

【一目了然学中医丛书】



中医养生

洞悉肥胖症与高脂血症

让你轻松学习中医精华的入门书



广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社



【一目了然学中医丛书】

中医养生

洞悉肥胖症与高脂血症

林政宏博士 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中医养生:洞悉肥胖症与高脂血症/林政宏编著. —广州:广东科技出版社, 2007. 5

(一目了然学中医丛书)

ISBN 978-7-5359-4281-4

I. 中… II. 林… III. ①肥胖病—中医治疗法②高脂血症—中医治疗法 IV. R259. 892

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第031379号

广东科技出版社获得授权在中国大陆地区出版发行本书的中文(简体字)版。版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2007-23号

责任编辑:杨柳青 李鹏 黄铸

封面设计:李康道

责任校对:罗美玲

责任印刷:严建伟

出版发行:广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码:510075)

E-mail:gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销:广东新华发行集团股份有限公司

印 刷:佛山浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码:528225)

规格:889mm×1230mm 1/32 印张5.625 字数115千

版次:2007年5月第1版

2007年5月第1次印刷

印数:1~6000册

定价:29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

前言

现代的社会，丰衣足食，造就了许多胖子，关于肥胖所带来的不便与伤害，想必肥胖者本身感同身受，笔者不必于此赘述。

由于怕胖，有不少人挖空心思，用尽各种千奇百怪的招数，盲目地减肥。其结果是，有些人即使勉强把体重减了下来，却在不知不觉中损伤了自己的脏腑气血，以至于产生其他的病证。有些人，即使不吃不喝，体重依然不减，正符合戏称的“连喝水也会胖”，还有些人，瘦了又胖、胖了又瘦，体重就像是坐过山车，反反复复，大半生都在减肥；甚至有些人，由于屡战屡败，最后只能举手投降，任凭体重突飞猛进地发展下去。

类似这样的例子，笔者于临床时，屡见不鲜，这究竟是怎样一回事呢？

首先，笔者必须强调，正确的减肥方法，就是规律的生活作息，适量的饮食与运动，使身体所消耗的能量大于所摄取的能量，自然就能减肥。

然而，这是指肥胖者本身的生理功能仍属于正常的状况而言，换句话说，如果肥胖者病得不重，并没有出现其他的病证，才能适用于上述的方法。如果肥胖者患有脾胃气虚、肾虚、水湿痰饮等病证，任何的减肥方法，都必须要考虑到同时兼顾这些病证的治疗，否则，越减肥则气血越虚，气血越虚则病情越重，终将得不偿失。

举个例子来说，有一名38岁的女教师，在怀孕生产后，每天三餐只吃蔬菜水果，短短两个月，体重就减了十多千克，然而，接下

来的两年，患者出现月经不调、经期延后、甚至恶化为经期不至，以至于要靠催经针才能勉强来经，并且伴有全身头面浮肿，患者本身也不忌言自称“肿得像个包子”。

这是何故？

需知，人体的生理机能会随着年龄而降低。患者自述，年轻时，也曾多次只吃蔬菜水果减肥，效果不错，与大多数人一样，患者在不知不觉中已经损伤了脏腑气血，终于，当她在36岁生产后再次减肥时，哪晓得，体重是减了，却加速了生理机能的老化。

患者在反复的减肥过程中损伤了气血，当她在气弱血虚的情况下，不仅未能实时调养，反因怕胖而只吃蔬菜水果，后天供养气血的来源严重不足，因而导致先天之本的肾气受损，妇女的肾气与胎包子宫息息相关，于是出现月经失调，肾又主水，水湿滞留，因而全身头面浮肿。

试想，在这种情况下，是减肥重要，还是健康重要？或者问：“规律的生活作息，适量的饮食与运动”，就能不药而愈吗？

再举个例子来说，有一名26岁女孩，自述一年多前，曾长期服用中药防风通圣散加减方约半年，减重四五千克，之后发现卵巢囊肿8cm，4个多月前开刀切除，并服用西药，之后，不仅经期不至，体重亦不断上升，已增加五六千克。

