

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

肥胖症的 自我疗法

- 按摩疗法
- 拔罐疗法
- 刮痧疗法
- 熏洗疗法
- 灸疗法
- 耳穴疗法
- 药物疗法
- 贴敷疗法
- 饮食疗法
- 运动疗法
- 音乐疗法
- 心理疗法

主 编/费大东 霍晓霞 杨传梅



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

肥胖症的自我疗法

主 编 费大东 霍晓霞 杨传梅
副主编 毕 臻 耿秀英 黄传萍
编 委 张秉芬 苏本正 杨秀梅 杨艳红

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖症自我疗法/费大东等主编. —北京:
中国中医药出版社, 2006. 12
(百病自我疗法丛书)
ISBN 7-80231-119-5

I. 肥... II. 费... III. 肥胖病-治疗
IV. R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 131438 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
河北欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.125 字数 198 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80231-119-5 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

《百病自我疗法丛书》编委会



总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 克 王 娟 王惠陵 刘北京

孙学芹 成兆强 牟振文 张春花

李 艳 李福玲 杜恩伟 杨传梅

周修平 胡厚君 费大东 赵秋玲

袁秀玲 崔永星 崔桂华 韩立国

前言



疾病谱变化，由感染性疾病为主，转变为以非感染性疾病为主。随着社会的发展，人们的生活方式和行为习惯发生了巨大的变化，疾病谱也随之发生了巨大的变化。随着社会的发展，人们的生活方式和行为习惯发生了巨大的变化，疾病谱也随之发生了巨大的变化。

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说，“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

前言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

>>>

第一章	概 述	/ 1
第一节	认识肥胖症	/ 1
第二节	肥胖症的病因病理	/ 8
第三节	肥胖症的分类与诊断	/ 17
第四节	肥胖症的西医药治疗	/ 26
第五节	中医学对肥胖症的认识	/ 34
第二章	认识经络与腧穴	/ 40
第一节	认识经络和腧穴	/ 40
第二节	减肥常用穴位	/ 44
第三章	肥胖症躯体按摩法	/ 52
第一节	肥胖症常用按摩手法	/ 52
第二节	躯体按摩减肥法	/ 62
第四章	肥胖症足底按摩法	/ 75
第一节	足底按摩简介	/ 75
第二节	足底按摩手法	/ 78
第三节	足底按摩减肥法	/ 81

第五章	肥胖症手部按摩法	/ 85
第一节	减肥常用手穴	/ 85
第二节	手部按摩减肥法	/ 86
第六章	肥胖症耳穴按摩法	/ 89
第一节	减肥常用耳穴	/ 89
第二节	耳穴减肥法	/ 91
第七章	肥胖症的拔罐疗法	/ 93
第一节	拔罐疗法简介	/ 93
第二节	拔罐减肥法	/ 98
第八章	肥胖症的刮痧疗法	/ 101
第一节	刮痧疗法简介	/ 101
第二节	辨证刮痧减肥法	/ 104
第九章	肥胖症的中药疗法	/ 110
第一节	中药简介	/ 110
第二节	减肥常用中药	/ 114
第三节	减肥偏方验方	/ 121
第十章	肥胖症的贴敷疗法	/ 127
第一节	贴敷疗法简介	/ 127
第二节	肥胖症常用贴敷法	/ 133
第十一章	肥胖症的熏洗疗法	/ 139
第一节	熏洗疗法简介	/ 139
第二节	肥胖症常用熏洗法	/ 144
第十二章	肥胖症的艾灸疗法	/ 152
第一节	艾灸疗法简介	/ 152
第二节	艾灸减肥法	/ 154
第十三章	肥胖症的饮食疗法	/ 157
第一节	饮食疗法简介	/ 157
第二节	肥胖症的饮食禁忌	/ 165

第三节	肥胖症的饮食减肥法	/ 170
第四节	肥胖症常用药膳	/ 173
第十四章	肥胖症的运动疗法	/ 182
第一节	运动减肥简介	/ 182
第二节	常用减肥运动法	/ 190
第十五章	肥胖症的音乐疗法	/ 208
第一节	音乐疗法简介	/ 208
第二节	音乐减肥法	/ 212
第十六章	肥胖症的心理调护	/ 219
第一节	肥胖与心理	/ 220
第二节	肥胖症的心理调护	/ 225
第十七章	肥胖症的预防	/ 236

第一章

概述

第一节 认识肥胖症

以前，父母们总盼望着自己的孩子长得胖一些，人们看到结实体壮的儿童总有一种健康的感受，而对于过瘦的孩子，人们往往自觉不自觉地考虑他（她）们的健康是不是出了问题。从20世纪80年代开始，由于人们饮食结构的改变，越来越多的肥胖者出现在大街小巷，人们逐渐认识到肥胖带来的不便和危害，减肥成了人们茶余饭后的热门话题。在中国肥胖问题研讨会上，与会专家们说，21世纪，肥胖将成为影响人类健康的主要危险因素之一。肥胖不仅仅是一个美观问题，它更是一个危害健康的杀

