



- 推拿按摩术在我国已有数千年的历史，以其独特的“简、便、效、廉、绿色”治疗优势，深受咱们普通老百姓的欢迎。
- 推拿按摩有消除疲劳、调和脾胃、养心安神、疏肝解郁、强肾生精、减肥瘦身、排毒养颜的功效，经常接受推拿按摩治疗或自我按摩能增强人体的抗病能力，从而使您走上健康的人生之路。
- 瓜子脸、纤细手、傲人胸、平滑腹、俏挺臀、修长腿等都是每个女人梦寐以求的。将瘦身穴位、瘦身食谱、独创瘦身剪刀操、独家不复胖秘笈融为一体的陈氏瘦身法达您所愿。



上架建议◎生活·保健

ISBN 978-7-81036-751-6



9 787810 367516

定价：32.00元



中医世家健康绝学



图解穴位按摩

巧瘦身

享誉国际的医学博士、穴位健康按摩大师

陈明



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解穴位按摩巧瘦身 / 陈旺全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.7

ISBN 978-7-81036-751-6

I. 图… II. 陈… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第155841号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经城邦文化事业有限公司原水文化事业部授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhua bookstore.com](http://www.xinhua bookstore.com)

图解穴位按摩巧瘦身

作 者: 陈旺全

责任编辑: 胡开祥 王 庆

封面设计: 郭 炜 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/24

版 次: 2008年9月第2版

印 次: 2008年9月第1次印刷

定 价: 32.00 元

ISBN 978-7-81036-751-6

责任技编: 姚健燕 李 行

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 6

字 数: 150千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路56号3栋9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

摆脱肥胖，健康瘦身



“肥胖”是全世界的重大课题之一。近年来，各国肥胖人数量迅速攀升，在美国每十位成年人中就有六位体重超标；根据卫生部门的统计，在台湾每十位成年人中就有三位体重超标。虽然我们的统计数字看起来没有美国那么严重，但是因为人种及身材的差异，我们的身体在还没有变得很胖时，脂肪已经明显增加。

我们知道，肥胖是体内脂肪过度堆积所造成的，因为体内容易堆积脂肪，所以也就容易发生因肥胖所导致的慢性疾病。在台湾十大死亡病因中，就有癌症、脑中风、心脏血管疾病、糖尿病、慢性肝炎及高血压等六项与肥胖有关。事实上，肥胖已是威胁我们健康的头号杀手。西方谚语“寿命与腰围成反比”意思是说以腹部

肥胖为特征的人通常并发糖尿病、高血脂症、高血压、高尿酸血症及心血管疾病的几率会比较高，也就是我们一般所称的代谢症候群，自然会影响到寿命。

但是人为什么会发胖呢？现代人出门有汽车，上下楼有电梯，甚至连看个电视起身转台都不用，靠着“一指神功”就可以完成；近年来，只需要在家上网，就可以轻松打理工作或生活中的一切；工作形态也逐渐从劳动业转为服务业，由大量的劳动工作模式转变成以坐式工作为主；电视、计算机、电动游戏取代了我们所有的休闲活动，所以运动量明显减少是造成肥胖的原因之一。另外一个最重要的因素是吃得过多。油脂含量高的食物凭借着特别的色香味

容易刺激人们的食欲,使人多吃,自然容易发胖;虽然含碳水化合物及蛋白质的食物没有那么吸引人,热量也没有那么高,但是吃多了,日积月累,照样会发胖。俗语说“罗马不是一天建成的”,如果持续不断地吃,容易形成肥胖,一旦胖起来就不容易摆脱了,“请神容易送神难”。所以如何让人人都能养成良好的生活习惯,做好饮食控制及有规则地运动,才是避免体重超标及维护身心健康的不二法门。

我非常感佩陈旺全医师在繁忙的医务工作之外,利用时间为民众编写摆脱肥胖的医学专书,宣传引导如何选择聪明而正确的饮食及有规则的运动的理念;在中医食疗理论指导下,对于天然

