

富贵病自然疗法丛书

肥胖病的自然疗法

主编 陈惠中

饮食调养 耳针疗法

手足疗法 拔罐疗法

刮痧疗法
敷贴疗法

按摩疗法
体育疗法

沐浴疗法
饮水疗法

娱乐疗法
心理疗法

上海科学技术文献出版社

> > > > > > > > > > > >

主编 陈惠中

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

肥胖病的自然疗法 / 陈惠中主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.6
(富贵病自然疗法丛书)
ISBN 978-7-5439-3160-2
I. 肥... II. 陈... III. 肥胖病-自然疗法 IV. R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071594 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 钱 楦

肥胖病的自然疗法

主编 陈惠中

上海科学技术文献出版社出版发行

*

(上海市武康路 2 与 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 225 000

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3160-2/R·891

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

肥胖症的自然疗法

主 编	陈惠中		
副主编	陈 斌		
编 者	陆健敏	王曙东	姜继斌
	张文俊	刘 云	王敏春
	纪广玉	周 宇	陈 斌
	陈惠中		

前 言

目前,医学界有一种倾向,将高脂血症、肥胖症、冠心病、高血压病、糖尿病、脂肪肝等病症,统称为富裕性疾病,简称为“富贵病”。随着社会经济的发展和人民生活水平的不断提高,由于饮食结构的改变和体力活动的逐渐减少,以及一些不良生活习惯等的发生,无论在发达国家或发展中国家,也不论在成年人或儿童中,富贵病的发病率也在不断地增加。

世界卫生组织(WHO)已于1999年明确指出:肥胖是一种疾病,而且其患病率正逐渐上升。目前,从国内外研究不难看出,肥胖确实是一种疾病,而且是一种与许多疾病密切相关、可以导致严重后果且又严重影响人类身心健康的一种慢性疾病。肥胖病,系指机体脂肪组织的量过多或脂肪组织与其他软组织的比例过高。目前,医学界对人体肥胖已达成一致的共识,认为肥胖病是机体以脂肪的形式贮存过多的能量。肥胖病一般可分为单纯性肥胖症和继发性肥胖症两大类,前者占肥胖病的40%左右,后者只占10%左右。本书主要介绍单纯性肥胖症,通称为肥胖症,它是指无明显内分泌代谢紊乱疾病及其他疾病等诱发的肥胖病,它又可以分为体质性肥胖症和获得性肥胖症两型。体质性肥胖症,又称增生性肥胖症,是由于脂肪细胞数量增加所致。此型患者有明显的家族肥胖史,多表现为自幼肥胖,常与饮食过度密切相关。获得性肥胖症,又称肥大性肥胖症,是由于20~25岁以后营养过剩,导致体内脂肪细胞肥大和脂肪细胞数目增加所致。此型肥胖症,多半是由于进食过多或热能消耗过少而使脂肪细胞中脂肪贮存过多的结

果。肥胖症的病因是很复杂的,但目前认为主要有以下四个方面的因素,即遗传因素、饮食因素、体力活动因素、精神因素等。肥胖症的直接起因,是机体长期处于能量的入超,即摄入过多而消耗过少,也即是“吃得多,活动得少”。所以,生活富裕了,吃得多、吃得好了,再加上活动得少以及不良生活习惯的影响,往往是导致肥胖症的主要原因。中医对肥胖症也早有认识,古医书中称“尊荣人”、“肥人”等,认为其发病原因与“湿”、“痰”、“虚”有关,故有“肥人多湿”、“胖人多痰”、“肥人多气虚”等说法。