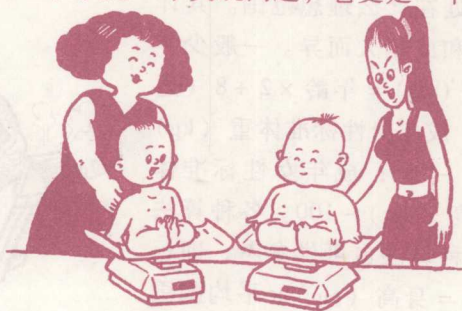


图 1-1

手，它是使2型糖尿病和心血管病发病成倍增加的主要原因。

一、什么是肥胖症

简单地说，肥胖就是“胖”，但“胖”、“瘦”有很大的主观性，似乎没有一个客观的标准。那么，到底怎么样才算是肥胖呢？

我们的身体由水分、脂肪、蛋白质、矿物质、糖类等构成，其中蛋白质、矿物质、糖类含量相对稳定，而脂肪的含量常常会发生变化。如果进食的热量多于人体的消耗热量，剩余热量就会转化为脂肪堆积于人体各个部分，脂肪在体内所占的比例（脂肪百分比）就会增大，体重就会增加，过多的脂肪超过正常生理需要，往往有害于身体健康和正常功能活动，这种情况就称之为“肥胖”。

因此肥胖是体内脂肪堆积过多或分布异常，导致体重增加的一种状态。按照世界卫生组织（WHO）的定义，肥胖是一种慢性代谢性疾病，它包括了肥胖本身对健康的损害以及与肥胖相关的疾病如高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病和某些癌症等对健康的损害两个方面。因此，在医学上将肥胖称之为肥胖症。

一般来讲，体重超过标准体重的20%以上时即为肥胖症。所谓标准体重，是指在正常情况下每一个人的体重应处在什么理想范围。其计算公式因儿童和成年人而异。一般少年儿童标准体重（kg）= 年龄 × 2 + 8（适合7~16岁）；成年男性标准体重（kg）= 身高（cm）- 105；成年女性标准体重（kg）= 身高（cm）- 100。各种算法很多，还有一种算法也可供参考，即标准体重（kg）= 身高（cm）× 平均胸围（cm）÷ 240，平均胸围是深呼吸和深吸



图 1-2

气时所测得的两个胸围数 (cm) 之和除以 2。由于人的体重与许多因素相关, 经常会发生变动, 例如清晨起床时体重较轻, 下午体重偏重; 女性在月经前几天的体重会短暂、轻度地增加等。因此, 衡量体重是否正常不能只用一个恒定的值来表示, 而应用一个数值范围来表示, 通常在标准体重的 $\pm 10\%$ 范围内均应属于正常。超重则是从正常体重向肥胖发展的过渡状态。

衡量肥胖与否还有一个指标即体重指数 (BMI), 它也是目前世界卫生组织推荐的应用最广泛的衡量超重或肥胖的指标。计算的方法是: 体重指数 = 体重 (kg) $\div$ 身高² (m²)。根据世界卫生组织拟定的世界标准, 体重指数在 18.5 ~ 24.9 时属正常范围, 体重指数大于 25 为超重, 体重指数大于 30 为肥胖。

然而, 有专家指出, 这个标准是根据欧美白人为基准制定的, 对亚洲人不十分适用。我国专家认为, 中国人虽然属于亚洲人种, 但是体重指数的正常范围上限却应比亚洲标准低些, 在具体运用体重指数判断胖与不胖时应区别对待。因为我国肥胖人群有两大特点: 体型小、指数小; 肚皮大、危害大。体型小决定了体重指数的正常上限要低些。一项针对中国人的调查表明, 体重指数大于 22.6 的中国人, 其平均血压、血糖、甘油三酯水平都比体重指数小于 22.6 的人增高, 而有益于人体的高密度脂蛋白胆固醇水平却低。因此专家们认为, 中国人正常体重指数上限不应大于 22.6。

小笑话

一个体态肥胖的女人来到一家肉摊前, 要买四斤七两五钱的猪肉。“你也太绝了。”售货员说, “干脆买五斤算啦!” 胖女人忙解释说: “你不知道, 我正在减肥, 已经减掉了四斤七两五钱, 我想看看这是多大的一块肉。”



一项纳入 24 万余人的大样本研究——90 年代中国肥胖汇总分析报告建议，应将中国人体重指数超过 24 作为超重、达到或超过 28 作为肥胖的标准，男性的腰围应在 85cm 以内，女性腰围应在 80cm 以内。中国肥胖问题工作组专家认为该标准适宜于中国人群。

