



减出好体质

黎芳芬 著



从此拥有健康体质！

从体质出发，结合四季、经络、气血、代谢力
揭开肥胖的真面目，扫清减肥的路障
调养体质，使健康与美丽同行

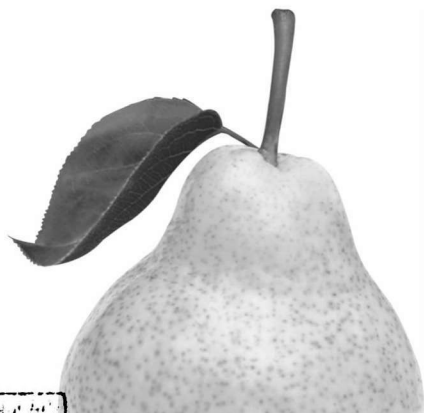


中国出版集团
世界图书出版公司



减出好体质

黎芳芬 著



常州大学图书馆
藏书章



中国出版集团
世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目 (CIP) 数据

减出好体质/黎芳芬著. —西安: 世界图书出版西安有限公司, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5100 - 9949 - 6

I. ①减… II. ①黎… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 193284 号

Jianchu Haotizhi

减出好体质

著 者 黎芳芬

责任编辑 王梦华

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029 - 87233647 (市场营销部)

029 - 87234767 (总编室)

传 真 029 - 87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市华成印务有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 14

字 数 110 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 9949 - 6

定 价 42.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



前言

PREFACE

找回最美的自己

成功瘦身这件事，我无需低调——我从令人叹为观止的 200 多斤降到现在的体重，谁也不能否认是个奇迹。我遇到很多朋友，认识的、不认识的，相约而聚的、偶然邂逅的，都会问我同一个问题：“你是怎么做到的？”

回想 20 几岁时，我的身体很糟，体质很差，代谢紊乱，体内堆满垃圾，身材臃肿不堪，心理上也超级自卑，沉默寡言。

记得当时我最反感一句话——这姑娘白白胖胖的！非常非常反感！

为了不再“白白胖胖”，在很长一段时间里，我着了魔似的迷上了各种炫目的瘦身广告、经过包装的减肥故事，比

太上老君的仙丹还灵验的减肥药和减肥茶，受到无数高收入阶层推广的运动疗法、芳香疗法，打着中医幌子的中药减肥，连坑带蒙的奇效偏方，从西方引进的先进减肥技术、吸脂技术，仿佛武侠小说似的缩骨术、刮骨术，神奇到无所不能的瘦脸面膜，神乎其神的健身器械，来自异域的奇怪食疗，让人收入转眼成空的瘦身浴、SPA 疗法……

可是情况越来越糟，疾病渐渐找上了我。我先是子宫出了问题，后来又被查出高血脂、高血压，最严重的时候眼睛肿得只剩一条缝，头发大量脱落，我甚至一度怀疑自己得了什么不治之症，还产生了轻生的念头。

就在这个时候，妈妈给我打电话，给我讲了一个故事。

大概在我 5 岁那年，妈妈总犯腿疼，大概是得了风湿性关节炎之类的疾病，反复求治都不见效，最后万般无奈，找到了外婆老家村子里的一个土医。了解了妈妈的情况之后，土医就在妈妈膝盖后面的某个位置不断击打，打完了就用针刺（他有一套非常简易的针灸工具）。妈妈疼得号啕大哭，虽然我年纪小，但那种撕心裂肺的疼痛我似乎能切身感受，因此在我幼小的心灵里，这土医无疑是个坏人。可扎完针之后，妈妈的病情就减轻了，如此两三次后，病痛竟然完全消失了。

