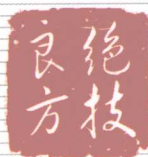


MINGZHONGYI FEIPANGKE JUEJILIANGFANG

名中医



肥胖科

绝技良方

吴大真 李素云 杨建宇 等 主编

名中医数十年临床体悟
浓缩成绝技妙法与方药
临床屡用屡效
冀望给同道一个阶梯
给患者一盏明灯



 科学技术文献出版社

名中医**肥胖科**

绝技良方

○主 编： 吴大真 李素云 杨建宇
 龚 德 王凤岐 魏素丽
 王 雷 李书义 陈幼生
○副主编： 周 俭 曹烨民 李亚明
 赵小英 闫民川 史 学
 赵建宏 马石征 丁志远
 周新喜 戴武兵 曾瑞如
○编 委： 魏素红 李彦知 史金花
 沈 威 杨志文

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

名中医肥胖科绝技良方 / 吴大真等主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2009.1

(名中医绝技良方)

ISBN 978-7-5023-6194-5

I. 名... II. 吴... III. 肥胖病-验方-汇编

IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 170937 号

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路 15 号 (中央电视台西侧) / 100038
图书编务部电话	(010) 51501739
图书发行部电话	(010) 51501720, (010) 51501722 (传真)
邮 购 部 电 话	(010) 51501729
网 址	http://www.stdph.com
E - m a i l	stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑	袁其兴
责 任 编 辑	袁其兴
责 任 校 对	梁桂芬
责 任 出 版	王杰馨
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次	2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本	650 × 950 16 开
字 数	135 千
印 张	11.75 彩插 2
印 数	1~6000 册
定 价	18.00 元

©版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。



主编 吴大真

吴大真主编，主任医师，教授。历任中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、中国药学会、同济医院、北京中医药进修学院、北京国际医药促进会、中国保健协会、科普教育分会等单位的领导。

通讯地址：北京朝外工体西路吉庆里 2-108

邮 编：100020

主编絮语

前段时间,我看了中央新影拍摄的一部关于“农村合作医疗”的记录片。20世纪60年代“赤脚医生”红遍大江南北,随着时间的推移、时代的变迁,这一切似乎也成了尘封的往事。我们这一代人赶上了那个时代的一切,个中滋味体会颇深。抛开其他因素,就事论事而言,“农村合作医疗”真是一个伟大的创举。“缺医少药”不仅是当时农村的状态,也同样是很多中小城镇的困境。中国人从来不缺少智慧,也从来不缺少办法,“赤脚医生”的诞生同样是个伟大的事物,我们就是用这些“土办法”一步步走来,一步步走到了新时代……走进了一个拥有13亿人口、百业振兴、社会急剧变化的时代。“医疗资源不平衡”是我们现在常常提到的一句话,其实说到底还是医疗资源的不足,毕竟我国还仅仅是一个发展中的大国。任何一个单一的办法都难于改变这种状况,从大处说需要政府的大力投入,全社会的支持;从小处说就需要我们这些医药工作者的努力,动脑筋,想办法,投入我们的智慧与汗水,奉献给这个伟大的国家,不愧于这个可爱的年代。

这套丛书的编著者都是医疗战线上的精英,他们把自己几十年的体悟浓缩成这些文字,希望给同道一个阶梯,一个攀登人类生命科学的阶梯;给同道一盏明灯,一盏探究人类生命深度的明灯。

过去的一年,中医中药有着太多的是与非,我们没有时间去争辩什么,希望用这套丛书给使用者提供点帮助。这套书在编排上打破“以病分科”的传统,按现代医学各科来分类,但整套书的核心还是中医“整体观”的体现。最后我借用秦伯未老为《医学见能》序语中一段:……是书之出,愿医者朝夕展玩。凡为人子父母者,去彼从此,而各手一编,广医学之识见,助天地之生成,获益诚匪浅,而其功又诎在作者下欤。

吴大真

2008年于北京

(京)新登字 130 号

内容简介

本书凝聚了全国名中医治疗肥胖科疾病的众多绝技妙法与良方，如中医三型辨证治疗单纯性肥胖、降脂平肝汤治疗肥胖性脂肪肝、体针耳穴治疗中央型肥胖、肥三针治疗单纯性肥胖、耳穴按压法减肥、循经点穴推拿减肥等。这些绝技妙法与方药，经临床屡用屡效，深受国内外患者称赞。本书编著者都是医疗战线上的精英，具有丰富的临床经验，他们希望把自己几十年的体悟浓缩成这些文字，给同道一个阶梯，给患者一盏明灯。