研究中发现，腹型肥胖比例大是中国人肥胖的特点和潜在危险。中国人体重指数超过 25 的比例明显小于欧美人，但腹型肥胖的比例比欧美人还大。体重指数正常或不很高的人，若腹围男性大于 101cm、女性大于 89cm，或腰围/臀围比值男性大于 0.9、女性大于 0.85 的腹型肥胖者，其危害与体重指数高者一样大。这就提醒人们，在判断胖与不胖和危害性大小时，不仅要重视体重指数的高低，更要测量腰围的粗细，因为中国人有自己特有的胖法。

还需要注意的是，胖瘦取决于体内脂肪的多少，不能仅靠体重来判断。有的人看上去并不胖，体重也不“胖”，但是脂肪百分比却很高，这种情况叫隐性肥胖。这种人脂肪占体重的比例很大，其他成分如蛋白质、矿物质及糖类所占的比重相对变小，而这些物质是肌肉、内脏、大脑、骨骼等脏器不可缺少的成分，所以隐性肥胖人的这些器官就变得非常“瘦弱”。肥胖而且重要脏器衰弱的话，也许是比单纯的肥胖更严重的问题。还有一些人肌肉发达，很结实，虽然超过标准体重，但脂肪在体内的比率却并不高，因而不属于肥胖的范围。每天都在做剧烈活动的体育运动员大都是这样，最典型的是摔跤运动员。大强度的训练造就了运动员非常健壮的体魄，但他们所增

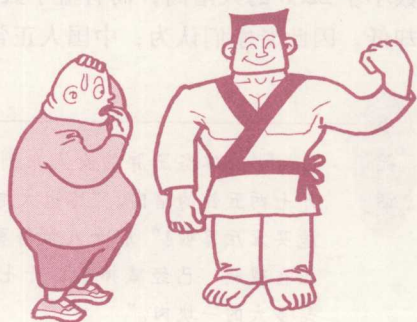


图 1-3

加的不是脂肪，而是发达的肌肉和坚固的骨骼。这就不能单凭体重指数去判定是否肥胖了。有些健康状况差的人，身体内的水分滞留，导致体重超过标准，这属于水肿，而不是肥胖。

二、肥胖症的流行病学

过去肥胖被认为是西方人所特有的，但现实情况已不仅如此。在亚洲，在中国，肥胖症尤其是腹部肥胖已被认为是现代的流行病。据调查，与 20 世纪 80 年代初相比，90 年代初我国各地人群超重和肥胖率上升，与 90 年代初相比，90 年代末人群这一指数再次上升，并且上升幅度很大。由此预见，我国人群超重率将进一步迅速上升，超重和肥胖将成为影响我国人民健康的重要危险因素之一。从日前结束的中国肥胖问题研讨会上也获悉，伴随人民生活水平的逐步提高，肥胖在我国正在演变为一种流行病，而且在青少年人群中尤为突出，超重与肥胖这一当代流行病，正成为影响中国人生命与健康的一大公害，成为心血管疾病和糖尿病等疾病早发的隐患。

还有我呢！



图 1-4

一项调查显示，中国内地超重的患病率已达 18%，肥胖的患病率逾 2%。据此推算，中国 20 岁以上的肥胖患者达 3000 万以上，超重患者不低于 2.4 亿。这是中国预防医学科学院、中国

医学科学院、北京大学第一医院等单位的医学科学工作者，利用近几年全国糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的流行病学调查资料，研究分析超重和肥胖在中国的流行特点得到的结果。

分析研究结果还显示，超重和肥胖在中国有这样一些特点：

1. 北方患病率高于南方。其中男性超重和肥胖的患病率以北京最高，四川最低；女性超重和肥胖的患病率以山东最高，超重率以四川最低，肥胖率以浙江最低。
2. 女性的患病率高于男性。男性和女性肥胖患病率均随年龄增加而上升，60岁组最高。但城市中男性肥胖患病率的年增长率已达25%，超过了女性的21%。
3. 城市患病率高于农村，经济发达地区高于不发达地区。



图 1-5

4. 超重和肥胖开始出现低龄化，30岁组超重和肥胖的危险性明显增加。

三、肥胖症的一般表现

肥胖症患者的临床表现因人而异，这里只介绍一下一般表现。

1. 轻者无明显症状，仅有不同程度的脂肪堆积，脂肪分布以颈及躯干或臀部为主，中、重度肥胖表现有乏力、怕热、出汗、行动不灵活、动则气短心悸，以及便秘、性机能减退，女性可伴有月经不调等症状，部分病人由于内分泌功能失调而浮肿，也可因为脂肪