

一做就减

广东科技出版社
出版

—— 中医经络消脂减腹健康法
蔡洪光 编著



广东科技出版社

—
做

就

减

——
中医经络消脂减腹健康法

蔡洪光
编 著

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一做就减: 中医经络消脂减腹健康法/蔡洪光编著.
广州: 广东科技出版社, 2002.10

ISBN 7-5359-3140-5

I. 一… II. 蔡… III. 减肥 - 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 060227 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

出版人: 黄达全

经销: 广东新华发行集团

排版: 广东科电有限公司

印刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮编: 510070)

规格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 6.75 字数 140 千

版次: 2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 8 000 册

定价: 13.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



作者简介

蔡洪光医师，男，1952年出生，广州市人，大学本科，先后毕业于遗传专业和中医内科专业，并师从广州中医药大学原针灸主任靳瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。从事中医临床20多年，医人无数；分别在广州市及各区老年干部大学主讲本人编著的《实用经络点穴疗法》一书12年。原为广东省气功治疗中心门诊部主任。现为香港国际经络健康学会主席、广东省人体科学学会经络点穴专业委员会会长、广州市颐和传统医学研究所经络消脂减腹研究中心主任。

蔡洪光医师主要能够将中医诊断、中草药、经络点穴、传统疗法的刮、拍、拔、灸及民间的饮食疗法之精华融为一体，专长于内调外理的中医经络整体综合疗法。因此，见解独到，与众不同，一些奇难杂症往往手到病除，立起沉疴。他独创的中医经络消脂减腹健康法，不但能治疗许多慢性、顽固性的疾病，而且能收到明显的降脂、降糖、降压、减腹、减肥效果。

蔡洪光医师编著的医学、养生、饮食等书，广为流行，其实用性和稳定疗效一直受到国内外社会各界人士的好评。

前 言

身体肥胖已经成为一个越来越严重的健康问题。世界上许多国家尤其是经济较发达的国家，人群均出现了肥胖趋势。到了新世纪的今天，许多人体形最终被锁定在医生们的结论上——肥胖症。这就意味着是高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等可怕病症的载体。

广州日报“减肥”篇报道：一些医生严肃地说，要运动减肥。于是人们爬山、游泳、奔跑，每天锻炼得大汗淋漓，渐渐感到轻松不少，但站到磅秤上，竟然体重如旧，甚至运动停下来后还更重。

一些医生不屑地说，运动其实不减肥，应该借助药物。于是人们又吃减肥药，喝减肥茶，像个忠诚老实的患者，按时按点地严格服药。谁知不出半天就开始腹中雷鸣，紧接着就跑肚拉稀，每天提着裤子往返于厕所，减肥疗效确实显著，几天就掉下几斤肉。问题是那漏斗式的屁股痛苦不堪，不能坚持下去，停药后就会反弹甚至比以前更重。

一些医生愤怒地说，不要乱吃减肥药，真正能减肥的方法是节食，是少摄取脂肪类食物。从此人们像个和尚一样吃斋，于是就如河马吃青草。可数日之后不知为什么精神恍惚起来，两腿酸软如煮过了火的面条。这是缺乏营养所致，但体形似乎更肥胖。

日常生活中一个农民笑着说：天天吃草的牛

从来不摄取脂肪，但膘肥肉重并长满了胆固醇。狼狗天天都吃肉，怎么就不见肥，肚子还很瘦，而且肚子越瘦越健康，越凶猛。为何？为什么越来越多人成为肥胖一族？为什么随着年龄的增长肚腹就越来越大呢？为什么减肥那么难？这说明了肥胖主要是多原因共同影响的结果，减肥并不是一种方法所能解决的问题。但是目前的许多减肥产品和方法都比较单一地强调了某一种消脂、吸脂、抽脂的方法，没有找到减肥的根源所在。这就是减肥成功率不高，令人信心不足的原因之一。中医经络消脂减腹健康法主要从根本上解决人的健康问题，因为是健康就不会“肥”。