本书将为临床医务人员、患者及其家属提供极有价值的参考。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

一、中医方药辨证治疗肥胖……1

- 中医三型辨证……治疗单纯性肥胖 /1
- 分型与专方……治疗精神药物所致肥胖 /3
- 理气活血祛痰……治肥胖人闭经 /5
- 自拟小儿减肥散……治疗少年肥胖症 /7
- 自拟千金老来瘦汤……治疗老年性肥胖 /8
- 自拟降脂减肥汤……治疗高脂肥胖 /9
- 自拟减肥合剂……治疗单纯性肥胖症 /11
- 自拟减肥方……治疗单纯性肥胖 /13
- 减肥方……治疗单纯性肥胖症 /14
- 复方山楂减肥汤……对肥胖者生化指标的影响 /15
- 运脾化湿汤……治疗肥胖型 2 型糖尿病 /16
- 调脂减肥汤……治疗肥胖症 /17
- 加味升降散……治疗产后肥胖并发闭经 /19
- 五苓散……减肥降脂 /20
- 降脂减肥健美饮……治疗高脂肥胖症 /21
- 化痰补肾方……治疗肥胖型闭经 /23
- 健脾化痰药膳……治疗女性单纯性肥胖 /24
- 化痰减肥汤……治疗单纯性肥胖症 /26
- 轻身消脂汤……治疗单纯性肥胖 /27
- 轻身饮……降脂减肥 /28

- 轻身降脂乐、天雁减肥茶……治疗单纯性肥胖 /29
- 减肥轻身汤……治疗单纯性肥胖病 /30
- 祛痰化瘀软坚汤……治疗女性肥胖闭经 /31
- 降脂平肝汤……治疗肥胖性脂肪肝 /32
- 平肝益肾涤痰饮……治疗高血压肥胖 /33
- 平肝祛痰化瘀……治疗高血压伴肥胖 /35
- 消胀调肝汤……治疗肥胖性脂肪肝 /36
- 疏肝健脾化痰方……治疗小儿单纯肥胖性脂肪肝 /38
- 达原饮……降脂减肥 /39
- 化浊降糖汤……治疗肥胖型 2 型糖尿病 /41
- 黄连温胆汤加味……治疗肥胖型消渴 /42
- 肠动力方……治疗肥胖人功能性泄泻 /43
- 清肾减肥……治疗儿童单纯性肥胖 /45
- 魔芋片……治疗单纯性肥胖 /46
- 降脂减肥片……治疗肥胖病合并症 /47
- 降脂减肥片……治疗儿童单纯性肥胖症 /48
- 消补减肥片……治疗老年单纯性肥胖病 /49
- 减肥降脂片……治疗单纯性肥胖症 /50
- 康灵减肥……治疗单纯性肥胖病 /52
- 降脂减肥灵……治疗单纯性肥胖病 /53
- 中药减肥 1 号……治疗单纯性肥胖症 /54
- 体可轻减肥茶……治疗单纯性肥胖 /55
- 加味三合一……治疗肥胖性脂肪肝 /56
- 活血利湿药配合运动疗法……治疗小儿肥胖 /58
- “胖子减肥胶囊”……治疗单纯性肥胖症 /59
- 降脂减肥茶……治疗肥胖并高脂血症 /60

- 消瘦灵、减肥茶……治疗单纯性肥胖 /61
- 三花减肥茶……治疗肥胖症 /62
- 针刺加减肥脐贴……治疗女性单纯性肥胖 /64
- 减肥按摩膏……治疗儿童单纯性肥胖症 /65
- 减肥膏按摩……治疗单纯性肥胖 /67
- 减肥瘦身丸……治疗肥胖症 /69
- 大黄膏外敷……治疗单纯性肥胖 /70

二、针刺与灸法治疗肥胖……72

- 针刺胃经经穴……治疗胃肠实热型肥胖 /72
- 体针耳穴……治疗中央型肥胖 /73
- 针刺耳穴贴压……治疗腹型肥胖 /74
- 针刺华佗夹脊……治疗单纯性肥胖 /75
- 辨证体针……治疗肥胖 /76
- 腹部针刺……治疗单纯性肥胖 /78
- 腹八针……治疗肥胖 /79
- 腹针疗法……治疗单纯性肥胖 /80
- 肥三针……治疗单纯性肥胖 /81
- 群针法……治疗女性单纯性肥胖 /82
- 针灸点穴……治疗单纯性肥胖 /84
- 针灸脾胃经穴……治疗单纯性肥胖 /86
- 辨证施针……治疗单纯性肥胖 /88
- 耳穴压丸体针……治疗单纯性肥胖 /90
- 针灸减肥的基本环节和用穴规则 /91
- 针灸……治疗脾肾阳虚型肥胖 /93
- 三管齐下……治疗单纯性肥胖 /94