食材(菇蕈类、药材类、酵母类)作一详细的介绍;另外也提到如何运用“穴位疗法”来辅助新陈代谢能力的提升,加速汗腺及皮脂腺分泌,让水分排出速度加快,达到减轻体重的目的;最后陈医师也提供个人的瘦身养生食谱与所有读者分享。本书内容浅显易懂,对于天然食材着墨良多,提供大众食疗瘦身的另一选择,必要时再佐以不同方式的“穴位疗法”来达到瘦身的效果,相信此书可以给大众带来健康的观念及另类保持良好身材的方法。

陈智仁

台湾肥胖医学会理事长

优质减肥，美丽又健康

● 体重减轻，血压下降

两年前，我在年过五十之后，突然出现高血压的症状，内心感到十分惶恐，于是，开始接受药物治疗。这时，我开始体认到老化的到来，更了解了健康的可贵。

可是，服用药物时，非常不方便，而且，恰逢 SARS 期间，进出医院更为麻烦，于是，我决定设法谋求更简易的方法。

很幸运，我的好友张智仁医师（现任台湾肥胖医学会理事长）给了我一句良言：“西洋方面的研究指出：体重减轻一公斤的话，人体血压就能下降一格（1 mmHg）。”于是我开始思考并寻求绿色减肥法。

当时我的体重是86kg，血压为136/87 mmHg。血压要回复到正常的水准，需要减重10公斤以

上。因此，和一般人相同，我考虑服用减肥药。可是，两种正规的减肥药，一种容易造成腹泻，另一种则可能使血压升高。所以，服用减肥药这个方法并不适宜。

● 注意饮食，每日固定运动

我开始选用最传统也是最省钱的减肥方法。第一步，我先断绝所有的淀粉类食物，包括米饭、面包、蛋糕等。三餐只吃果菜类食物，而且，肉类或高蛋白的食物合并在午餐或晚餐吃。在妻子的全力协助下，严格执行这项饮食方案，很幸运，在持续了约一个月后，体重减少了4kg左右。因此，我有了更大的信心。

为了进一步达到预期的目标，我追加了每日的固定运动。黄昏时，与妻子在学校的操场上快

走 5000 步以上，必要时，慢跑两圈以上。除了雨天，每日必定执行这项运动。然后，晚上在饭后两小时左右，开始使用室内的运动器材，每晚骑室内脚踏车约30分钟以上。每日持续不断，一直到现在。

另外，我在饮食方面也谋求一些辅助方法。在陈旺全医师的介绍下，我每日饮用山楂及决明子等保健食品的煎煮液。而且，在肚子饿了想吃东西时，食用菇类，而不随便进食其他食物。

渐渐地，体重开始下降。朋友们看到我时，都大吃一惊。有人关心地问：“不要紧吗？”是的，我的体重已经减到 72 kg 左右，目标已经达到了！

运用半年以上的渐进式减肥方法，我在完成减肥目标后，血压也顺利恢复正常，不必再

靠药物控制。而且，很多以前因太小而闲置的衣服，又可以再度拿起来穿。朋友都称赞我变得年轻又有活力，一大堆的鼓励，让我持续下去的意志更为坚定。现在，我还是维持这样的生活方式。

总之，肥胖对健康是极为不利的，腰围和寿命的长短呈反比，这些都是众所周知的事实。因此，为了健康、为了美丽，大家都要抗拒肥胖！

● 优质减肥观念

陈旺全医师是一位博学多才的中医专家，曾任中医临床医学会（现为台湾中医临床医学会）及台北中医师公会理事长。他所治疗好的病人遍及国内外，目前继续在台北为病患服务。同时，他极为关心民众的养生，本着“防患于

未然”的中医理念，出版了许多保健书籍。最近，他感觉到民众在减肥的风潮里，有不少的错误观念，因此，在百忙之中，他抽出时间来完成了这本书。

本书的内容，旨在介绍优质的减肥观念。强调不要追求速效、戕害身体的减肥方法，而应重视以医学药理基础为主的神效瘦身法。同时，也精辟地谈到中医常用的减肥技术，这是陈医师多年临床经验的结晶。相信看完了本书，不论是要减肥的人还是有亲友在减肥的人，都会有崭新的观念，而且，会认识更多的体重调控方法。因此，本书是值得看完的有益书籍！