请问，这又是何故？

防风通圣散以泻为主，原本就不可长期服用。26岁的女孩，一般来说，肾气尚足，由于长期服用防风通圣散，即使略有加减方，仍是泻多于补，因而损伤肾气。肾气不足则肾阳亏虚，阳虚则阴盛，阴寒内盛则气血凝滞，气血凝滞则形成囊肿，以至于26岁的年龄，卵巢囊肿已有8cm。

服用防风通圣散不一定会导致卵巢囊肿的形成，但是，患卵巢囊肿者却长期服用防风通圣散，等于是火上加油，这是不明药性的缘故。中医疗法讲究的是辨证论治，如果能对症下药，在减肥的过程中，足以提供比较全面的帮助。为此，笔者总结并归纳出以下7种各种导致肥胖（高脂血症）的病因，它们分别为：1.脾胃气虚证，

2. 湿热证, 3. 肝气郁结证, 4. 气滞血瘀证, 5. 痰湿证, 6. 脾肾阳虚证, 7. 阴虚证。

必须说明的是, 肥胖(高脂血症)的形成, 大多是由于日积月累所致, 患者本身的病证绝非只是一脏一腑受损, 甚至可能会有痰湿、实热、瘀血、气滞等虚实夹杂的病证同时存在, 读者应当详细分辨这些类型的差异, 才能根据不同的体质, 灵活运用。

那么, 如何运用中医疗法来减肥呢?

1. 综合各种症状, 作出正确的归类

肥胖者, 通常会兼有其他的症状, 譬如, 有人会出现便秘、或是腹胀; 有人会出现腰腹疼痛、或是胸闷; 有人会觉得容易疲劳、呼吸气喘; 有人则频频吐痰、不觉饥饿; 每个肥胖者的症状都不尽相同, 因此, 治疗肥胖, 首先必须要综合患者所出现的各种症状, 作出正确的归类。

肥胖的类型如下:

1. 脾胃气虚之肥胖

倦怠无力, 肢体困重, 食欲不振, 脘腹胀满, 动则气短, 浮肿, 舌淡, 脉沉细或细滑。

2. 湿热之肥胖

头胀, 消谷善饥, 肢重困楚, 口渴喜饮, 大便秘结, 舌红苔腻, 脉滑或数。

3. 肝气郁结之肥胖

胸胁、脘腹胀胀, 月经不调, 失眠多梦, 精神抑郁或烦急易怒, 舌淡红, 脉弦细。

4. 气滞血瘀之肥胖

胸胁作痛, 痛有定处, 月经不调或闭经, 经血色暗有块, 舌质紫暗, 脉弦或弦涩。

5. 痰湿之肥胖

头晕头胀, 昏昏欲睡, 口黏或甜, 脘腹胀胀, 肢体困重, 大便不爽, 苔腻, 脉滑。

6. 脾肾阳虚之肥胖

浮肿, 畏寒肢冷, 疲乏无力, 腰膝酸软, 腹胀便溏, 舌淡苔薄或薄腻, 脉沉细无力。

7. 阴虚之肥胖

头昏、头痛，腰膝酸软，五心烦热，舌红苔少或无苔，脉细数微弦。

2. 分辨不同的病证

值得注意的是，有些肥胖患者会同时兼有痰湿、或是实热、或是瘀血、或是气滞等病证，必须仔细推敲患者的症状与脉象，才能正确地分辨这些病证的轻、重、缓、急。

3. 了解每种药物的药性,避免副作用

每一种方剂与药物，都不能长期服用，应当根据患者当时的症状，作出适当的配伍。譬如，患有实热证的肥胖者，根据经验，如果药能对症，约在10~14天左右，实热证就能清除大半，此时应当稍为减少清热药的比例，增加滋阴或益气药的药量，否则，长期服用清热药来治疗实热证，反而会损伤正常的气血。

4. 注意用药的先后次序

由于肥胖患者的病证又可以分为轻、重、缓、急的不同，因此在治疗用药时，必须有先后之分。如图所示，这些治疗药物，必须根据患者当时的症状，要有轻、重、缓、急的先后次序。