从国内外情况看,肥胖病的发生率正在不断地提高。世界上肥胖比例最高的西萨摩亚,1978年肥胖人数,男性为38.8%,女性59.1%;到了1991年,男性增加到58.4%,女性增加到76.8%。西方国家中,特别是欧美国家,除吸毒、艾滋病、酒精中毒外,肥胖已成为四大医学社会问题之一。美国,1980年肥胖发病率为14.5%,目前已增加到22.5%;最近10年间,美国20~74岁人群中,超重比例已达到31%,尤其在男性50~59岁和60~74岁年龄段中,超重比例分别为49%和53%。在英国,男性超重者的比例由1980年的39%上升至1993年的57%,肥胖症比例由6%上升至13%;而女性超重比例由32%上升至48%,肥胖症比例由8%上升至16%。在荷兰、法国、意大利等其他欧美国家中,超重和肥胖症的发生率,也均在逐渐上升。与欧美国家相比,亚太地区超重和肥胖症的发生率虽相对较低,但也均呈逐渐上升的发展趋势。有人估计,我国的肥胖水平,正以每10年翻一番的速度递增,目前超重者与肥胖症者的比例为8:1,在世界上比例也是较大的。如按体重指数[体重(千克)/身高(米)²]计算标准体重,凡体重指数24~27.9的为超重,而体重指数大于28的为肥胖。按此标准保守估计,我国目前至少有2~3亿超重者,有3000万~4000万肥胖症患者,这是一个多么惊人的数据。综上所述,目前超重和肥胖的数量已达到了历史的高峰,并且遍布世界的大多数地方,已成为一个严

重的医学社会问题。

对于肥胖症的严重性,人们的认识往往不尽相同。有些人,尤其是年轻女性,认为肥胖症影响了自己的曲线美,为此而遍寻秘方、苦苦节食,甚至有造成神经性厌食的;而另有一些人,则不以为然,“发胖即发福”,认为肥胖症仅仅是行动不便而已,只要自己不怕丑,也就无所谓了。其实,肥胖症绝对不单纯是形体美与丑的问题,也不仅仅是行动方便不方便的问题,它不仅会影响人体的健康使其生活质量下降,而且还会并发多种疾病,甚至使人的寿命缩短。肥胖症是健康长寿之大敌,随着超重人数的增加,死亡率也相应增加。有人研究指出,如果每个人都维持理想体重,则冠心病的死亡率会比目前减少 25%,充血性心力衰竭及脑血管意外的死亡率会减少 35%。美国纽约人寿保险公司的统计资料表明:肥胖的男性及妇女,随着体重的增加,死亡率也有所增加,例如在 40~49 岁的年龄组中,超过标准体重 30% 以上者,男性平均死亡率高达 42%,而妇女的平均死亡率达 36%。有人又根据肥胖症的病死率高低,对体重指数进行了分级认为:体重指数小于 25,为极轻度危险;体重指数 25~30,为低度危险;体重指数 30~35,为中度危险;体重指数 35~40,为高度危险;体重指数大于 40,为极高度危险。此危险度分级方法,简单实用,以引起肥胖症患者的高度警惕。严重肥胖症者,除给生活和工作带来极大的不便外,还可并发一些严重危害人体健康的疾病,如高脂血症、冠心病、高血压病、脑血管病、糖尿病、脂肪肝、胆石症、胆囊炎、乳腺癌、直肠癌、结肠癌等。在一些国家,肥胖症者不仅面临着社会的偏见和歧视而心理压力很大,而且由于肥胖及其引起的许多疾病又给社会和个人带来很大的精神负担和经济负担。有人预计,肥胖症的流行,将是 21 世纪公共卫生面临的最大的挑战之一。所以,肥胖症的防治,应是当今高度发达的现代社会的一项重要任务。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,在

合成药物毒副作用的危害及现代文明病、医源性疾病、药源性疾病和富贵病大量涌现的今天,人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨,自然疗法已经引起了世界人民的极大关注和重视。所谓自然疗法,就是通过自然环境以调理人和自然之情,以天然药物来消除人的自然之患,用正确的饮食方式以恢复人的自然之疾,用健康的心态来调畅人的自然之性,用针灸推拿等法以恢复人的自身气化,用气功体疗以畅达人的自然疗能等。简单地讲,自然疗法是利用自然环境中的各种因素和物质来激发人体抗御疾病、治疗疾病和康复保健的手段和方法,是一种不用化学药物和医疗仪器来防治常见病的方法。目前认为,中国的中医学是世界上自然疗法最完美、最集中的学科,它是世界上自然疗法的主要支柱。我国传统医学中的自然疗法,包括食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动物脏器疗法、气功推拿疗法、针灸疗法、耳针耳压疗法、鼻疗法、手疗法、足疗法、拔火罐疗法、刮痧疗法、磁贴疗法、药敷贴疗法、药浴疗法、体育运动疗法、舞蹈疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、热沙疗法、矿泉水疗法、森林疗法、高山疗法、花香疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、书画疗法等。医学实践证明,自然疗法不仅具有简便易行、疗效明显、无创伤无痛苦、无副作用、实用性强的特点,而且自然疗法内容丰富、蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用性医学学科。所以,现在 WHO 已将自然疗法作为向全世界推广的四大医疗保健措施之一;医学界预言,自然疗法将成为 21 世纪防治疾病和自我保健的常用方法之一。但必须让大家知道,减肥无捷径,少吃多动是减肥的最基本方法,并且需要持之以恒地坚持进行。国内外临床观察证明,自然疗法中的一些方法对减肥是行之有效的,特别是在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段,并且无药物的不良反应,便于坚持长期进行。