陈医师本身长得帅，谈吐又很温文尔雅，深得女性病人的敬重。学术上，他是一位很向上的医师，曾在东京日本大学医学部妇产科进修。而

且，不仅在电视广播媒体上做过许多医学讲座及接受专访，也在台湾的医学期刊及报刊杂志上发表了很多文章，更在国际性的学术期刊上发表了不少的医学研究论文。因此，他是一位很现代化的中医师。不相信的话，就亲自去看看他吧！

谨此，本人诚恳地推荐本书给所有注重体重和美姿的朋友们！重复一句话：看完本书，绝不会后悔，获益无穷。

鄭瑞常

成功大学医学院教授
卫生部门中医药委员会委员

瘦得健康、瘦得持久、瘦得愉快

市面上关于减肥瘦身的书琳琅满目，众说纷纭。“肥胖是百病之源”，因肥胖引起的高血压、高血脂、高尿酸、糖尿病、癌症、不孕症、月经失调、肝胆病变等疾病不胜枚举。但若为消除百病之源而不择手段，只怕减肥不成反倒把命偿。

本书强调的优质瘦身概念是——别求速效、无副作用、选对食材、配对药膳、改变烹调，讲究“进食方式”并辅以“穴道刺激”，持续“适当运动”，那么就可以瘦得轻松、瘦得健康、瘦得持久。

本书首先以优质瘦身穴疗法为开端，解开“穴位疗法”的健康瘦身密码，从脸部到小腿，让

您懂得按对哪些关键瘦身穴位，就可甩掉赘肉，再造窈窕身材；接着再以聪明摄取优质食材，来解开“膳食纤维”的健康瘦身密码，并提供一道道临床上功效卓著的瘦身药膳与茶饮跟读者分享。更值得一提的是，笔者非但身体力行，照本宣科，更为肥胖者研发出足部健康按摩器，并亲自示范做法，让您在积极运动后，马上就见到神奇的效果。

减肥要成功，一定得用健康正确的方法，而非躁进、激烈、戕害身心的做法，否则只能成功一时，终究得面对反弹的噩梦，进入永无止境的恶性循环中。因此，书中一再强调以“优质”的观念、“优质”的方法来做，自然可获得“优质”的窈窕身材，更能获得“优质”的健康身体。

本书有笔者在医学界二十多年的临床实践经验的总结；也特别感谢郑瑞棠教授所提供的所有有关减肥的最新医学研究报告；同时，感谢台湾肥胖医学会张智仁理事长的肯定，更感激在此领域造诣精深的二位医界前辈为我写推荐序；也感谢王明山先生协助搜集相关资料，美食名家蔡季芳小姐进棚示范瘦身食谱，让本书立论、实务与应用三者合一。最后谢谢爱妻马宝莲小姐及两位爱女帮忙整理资料与校稿。

在迈进新世纪的时代里，提供新观念的优质瘦身法，让您远离肥胖及病魔的侵袭，因此，想要永远保持健康与亮丽的窈窕曲线，本书就是您最好的选择！



王明山 敬

解开神效瘦身法的几个关键

当医生二十多年，上过减肥养生节目N次，经常被问到的问题是——“哪一种减肥瘦身法最简单而且最有效？”

笔者必须诚实地告诉读者，目前坊间所推出的方法虽然宣称瘦得快，但根据追踪数据显示，反弹的几率也十分高且快，所以笔者要强调的是——没有一种瘦身方法可以完全适用于所有的人。

有鉴于此，笔者根据临床研究观察及经验所得，为本书读者整理归纳出46个关键瘦身穴位，并精心设计32道瘦身食谱，也分享自创的瘦身剪刀操，希望读者从穴道刺激、饮食及运动方面“三”管齐下，瘦得健康也享受美味，并养成正确的生活态度与作息時間，达成健康美丽的超级任务。

