

治疗慢性病，从减腹开始

腰围大，疾病多

“特效穴位+经络疏通”减腹操，

让你一招就灵

无肚一身轻

全方位减肚祛病最佳方案

肖强 著

好的减腹方法是那些不会影响你生活品质的、安全性的、不会反弹的减腹方法。



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



无肚一身轻

WUDU YISHEN QING

全方位减肚祛病最佳方案

肖强 著

州大学图书馆
藏书章

 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

无肚一身轻/肖强著. —济南: 山东科学技术出版社, 2010

ISBN 978-7-5331-5412-7

I. 无… II. 肖… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第158680号

无肚一身轻

——全方位减肚祛病最佳方案

肖强 著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 莱芜市圣龙印务有限责任公司

地址: 莱芜市莱城区工业园

邮编: 271100 电话: (0634) 6115012

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 11.5

版次: 2010年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5412-7

定价: 29.00元

无肚一身轻 前言 FOREWORD

现在人们的物质生活越来越好，患“大肚子病”的人也越来越多。有了“大肚子”，首先是身体上的麻烦：走路累，山也不能爬了，甚至进出门都得侧着身子，人还没到门口，肚子就已经过了门槛了，就连夫妻间的正常性生活，也都受到了阻碍。当然，“大肚子”给人们带来的不仅是麻烦，还有病患。一个个看似丰衣足食的“大肚子”们，却像林黛玉一样总是头晕、乏力、胸闷气喘。到医院一检查，不是高血压就是高血脂、高血糖，接踵而来的是心脑血管疾病丛生，癌症、骨关节疾病横行，福相变成苦相。



于是，有些人决定减腹了，但是，面对五花八门的减腹方式，有些人却迷路了，无所适从了。

其实，减腹就像上街买衣服一样，并不是每款衣服都适合你，必须挑选出适合自己的，不能人云亦云。多数人无法有



效减腹的原因，在于对各式各样的减腹原理不太懂，看到有人吃了什么变瘦了，就跟着吃；别人做什么就跟着做，殊不知这些方法要么什么效果也没有，要么能让人瘦，但代价却是拿健康换回来的。

因此，好的减腹方法是那些不会影响你生活品质的、安全的、不会反弹的方法。本书给你提供的方法正是在这种兼顾安全与效率情况下精选出来的，而且本书不仅在减腹方法上做好文章、做足文章，同时还在对症减腹上“大操大办”，其目的就是告诉你只要用对方法，就可以获得持续的苗条和健康。

本书在撰写过程中得到了王玲玲、王海波、湛先霞、湛先余、刘超平、刘连军、刘晓晖、刘建伟、刘彩云、刘海燕、于良强、李智锁、董梅等人的大力支持和协助，在此表示衷心的感谢。

作者





WUDU YISHENQING

上篇：方法篇

Fangfa Pian

全方位减肚祛病最佳方案



Part1 习惯减腹

——肚好不如习惯好 1

一、改掉这些饮食习惯，减腹将会“食”拿九稳 2

01 想喝咖啡，先断是非 2

减腹小贴士：咖啡浴减大肚子 2

02 别让糖类喂胖你，远离那些裹着糖衣的毒药 3

减腹小贴士：扬长避短，用蜂蜜提高患病者食欲 4

03 让你飘飘欲仙的美酒，实则是大肚腩的元凶 5

减腹小贴士：醒酒推拿法 5

04 加“油”声，请不要在做菜时响起 6

减腹小贴士：少油烹饪法 7

05 碳酸饮料：液体恶魔 8

减腹小贴士：喝酒时千万别喝碳酸饮料 8

06 爱吃肉，请吃少量优质肉 9

减腹小贴士：对症吃肉胜吃药 10

07 大胃王，请向女士学习吃饭 11

减腹小贴士：抑制暴饮暴食三个小技巧 11

08 别做餐桌旁的“垃圾桶” 12

减腹小贴士: 剩菜的处理方法	12
09 马因夜草而肥, 你还要消夜吗	13
减腹小贴士: 吃夜宵的原则	14

二、减腹从循规蹈矩开始, 随心所欲只会让你大腹便便 15

01 香烟: 魔鬼的化身	15
减腹小贴士: 尼古丁用量依赖评分表	16
02 你真的和运动绝缘了吗	17
减腹小贴士: 办公室里的减腹运动	18
03 “夜生活”不正常, 肚腹终将“发扬光大”	19
减腹小贴士: 揉心包经、三焦经促睡眠	19

