

天然

李 洁 主 编 ■ 娄 月 丽 副 主 编

减肥疗法



開閉之常太少之異王帝曰其于壽夭何如岐伯
對天不足西北左寒而右涼地不滿東南左熱而
溫其故何也岐伯曰陰陽之氣高下之理太少之
也東南方陽也陽者其精降于下故左熱而右溫
北方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以
有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼
脈適溫熱者瘡也下之則脈已汗之則瘡已此腠
開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯

华东师范大学出版社

天然减肥疗法

李 洁 主 编
娄月丽 副主编

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然减肥疗法/李洁主编, —上海: 华东师范大学出版社, 1999

ISBN 7 — 5617 — 1989 — 2

I.天… II.李… III.减肥 — 基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第 43121 号

责任编辑 罗晓宁

责任校对 乔惠文

封面设计 姜 明

天然减肥疗法

李洁 主编 姜月丽 副主编

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号 邮政编码 200062)

新华书店上海发行所经销

华东师范大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.5 字数 280 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 9 月第 2 次印刷

印数 5001 — 11000 本

ISBN7-5617-1989-2/R·014

定价: 12.80 元

本书编写人员

李 洁 娄月丽 薛建维 柳逸青

目 录

绪 论	1
-----------	---

第一章 肥胖及其病因病机	10
--------------------	----

I. 肥胖的概念	10
----------------	----

一、单纯性肥胖	11
---------------	----

二、继发性肥胖	11
---------------	----

II. 肥胖的病因病机	12
-------------------	----

一、引起肥胖的内因	13
-----------------	----

1. 遗传因素	13
---------------	----

2. 神经精神因素	14
-----------------	----

3. 高胰岛素血症	15
-----------------	----

4. 褐色脂肪组织异常	15
-------------------	----

5. 内分泌失调	16
----------------	----

6. 生理方面	16
---------------	----

7. 其他	17
-------------	----

二、引起肥胖的外因	17
-----------------	----

1. 饮食方面	17
---------------	----

(1) 过食糖和脂肪易肥胖	17
---------------------	----

(2) 多吃肉使人发胖	18
-------------------	----

(3) 多吃零食也可发胖	19
--------------------	----

(4) 多饮酒也会发胖	19
-------------------	----

2. 运动方面	20
---------------	----

3. 环境方面	20
4. 电视与肥胖	20
三、肥胖与年龄	21
1. 婴幼儿期	21
2. 儿童期	22
3. 青春发育期	25
4. 婚后	26
5. 妇女妊娠期及产后期	26
6. 妇女更年期	27
7. 中老年期	28
四、肥胖与疾病	29
1. 肥胖与高脂血症	29
2. 肥胖与冠心病	29
3. 肥胖与高血压病	30
4. 肥胖与心脏功能	30
5. 肥胖与呼吸功能	31
6. 肥胖与便秘	31
7. 肥胖与胆石症	32
8. 肥胖与肿瘤	32
9. 肥胖与骨关节疾病	34
10. 肥胖与痛风	35
11. 肥胖与糖尿病	35
12. 肥胖与不孕症	36
13. 肥胖与月经失调	36
14. 肥胖与性功能	36
15. 肥胖与匹克威克综合征	37
16. 肥胖与死亡率	37

第二章 肥胖诊断、减肥机制及肥胖预防 39

I. 肥胖诊断	39
一、标准体重与肥胖程度	39
1. 标准体重	39
2. 肥胖程度	43
二、肥胖测定	43
1. 儿童肥胖测定	44
(1) 皮褶测量方法	44
(2) 测量部位	44
(3) 肥胖程度评定标准	44
2. 成人肥胖测定	44
(1) 皮褶卡钳测定法	44
(2) B 型超声测定法	45
(3) CT 或核磁共振成像(MRI) 测定法	45
3. 用人体脂肪分析仪测定人体脂肪含量	45
4. 人体胸腔和腹腔内的脂肪含量测定	45
三、肥胖分类	46
四、肥胖实验室检查	47
五、皮下肥胖与内脏肥胖的区别	47
六、中医辨证分型诊断	48
II. 减肥机制和治疗原则	49
III. 肥胖预防	53
一、社会保健教育	53
二、肥胖的三级预防措施	55
三、儿童肥胖预防	56
四、中年肥胖预防	57
五、老年肥胖预防	58