根据最新资料报道，女士腹围不宜超过80厘米，男士腹围不宜超过85厘米，超过这个范围，多数继发高血压、高血脂、高血糖、高体重等症状。特别是腹围超过臀围时，基本上已发生心脏疾病；腹部越大，因心脏病突发而死亡的危险性就越高。所以肥胖不仅影响美观，而且有碍于社交与日常生活，降低了生活质量。如不能得到有效防治，还会演变成糖尿病、高血压病、冠心病、高脂血症、胆石症等，从而严重危害人们的身心健康。中医经络消脂减腹健康法，多年来主要是通过降脂、降糖、降压、降体重来治疗疾病的方法。与美容界的朋友交谈中，无意发现这套疗法对解决当今美容界消脂减肥问题竟然是一种最好的方法，并称之为“中医消脂减腹健康法”。

一个时代的出现，寄托着无数人的希望。现今“想减肥，要健康”几乎成了所有减肥人士共同的话题，特别是年轻女性，保持身材苗条几乎是美容的主要课题；而对中老年人来说，为预防高血压和动脉硬化，防治心肌梗死、脑溢血、脂肪肝、糖尿病等成人病，减肥也是必不可少的一项内容。但事实上，有很多人下了很大的决心减肥，却因太难、太麻烦无法长期坚持，最后不得不以失败而告终。

本书主要在于探讨腹部肥大的各种原因及减腹的各种手法，是目前最科学的综合减肥方法。这是一整套心理疗法、饮食疗法、物理疗法、中草药减肥产品和中医经络穴位治疗手法相结合的减肥法典范。特别是经络穴位手法，仍然是减肥最快见效的最佳辅助手段。相信本书的问世，无论是对促进专业美容减肥的职业水准，还是帮助肥胖患者实现成功的减肥或者提高人们整体素质健康水平，以及降脂、降糖、降压、治疗疾病等，都将有良好的启迪。曾经有科研机构作过调查：发明一种有效的治癌药物只能让美国人的平均寿命延长2年，但如果人们将体重控制在合适的范围，则平均寿命将延长5~10年。实践证明，不少人只掌握了这套方法其中的一套都已经起到很大的作用，如果能综合运用，对消脂减肥、美容祛斑、养颜抗衰老和降脂、降糖、降血压都有根本性的改变。

我们把消脂减腹健康看作是一个完整的生命

过程。因而非常注重健康减肥的全面性：心理、饮食、运动、经络穴位的健康减肥。健康是生活的本身，是人生的阶梯，而不是生活的负担。所以本书介绍的是综合了医、食、住、行的各种有效方法，从根本上解决了减肥、祛斑、祛痘、美容养颜和疾病、抗衰老的许多难题。事实上，减肥必须要用内外整体的综合调理方法，才能真正达到既减肥又健康的稳定效果。

拥有苗条的身材难道真是要花很大的气力吗？本人也曾身体力行，花了很大力气来改变身体，研究减肥：曾用了最快的方法减肥，1天减了1.5千克；又用了最快的方法增肥，7天增加了3.5千克。事实上只要掌握一定的方法，日常生活中就能保持身材。所以在本书中，尽量集中了各种于平时的生活中能够运用的最自然、最简单、最有效、最稳定和最健康的减肥方法。至于一些太复杂的、动手术的、有副作用的、投资过大的、太快而又不稳定的减肥方法，都不在这里介绍。只希望大家一看就懂，一学就会，一听就明，一用就灵，一做就减。更希望通过这套中医经络消脂减腹健康法的应用，为中国的美容、减肥、人们的身体健康和抗衰老带来焕然一新的面貌。同时也希望大家能及早找到适合自己的减肥方法，成功地实现自己健康减肥的愿望！

蔡洪光

2002年3月于羊城

E-mail:CHG308@163.com

内 容 提 要

本书包括了作者20多年来内外结合整体疗法的临床经验总结。通过减肥心理疗法、饮食疗法、物理疗法、运动疗法、经络疗法，特别是三线九点五对应的循经走穴手法，运用到消脂减腹中，其即时的减肥效果及长期的稳定效果都非常明显。其揭示了中医经络综合疗法的特点及减肥的捷径和健康的方法。

本书主要是介绍消脂减腹的方法，但实际上消脂减腹不但起着降脂、降糖、降压的治疗作用，而且又是消斑、祛痘、养颜、润肤、抗衰老的关键，所以比较适合中医院校学生、临床医生、按摩理疗人员及美容师和家庭保健人士参考。