三、埋线治疗肥胖.....96

- 针罐埋线.....治疗胃肠实热型单纯性肥胖 /96
- 辨证取穴埋线.....治疗单纯性肥胖 /98
- 穴位埋线配合合理饮食.....治疗肥胖 /100
- 穴位埋线结合中胚层疗法.....治疗单纯性肥胖 /101
- 微创埋线.....治疗单纯性肥胖 /103

四、耳穴治疗肥胖.....105

- 王不留行压耳穴配合中药减肥 /105
- 耳针.....治疗肥胖症 /106
- 人丹压贴耳穴减肥 /107
- 耳穴埋针减肥 /108
- 耳穴按压法减肥 /110
- 中药耳穴埋压法.....治疗单纯性肥胖 /111
- 耳穴贴压并中药针灸减肥 /112
- 贴压耳穴.....治疗单纯性肥胖 /114
- 耳压磁珠.....治疗单纯性肥胖 /115
- 耳压配合体针.....治疗肥胖 /116

五、电针治疗肥胖.....118

- 电针辨证.....治疗女性单纯性肥胖 /118
- 电针刺.....治疗单纯性肥胖 /119
- 电针为主综合治疗单纯性肥胖 /120
- 腹部电针.....治疗单纯性肥胖 /122

六、综合疗法治疗肥胖·····124

- 针药配合治疗单纯性肥胖 /124
- 针刺配合轻身饮·····治疗单纯性肥胖 /125
- 针刺配合脉冲电疗仪·····治疗单纯性肥胖 /127
- 腹针结合中药敷脐·····治疗单纯性肥胖 /128
- 电针配合中药·····综合治疗单纯性肥胖 /129
- 电针配合耳穴贴压·····治疗单纯性肥胖 /130
- 耳穴埋线配合中药·····治疗单纯性肥胖 /131
- 针刺并降脂减肥茶·····治疗单纯性肥胖并高脂蛋白血症 /133
- 温针药灸与电针·····治疗单纯性肥胖 /134
- 针灸配合耳穴贴压·····治疗单纯性肥胖 /136
- 体针配合耳穴贴压·····治疗单纯性肥胖 /137
- 自拟减肥八穴配合耳穴贴压·····治疗单纯性肥胖 /139
- 针刺配合耳穴·····治疗肥胖伴胰岛素抵抗 /141
- 体针与耳穴贴压·····治疗不同类型肥胖 /142
- 头针胃区与体针结合·····治疗单纯性肥胖 /144
- 透刺闪罐与耳穴·····治疗单纯性肥胖 /145
- 耳穴贴压加经络减肥仪·····治疗单纯性肥胖 /147
- 针灸结合饮食·····治疗单纯性肥胖 /148
- 针刺配合刮痧·····治疗单纯性肥胖 /150
- 针刺配合腹部按摩·····治疗单纯性肥胖 /151
- 针刺结合脑中频电疗法·····治疗单纯性肥胖 /152
- 针刺火罐·····治疗单纯性肥胖 /154
- 针刺、拔罐配合耳压·····治疗单纯性肥胖 /155

针刺加熏脐灸·····治疗脾虚型单纯性肥胖 /157

快速针刺加推拿·····治疗单纯性肥胖 /158

七、中西医结合治疗肥胖·····161

中药综合治疗小儿肥胖 /161

调肝泻火汤与西药·····治疗肥胖并月经紊乱 /162

综合治疗儿童单纯性肥胖 /163

八、其他疗法治疗肥胖·····166

磁极针·····治疗单纯性肥胖 /166

刃针·····治疗单纯性肥胖 /168

“胡氏水穴”疗法·····治疗单纯性肥胖 /170

激光穴位照射·····治疗单纯性肥胖 /171

穴位贴磁疗法·····治疗单纯性肥胖 /173

经络推拿术·····治疗单纯性肥胖 /174

循经点穴推拿减肥 /176

非药物治疗内分泌失调性肥胖 /177

月经周期减肥法·····治疗妇女肥胖症 /178

一、中医方药辨证治疗肥胖

中医三型辨证……治疗单纯性肥胖

翁维良等医师(中国中医科学院西苑医院, 邮编:100091)
采用中医辨治的方法治疗单纯性肥胖症, 疗效满意。

【绝技妙法】

肥胖的发生与中年以后肾气渐衰, 脾肾阳虚, 脾虚湿滞, 水湿化痰密切有关, 即所谓“肥人多痰湿”。治疗上当以健脾利湿化痰为辨证之立法, 也是治疗肥胖病最常用的方法。但翁维良等医师发现在中青年肥胖病人中颇多见胃热实证, 消谷善饥, 大便秘结, 故治疗上当以清胃热, 通腑气, 以通为用。临床上尚可见到痰湿阻滞或肝郁气滞而导致气滞血瘀的肥胖病人, 为此翁维良等医师将肥胖分为三型论治, 以治标为主, 兼证加减, 治疗单纯性肥胖患者, 取得一定疗效。