Part2 运动减腹

——运动, “标本兼治”的减腹大法 21

一、好的运动项目是成功减腹的一半 22

01 步行, 大步流星地完成减腹梦想	22
减腹小贴士: 缩腹走路让你拥有平坦小腹	22
02 让你脱胎换骨、面貌一新的游泳减腹	23
减腹小贴士: 简单的水中有氧舞蹈	24
03 可以随时随地体验“绳”奇减腹术	25
减腹小贴士: 花样跳绳跳掉腹部赘肉	26
04 魅力肚皮舞, 你练了吗	27
减腹小贴士: 练习肚皮舞的注意事项	27
05 慢跑, 减腹的黄金运动	28
减腹小贴士: 特殊环境下的可用原地跑减腹	29
06 有氧搏击操, 与大肚腩对打	30
减腹小贴士: 搏击操注意事项	31
07 拉丁有氧操, 让激情与脂肪一起燃烧	32





减腹小贴士：女性练习拉丁操应注意的问题	32
二、腹部运动：最“瘦”欢迎的肚腩体操	33
01 “肠”通无阻的揉腹减肚法	33
减腹小贴士：肠道四步保健操	34
02 扭腰摆胯，转出健康小腹来	35
减腹小贴士：公车上的瘦腰保健操	35
03 拍拍打打，哪胖减哪	36
减腹小贴士：循经摩擦拍打去脂法减腹	37
04 巧捏腹肌，挤走肥油	38
减腹小贴士：人体重要的保健特区	38
05 蹲墙面壁，赶走“啤酒肚”	40
减腹小贴士：上班族的下蹲法	40

Part3 推拿减腹

——拿掉肚腩，推出玲珑身段 42

一、减腹的王牌军——特效穴位精选	43
01 按揉中脘穴，腹部不再坚挺	43
减腹小贴士：腹部需要重点按摩的穴位及位置	44
02 用好丰隆穴，肚内废水一扫而光	45
减腹小贴士：小腹的按摩手法	46
03 便秘型肥胖者的天然“泻剂”——天枢穴	47
减腹小贴士：便秘者的穴位疗法	47
04 按压手背胸腹区，远离暴饮暴食	49
减腹小贴士：“十穴推拿法”治疗胃痛呕吐	49
05 神奇的按耳穴控制体重法	51
减腹小贴士：耳穴减肥的注意问题	51

二、“堵”不如“疏”，疏通经络轻松减腹	52
01 敲带脉，敲掉腰腹游泳圈	52
减腹小贴士：适合于敲带脉减腹的腹型肥胖者	52
02 “吃不消者”请敲胃经	53
减腹小贴士：经常动脚趾可健胃	54
03 疏理脾经，你将不再“食古不化”	55
减腹小贴士：食疗是补脾的良药	55
04 肝经：消解“肝郁”型肥胖的良药	56
减腹小贴士：按摩肝胆理气机	57
05 减腹治胆病秘招——敲胆经	58
减腹小贴士：敲打胆经最好在清晨或上午	58
06 腰为肾之府，敲肾经可消除水桶腰	59
减腹小贴士：消除水桶腰的运动处方	59
07 循经按摩点穴减肥法	61
减腹小贴士：推腹，确保肠道畅通的妙招	61

Part4 生活中的减腹法

——抵制啤酒肚，从点滴生活做起 62

一、洗浴减腹——随心所“浴”，我形我塑	63
01 热水浴，让身体即时沸腾	63
减腹小贴士：热水泡澡注意事项	63
02 半身浴，为你的下半身松绑	65
减腹小贴士：改善浮肿半身浴方法	65
03 中药浴，水中加点料效果更好	66
减腹小贴士：中药减腹方锦集	66
04 蒸蒸日瘦，蒸桑拿拿走肚腩	68
减腹小贴士：桑拿并非人人都能蒸	68
05 其他泡澡方法	69





减腹小贴士: 泡澡小叮咛	70
二、茶叶减肥: 给自己的腰腹“找找茶”	71
01 简单实用的绿茶减肥	71
减腹小贴士: 绿茶泡澡省钱瘦身	72
02 花草茶减腹, 奇妙瘦身	73
减腹小贴士: 两款能降脂减肥的茶	73
03 婀娜多姿的荷叶减肥茶	74
减腹小贴士: 荷叶减肥的窍门	74
04 生姜红茶: 冬天减腹的第一名	76
减腹小贴士: 喝生姜红茶的注意事项	76
三、体操减腹: 实用体操让你拥有魔鬼细腰	77
01 哑铃操: 还你一个美丽小腹	77
减腹小贴士: 练习哑铃的要领	78
02 “拉拉扯扯”的毛巾操, 居家必备的减腹良药	78
减腹小贴士: 做毛巾操注意事项	79
03 坐着瘦, 椅子操助你修炼魔鬼细腰	80
减腹小贴士: 一套行之有效的行为减腹操	81
04 四式啤酒肚操, 炼出纤体细腰	82
减腹小贴士: 一套行之有效的啤酒肚健身操	83