目 录

一、肥胖对人体的影响	1
(一) 肥胖的定义	1
(二) 肥胖的原因	1
(三) 肥胖症的发病机制	2
(四) 肥胖的类型	3
1. 遗传性肥胖	3
2. 单纯性肥胖	3
3. 继发性肥胖	4
(五) 肥胖人群的状况	4
1. 青春期肥胖	4
2. 产后肥胖	4
3. 中年肥胖	4
4. 老年肥胖	4
5. 性早熟肥胖	5
6. 人工流产和妊娠肥胖	5
(六) 不同类型肥胖的脂肪分布	5
1. 脂肪的贮存附着方式不同, 肥胖方式就有不同 ..	5
2. 内脏脂肪型肥胖	6
3. 男性型肥胖和女性型肥胖的不同	6
(七) 肥胖症的临床表现	7
(八) 肥胖的判断	8
1. 标准体重法	8
2. 体重指数法(Body Mass Index , BMI)	8

3. 皮脂测定法	9
4. 腰臀比值(WHR)	9
5. 腰身比值	10
(九) 肥胖程度的分级	10
(十) 肥胖的危害	11
1. 肥胖对人类的威胁	11
2. 单纯性肥胖的危害	11
3. 肝大性肥胖的危害	12
4. 减肥的健康意义	13
二、现在减肥存在的问题	14
(一) 减肥的信心和毅力	14
(二) 不良的饮食方法和生活习惯	15
(三) 减肥方法单一	15
(四) 心急求快、治标不治本	16
三、肥胖症的调治原则	18
(一) 目的	18
(二) 国际减肥原则	18
1. 正确选择减肥方法	20
2. 不要把减肥目标定得太高	20
3. 要持之以恒, 不要有半点松懈	20
4. 减肥要适度	21
5. 不要“朝令夕改”减肥方法	21
6. 尽量少吃脂肪含量高的食物	21
7. 减肥关键补充高品质蛋白质	21
8. 减肥时不能喝酒	21
9. 邀一位同伴一起减肥	22
10. 体重不能骤减	22

四、减肥关键在于减腹	23
(一) 根据经络流注的规律	23
(二) 根据脏腑经络穴位的分布规律	24
(三) 根据基础代谢的规律	26
(四) 减腹对全身减肥的影响	27
(五) 减腹对身材的影响	27
(六) 根据临床实践的效果	28
1. “热则散”	28
2. “动则为阳”	28
3. 良好的饮食习惯	28
4. 清肠排毒	29
五、中医经络消脂减腹四大法	31
(一) 减肥心理疗法	31
1. 减肥心理测验表	32
2. 自测易胖难瘦的原因	34
(二) 减肥饮食疗法	35
1. 饮食减肥的方法	36
2. 饥饿减肥的方法	39
3. 最有效的减肥食物	40
4. 中草药疗法	57
(三) 物理减肥疗法	60
1. 碳纤维远红外线消脂法	60
2. 重力捶按摩消脂法	61
3. 超音波旋磁理疗消脂法	62
4. 中草药温阳消脂健腹法	62
5. 出汗消脂减肥法	63
(四) 经络穴位减肥疗法	64

1. 经络穴位按摩减肥法	65
2. 腹式深呼吸减肥方法	70
3. 运动减肥法	73
六、中医经络消脂减腹临床手法	85
(一) 心理测试	85
(二) 量度工作	86
(三) 手法操作	87
1. 清洁腹部	87
2. 碳纤维远红外线腹膜法	87
3. 腹部经络穴位按摩	87
4. 配合	92
5. 备案	92
(四) 经络拍打疗法	93
1. 拍打机制	94
2. 拍打工具	95
3. 拍打方法	95
4. 腹部拍打减肥法	96
5. 拍打后症状分析	96
6. 拍打后的处理	97
7. 拍打疗法的注意事项	97
(五) 经络刮痧疗法	98
1. 刮痧的机制	99
2. 刮痧的手法	100
3. 刮痧的反应与辨病	101
4. 刮痧的注意事项	102
(六) 经络拔罐疗法	103
1. 拔罐的机制	103
2. 罐的种类	104