行气活血 · 3成

补益肾气 · 4成

润燥化痰 · 1.5成

滋阴 · 1.5成

最后，笔者提醒读者，中医博大精深，疾病千变万化，每个人的体质也都不同，此书只能作为减肥者的参考，正确的减肥方法，还是应当要咨询有经验的专家，千万不可道听途说，东施效颦，以免种下祸根而不自知。

林政宏博士

减肥不能急功近利（摘自《雅冠营养减肥网》）

一个人要维持目前的体重，每天每1千克体重必须吃进125~146千焦（30~35大卡）热量的食物。一个体重50千克的人，每天吃进2090千焦~8360千焦（500~2000大卡）热量的食物，体重就会维持现状。如每天多吃了1045千焦（250大卡）而维持一个月，就会长肥1千克。相反地，每天少吃了1045千焦（250大卡）热量的食物而维持一个月，则可减肥1千克；也就是每7000大卡热量可换1千克肉。

有研究认为，最安全的减肥速度是每周减肥不要超过1千克。肥胖者如把食物减半，大约就可每天减去近1000大卡热量，这样每周就能减1千克。

人体生理上每天至少需要4180千焦（1000大卡）的食物热量，才能有效地运转，否则，蛋白质会逐渐流失而造成心脏血管疾病，严重时甚至会死亡。国外常有报道因每日摄入总热量低于2090千焦（500大卡）而死亡的。另外，每天低于4180千焦（1000大卡）的食物热量如维持很久，会因长期营养不良而转变成癌细胞，种下数十年后得癌的不幸结局，这是一般人所未曾想到的。长期营养不良是得癌症的主要原因之一。

减肥一定要注意营养（摘自《雅冠营养减肥网》）

一些人为了迅速减轻体重，采取了少吃甚至不吃膳食的方法。除个别肥胖者有医嘱外，这种饥饿疗法是不可取的。因为除纯糖制品、烹调油、酒属于纯热量食品外，自然界的食物都含有多种人体必需的营养素。长时间的忍饥挨饿，虽可以暂时减轻了体重，但同时会造成多种营养物质供给不足，导致营养不良，这种减肥方法的结果是体重减轻，身体体质下降，免疫功能降低，同样会发生多种疾病，影响健康。

据报道，美国进行过一项研究，10名超重的妇女参加了这项试验。受试者每日的热量摄取减少到其原来的50%，每日约5434千焦（1300千卡），三个月后，10名妇女表面健康没有大的变化，但试验前后24项免疫系统功能指针的对比表明，这些受试者血液中抵抗肿瘤和病毒的细胞数量下降了30%~50%，免疫蛋白总量下降了10%~15%。另外盲目减肥产生病态心理，造成厌食症，贻误发育与健康的例子也屡见不鲜。所以唯有讲究平衡，才是减肥者的正确途径。

目 录

【第一章】肥胖症	1
一、西医对肥胖的观点	1
1. 肥胖的定义	1
2. 人为什么会肥胖?	1
3. 肥胖的副作用	2
二、西医对肥胖的分类	2
1. 单纯性肥胖	2
2. 继发性肥胖	2
三、西医对肥胖病因的分析	4
1. 遗传因素	4
2. 饮食因素	4
3. 运动因素	4
4. 代谢因素	4
5. 精神因素	4
6. 内分泌因素	5
四、中医对肥胖的观点	5
五、中医对肥胖病因的分析	7
1. 年龄因素	8
2. 性别因素	8
3. 饮食因素	8
4. 劳逸因素	8
5. 情绪因素	9
6. 遗传因素	9
7. 环境因素	9
8. 疾病因素	9
六、诱发肥胖的病邪	10
1. 湿	10
2. 痰	10

