

中医康复系列丛书

PANGBING DE YUFANG JI KANGFU

主审 陶冶

主编 徐延生 孙 凯

肥胖病

的

预防及康复



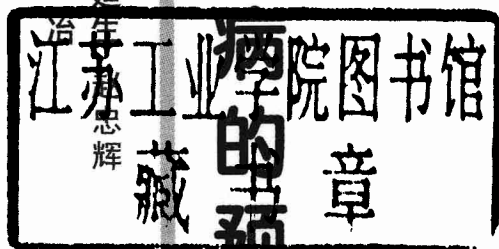
黑龙江科学技术出版社

中医康复系列丛书

肥胖病的预防及康复

主编 徐延年
主审 陶治

徐延年 著



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

肥胖病的预防及康复/主编徐延生,赵忠辉,刘强.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.10
(中医康复系列丛书)
ISBN 978-7-5388-5584-5

I.肥… II.①徐…②赵…③刘… III.肥胖病—
中医治疗法 IV.R259.892

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162742 号

责任编辑 关士军
封面设计 刘 洋

中医康复系列丛书

肥胖病的预防及康复

FEIPANG BING DE YUFANG JI KANGFU

主编 徐延生 赵忠辉 刘忠

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 8.25

字 数 200 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5584-5/R·1412

定 价 13.50 元

中医康复系列丛书组织委员会

主任委员	殷雨臣					
常务副主任委员	谭新平					
副主任委员	高嗣文	刘衍滨	吕玉海			
委 员	冯建斌	王晓东	陈元平	赵艳滨		
	吴力勇	刘秀伟	霍尔红	李 波		
	郑玉妍					

《肥胖病的预防及康复》编委会

学术顾问	谭新平	冯建斌	郭天龙			
主 审	陶 冶					
主 编	徐延生	赵忠辉	刘 强			
副 主 编	刘克刚	杨建卓	梁永强			
编 委	(按姓氏笔画排序)					
	王自萌	石 磊	付洪瑜	刘 伟		
	刘国强	刘佳金	孙 凯	孙丽莉		
	许乐乐	关婷婷	李政贵	李湘洋		
	肖 瑶	吴文胜	张立国	陈广烈		
	周宏明	赵建军	郭新年	徐 健		
	徐彦涛	梁 昀	梁庆跃	贺 琦		

前言

现代化的社会,随着人类科学技术的进步和发展,生活水平的日益提高,人们不仅解决了温饱问题,而且物质生活水平也大大提高,人们在享受现代生活的同时,也在大量地摄取着各种美味食品,再加上不运动和体力劳动的减少,随之出现了一个很普通的名词——“肥胖病”。这也是现代文明病的一种表现。据国内最新统计报道,我国肥胖人口已达到 8 000 万人之多,并在逐年增加。

大约在二十几年前,人们还在为温饱而忙碌,当时的疾病大多与饮食及传染病有关。随着我国改革开放,物质生活得到了提高,人们的饮食也丰富而多样化,过多的摄取各种食物则可以使之转变成脂肪储存在人的体内,从而引起身体肥胖,体重超标,并伴随着肥胖而出现了动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病、痛风等疾病。这些相关疾病则成为现代人生活中的隐形杀手,使人过早衰老,进而丧失工作和生活自理能力,最终导致死亡。

目前对肥胖病这类病人西医多采取口服药、吸脂、胃切除、体育锻炼等方法。而中医传统康复方法主要采用中草药、中成药、针刺艾灸、推拿按摩,指压点穴、火罐刮痧、药浴足疗、食疗药膳、四季养生、心理调节及通过自然疗法来达到预防肥胖病等方法,以达到预防和治疗疾病的目的。

我们想通过本书系统地把传统中医康复治疗方法介绍给大家,同时力求完整、科学、准确。本书适用于中医院校的学生、基层康复医师、患者及其家属。如果肥胖病人同时患有较严重的心脏病、高血压病、糖尿病等疾病时,还是建议要以治疗这些疾病为主,以本书介绍的方法为辅。如为单纯性肥胖者就可以把本书作为主要治疗方法。本书有不足之处,敬请广大读者多多指教。

黑龙江省康复医院
传统康复部编写组
2007年7月于太阳
岛

第一章

肥胖病的病因病机	(1)
先天禀赋	(1)
饮食不节	(2)
劳逸	(2)
七情过度	(2)

第二章

肥胖病的辨证施治	(4)
胃热滞脾	(4)
脾虚湿困	(5)
肝郁气滞	(5)
脾肾两虚(脾肾阳虚)	(6)
气滞血瘀	(6)
痰浊中阻	(7)
常用中成药	(7)

第三章

肥胖病的针灸疗法	(12)
针灸的治疗作用	(12)
针灸的治疗原则	(14)
针刺方法	(18)
治疗方法	(27)
注意事项	(28)