3. 拔罐的方法	105
4. 拔罐的功效	105
5. 走罐减肥法	107
6. 拔罐的常见反应	110
7. 拔罐的时限及疗程	112
8. 起罐方法及局部处理	113
(七) 经络穴位整体手法	113
1. 井穴法	114
2. 原穴法	114
3. 合穴法	116
(八) 注意事项和禁忌证	117
1. 注意事项	117
2. 禁忌证	119
七、腹诊	120
(一) 腹诊与经络	120
(二) 腹部与特定穴	121
(三) 腹诊的生物全息律	122
(四) 十二时钟腹诊法	126
1. 十二时钟分区图	127
2. 十二时钟中点法	130
3. 十二时钟全区法	131
(五) 腹诊手法	132
1. 轻手循抚法	132
2. 沉手寻扣法	134
3. 重手推按法	134
(六) 腹诊方法	135
1. 腹诊姿式	136
2. 腹诊部位	136

3.腹诊顺序	138
4.手法先后	139
(七) 腹部穴诊	139
(八) 胸腹部经穴压痛的诊断参考	141
(九) 脐诊方法	142
1.圆形脐	142
2.三角形脐	143
3.“一”字脐	143
4.凸脐	143
(十) 腹诊反应	143
1.穴位阳性反应	143
2.腹部压痛反应	145
3.腹内积块反应	145
(十一) 腹诊与减腹的效果	146
1.比较容易减腹的人	146
2.不容易减腹的人	147
3.要审病求因	148
4.要对症用药(法)	148
5.要整体调理	148
6.注意事项	148

八、减肥注意事项	150
(一) 减肥没有特效药	150
(二) 减肥要求稳	150
(三) 减肥要有习惯	151
(四) 体重并不是每天等量减少的	151
(五) “细嚼慢咽”能减肥	153
(六) 睡前3小时绝不要吃含热量的食品	154

附：增肥	155
九、肥胖问答	156
体重的增加是否就是肥胖	156
为何瘦人吃得多却不会发胖呢	156
为何有的人吃得很少也会发胖呢	157
减肥药真的能减脂肪吗	158
这种减肥方法真的没有任何副作用吗	159
高纯度卵磷脂对减肥的重要作用是什么	159
在减肥期间会有腹泻现象吗	159
在减肥期间可以吃饭吗	160
此方法能保证减肥效果吗	160
全身减肥与局部减肥有哪些区别	160
在减肥期间，会不会饿得头昏眼花、身体虚弱	161
在减肥期间，如果感到饿了该怎么办	161
做完减肥后，脸部和腹部会不会出现大量皱纹	161
用了各种减肥方法都没有效果，或者反弹，你们的方法同其他减肥方法有何区别	162
这种减肥方法真的能保证不反弹吗	162
你的减肥原理是什么	163
减肥的巩固期需要多长时间	163
这种减肥多长时间见效	163
这种减肥无论对何种原因引起的肥胖都有效果吗	163
凭什么说减肥减的是脂肪	164
科学的、正确的饮食习惯有哪些	164

在减肥期间能吃肉吗? 如果不能, 该如何解释	164
治疗肥胖症的关键是什么	164
减肥要注意什么问题	165
怎样保持减肥的稳定效果	165
十、减肥报道	166
减肥疗法可治糖尿病	166
细腰者长寿	168
摩腹益健康	169
糖尿病的敌人是脂肪不是糖	170
肥胖致癌仅次于吸烟	171
胖军官一律要瘦身	171
肥胖影响性欲	172
肥胖易患胰腺癌	173
速食是肥胖的罪魁祸首	174
人为什么不能活到 120 岁	174
你的腰围是否安全	175
睡眠不足也会导致肥胖	176
10 种最经济的瘦身法	177
广州兴起“水中健身操”	178
懂得吃才会健康美丽	179
千奇百怪的减肥方法	181
压力致女性不孕	182
快乐瘦身新方法	182
心理问题是部分肥胖症的原因	184
上班提前两站下车心脏病发作减半	186
每星期步行 5 次糖尿病减少 42%	186
男孩发胖可能影响未来“性”福	187