本书共分 11 个部分叙述,包括肥胖症的基本医学知识、肥胖

症的饮食调养、肥胖症的针灸疗法、肥胖症的耳针疗法、肥胖症的按摩疗法、肥胖症的气功疗法、肥胖症的运动疗法、肥胖症的物理疗法、肥胖症的沐浴疗法、肥胖症的心理行为疗法及附录,其中以第二至第十部分为重点。本书所介绍的自然疗法,具有取材方便、简单易行、痛苦少、无毒无创伤无副作用、经济实用等特点,肥胖症患者如能根据病情,坚持使用合适的方法,必然会收到良好的防治效果。本书写法深入浅出、通俗易懂、实用性强,适宜于广大肥胖症患者及其家属阅读,对专业医护人员,特别对基层医护人员也有一定的参考价值。

本书所编辑的资料,主要来自国内外有关书刊杂志,是许多作者辛勤劳动的成果,在此一并表示感谢!因我们业务水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陈惠中

2007年于南京

目 录

一、肥胖症的基本医学知识	001
1. 体重与标准体重	001
2. 人体肥胖的物质基础	001
3. 人一生中容易发胖的时期	002
4. 肥胖者体重变化的三个阶段	003
5. 肥胖是一种疾病	004
6. 肥胖病的概念及分类	004
7. 单纯性肥胖症(或肥胖症)的概念及分类	005
8. 肥胖症的中医概念及分型	006
9. 肥胖症的发病率和死亡率在不断地增加	006
10. 肥胖症的发病原因	008
11. 儿童不同程度肥胖是不健康的标志	010
12. 妊娠期吸烟容易生肥胖儿	010
13. 儿童肥胖症的原因及危害特点	011
14. 肥胖症的临床表现及并发症	012
15. 肥胖症易并发的心血管疾病	014
16. 肥胖症易并发的呼吸系统疾病	015
17. 肥胖症易并发的肝胆疾病	016
18. 女性肥胖症易并发的妇产科疾病	017
19. 肥胖症易并发糖尿病	018
20. 肥胖症易并发的癌症	019
21. 肥胖会影响男孩生殖系统的发育	019

22. 肥胖的自测及先兆症状	020
23. 肥胖程度的标准体重判定法	021
24. 肥胖程度的体重指数判定法	023
25. 肥胖程度的腰围与臀围比判定法	024
26. 肥胖程度按体脂占体重的百分率判定法	024
27. 肥胖程度的皮褶厚度测量判定法	025
28. 儿童肥胖的判定标准	026
29. 腹部肥胖比臀部肥胖危险性更大	027
30. 肥胖程度的实验室检查判定法	028
31. 肥胖应重在预防	029
32. 预防婴幼儿时期肥胖的措施	030
33. 预防学龄儿童肥胖的原则性措施	031
34. 减肥的目标和原则及要克服的误区	032
35. 减肥治疗中应注意的问题	032
36. 减肥西药治疗的适应证	035
37. 减肥手术治疗的适应证及方法	036
二、肥胖症的饮食调养	038
(一) 肥胖症的饮食宜忌	038
1. 肥胖症的饮食调养原则	038
2. 儿童肥胖症的饮食调养原则	040
3. 成人肥胖证的食谱及营养成分举例	041
4. 饮食减肥方法种种	045
5. 减肥节食方法种种	047
6. 咖啡减肥两周瘦身四大步骤	049
7. 减肥节食过程中获得饱腹感的办法	050
8. 减肥者不应限制饮水	051
9. 减肥者宜吃冰箱里贮存后的主食	052