讲完这个故事之后，妈妈对我说：“不如你来老家住

几天吧”。

言外之意，妈妈是让我去找那个土医试试。我开始不愿意，但又不忍让妈妈失望，于是就回去住了几天。

在老家的这段日子里，关于土医的另一个故事却让我产生了一丝新的希望：同村的一个女人被确诊为乳腺癌，由于没钱治疗，就去求助土医。土医告诉她：“你去生个孩子，然后让孩子吃奶吃到10岁。”后来，这个女人怀孕生子，并让她的孩子吃奶吃到10岁。大概在孩子5岁时，土医用我们当地产的一种桐子烧那个女人乳房有肿块的地方，女人的两只乳房被烧得像芝麻饼一样，一个黑点接一个黑点。但令人称奇的是，虽然她的胸部变得面目全非，但是乳腺癌竟然被土医治好了！

这种事如果不亲眼所见谁会相信？于是我找到这个女人，亲自验证了这件事。

几天之后，我找到了这位土医。老爷子已经91岁了，但很健康，精神矍铄，还在下地耕田。我跟老爷子聊天，他看了我一眼，说：“你身上都是毒，毒水！”

我不置可否，转而反问道：“那该怎么办呢？”

老爷子带着我围着他的房子转，指着地上的紫薯说：“我们浙江人房前屋后都喜欢种这种东西，你老屋前后也有很多，这是个好东西。你回去让你妈用紫薯给你熬汤喝，一天喝三

遍，早、中、晚，剩下的渣子给你洗澡，然后按摩穴位。”
临走时，老爷子又给了我一些用酒泡过的药，闻起来很臭，让我涂在后背和肚子上。

从那以后，我每次去老爷子那里，他都会用泥巴（就是老人家门口池塘里的，里面还有各种腐烂的草木）敷我的小腿和脚底，然后用火烤。我的两只脚被架在火炉上，炉火烧得旺旺的，当时只有一个词能够形容我的感受：煎熬。被火炉烤当然不好受，但烤完之后，我一从架子上下来就感觉轻飘飘的，仿佛踩在棉花上，身心甭提有多清爽了。虽然我当时还不知道减肥效果怎样，但最起码我感觉身体轻松了许多。

大概一个月后，我的体重从最初的 216 斤降到了 153 斤，减了整整 63 斤！

从此，我坚定了跟随老人家学习的决心，并开始了长达数年的学医生涯。学成之后，我就开始结合自身实践帮助别人减肥瘦身。

一晃多年过去了，一个念头开始出现在我的脑海中：为什么不把我的所知写成一本书，和普天之下在减肥中迷茫无措的女性共同分享呢？

于是这本书诞生了！

本书针对肥胖的各种因素和各体质的人群，以人体八大

系统理论为基础，结合中西医理论，对肥胖进行辨证论治。同时，本书将打破单一的减肥方法，运用阴阳五行、藏象学说、经络学、分泌学说、运动学、营养学和心理学等，采用国际上最成功的“四合一”中医疗法，在减肥的过程中帮你疏理三焦、打通经络、活血化瘀、化痰祛湿、调节内分泌、散寒通便、被动运动、分解脂肪、排脂排毒、提高代谢率，最终达到阴阳平衡。另外，本书介绍的减肥方法会让你在减肥期间三餐适度，合理摄入营养和调动人体潜能，并结合修身、养性、理气、调息的方法，具体问题具体分析，一人一法，达到科学、健康、安全、舒服、快速、不反弹的减肥效果。

本着上述宗旨，本书从体质出发，结合四季、经络、气血、代谢力等方面综合分析，彻底揭开肥胖的真面目，扫清所有阻挡减肥的路障，在指导减肥的同时让你调养体质，使健康和美丽同行。我们无法抗拒衰老，但我们可以选择以什么样的姿态老去。本书将打破你对减肥的所有迷思，只要找对自己的体质，量身订制减肥策略，你没有理由不瘦下来！