关键 1：按对穴位

经常穴位刺激，不仅会增强气血循环及新陈代谢能力，加速汗腺和皮脂腺分泌，而且也让脂肪燃烧、水分排出更快。因此穴位刺激是消除赘肉、塑身美形的秘密武器。



穴位按摩可随时随地做，穴位刺激则需视刺激部位的不同，运用拇指、指尖、拳头或手肘等部位作指压，并要掌握力道、节奏与时间。只要以轻松的心情并且持之以恒，相信瘦身不再是不可完成的任务了！

关键 2：选对食谱

三餐当中您只需挑选书中所列瘦身食谱中的一道，并搭配选择一种瘦身汤食用即可，无须餐餐食用。

建议最佳食用时机以早餐为主，若早上时间



不允许，依序选择午餐，因食谱的食材考虑到了食后之饱足感与营养素，所以在白天活动时食用最佳。不建议晚餐食用，因晚餐后活动少，新陈代谢差，瘦身作用也就减小。

其他两餐内容则可依个人嗜好选择高纤维、低脂肪或低糖的食物。

本书示范食谱计量特别说明：

以 1 人吃为单位（若家庭需要，可依人数乘以倍数）。

1 大匙 = 15 毫升 = 15 克

1 段 = 约为 10 厘米长

1 碗 = 1 饭碗 = 160 毫升

少许 = 一点点

适量 = 依材料多寡、口味而定的量。

关键 3：做对运动

我们常说“万疾肥为首，百病胖为先”，没错，肥胖真的是现代人最大的杀手，但一味地着重于饮食的节制，恐怕只能事倍功半，所以必须配合适当的运动。



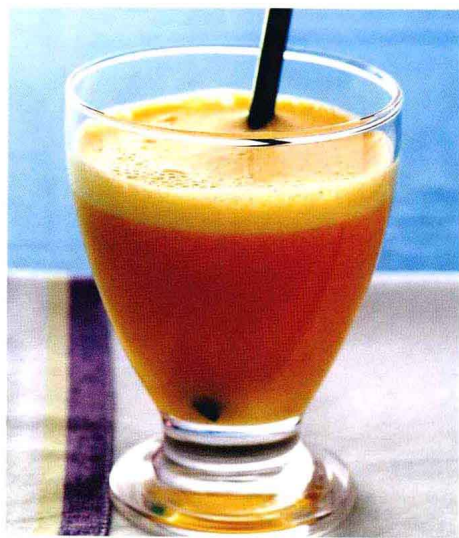
运动的种类繁多，但有益于瘦身的还是游泳、爬山、打球、快步走、慢跑等，不过有些运动需时间、场地的配合，否则容易中断。在这里极力推荐笔者运用多年、在瘦身的功效上堪称一绝的“剪刀操”，只要每天早晚饭后一小时各做20分钟~30分钟，即能雕塑出苗条的魔鬼身材。

关键 4：黄金饮料

俗语说“早上喝果汁是金，中午喝果汁是银，晚上喝果汁是铜”，笔者每天早上喝果汁即是此道理，因为水果中含有人体所需要的多种营养

素。尤其是维生素C和果胶，可以美白、消除雀斑与黑斑，还可以滋养皮肤、消除皱纹，同时所含的脂肪及蛋白质较少，多吃不发胖，且纤维质可以帮助消化，帮助排泄。人体的新陈代谢好，就不容易胖起来。不过每天仍不能过量，以300毫升~500毫升为原则。

最后笔者仍要强调：苗条身材需要长期经营，美丽自信自然跟着来。







目录

Contents

推荐序 1

摆脱肥胖，健康瘦身001

推荐序 2

优质减肥，美丽又健康003

作者序

瘦得健康，瘦得持久，瘦得愉快006

前言

解开神效瘦身法的几个关键008

part I 优质瘦身正确观念

- 勿求速效 002
- 无副作用 006
- 按对穴位 007
- 聪明饮食 010
- 作息正常 016