Part5 走出减腹误区

——更新减腹观念, 突破减腹瓶颈 84

一、不能苟同的减腹观念——错误观念“大扫除”	85
01 减腹在于运动, 锻炼在于坚持	85
减腹小贴士: 减腹锻炼的注意事项	86
02 健康的生活方式, 纤腰平腹的根本	87

减腹小贴士: 肥胖诱因的解决办法	87
03 极端主义是减腹的祸根	89
减腹小贴士: 4+1营养金字塔	89
04 抛弃不切实际的减腹心态	90
减腹小贴士: 两类人无法成功减肥	91
二 不切实际的减腹方法——杜绝错误的减腹方式	92
01 节食减腹, 不如少食减腹	92
减腹小贴士: 女性不宜束腰节食减腹	93
02 抽脂减腹, 做的只是“表面功夫”	94
减腹小贴士: 哪些人可以做吸脂手术	95
03 吃药减腹, 请三思而后行	96
减腹小贴士: 忌服减肥药的情形	97
04 运动减腹, “靚”力而行	97
减腹小贴士: 肥胖的老年人运动的注意事项	98

下篇: 对症篇

Duizheng Pian

Part6 将肥肉“绳之以法”——捞出苹果形肚腩中的油水, 让肚腩变“清水衙门” 99

一、攘外还先安内, 关注危险的内脏脂肪	100
01 内脏脂肪, 体内的“违章建筑”	100
减腹小贴士: 内脏性肥胖的判断标准	100
02 助肝排毒, 内脏减肥事半功倍	101
减腹小贴士: 肝脏充满毒素的信号	102





03 心脏是肥胖的直接受害者, 动静相济养心又养身	103
减腹小贴士: 跳绳可防病、治病	103
04 腹式呼吸——按摩内脏的呼吸体操	104
减腹小贴士: 影响唱歌热量消耗的主要因	105
05 强化内脏机能的穴位按摩法	106
减腹小贴士: 精油开背法调理内脏脂肪	106
06 五脏六腑的保健体操——减轻内负荷以减腹	108
减腹小贴士: 自我塑身按摩的内脏运动	109
二、享“瘦”美食: 吃得饱不如吃得好	110
01 吃饱撑的一多食让你肥肠满肚	110
02 开启“细嚼慢咽”瘦身的秘诀	111
03 不要随便“逃”饭, 少食多餐吃不胖	113
04 能吃, 健脾和胃, “后天之本”养生要诀	114
减腹小贴士: 自五脏健身法	115
三、血液变黏, 需有自“脂”之明——清除血液多余油脂	116
01 “民脂民膏”, 少食为妙	116
减腹小贴士: 防止食油变质的简易保存法	116
02 好坏胆固醇, 别一棍子打死	117
减腹小贴士: 清除“坏”胆固醇的帮凶: 三酸甘油酯	118

Part7 肥水当流外人田——污水处理专家教你祛除鸭梨形肚腩中的“一肚子坏水” 120

01 水能载舟, 亦能覆舟——鸭梨形肚腩是脾肾两虚之祸	121
减腹小贴士: 两款健脾补肾粥	121
02 “黑”五类补肾, 让你“肾”气凌人	122
减腹小贴士: 补肾益肾食疗方	123

03	“盐”过其实,“腹水”难收	124
	减腹小贴士: 含钾丰富的食物	124
04	捏掉橘皮细胞, 向浮肉说拜拜	125
	减腹小贴士: 拍打瘦腹操去浮肉	126
05	改变寒性体质, 肚臍不药自消	126
	减腹小贴士: 适合寒性体质人做的活动	128

Part8 无便一身轻——排出葫芦形肚臍中的 “乌烟瘴气”与“废旧宿便” 129

一、便秘: 宿便也是“肥料”之一 130

01	大便“便”不出来, 当心烂在肚子里	130
	减腹小贴士: 通过大便审视肠道功能	131
02	“憋”出来的毛病——憋便的危害不可小觑	132
	减腹小贴士: “随时随”地大小便的方法	132
03	坐出“存货”来——千万不要“坐以待毙”	133
	减腹小贴士: 选择椅子时最好选择硬板的	134
04	女人是水做的, 男人也是——水是最好的通便药	134
	减腹小贴士: 改善便秘的体操	135
05	不吃纤维素, 宿便兜着走——“吃掉”宿便, 减少肠道负担	136
	减腹小贴士: 如何“吃掉”“难产”的大便	136
06	乳酸菌, 肠道健康守门员	137
	减腹小贴士: 改善便秘的技巧	138
07	适度腹部按摩, 便秘不再来	139
	减腹小贴士: 排解便秘的运动	139