亲爱的朋友们，你是否已做好准备开始一场奇妙的瘦身之旅呢？



目录

CONTENTS

第一章 健康与减肥同在，秘密在体质

肥胖的真面目 / 2

怎么就瘦不下去 / 8

XL 变身 XS，先要了解自己的体质 / 18

怎样知道自己属于哪种体质 / 25

体质瘦身的源头——《黄帝内经》 / 32



008

第二章 四季养生，将减肥进行到底

顺应季节，天人相应，打造自然瘦美人 / 36

春天不减肥，夏天徒伤悲 / 41

在夏季，可以一瘦到底 / 46

秋意盎然肉还在 / 53

脂肪囤积，大多在冬季 / 57

第三章 美人必学的经络窈窕术

美艳如花的女人一定要懂经络 / 64

经络减肥，最好的减肥药在你身上 / 68

经络减肥的种类 / 80

经络与穴位 / 86

爱上经络减肥，想瘦哪里瘦哪里 / 92

经络减肥的误区 / 97

第四章 魔鬼身材的死党——代谢力

揭开代谢力的面纱 / 102

了解代谢力，利用代谢力 / 108

代谢变差，身材变形 / 114

减肥，代谢说了算 / 121

代谢与排毒 / 129

代谢力告诉你，女神是如何炼成的 / 136

第五章 养气血，让身体小宇宙聚集正能量

女人的麻烦——气血不足 / 144

气血决定身材 / 150

养好气血，做明媚的女子 / 154

气血对男人一样重要 / 159

气血美容的误区 / 163



010

第六章 活色生香，小精油大功效

那些年，那些精油 / 170

小棕瓶里的“液体黄金” / 174

精油家族的贵族——草油 / 180

活色生香，打造女神身材 / 187

精油减肥的误区 / 191

附录

附录一 减肥瘦身营养食谱 / 195

附录二 高蛋白减肥法 / 201

后记 / 206



第一章

健康与减肥同在，秘密在体质



为什么同样是减肥，结果却不同？一种人是面如菜色，犹如大病一场；一种人是青春健康，犹如回到了 20 岁？这个秘密就在于体质。



肥胖的真面目

不管是在办公室的聊天中，还是在聚会的餐桌上，甚至是在公交车上，你都能听到女人之间关于减肥的话题。

现在，减肥也不再是年轻女人的专利，从几岁的小孩到七八十岁的老人，都对苗条的身材有着向往和渴求。

女为悦己者容，我们减肥的理由有很多：为了有魔鬼般的身材；为了能穿进好看的衣服；我想有一双漂亮的小腿；生完孩子后，腰上就留下一堆肥肉；马上就要拍婚纱照了，所以要减肥；为了健康，等等。

其实有时候，肥胖并不是肥胖者最大的痛楚，社会舆论、心理和身体健康的压力犹如三座大山，压在肥胖者的身上。

我们总能听到女人喊自己胖，但究竟什么是肥胖，怎样才算肥胖呢？

通常我们会用 **BMI** 值（身体质量指数或体重指数）来衡量自己是否属于肥胖。**BMI** 值是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度的标准。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身高}^2 (\text{m}^2)$$

BMI 分类	中国参考标准
体重过低	<18.5
正常范围	18.5 ~ 23.9
肥胖前期	24.0 ~ 26.9
I 度肥胖	27 ~ 29.9
II 度肥胖	≥ 30
III 度肥胖	≥ 40

例如，一个女人体重 48 公斤，身高 160 厘米，那么经过计算，她的 **BMI** 值为 18.75，对照上表，说明她的 **BMI** 处于正常范围内。

当然，也并不是所有人都适用于这个公式，如果有人属于以下情况，**BMI** 便不适用。

- 未满 18 岁
- 运动员
- 正在做重量训练
- 处在怀孕或哺乳期
- 身体虚弱或久坐不动的老人

即使适用于 BMI 的标准，也不一定就能断言一个人肥胖的具体情况。要明确一个人身体的状态，还需要另外一个数值来辅助衡量——身体脂肪率。所谓的身体脂肪率，就是皮下脂肪和内脏脂肪等在体重里所占的比率。

$$\text{身体脂肪率 (\%)} = \frac{\text{体内脂肪量 (kg)}}{\text{体重 (kg)}} \times 100\%$$

	瘦	标准	偏胖	过胖
男性	不足 10%	10%~20%	20%~25%	25%以上
女性	不足 20%	20%~30%	30%~35%	35%以上

如果你根据以上标准证实了自己属于肥胖人群，就有必要了解一下自己属于哪种肥胖。中医将肥胖分为几种类型：