第三章 饮食减肥法 60

一、合理饮食 63

(一) 平衡膳食每天应有的食物种类 64

1. 谷类食品 64
2. 动物类和豆类食品 64
3. 蔬菜瓜果类 64
4. 烹调油类 65

(二) 平衡膳食对各种营养素的要求 65

1. 合理平衡的膳食中必需含有人体需要的营养素 ... 65
2. 平衡膳食中营养素的比例要恰当 66
3. 控制食物总摄入量 66
4. 食物选择的多样性 66
5. 减少油、盐、糖的进食量 66

(三) 肥胖者所食食品的选择 67

1. 谷类食物 67
2. 肉类 67
3. 乳蛋类 67
4. 豆制品类 67
5. 蔬果类 67
6. 水 67

(四) 肥胖者不适宜的食品 67

1. 纯糖类食物 67
2. 高糖、高脂肪食物 68
3. 酒精 68
4. 食物不可太单调 68
5. 过食瓜果无益 68

(五) 合理的饮食分配与进食方法	68	
1. 三餐的科学进食方法	68	
2. 一日三餐规律饮食有利减肥	70	
3. 细嚼慢咽有利于提高减肥效果	71	
4. 慢慢地进餐,不时地缓口气	71	
5. 节食速度宜循序渐进	72	
6. 回避肉和鱼对减肥不利	72	
7. 勉强吃味道差的东西容易胖	73	
(六) 几种饮食方法	73	
1. 不限量的饮食(解放餐)	73	
2. 填补性的饮食(间食、轻餐)	73	
3. 热量餐	74	
(七) 饮食习惯注意点	74	
二、减肥食品	76	
(一) 减肥蔬菜	76	
黄瓜 76	西红柿 77	冬瓜 77
萝卜 77	竹笋 77	木耳 78
辣椒 78	胡椒 78	大蒜 78
山药 78	口蘑 78	马兰头 79
凤尾菇 79	白菜 79	豆芽 79
竹荪 79	豆腐 79	芹菜 80
芦笋 80	百合 80	茄子 80
枸杞头 80	胡萝卜 80	南瓜 81
荠菜 81	海带 81	
(二) 减肥水果	81	
山楂 81	西瓜 81	苹果 82
香蕉 82		
(三) 减肥饮料	82	
减肥饮 82	菩达天然苦瓜饮 82	醒酒饮 82
消肥保健液 83	神女减肥饮 83	平肝饮 83

茯苓营养液	83	萝卜饮	83	减肥保健饮	84
磷脂保健饮	84	山楂菊花饮	84	罗布山楂饮	84
番茄丝瓜汁	85	浓缩竹汁口服液	85	野生蕨根减肥饮	85
六月雪保健饮	85	咖啡健神饮	85	山楂荷菊饮	86
青青果蔬汁	86	减肥保健液	86	减肥降脂醋饮	86

(四) 减肥酒 87

醋酒	87	消瘦酒	87	金银花酒	87
大蒜酒	87	天麻酒	87	大黄酒	88
山楂酒	88				

(五) 减肥茶 88

乌龙茶	89	绿茶饮	89	荷叶饮	89
明子减肥茶	89	茅根茶	89	减肥茶	90
山楂茶	90	桂花茶	90	槐实还童茶	90
槐叶茶	90	玉米须茶	90	桑白皮茶	91
健美减肥茶	91	山楂银菊茶	91	葛花橘皮茶	91
二陈竹叶茶	91	苦丁茶	92	罗汉果茶	92
银花茶	92	健身养颜茶	92	荷绿茶	92
荷仁茶	93	香蕉茶	93	橘皮茶	93
楂荷茶	93	莲心茶	93	菊花茶	94
菊花龙井茶	94	菊花三宝茶	94	降脂茶	94
乌龙减肥茶	95	海带茶	95	芹菜茶	95
菱仁茶	95	蚕豆壳茶	95	绞股蓝茶	96
决明茶	96	柿果保健茶	96	麦饭石保健茶	96
健脾强肾茶	97	银杏茶	97	营养减肥茶	97
车前减肥茶	97	蚕豆壳红茶	97	蚕豆大蒜茶	98
三鲜茶	98				