10. 减肥者宜多吃富含 B 族维生素及铁、锌、 硒、镁的食物	053
11. 减肥者宜多吃富含膳食纤维的食物	054
12. 减肥者宜细嚼慢咽进食	055
13. 减肥者宜采用“早吃好,午吃饱,晚吃少” 的饮食分配制度	056
14. 烹饪巧安排有利于减肥	056
15. 养成良好的饮食习惯有助于减肥	057
16. 减肥者忌吃得过多	058
17. 减肥者忌吃糖类过多	059
18. 减肥者忌吃高脂肪餐	059
19. 减肥者忌晚餐进食过晚及进食量多	060
20. 减肥者忌用饥饿疗法减肥	060
(二) 肥胖症的辨证饮食调养	061
1. 治疗脾虚湿阻型肥胖症的饮食调养方	061
2. 治疗脾肾阳虚型肥胖症的饮食调养方	062
3. 治疗胃热湿浊型肥胖症的饮食调养方	063
4. 治疗痰浊中阻型肥胖症的饮食调养方	064
5. 治疗肝气郁结型肥胖症的饮食调养方	066
6. 治疗气滞血瘀型肥胖症的饮食调养方	067
(三) 减肥药食兼用品的饮食调养	068
1. 治疗肥胖症的薏苡仁方	068
2. 治疗肥胖症的魔芋方	070
3. 治疗肥胖症的黑木耳方	071
4. 治疗肥胖症的海带方	072
5. 治疗肥胖症的茶叶方	073
6. 治疗肥胖症的山楂方	076
7. 治疗肥胖症的枸杞子方	078

8. 治疗肥胖症的冬虫夏草方	079
9. 治疗肥胖症的荷叶方	080
10. 治疗肥胖症的银杏叶方	082
11. 治疗肥胖症的绞股蓝方	083
12. 治疗肥胖症的螺旋藻方	084
(四) 减肥食品的饮食调养	085
1. 治疗肥胖症的绿豆方	085
2. 治疗肥胖症的赤小豆方	086
3. 治疗肥胖症的玉米方	087
4. 治疗肥胖症的燕麦方	088
5. 治疗肥胖症的虾方	089
6. 治疗肥胖症的兔肉方	091
7. 治疗肥胖症的白菜方	092
8. 治疗肥胖症的菠菜方	093
9. 治疗肥胖症的芹菜方	094
10. 治疗肥胖症的荠菜方	095
11. 治疗肥胖症的苜蓿方	096
12. 治疗肥胖症的韭菜方	097
13. 治疗肥胖症的洋葱方	099
14. 治疗肥胖症的蘑菇方	100
15. 治疗肥胖症的竹笋方	101
16. 治疗肥胖症的辣椒方	103
17. 治疗肥胖症的番茄方	105
18. 治疗肥胖症的黄瓜方	106
19. 治疗肥胖症的冬瓜方	108
20. 治疗肥胖症的萝卜方	110

三、肥胖症的针灸疗法	112
------------------	-----

1. 肥胖症针灸治疗的种类及原理	112
2. 针灸减肥治疗中的注意事项	113
3. 针灸减肥常用处方	114
4. 胃肠实热型肥胖症的辨证针刺治疗	120
5. 脾虚湿阻型肥胖症的针灸治疗	122
6. 肝气郁结型肥胖症的针刺治疗	122
7. 肥胖症并发高脂血症的辨证针灸治疗	123
8. 肥胖症并发高血压病的辨证针灸治疗	125
9. 肥胖症并发冠心病的辨证针灸治疗	127
10. 肥胖症并发糖尿病的辨证针灸治疗	129
11. 肥胖症并发胆囊炎及胆石症的辨证针灸治疗	132
12. 肥胖症并发月经不调的辨证针灸治疗	134
13. 肥胖症并发不孕症的辨证针灸治疗	135
14. 肥胖症并发乳房小叶增生的辨证针刺治疗	137
15. 肥胖症并发更年期综合征的辨证针灸治疗	137
16. 肥胖症并发不育症的辨证针灸治疗	139
四、肥胖症的耳针疗法	141
1. 肥胖症耳针治疗的种类和机制	141
2. 耳针减肥的适应证及常用穴位和处方	142
3. 胃肠实热型肥胖症的辨证耳针治疗	143
4. 脾虚湿阻型肥胖症的耳针治疗	145
5. 肝气郁结型肥胖症的耳针治疗	145
6. 肥胖症并发高脂血症的辨证耳针治疗	145
7. 肥胖症并发高血压病的辨证耳针治疗	148
8. 肥胖症并发冠心病的辨证耳针治疗	149
9. 肥胖症并发糖尿病的辨证耳针治疗	151
10. 肥胖症并发胆囊炎和胆石症的辨证耳针治疗	154