耳针疗法	(29)
艾灸疗法	(55)
电针疗法	(63)

第④章

肥胖病的推拿疗法	(65)
推拿减肥的原理	(66)
推拿减肥常用手法及要领	(67)
推拿减肥手法操作顺序	(80)
其他部位推拿减肥手法	(92)
指压点穴减肥疗法	(126)
注意事项	(128)

第⑤章

肥胖病的刮痧疗法	(130)
刮痧工具	(130)
治疗方法	(130)
注意事项	(131)

第⑥章

肥胖病的火罐疗法	(133)
常用的拔罐方法	(133)
治疗方法	(135)
注意事项	(137)

第⑦章

肥胖病的足底推拿疗法	(138)
简介	(138)
足底推拿的禁忌证及注意事项	(139)

第八章

肥胖病的食物疗法	(141)
食疗药膳	(141)
偏方验方	(143)
饮茶疗法	(145)
药酒疗法	(146)
食醋疗法	(147)

第九章

肥胖病的练功疗法	(149)
减肥健美功	(149)
逍遥步行功	(151)
真气运转法	(155)
减肥的现代运动方式	(159)

第十章

肥胖病的外治疗法	(165)
熏洗疗法	(166)
敷贴疗法	(170)
药枕疗法	(174)
沐浴疗法	(178)

第十一章

肥胖病的预防疗法	(182)
三级预防:防止复发	(182)
二级预防:既病防变	(183)
一级预防:未病先防	(186)

第 十 二 章

治疗肥胖病常用穴位和作用	(194)
头面部穴位	(194)
上肢部穴位	(195)
下肢部穴位	(196)
胸腹部穴位	(199)
腰背部穴位	(200)

第 十 三 章

肥胖病西医基础知识	(203)
病因及流行病学	(204)
现代医学病理	(205)
肥胖病的治疗	(213)
疗效及预后	(215)

第 十 四 章

肥胖病的养生疗法	(217)
养生原则	(218)
养生的基本要求	(218)
养生措施	(219)
五种养生方法	(220)

第 十 五 章

肥胖病的心理疗法	(221)
肥胖的心理因素	(221)
从心理上战胜肥胖	(222)
心理行为疗法	(224)

第十六章

肥胖病的中医护理	(226)
中医护理的基本原则	(226)
中医护理的基本特点	(232)
生活起居护理	(237)
情志护理	(239)
给药护理	(242)

附录

治疗肥胖病人体穴位图	(251)
正面经络穴位图	(252)
侧面经络穴位图	(253)
背面经络穴位图	(254)

肥胖病的成因较复杂，临床上多虚实兼夹，多数学者认为肥胖的形成与先天禀赋、饮食不节、脾胃失调（脾胃俱虚或脾胃俱旺）、劳逸、七情过度、痰饮水湿、年龄等因素有关。

中医学早在 2000 多年前就有记载，如《素问·通评虚实论》中说：“肥贵人，则膏粱之疾也”；《灵枢·卫气失常篇》论及人体肥瘦时指出：“人有肥，有膏、有肉”，《百病良方》中言：“肥胖乃真元之气不足”，后世又有“贵人饮食丰，而劳力少，形体多肥”，“肥人多痰而经阻气不运也”，“谷气胜元气，其人脂而不寿，元气胜谷气，其人瘦而寿”，“大抵素禀之盛，从无所苦，唯是湿痰颇多”，以及“肥人多痰多湿，多气虚”之说。这些论述对指导我们对肥胖病的认识和辨证施治均具有重要意义。

先天禀赋

先天之精的充盛与后天之精的濡养过度，致使自幼就是肥胖体型，有明显家族史，这些与现代医学所指出的本病有遗传倾向相吻合。

(1) 父母双方都肥胖，其子女肥胖的几率为 90%。

(2) 父亲肥胖，母亲正常，其子女肥胖的几率为 40%。

(3) 母亲肥胖，父亲正常，其子女肥胖的几率为 60%。

先天禀赋不足，真气虚弱，不能使物质气化为功能而消耗，亦能形成肥胖。

饮食不节

本病的发生，多与恣食肥甘、膏粱厚味有关。脾胃俱旺偏食肥甘厚味，膏粱滋腻之品，精美之物，则“气血充盛”，形体充养有余，蓄多化膏脂，或肥甘滋腻阻滞脾胃运化，水谷精微不化精血，而变痰浊膏脂，蓄多而致肥胖。

劳 逸

久卧、久坐、活动过少，过度安逸，也是肥胖的重要原因。久卧少动是指运动量少，不爱动，一动就觉得累。《素问·宣明正气论》曰：“久卧伤气”，“久坐伤肉”；《医学入门》也强调久卧久坐“尤伤人也”。伤气可导致气虚，伤肉可导致脾虚，脾气虚弱则运化无力，水谷精微等营养物质的输布失调，从而导致水湿不化、痰浊滋生、膏脂内聚，形成肥胖。