3. 食	11
4. 瘀血	11
七、中医对肥胖类型的分类	11
1. 脾胃气虚之肥胖	12
2. 湿热之肥胖	12
3. 肝气郁结之肥胖	12
4. 气滞血瘀之肥胖	13
5. 痰湿之肥胖	13
6. 脾肾阳虚之肥胖	13
7. 阴虚之肥胖	13
【第二章】高脂血症	14
一、西医对高脂血症的观点	14
1. 内源性高脂血症	14
2. 外源性高脂血症	14
二、高脂血症的常见病因	15
三、中医对高脂血症的观点	15
四、中医对高脂血症类型的分类	16
1. 脾胃气虚型	17
2. 肝肾亏虚型	17
3. 气滞血瘀型	17
4. 痰湿型	17
【第三章】中医对肥胖症与高脂血症的治疗	18
一、治疗法则	18
1. 因时制宜	18
2. 因地制宜	18
3. 因人制宜	18
二、扶正与祛邪	19
1. 扶正	19
2. 祛邪	19
3. 攻补兼施	19
三、治疗方法	20
1. 泻下法	21

2. 温里法	22
3. 清热法	24
4. 补益法	25
5. 消散法	27
【第四章】肥胖症的深入分析	29
一、脾胃气虚之肥胖	29
1. 什么是脾胃气虚证?	29
2. 脾阳虚证与脾气虚证有何不同?	30
3. 脾虚湿困证与脾胃气虚证有何不同?	30
4. 脾胃气虚证的主要病因为何?	30
5. 脾胃气虚证的症候分析	31
6. 治疗方剂: 防己黄芪汤	31
7. 用于脾胃气虚肥胖患者的方剂有: 归脾汤合五苓散	33
8. 脾胃气虚所致肥胖的药膳食疗	36
二、湿热之肥胖	40
1. 什么是湿热证?	40
2. 湿阻证、寒湿证与湿热证有何不同?	41
3. 湿热证的主要病因为何?	41
4. 脾胃气虚证的症候分析	41
5. 治疗方剂: 防风通圣散	42
6. 用于治疗湿热肥胖患者的方剂有: 中满分消丸	46
7. 湿热所致肥胖的药膳食疗	47
三、肝气郁结之肥胖	52
1. 什么是肝气郁结证?	52
2. 肝气横逆证、脾湿肝郁证与肝气郁结证有何不同?	53
3. 肝气郁结证的主要病因为何?	53
4. 肝气郁结证的症候分析	53
5. 治疗方剂: 大柴胡汤	54
6. 用于治疗肝气郁结肥胖患者的方剂有: 延胡索散合 越鞠丸	57
7. 肝气郁结所致肥胖的药膳食疗	58
四、气滞血瘀之肥胖	63
1. 什么是气滞血瘀证?	63
2. 气滞血瘀证的主要病因为何?	64
3. 气滞血瘀证的证候分析	64
4. 治疗方剂: 桃红四物汤	65

5. 用于气滞血瘀肥胖患者的方剂有：少腹逐瘀汤	66
6. 气滞血瘀所致肥胖的药膳食疗	67
五、痰湿之肥胖	71
1. 什么是痰湿证？	71
2. 风痰证、寒痰证与痰湿证有何不同？	71
3. 痰湿证的主要病因为何？	72
4. 痰湿证的证候分析	72
5. 治疗方剂：温胆汤	73
6. 用于痰湿肥胖的方剂尚有：涤痰汤	74
7. 痰湿所致肥胖的药膳食疗	75
六、脾肾阳虚之肥胖	79
1. 什么是脾肾阳虚证？	79
2. 肾气虚证、肾阳虚证、肾阴阳两虚证与脾肾阳虚证 有何不同？	79
3. 脾肾阳虚证的主要病因为何？	80
4. 脾肾阳虚证的证候分析	80
5. 治疗方剂：真武汤合防己黄芪汤	81
6. 用于脾肾阳虚之肥胖的方剂尚有：五子衍宗丸合 济生肾气丸	83
7. 脾肾阳虚所致肥胖的药膳食疗	84
七、阴虚之肥胖	89
1. 什么是阴虚证？	89
2. 津液亏损证、血虚证与阴虚证有何不同？	90
3. 阴虚证的主要病因为何？	90
4. 阴虚证的证候分析	90
5. 治疗方剂：一贯煎	91
6. 用于阴虚肥胖的方剂尚有：六味地黄丸	93
7. 阴虚所致肥胖的药膳食疗	94
【第五章】治疗肥胖症的常用方剂	98
一、消胖灵、减肥茶	98
二、体可轻、减肥茶	100
三、轻身饮1号	102
四、轻身饮2号	104
五、食滞痰湿方	104
六、胃肠实热方	106