(六) 减肥药膳 98

美味双耳	99	凉拌平菇丝	99	腐竹鲜蘑	99
芝麻菠菜	100	生煸草头	100	清蒸冬菇茄	100
拌荠菜松	100	糖醋萝卜	101	香菜腐竹	101
香椿拌豆腐	101	糖醋藕	102	凉拌胡萝卜丝	102
核桃仁拌芹菜	102	拌三片	102	素炒三丝	103
醋溜卷耳菜	103	炒茼蒿	103	嫩玉米红椒	103

竹笋枸杞头 104	香椿竹笋 104	三丝炒葱白 104
素炒洋葱丝 105	扒三菇 105	参芪冬瓜汤 105
盐渍三皮 105	凉醋拌黄瓜 106	荷叶肉 106
海带烧木耳 106	凉拌菇笋丝 106	海米冬瓜海带汤 107
凉拌海蜇 107	鲜菇炒豆苗 107	枸杞春笋 108
鸡丝黄花汤 108	橄榄海鲜贝 108	虾米白菜 109
黄瓜拌肉丝 109	萝卜汤 109	赤小豆鲤鱼汤 109
冬瓜皮蚕豆汤 110	凤菇豆腐汤 110	冬瓜豆汤 110
海带菜 110	炒黑白菜 110	炒南瓜 111
独蒜炖鸭 111	茯苓饼 111	三色糯米饭 111
(七) 减肥药粥		112
赤豆粥 112	豆浆粥 112	海带粥 112
米仁粥 112	青豆粥 112	车前叶粥 113
荷叶粥 113	冬瓜粥 113	白茯苓粥 113
枸杞子粥 113	荆芥粥 114	豆蔻粥 114
什锦荷叶粥 114	梅花粥 114	甘松粥 114
槟榔粥 115	温肾益精养生粥 115	黄豆减肥粥 115
蚕豆粥 115	山楂粥 115	乌龙粥 115
大蒜粥 116	木耳粥 116	葡萄粥 116
葵花籽粥 116	绿豆粥 117	芹菜粥 117
红饭豆粥 117		
(八) 其他减肥食品		117
1. 食纤维减肥		117
2. 食醋减肥		118
减肥醋方 118	冰糖醋方 119	香醋蛋方 119
花生醋方 119	山芋醋方 119	黄豆醋方 119
三、减肥食谱		120
1. 根据不同肥胖程度制定不同的减肥食谱		121
2. 铃木式特定减肥食谱		125
3. 中村式食物法		126
【附表】		128

常用食物成分表	128
食物含糖量表	129
常用食物的胆固醇含量	130
几种食物中亚油酸含量	131
常用食物脂肪酸组成	131
食物选择表	133
食物交换表	133
分类食品用量	134
一日营养定额举例	135

第四章 运动减肥法..... 136

一、运动疗法的原理	136
二、运动减肥时运动量的掌握	139
三、运动减肥法与饮食减肥法的比较	141
四、运动减肥应注意和重视的问题	142
1. 疾病与运动	142
2. 运动强度的分类	143
3. 运动减肥计划	143
4. 运动减肥程序	143
5. 运动减肥记录	144
五、运动减肥方法	144
(一) 室外运动减肥法	144
1. 步行减肥法	144
2. 慢跑减肥法	145
3. 跳绳减肥法	147
4. 游泳减肥法	148
(二) 室内运动减肥法	149

1. 全身运动减肥法	149
2. 爬梯减肥法	150
(三)“吸氧”运动减肥法	150
(四)减肥操减肥法	151
1. 减肥舞蹈	152
2. 简便减肥操	153
3. 自由减肥健美操	153
4. 妇女青春体态操	154
5. 柔软减肥体操	155
6. 健身减肥操	156
7. 儿童减肥操	157
8. 腰腹健美操	157
9. 减肥健美操	158
(五)局部运动减肥法	158
1. 面部下颌运动	159
2. 颈部运动一	159
3. 颈部运动二	161
4. 颈背部运动	161
5. 胸部运动	162
6. 乳房健美运动	162
7. 腹部运动一	163
8. 腹部运动二	164
9. 腹部运动三	165
10. 侧腹部运动	165
11. 腰部运动一	166
12. 腰部运动二	166
13. 肩部运动	167
14. 上肢肩部运动	168