11. 肥胖症并发月经不调的辨证耳针治疗	156
12. 肥胖症并发不孕症的辨证耳针治疗	158
13. 肥胖症并发乳房小叶增生症的辨证耳针治疗	159
14. 肥胖症并发更年期综合征的辨证耳针治疗	160
15. 肥胖症并发不育症的辨证耳针治疗	162
五、肥胖症的按摩疗法	164
1. 减肥按摩常用的基本手法种类	164
2. 减肥的穴位按摩等疗法	166
3. 减肥的循经推拿疗法	167
4. 减肥的拍打按摩法	167
5. 头面及颈部按摩减肥方法	168
6. 胸背部减肥的按摩方法	169
7. 腹部减肥的按摩方法	169
8. 臀部减肥的按摩方法	171
9. 四肢减肥的按摩方法	171
10. 脚部反射区按摩减肥法	173
六、肥胖症的气功疗法	175
1. 气功减肥的基本要求及注意事项	175
2. 玉蟾吸真功减肥的操作步骤	177
3. 莲花座功减肥操作步骤	177
4. 玉蟾翻浪功减肥的操作步骤	178
5. 小周天减肥功的操作步骤	179
6. 放松减肥功的操作步骤	180
7. 敦实仓廩功减肥的操作步骤	181
8. 消积吐纳功减肥的操作步骤	182
9. 动力减肥功的操作步骤	182

10...延年九转功减肥的操作步骤	184
七、肥胖症的运动疗法	185
1. 运动对减肥有益	185
2. 减肥运动的种类及其项目的选择	187
3. 在运动减肥中应遵循的原则	189
4. 步行减肥有效而实用	192
5. 慢跑减肥的注意事项	193
6. 游泳是一种较好的运动减肥项目	194
7. 跳绳是一种较好的减肥运动项目	194
8. 跳舞是一种较好的运动减肥项目	195
9. 爬楼梯减肥的方法及注意事项	196
10. 骑自行车等减肥运动项目	197
11. 减肥操的操作步骤	198
12. 减肥瑜珈功的操作步骤	199
13. 减肥简化太极拳的操作步骤	200
14. 腹部减肥运动中各种姿势的练习方法	201
15. 常用腹部减肥运动的操作步骤	202
16. 运动减肥中的注意事项	204
17. 儿童减肥运动中应坚持的原则及注意事项	205
八、肥胖症的物理疗法	208
1. 电子减肥仪的作用原理及注意事项	208
2. 减肥按摩器的种类	210
3. 减肥的震动式电脑推脂法等	211
4. 减肥的机械按摩仪法	211
5. 减肥的磁疗法	211
6. 减肥的石蜡敷身法的操作步骤	212

7. 减肥的敷砂土疗法	213
8. 减肥的盐水绷带包扎法	213
9. 减肥的搓矿物质盐法	214
10. 水流冲击法减肥的注意事项	214
11. 减肥的减肥霜乳法	215
12. 减肥的复方大黄膏法	216
九、肥胖症的沐浴疗法	217
1. 沐浴的概念及其减肥的作用机制	217
2. 减肥的日光浴法	217
3. 减肥的洗温热水澡法	218
4. 减肥的泡澡法	219
5. 减肥的冷热水交替法和半身浴法	219
6. 减肥的反复入浴法和长时间入浴法	220
7. 减肥的桑拿浴法	221
8. 减肥的药浴法及浴液	221
十、肥胖症的心理行为疗法	225
1. 减肥的心理行为治疗概念及其适应证	225
2. 减肥者应遵循的心理行为治疗中的原则性措施	225
3. 减肥者应选择心理行为治疗的有效方法	227
4. 阴性肥胖者的特征及其心理行为纠正	229
5. 阳性肥胖者的特征及其心理行为纠正	230
6. 肥胖症儿童的心理行为纠正	230
7. 睡眠减肥法	232
8. 减肥的骨骼矫正法	233
9. 减肥的擦舌法	233