

Natural Therapy for Preventing
Yourself from Affluenza

远离 富贵病的 自然疗法

【摆脱“富贵隐患”，每天都有新起点】

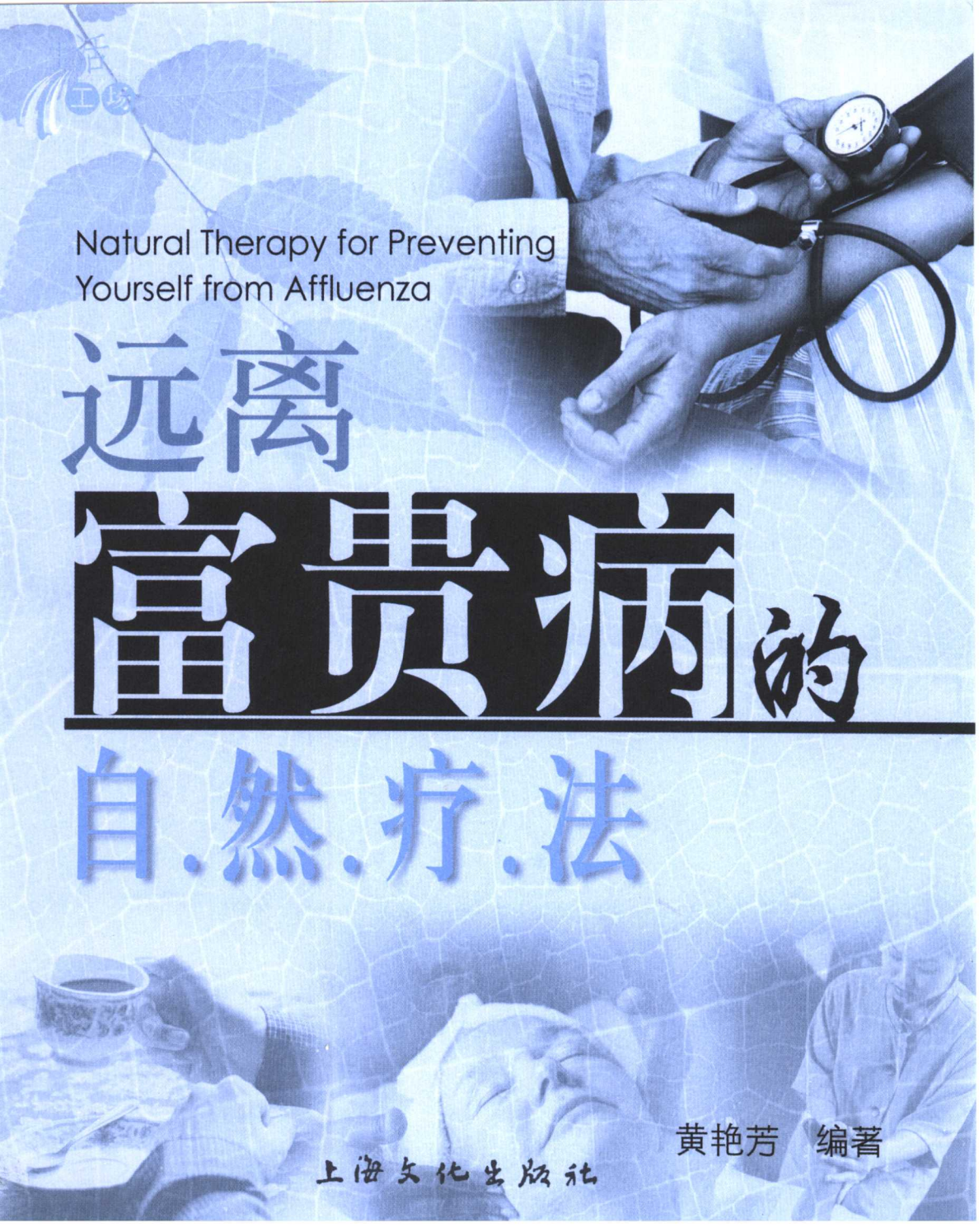
■ 糖尿病、冠心病、高血压……总是在危害着您的健康，俗话说“一份药，八分毒”。■

■ 连吃药都变成负担的时候，为何不尝试一下自然疗法，饮食、水疗、芳香、足浴……■

■ 不要忘了“健康来源于细微之处”，日常生活就能打造出好体质。■

■ 《远离富贵病的自然疗法》让您远离病痛，将健康进行到底！■ 黄艳芳 编著

上海文化出版社



Natural Therapy for Preventing
Yourself from Affluenza

远离 富贵病的 自然疗法

黄艳芳 编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离富贵病的自然疗法/黄艳芳编著. - 上海:上海文化出版社,2005

