吐节食:涌吐后短时间内禁食。
节 少 量	成品减肥法:食用各种减肥食品。
	食物替代节食法:利用各种替代食物节食。
	12月节食养生法:根据一年中人体变化规律选择食物。

脏腑,精神虚矣……。人之可畏者,饪席之间,而不知诫,过也。”这些话表明,那些不善养生的好食者,别看他养得白白胖胖,红光满面,实际上内部虚损,潜伏着疾病,很易衰老。

现代医学证明,合理营养能促进人体健康,不合理营养对人体健康有害,营养物质供给过剩会给人造成肥胖及有关的疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等的发病率随之大大上升。当然,节食导致营养供给不足时,也会造成机体代谢紊乱,生理机能障碍,产生营养不良,精神厌食症等危重症。因此,不要因营养过度导致肥胖,也不要因恐惧肥胖而废食,造成营养不良,二者同等重要。

目前临床所见,许多减肥心切的患者,由于节食太过,致使产生轻、中度营养不良,结果不但减肥不成,还产生新的疾患,使减肥措施失效。因此,特再次提醒患者,保证机体需要的营养,使饮食量与人体活动需要保持相对平衡,是人体健康的根本,也是减肥成功的前提。

二、科学节食

科学节食,是从合理营养的角度出发,用正确的途径进行节食,达到减肥保健的目的。那么怎样才是正确的节食呢?

节食是指合理地节制饮食,其目的就是为了减少热能的摄入。从这种意义上来说,节食的关键,就是合理地减少热能。对于预防肥胖者来说,只要使食物中的热量保持动态平衡,即摄取与消耗的热量保持对等,体重便不会再增加。而对于需要减肥的人来说,节食就需要将平常食物中热量供给逐步减少,

甚至减少 1/2 才可收效。如果体重比正常标准仅高出 4—5 公斤, 则不必进行严格的节食。

一般较合理的节食减肥,应以每周减少体重 1 公斤左右为妥。如超过这个数值,身体反会有不适感觉。因此,切勿操之过急,以避免产生不良后果。具体实行节食时,应根据每个人的不同情况及肥胖程度来考虑。

(一)轻度肥胖症患者的饮食节制

轻度肥胖者每日 3 餐进食量,不需要过分地加以严格控制,主要是限制饮食中的糖和脂肪。使每天摄入的总热量低于消耗的热量即可,应避免额外食物的摄取。糖类食物,如白糖、糕点、甜饮料等要严格限制,酒类尤其是啤酒,也要加以限制。轻度肥胖者应该坚持正确的饮食习惯,再配合一定的体力劳动和体育锻炼,使体重每月能减轻 0.5—1 公斤即可,直至达到理想体重。

(二)中等程度以上肥胖患者的饮食节制

应严格地控制饮食。此类患者一般食欲较为亢盛,常贪吃高热量的食物而不能自制,所以对热量的每日总摄入量应严格计算。男性约在 1500~2000 卡,不超过 2000 卡;女性约在 1200~1500 卡,不超过 1500 卡。按此标准计算,每天可减少热量约 1000 卡,1 周可累计减 7000 卡,相当于消耗体内脂肪 1 公斤左右,即每周取得减轻 0.5~0.75 公斤体重的效果,并根据体重和其他反应进行调整。在节食的同时,还应少吃或不吃糖果、糕点、肥肉及含油脂多、热能高的油料食品。限盐也很

重要,因食盐能潴留水分,使体重增加。为了保证机体得到充分足的蛋白质和其他维生素,可补充一些蛋白质高的食物、蔬菜和水果。

在节食过程中,饥饿感严重的患者,可采取少食多餐的方法,1日可用餐5~6次。减肥食谱要多样化,尽量使各种营养素齐全,同时保证酸碱平衡,这样坚持下去一定会收到良好的效果。

(三)严重肥胖患者的饮食节制

必须严格控制食欲,热量的摄入应限制在其生理上能承受的最低限度,约每月1000~2000卡。经过一段时间肥胖未减,可采用饥饿疗法,但应注意疗程时间不宜过长,同时要严密观察。

三、切莫急于求成

任意增加节食程度,力求短期减肥成功,是许多患者的共同心理。但结果往往造成人体缺乏营养,肌肉萎缩、浮肿,或出现心慌、胃脏下垂、夜盲、脚气病、酸中毒等,使节食措施不能进行,欲速而不达。