15. 手臂运动一	168
16. 手臂运动二	169
17. 手指运动	169
18. 臀部运动一	170
19. 臀部运动二	170
20. 臀部运动三	171
21. 臀部运动四	171
22. 大腿运动一	172
23. 大腿运动二	172
24. 大腿运动三	173
25. 小腿及足部运动	173
【附表】.....	174
日常生活动作热能消耗率.....	174

第五章 针灸减肥法..... 176

一、耳穴疗法	177
1. 耳穴贴压	177
2. 耳穴埋针	184
二、体针疗法	187
(1) 胃中蕴热型	188
(2) 脾胃郁热型	188
(3) 湿热内蕴型	188
(4) 肝阳上亢型	188
(5) 肠中燥热型	189
(6) 湿困脾胃型	189
(7) 脾虚湿滞型	189
(8) 湿困中焦型	189

(9) 脾胃蕴结型	189
(10) 脾气虚弱型	190
(11) 肺脾气虚型	190
(12) 脾肾气虚型	190
(13) 心肺气虚型	191
(14) 气阴两虚型	191
(15) 冲任失调型	191
(16) 单纯性腹部肥胖	191
(17) 单纯性上腹部肥胖	191
(18) 单纯性中腹部肥胖	192
(19) 单纯性下腹部肥胖	192
(20) 各种类型肥胖	192
三、耳针与体针并用	193
(1) 胃中蕴热型	193
(2) 肠燥便结型	193
(3) 脾虚湿阻型	193
(4) 肝阳亢盛型	193
(5) 肝郁气滞型	193
(6) 心肺气虚型	194
(7) 心脾两虚型	194
(8) 脾肺气虚型	194
(9) 肝肾两虚型	194
(10) 脾肾气虚型	194
(11) 阴液耗伤型	195
(12) 脾肾阳虚型	195
(13) 各种类型肥胖	195
【附图】 经络腧穴图	196

第六章 按摩减肥法..... 206

一、全身按摩法	206
1. 全身按摩法	206
2. 全身拍打法	207
二、局部按摩法	207
1. 耳部按摩法	207
2. 涌泉按摩法	208
三、部位按摩配穴位按压法	208
1. 面部按摩	208
2. 下颌按摩	208
3. 腹部按摩	209
4. 臂部按摩	210
5. 大腿按摩	210
6. 小腿按摩	211
7. 胸部按摩	212
8. 背部按摩	212
9. 臀部按摩	213
四、循经按摩减肥法	213
1. 肥胖体型的整体调理	214
2. 颈部减肥按摩法	214
3. 手臂减肥按摩法	215
4. 手部减肥按摩法	215
5. 胸部减肥按摩法	215
6. 胃部减肥按摩法	215
7. 腹部减肥按摩法	216
8. 背部减肥按摩法	217
9. 腰部减肥按摩法	217

10. 臀部减肥按摩法	218
11. 大腿减肥按摩法	218
12. 膝部减肥按摩法	218
13. 小腿减肥按摩法	219
14. 足部减肥按摩法	219
五、推拿减肥注意事项	220
六、推拿减肥优势	221

第七章 气功减肥法..... 222

一、气功辟谷	222
1. 玉蟾莲花功	222
(1) 玉蟾翻浪功	223
(2) 玉蟾吸真功	223
(3) 莲花坐功	223
2. 辟谷减肥功	224
二、气功动功	224
1. 延年九转法	224
2. 气功慢跑法	225
3. 快走慢跑法	225
4. 逍遥散步法	226
5. 拜观音式功	226
6. 踏步击腹功	226
7. 收腹功	227
8. 合掌划圆功	227
9. 甩手功	227
10. 龙游功	228
11. 松身功	229

•