【常用方药】

将本病患者分为三个证型施治, 并根据不同兼证予以加减用药。

(1) 脾湿痰浊: 临床表现主要为体肥壅肿, 胸闷憋气, 气短乏力, 体重倦怠, 头晕心悸, 腹胀饮食不多, 下肢有时浮肿, 舌苔白或白腻, 脉细或细滑。治宜健脾利湿, 祛痰化浊。

方用自拟清消饮: 荷叶 12g, 泽泻 15g, 茯苓 15g, 草决明

15g, 薏米 15g, 防己 15g, 白术 12g, 陈皮 12g。

(2) 脾胃实热: 临床表现主要为多食, 体肥健壮, 消谷善饥, 面色红润, 口干舌燥, 大便秘结 (2 ~ 3 日一行, 甚则 3 ~ 5 日一行), 舌红苔薄黄, 脉弦有力。治宜清胃通腑、凉血润肠。

方用自拟清通饮: 胡黄连 10g, 番泻叶 10g, 生大黄 10g, 生地 15g, 夏枯草 12g, 草决明 12g。

(3) 气滞血瘀: 临床表现主要为形体肥胖, 胸痛胁胀, 烦躁易怒, 食欲亢进, 月经不调或经闭, 大便偏干, 舌质紫黯或有瘀点、瘀斑, 脉弦。治宜理气活血。

方用自拟清降饮: 生大黄 10g, 乳香 10g, 生蒲黄 10g, 川芎 12g, 红花 12g。

加减: 以上三型患者凡兼有乏力、气短症重加黄芪或党参 15g; 口干舌燥加麦冬 10g, 黄精 10g; 头晕头痛加菊花或野菊花 15g; 小便不利加车前草 15g, 猪苓 12g; 痰湿重加杏仁 10g, 枇杷叶 10g; 胃满加玫瑰花 10g; 腰酸腿软加女贞子 15g, 枸杞子 10g。

中药每日 1 剂, 分 3 次口服 (或用浓缩煎剂, 每次 20 ~ 30ml, 每日 3 次), 治疗 15 ~ 45 天。治疗前后测身高、体重、腹围、腹部皮脂厚度。标准体重计算方法为: 标准体重 (kg) = (身高 - 100) × 0.9

【验案赏析】

宋某, 男, 31 岁, 工人, 1987 年 4 月 20 日初诊。平素体健, 母亲有肥胖病。平日食量每日 500g 左右, 每日饮酒 50g, 近 2 年来体重增加过快, 渐感乏力, 气短, 四肢困倦, 舌苔薄白腻, 脉弦细, 身高 166cm, 体重 87kg (超重 46%), 腹围 103cm, 腹壁脂肪厚度为 67mm。证属脾湿痰浊, 治以健脾利湿, 祛痰化浊。予清消饮口服, 每日 3 次, 每次 20ml。连用 4 周后复查, 疲乏症状消失, 心悸症状减轻, 食量比以前减少约 1/2, 舌脉象无明显变化, 体重降为 83.5kg,

下降 3.5kg, 腹围减少 2cm, 腹部脂肪厚度降至 61mm, 下降 6mm。

分型与专方……治疗精神药物所致肥胖

周龙标等医师(上海市精神卫生中心邮编: 200000) 从中医药角度, 结合临床实践对中医药治疗精神药物所致肥胖有探讨, 现将其经验介绍如下。

【绝技妙法】

临床实践中发现部分精神病人在接受精神药物治疗后, 出现形体肥胖, 肢体沉重, 舌象多为舌体胖、齿龈较深、舌质红绛红紫、苔黄腻, 一派阴盛阳虚之证。肥胖劳役则脾病, 病脾则怠惰嗜卧, 四肢不收, 脾既病则其胃不敢独行津液, 故亦病焉。精神药物主要在肝中进行代谢, 临床上也常见肝功能异常, 以致引起药源性肝病, 药物所致肥胖是药物副作用所致, 而从祖国医学理论看来, 乃肌体脾胃之衰弱, 外邪侵袭, 痰湿之故, 或因劳倦伤脾所致。从病位上讲, 肥胖会不同程度地涉及脾、胃、肝、胆、肾, 但主要在脾胃。从病因上来看, 有寒、热、湿、痰、气、血、瘀等多种致胖因素。因此, 在临床上常表现虚实兼见, 寒、热、湿混杂, 多以脾虚、肾虚、肝气郁滞为主。