(健康生活馆丛书)

ISBN 7-80646-793-9

I. 远… II. 黄… III. 常见病-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 027184 号

责任编辑 赵光敏
文字润饰 全学芳
装帧设计 段 玉
插 图 苏 海

书 名 远离富贵病的自然疗法
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
邮 编 200020
电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司印刷
开 本 787×1092 1/28
印 张 7.5
字 数 105,000
版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—9,000 册
国际书号 ISBN 7-80646-793-9/R·46
定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64828829

目录

第一章：现代人的慢性健康杀手——富贵病

第一节：富贵病的五大常见病症

◎ 肥胖症	3
◎ 糖尿病	9
◎ 冠心病	12
◎ 高血压	13
◎ 高血脂	17

第二节：富贵病的危害及防治

◎ 如多米诺骨牌的连锁健康危机	18
◎ 生活方式五宗罪引发富贵病	25
◎ 攻克富贵病的纯自然养生秘笈——自然疗法	31

第二章：富贵病的饮食疗法

第一节：迎击富贵病的饮食方案

◎ 导致富贵病的四大饮食误区	34
◎ 预防富贵病的饮食七大法则	39

第二节：药膳食疗

◎ 药膳疗法概述	51
◎ 治疗富贵病的常用药材	53
◎ 富贵病的药膳食疗验方	58
第三节：药茶疗法	
◎ 茶疗概述	69
◎ 茶疗防治富贵病的原理	70
◎ 富贵病的茶疗验方	73

第三章：富贵病的水疗法

第一节：水与健康的微妙关系

◎ 水疗的定义	80
◎ 水疗的治疗功效	81

第二节：让多余脂肪在浸浴中消失

◎ 浸浴疗法的注意事项	83
◎ 浸浴疗法验方	84

第三节：足浴疗法

◎ 时尚、健康的足浴疗法	88
◎ 足浴疗法的分类	89
◎ 药液足浴验方	90

第四节：矿泉疗法

- ◎ 温泉和冷泉92
- ◎ 矿泉疗法的具体方法94
- ◎ 矿泉疗法的注意事项95

第四章：富贵病的芳香疗法

第一节：从芳香中走来的自然疗法

- ◎ 什么是芳香疗法98

第二节：走进精油的神奇世界

- ◎ 芳香精油与人体的奥秘100
- ◎ 购买与使用精油时的注意事项102
- ◎ 有利于治疗富贵病的精油种类105

第三节：香薰疗法

- ◎ 香薰的使用方法112
- ◎ 香薰精油调配魔方112

第四节：精油浸浴疗法

- ◎ 精油浸浴的使用方法114
- ◎ 浸浴精油调配魔方114

第五节：精油按摩疗法

◎ 精油按摩手法	118
◎ 按摩精油调配魔方	120

第五章：富贵病的推拿疗法

第一节：经络学和东方按摩术

◎ 推拿疗法概述	127
◎ 正确的推拿手法	128
◎ 按摩的注意事项	133
◎ 治疗富贵病的常用人体穴位表	135

第二节：推拿疗法对富贵病的帮助

第三节：穴位按摩保健操

◎ 治疗肥胖症保健操	142
◎ 治疗糖尿病保健操	143
◎ 治疗冠心病保健操	145
◎ 治疗高血压保健操	146
◎ 治疗高血脂保健操	148

第六章：富贵病的运动疗法

第一节：治疗富贵病的运动法则	151
----------------------	-----

第二节：动静结合的瑜伽术

- ◎ 古老的强身术154
- ◎ 瑜伽的练习要点156
- ◎ 瑜伽的练习禁忌158
- ◎ 防治富贵病的瑜伽体位姿势159

第三节：减肥、降压、平衡同步进行的舞蹈课程

- ◎ 舞蹈课程概述164
- ◎ 同步舞蹈练习165

第四节：全面塑身的球上健身操

- ◎ 什么是健身球操169
- ◎ Fitball运动的三大好处172
- ◎ Fitball健身操174

第七章：富贵病的心理疗法

第一节：爽心悦“耳”的音乐疗法

- ◎ 音乐疗法概述181
- ◎ 音乐的治疗作用182
- ◎ 富贵病适宜听的音乐183

第二节：精神松弛法

◎ 精神松弛法概述	185
◎ 精神松弛训练	186

第八章：富贵病的起居疗法

第一节：起居疗法概述

第二节：起居疗法步步行

◎ 起居疗法的具体做法	191
-------------------	-----

作者序

随着文明的推进，生活水平的不断提高，在现代医学高度发达的今天，反而有越来越多的新疾病侵入我们的生活，危害我们的健康，甚至夺走宝贵的生命，其中，富贵病就是一个不容忽视的例子。