二、“屁大的事”其实是天大的事 140

01	放屁也减腹——去掉大腹便便	140
	减腹小贴士: 利用“压”、“扣”诊断腹中之气	140



02 教你如何“不生气”，小腹“涨停”的秘籍	141
减腹小贴士：“不生气”菜单	141

Part9 拒绝身体中段肥胖

——分形化解形形色色的大肚腩 143

01 上腹部肥胖——P形肚腩的按摩技巧	144
减腹小贴士：上腹部运动	145
02 三节肉形肚腩——三个游泳圈的除去方法	146
减腹小贴士：有益于减腹的食品	148
03 胃腩凸出——请拯救你下垂的胃	149
减腹小贴士：拯救胃下垂的生活习惯	150

Part10 病从腹中来——治疗大肚子疾病，降低大肚腩风险系数 152

一、防止高血压偷袭，拉低血压有方法 153

01 减少无知率，认识高血压	153
减腹小贴士：高血压患者的生活方式	154
02 从“心”开始，防治高血压病	155
减腹小贴士：坏情绪的处理办法	155
03 戒烟限酒：酗酒是治疗高血压的绊脚石	156
减腹小贴士：饮酒的四个“最佳”	157
04 从“盐”要求自己，盐是高血压患者的“秘密杀手”	158
减腹小贴士：少盐烹调法	158

二、防治糖尿病，单枪匹马不如并驾齐驱 159

01 单枪匹马不如并驾齐驱	159
减腹小贴士：糖尿病患者的心理调适小方法	160



02 饮食之马: 糖尿病饮食控制	161
减腹小贴士: 糖尿病食疗二则	162
03 运动之马: 运动治疗降“糖魔”	163
减腹小贴士: 糖尿病运动处方	164
 三、 高血压与痛风, 大腹便便者的患难之交	 165
01 高血脂——肥胖的难兄难弟	165
减腹小贴士: 5种症状自测高血脂	165
02 拒绝当现代皇帝——痛风	166
减腹小贴士: 富含嘌呤的食品	168



上篇：方法篇

Fangfa Pian

无肚一身轻

P art1

习惯减腹

——肚好不如习惯好



有人认为减腹这条路“食”在很难办？想尽办法，怎么样转，怎么

样绕，就是无法达到目标；但也有人认为，其“食”很简单，就像过马路一样，红灯停，绿灯行，黄灯多注意。说白了，习惯才是万恶

之源，不改变习惯，生活的乐趣将变成一道道的食物，让你吃下的东西，远远超出了身体的需要，并造成种种恶果。所以远离大肚腩的第一课，就是要培养良好的生活习惯。





改掉这些饮食习惯， 减腹将会“食”拿九稳



01 想喝咖啡，先断是非

一杯咖啡，一本小说，一个汉堡，再不时去泡泡星巴克，很小资吗？小资是要付出代价的，如果你想早日甩掉你面前的那个肚腩，那就应该早日戒掉你的这点小资情调。

比如每天一罐240毫升罐装咖啡，能让你的身材在一年后放大两个尺码。为什么呢？因为我们经常喝的咖啡——速溶咖啡是工业化的合成品，主要由砂糖、脂类咖啡伴侣和咖啡组成，这种咖啡的脂肪和糖分较高，而优质蛋白及咖啡因较低，而且在生产过程中可能会失去咖啡的精华。瞧瞧吧，这些对身体有益的成分都失去了，剩下的是什么呢？都是垃圾，都是超高热量的身材杀手。你不妨仔细算算，你喝咖啡这几年，让你曾经引以为豪的小肚腩发生了什么样的变化？

或许你会说，不是我要小资，是工作太辛苦了，喝咖啡仅仅为了提神！

喝咖啡提神！这是一种错误的想法。咖啡的坏处，可用四个字来形容——“寅吃卯粮”，也就是一个月吃下三个月的粮食。虽然喝咖啡会让人很兴奋、很有体力、很有精神，但这个精神却是向明天借来的。等咖啡因的药效过去之后，身体会更感疲乏。



减腹小贴士

咖啡浴减大肚子

咖啡浴的方法非常简单，可以先将咖啡豆煮成浓缩咖啡后，倒入38℃的热水池中浸泡。也可以将煮剩的咖啡渣直接倒入热水中。洗澡时浸泡高度最好是在心脏以下的半身浴。浸泡时间为15~20分钟。有心血管疾病的人，请间歇泡浴。健康人可根据自身情况选择浸泡时间，比如浸泡5分钟，起身休息3分钟，再入池浸泡，连续3次。浸泡的高度也可以在心脏以上。