治疗时, 分别运用辨证施治、辨证分型专用方、固定方和中西医结合治疗等方法。

【常用方药】

(1) 辨证施治: 脾胃虚弱者, 应用温补脾胃治疗, 选用香砂六君子汤合黄芪建中汤, 以运脾健胃;

肝胃阴虚者, 应用沙参麦冬汤, 以养胃滋阴;

肝胃不和者，应用柴胡疏肝散，以疏肝和胃；

脾胃湿热者，应用清通饮或菝葜夏苓汤加减，以清热化湿和胃消痞；

痰浊中阻者，应用导痰汤，以消痰化浊之；

脾胃虚寒者，应用良附丸加减，以和胃温中。

（2）辨证分型专用方

●证见脾胃气滞者用专用方 1 号。方用金铃子、荷叶、泽泻、茯苓、薏仁、川楝、白术、谷麦芽等，以破气滞、消宿食、健脾胃。

●证见胃阴不足者用专用方 2 号。方用丹参、太子参、白芍、石斛、北沙参、黄精、山楂、神曲、陈皮、茯苓、甘草，以滋阴益胃、养阴升津。

●证见阴虚热郁、气滞血瘀者用专用方 3 号。方用生大黄、乳香、没药、薄荷、川芎、红花、柏子仁、丹参、鸡内金，以清降理气。

●证见气虚湿阻热郁者专用方 4 号。方用番泻叶、泽泻、山楂、草决明，以利湿通便。

●证见肾阴不足者用知柏地黄丸，以滋阴补肾。

●证见痰湿者用清肺化痰丸，以清肺化痰。

（3）固定专方：治疗一般病例用精制大黄片，每天 3 次，每次 5 ~ 8 片，保持大便通畅，并视情可作适当调整服用剂量。

（4）综合疗法：对于有些病例，单用中药尚难奏效，便运用中西医结合两法，兼用药物、针灸、饮食、运动等，均可取得较为满意的效果。

在近 2 年内，共治疗精神病人 60 例，均运用辨证分型专用方，辅以固定方治疗，总有效率达 78.4%，在治疗后体重下降平均 2.1kg。

【验案赏析】

案 1：陈某，男性，48 岁，诊断为精神分裂症。体重 73.5kg，

身高 1.62m, 情绪不稳、中脘部胀满、乏力、嗜睡, 经服用氯丙嗪 200mg, 2 个月出现肥胖, 后服专用方 3 号, 辅以精制大黄片, 1 个月 后体重减轻 5kg, 胀满消失, 大便通畅, 精神状态好。

案 2: 罗某, 女性, 36 岁, 诊断为精神分裂症。入院时身高 1.58cm, 体重 55kg, 因猜疑被害, 有明显的语言性幻听。故给予氯丙嗪 400mg/d, 2 月余精神症状改善, 幻听减少, 但体重增至 72.5kg, 出现肥胖, 食欲增加, 便秘, 行动不灵活。后服用专用方 3 号及精制大黄片, 40 天后体重减轻 7kg, 大便通畅, 住院 4 月余, 病情获显效出院。

【按语】目前中医药治疗肥胖有一定效果, 但其原因复杂, 影响因素诸多, 所用药物机制尚需研究, 更需注意剂型改革, 使之更趋方便、持久而有效。

理气活血祛痰……治肥胖人闭经

赵兰青等医师(云南省曲靖市妇幼医院, 邮编: 655000) 从 中西医理论探讨肥胖人闭经的机理, 提出脏腑功能低下, 特别是肾虚, 是形成痰湿型体质的关键, 也是造成肥胖人闭经的重要原因, 从而确定提高脏腑功能、及时祛邪为治疗本病的基本原则。

【绝技妙法】

肥胖人痰湿的形成可因先天禀赋不足, 或因后天外感六淫、饮食不节、劳倦内伤等损伤脏腑, 导致脏腑功能低下, 尤其是肾虚而发本病。虚不能温运脾土, 水湿不运, 聚湿生痰, 阻碍气机, 经脉受阻, 冲任失调; 金生水, 肺金感邪, 可母病及子, 轻者月经量少、稀发, 重者出现闭经。