四、坚定信心,保持毅力

在节食初期,往往受到饥饿感的困扰。严格的限食会使人乏力、头晕、口干、失眠,这都是在可忍耐限度内的不适感,坚

持下去就会适应,切不可半途而废。

第四节 节食疗法的注意事项

节食疗法不是目的,而是为了清除体内的瘀食,减少体内脏器负荷的一种手段。正因为如此,所以节食的时间及数量要有规律,不能时大时少,时长时短。另外,还应根据人们各自身体状况妥善安排,例如青少年生长发育时期、妇女孕育时期、男女更年期、疾病恢复期等,常需要更多的营养摄入,此时应缓施节食疗法。

节食疗法期间应定时饮水,补充必需的盐、维生素等,这样保持大小便通畅,既能排除体内壅积,又能保持人体气血通畅,达到节食治病的目的。

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第二章 耳针节食疗法

第一节 耳针节食原理及要求

耳针节食疗法是目前较常见的,它是采用耳穴扎针或压豆,用以节制食物的疗法。它的效验性及科学性已经得到临床及科学实验验证。

一、耳针节食原理

耳针节食的原理较为复杂,但主要是通过经络及神经体液调节来实施,其途径有:

1. 耳穴虽小,连及全身,五脏六腑均通过经络投射原理与耳部各穴相互影响,从而发挥调节作用。
2. 耳廓的神经、血管最丰富,特别是耳甲腔三角窝,刺激该处的神经有调节机体代谢平衡的作用。尤其是刺激耳穴迷走神经,可影响胰岛素值,抑制食欲,达到节食目的。
3. 刺激耳廓穴位,可以调整内分泌功能,使人体体重下降,饮食量减少,排泄量增加。实验表明,有抑制食欲的作用。
4. 刺激耳穴可使患者的空腹血糖降至正常水平,使糖代谢和糖调激素均恢复正常水平,从而达到节食目的。
5. 在耳穴的许多对应点均具有节食的明显功效,例如神门可抑制胃肠蠕动;饥点能节制食欲等,可克服体内饥饿感。

二、耳针节食的注意事项

1. 注意耳廓皮肤的消毒,以避免感染。
2. 每周1次,不可过频及选点过多。

第二节 耳针节食疗法

针灸处方1

1. 穴 位:内分泌、丘脑、卵巢、脑点、饥点、渴点、神门、脾、胃。

2. 定 位:内分泌穴在外耳道口与屏间切迹之间,三焦穴下方。丘脑穴在脑点下方。卵巢穴在对耳屏内侧前下方。脑点穴在对耳屏内侧面中点。饥点穴在耳屏前面中点,外鼻穴下方。渴点穴在耳屏前面,饥点穴直上一点。神门穴在耳轮上下脚分叉处。脾穴在耳轮脚消失处后下方,紧靠对耳轮缘。胃穴在耳轮脚消失处。

3. 操作方法:耳穴消毒。上述穴位每取4~6次,各压半粒绿豆。胶布固定。每周1次,5次1疗程,间息5天。

针灸处方2

1. 穴 位:心、肺、神门、太渊、肺俞。

2. 定 位:心穴在耳甲腔中央。肺穴在耳甲腔,心穴的上下方和后方,呈马蹄形区域。神门穴在腕横纹尺侧端,尺侧腕

屈肌腱的桡侧凹陷中。太渊穴在掌后腕横纹桡侧端，桡动脉桡侧凹陷中。肺俞在第3胸椎棘突下，旁开5厘米。

3. **操作方法**：消毒后，耳穴埋藏镞针或王不留行籽，胶布固定，每日自行按压3次，5日更换1次，6次为1疗程；体针隔日1次，每次留针20分钟，12次为1疗程；深刺，针灸补法。耳穴埋针与针灸体针同时进行。

针灸处方3

1. **穴位**：口、胃、脾、肺、神门、内分泌。

2. **定位**：口穴在紧靠外耳道开口的后壁。胃穴在耳轮脚消失处。脾穴在胃穴后下方，紧靠对耳轮缘。肺穴在耳甲腔，心穴（耳甲腔中央）的上下方和后方，呈马蹄形区域。神门穴在对耳轮上下脚分叉处。内分泌穴在耳甲腔，外耳道口与屏间切迹之间，三焦穴下方。

3. **操作方法**：上穴每取2~3穴，消毒后，埋入镞针或王不留行籽，胶布固定，每餐前或胃中饥饿时按压耳针或耳穴，使产生热胀感。

针灸处方4

1. **穴位**：主穴为内分泌、神门。配穴为大肠、口、胃、肺、贲门。

2. **定位**：内分泌穴在外耳道口与屏间切迹之间，三焦穴下方。神门穴在耳轮上下脚分叉处。大肠穴在耳轮脚上方1/3处。口穴在紧靠外耳道开口的后壁。胃穴在耳轮脚消失处。肺穴在耳甲腔，心穴（耳甲腔中央）的上下方和后方，呈马