专家认为，约65%的富贵病是可以预防的，50%的早期富贵病患者可以通过治疗恢复健康，因为这些疾病除了遗传因素、药物中毒等不可抗拒因素外，往往是由于不良的生活方式打破了自然和谐所造成的。中国有着悠久的自然疗法历史，早在《黄帝内经》中，最早就提出了“天人和一”的医疗观点，认为人们可以利用自然界的万事万物来调养身心及治疗疾病，并以中医学为理论基础逐步发展成药膳食疗、穴位按摩、针灸疗法、药浴疗法、刮痧疗法等一系列疗法；世界其他民族皆有利用人与自然的关系进行治病养身的方法，如印度瑜伽疗法、香薰疗法、浸浴疗法等。随着人类“回归自然”的呼声越来越高，医疗专家们结合各国的治疗经验和最新的科学研究，将自然疗法逐渐发展成为一门包罗万象的治疗科学，并迅速在世界范围内兴起。

作为一个有着多年临床经验的医疗工作者，我深深理解许多富贵病病人接受手术等治疗手段时的痛苦。因此希望通过编写这本书，将现代自然疗法介绍给广大读者，让读者深入地认识富贵病，科学地使用自然疗法来预防疾病和调养身心。

第一章：现代人的慢性健康杀手——富贵病

根据世界卫生组织的报告和医学专家的分析，富贵病才是近几年来夺走人类健康和生命的恶魔！以高血压、冠心病、糖尿病为代表的富贵病虽然不如恶性病毒那样来势凶猛，但它们却能不断地蔓延渗透，无形地蚕食着人类健康，并且一次次将人类宝贵的生命毁灭于股掌之间。更令人忧虑的是：即使医学如此发达的今天，也没有哪一种药物能将它们彻底根治。世界卫生组织最新统计表明：每年约有1,250万人被心血管疾病夺去生命，占世界人口总死亡人数的四分之一，居各种死亡原因首位；在中国，肥胖症和高血脂症患病率将近30%；高血压患者高达一亿二千万。全世界，尤其是在欧美等国家还有8,000万体重超重的肥胖者，他们都是心血管疾病和癌症的高发人群。中国患冠心病者有1,000万人，其中每年有80万人死于心肌梗塞；中国现有3,600万糖尿病患者中已有75%丧失劳动能力，40%因并发症重度致残或死亡；可见若对富贵病置之不理任其发展，不仅让我们自身饱受病痛的折磨和摧残，而且整个社会也将为之付出沉痛的代价。

第一节 富贵病的五大常见病症

富贵病的危害是不可小视的，当今威胁人类健康的几大主要病症都与富贵病不无关系，最常见的就有肥胖症、糖尿病、冠心病、高血压和高血脂这五大病症。对这五大病症的临床症状、病理以及测量方法等有一个全面的了解，将提醒您时刻注意自己的身体状况。

肥胖症

◇认识肥胖症

生活水平不断提高，营养状况得到很大的改善，然而营养过剩的问题又摆到我们面前，“肥胖大军”迅速崛起。据官方的数字统计表明，20岁以下的肥胖症患者占全国总人口的5%，城市人口的18%是肥胖者，肥胖儿童占儿童总人数的10%，并正以8%的速度逐年增加。

人们对肥胖一词并不陌生，但对肥胖病的认识却不甚了解，究竟什么是肥胖？从现代医学角度看，由于人体进食摄入的热量超过消耗的热量，或肌体存在生化和生理功能的改变，导致体内脂肪组织所占的比例异常增加，并对健康造成了严重的危害，我们称之为“肥胖病”。通常人们都认为只有细胞体积的增大才会造成体态臃肿，其实不

然，随着体重的增加，脂肪细胞先是体积增大，然后数目开始增多。正常人体内大约有300~350亿个脂肪细胞，当脂肪细胞的数量增多和体积增大，并在体内堆积就形成了肥胖。脂肪在肌体结构中起着防止热量流失及缓解因机械撞击对肌肉和内脏的损伤等生理功能；但如果脂肪过量沉积，不仅会加重肌体负担，加大氧耗量，而且还会对器官和脂肪组织的物质代谢和能量代谢过程造成一定影响，导致高血压、冠状动脉硬化性心脏病及糖尿病等富贵病的发生。