【第六章】 临床治疗高脂血症的常用方剂	107
一、化浊清脂方	107
二、健脾降脂汤	108
三、降脂合剂	109
四、三七复方	110
五、平肝降压方	111
六、活血清脂方	112
七、复方山楂煎剂	113
八、降脂灵方	114
九、降脂通脉方	115
十、丹田降脂丸	116
【第七章】 临床实例	118
病例一	119
病例二	121
病例三	124
病例四	126
病例五	128
病例六	131
病例七	133
病例八	136
【第八章】 药浴疗法	138
一、药浴疗法的机理	138
二、功效特点	138
三、注意事项	139
四、药浴方剂的制法	140
五、药浴方剂	140
【第九章】 减肥及降血脂之常用药材	146
一、何首乌	146

二、玉竹	146
三、女贞子	147
四、黄精	147
五、枸杞子	148
六、丹参	148
七、骨碎补	149
八、红花	149
九、牛膝	150
十、蒲黄	150
十一、姜黄	151
十二、没药	152
十三、决明子	152
十四、番泻叶	153
十五、大黄	153
十六、黄芩	154
十七、麦芽	155
十八、昆布	155
十九、海藻	156
二十、山楂	156
二十一、绞股蓝	157
二十二、泽泻	158
二十三、白术	158
二十四、苍术	159
二十五、川芎	160
二十六、三七	160
二十七、当归	161
二十八、虎杖	161
二十九、茵陈	162
三十、薏苡仁	162

【第一章】肥胖症

第一章

肥胖症

一、西医对肥胖的观点

1. 肥胖的定义

当今社会，肥胖的人越来越多，但是，人体在什么情况下才算是肥胖呢？

根据西医的观点，人体的体重，如果超过正常体重的10%时称之为过重，如果超过正常体重的20%以上时，则称为肥胖。

2. 人为何会肥胖？

如果人体摄取的热量大于消耗的热量时，这些多余的热量便会以脂肪的形式贮存于体内，当体内的脂肪不断地堆积，最终就会导致超重，这就是西医认为形成肥胖的主要原因。

如果想知道是否过重或肥胖，便要先了解如何计算标准的体重。以下为世界卫生组织认可的标准体重计算方法，称为身体质量指数（Body Mass Index / BMI）：

BMI公式： $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2$

（体重的单位是 kg，身高的单位是 m）

严重肥胖者 $BMI > 40.0$

过度肥胖者 $BMI = 30.0 - 39.9$

一般肥胖者 $BMI = 25.0 - 30.0$

正常体重者 $BMI = 19.0 - 24.9$

过轻体重者 $BMI < 19$

BMI公式可以适用于一般人，男女皆可适用，但对于孕妇或肌肉特别发达者则不适用。

3. 肥胖的副作用

肥胖不仅会破坏体形，也会影响日常生活。例如，肥胖者的动作通常比较迟缓，容易疲劳、呼吸短促、或是腰酸背痛，并且容易出现动脉硬化、糖尿病、冠心病、高血压、中风、胆石症或痛风等病证。因此，肥胖所带来的副作用，比肥胖本身，更令人担忧。



二、西医对肥胖的分类

西医认为，肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖两类。

1. 单纯性肥胖

根据统计，约有99%的肥胖者属于单纯性肥胖，其病因主要是由于吃得太多，摄入过多的热量所致，也有部分是与遗传、心理状况、运动习惯等因素有关。

2. 继发性肥胖

在所有的肥胖者中，仅有1%的肥胖者属于继发性肥胖，其病因主要由于内分泌紊乱或是代谢障碍等疾病所致。

临床常见的肥胖类型

(1) 体质性肥胖（单纯性肥胖）：

体质性肥胖的患者通常有肥胖家族史，大都是从婴儿时期即开始发胖，一直到青春期仍因营养过度，脂肪细胞持续不断