肥胖不仅让人行动不便，看起来臃肿而无美感，更可怕的是它还会引发许多疾病甚至缩减人们的生命，所以我们应该把它当作一种危险的疾病而慎重对待。

◇肥胖度自测

很多人对体重计上的数字特别敏感，只要指标小小地走动一格，就加紧实施减肥计划。其实肥胖与否不是简单地通过测量“体重”来判断的，而是以“体内脂肪”所占比例来判断的。

在这里我们推荐一种被世界广泛接受并采纳的诊断方法：就是用与体内脂肪率有着密切关系的BMI (Body Mass Index = 体重指数) 来衡量“标准体重”。

BMI值其计算公式是：体重（kg） / 身高（m） / 身高（m）
最新诊断标准为：

BMI值的判断	18.5~25	25~28	28以上
	正常	超重	肥胖

通过这个指标，可以统计出最不容易引发疾病的数值，即“极低健康风险值”。

极低健康风险值	●男性	●女性
	22.2	21.9

亚洲肥胖学会把男女极低健康风险值的基准值设定为22。

健康风险值	22~25	25~28	28~31	31以上
	低	中	高	极高

用下面公式计算出的数值符合此基准值时，则可以判定为“标准体重”。

标准体重（kg）=身高（m）×身高（m）×基准值

按照下列公式，可用标准体重值得出肥胖度：

肥胖度（%）=（实测体重－标准体重） / 标准体重×100%

按照以下表格，可以由肥胖度的数值判断出自己是否属于

肥胖：

肥胖度数值判断	不足10%	10%~20%	20%以上
	正常	稍胖	高度肥胖

患者是否需要进行减肥治疗应该根据其体重指数所显示的肥胖情况及其健康风险确定。例如：一个身高1.7米、体重85公斤、腰围102公分、臀围105公分的男子，其BMI值为29.4（公斤/平方），肥胖度为35%，属于“高度肥胖”；根据此人的BMI数值，由健康风险标准资料中得知该患者具有“高”健康风险。一般来说，具有“中”健康风险的人就应该考虑减肥；具有“高”、“极高”健康风险的“肥胖”病人更应该积极地通过科学减肥来控制体重；而健康风险值“低”或“极低”的成年人不需要减肥，即使表面看起来略显丰满也是正常的，而不要去追求所谓的完美身材而盲目瘦身。特别一些健康风险值“极低”即BMI<21.48（公斤/平方）的女性属于偏瘦或营养不良，她们需要的是补充营养，锻炼身体，瘦身反而对健康极为不利。

◇肥胖的类型

单纯性肥胖和继发性肥胖

根据肥胖的形成原因，一般可分为单纯性肥胖和继发性肥胖两大类，其中单纯性肥胖较为常见，占肥胖者的比例约99%。单纯性肥胖是指非疾病或医疗原因引起的，仅仅是由于摄入的热量大于消耗的热量而引起的肥胖。由此可看出，只要形成过剩的能量堆积，都可能引发单纯性肥胖。例如吃热量过多的食物、缺乏运动、遗传因素、社会心理因素等都可造成肥胖。

医学上按照病理的改变又把单纯性肥胖分为两类：增生性肥胖和肥大性肥胖，它们的区别在于增生性肥胖的脂肪细胞不仅仅体积逐渐变大，而且脂肪细胞的数目也增多；肥大性肥胖的脂肪细胞只是体积变大，而数目不会变化。处于青春期肥胖的青少年多属于增生肥大性肥胖，他们到成年后有80%的人依旧会发胖；而成年肥胖者多以肥大性肥胖为典型，也有一小部分的患者是增生性肥胖。继发性肥胖是指由于机体的内分泌紊乱，代谢障碍等因素所引发的肥胖，属于病理性肥胖，它的比率相对较低，仅占肥胖者总数的1%。

苹果型与洋梨型肥胖

“苹果”和“洋梨”是对腹部型肥胖和臀部型肥胖的形象比喻，苹果型肥胖指的是脂肪主要沉积在腹部的皮下以及腹腔内，腹部如同套了一个游泳圈，而四肢则相对纤细；而脂肪主要沉积在腰部以下的臀部以及腿部，则被称为洋梨型身材。

你可以根据腰围W（肚脐高度的尺寸）和臀围H（数值最大的尺寸）的比值来判断自己属于何种类型的肥胖。腰臀比值男性在1.0，女性在0.8以上的为苹果型。

苹果型肥胖属于内脏脂肪堆积，患心血管疾病、高血压、糖尿病的几率要比臀部型肥胖大很多。美国医学专家最新研究发现，苹果型肥胖的女性患糖尿病的机会高达普通女性的10.3倍！苹果型身材的人往往腆着大肚子，身体的所有重量几乎都压在双腿上，很容易引起骨关节病变；而且腹部型肥胖无形中加重人体的脊椎负荷，易导致椎间盘突出等颈椎、腰椎病症。



洋梨型肥胖属于明显的皮下脂肪堆积，一般女性在分娩后特别容易转变成洋梨型身材。与西方人相比，东方女