七情过度

内伤七情，可影响脏腑功能，也常为发生肥胖的因素。怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。脏腑之中以脾、肾、肝、胆与发生肥胖的关系最为密切。脾气不足，不能正常化生精血，输布精微，充养周身，而变成膏脂痰湿，蓄于肌肤，发为肥胖。肾气不足，不能正常化气行水，助脾健运，通调水道而湿浊内聚，溢于肌肤加重肥胖。

七情所伤，常致肝气郁滞，而使肝胆疏泄失于调畅，影响脾之健运，气机之升降转输。而胆不能正常泌输精汁，净浊化脂，则浊脂内聚而肥胖。

由于脾肾气虚，肝胆失调，不仅造成膏脂痰浊，水湿停蓄，也使气机失畅，脉道不利，可有气滞，或血瘀。因此，肥胖的病因虚实夹杂，相互联系，同时并存。

总之，病位以脾胃为主，次及肾及肝胆，亦可及心肺，但总以脾胃俱旺或脾胃俱虚或肾气虚为多见，肝胆疏泄失调也可见。临床表现多为本虚标实，本虚以气虚为主，标实以痰浊，膏脂为主，常兼水湿，亦兼有气滞、血瘀。

(刘克刚)

第二章

肥胖病的辨证施治

肥胖病是以体内脂肪堆积过多为主要症状，但根据年龄、个人体质、疾病发展阶段的不同，可有不同的临床伴随症状，用药也就不同。但中医辨证以虚为本，以痰、湿、气、瘀为标。年轻体壮者以实为主，中年以上者以虚为主。

胃热滞脾

辨证要点：形体肥胖，体质健壮，食纳超常，消谷善饥，口渴喜冷饮，大便秘结，舌红苔黄腻，脉滑稍数有力。

治疗方法：清泄胃火，佐以通腑。

代表方剂：调胃承气汤合保和丸加减。

药物组成：生大黄 12 克，芒硝 10 克，泽泻 15 克，焦三仙各 15 克，茯苓 15 克，清半夏 12 克，鸡内金 15 克。

方解：本剂治疗因恣食辛辣酒醇，而致胃热较盛。方中大黄清泻胃火；通腑化滞；芒硝软坚泻下；焦三仙、清半夏、鸡内金导滞和胃健脾；泽泻、茯苓淡渗利湿。

若胃热甚者加黄连、山栀，口渴加荷叶。

脾虚湿困

辨证要点：体质肥胖水肿，神疲乏力，肢体困重，痰多黏稠，胸闷脘痞，纳差食少，舌体胖大，苔白厚腻，脉濡缓或细滑。

治疗方法：健脾利湿。

代表方剂：防己黄芪汤合苓桂术甘汤加减。

药物组成：茯苓 18 克，防己 9 克，黄芪 9 克，白术 9 克，桂枝 9 克，甘草 6 克。

方解：本剂治疗因饮食不节或恣食生冷或食积损伤而致脾失健运，生湿生痰。痰湿壅滞影响脾之运化、胃之受纳传输功能，而成脾虚湿困之证。方中茯苓健脾利湿以化饮；防己行水；黄芪益气行水消肿；白术补气健脾利湿；桂枝温阳化饮；甘草调药和中。

若湿浊重加苡仁；腹胀加厚朴、枳壳；纳呆加佛手、生山楂。

肝郁气滞

辨证要点：体质肥胖，胸胁胀闷、苦满，烦躁易怒，胃脘痞满，腹胀纳呆，月经不调或闭经，失眠多梦，舌苔薄腻，舌质暗，脉细弦。

治疗方法：疏肝理气，行气消滞。

代表方剂：逍遥散加减。

药物组成：柴胡 9 克，白芍 15 克，当归 15 克，白术 15 克，茯苓 15 克，甘草 15 克。

方解：本剂治疗因七情所伤气滞之证，方中柴胡疏肝解郁，白芍养血敛阴，柔肝缓急；当归养血和血理气；白术、茯苓、

甘草补气健脾利湿。

若肝郁气滞较甚，加香附、陈皮以疏肝解郁；肝郁化火者加丹皮、栀子；胁痛加川芎、元胡。

脾肾两虚（脾肾阳虚）

辨证要点：身体肥胖，疲乏无力，畏寒肢冷，腰酸腿软，腹胀便溏，下肢水肿，小便少且夜频，舌质淡，舌苔薄白，脉细无力。

治疗方法：健脾温肾，利湿消肿。

代表方剂：真武汤合苓桂术甘汤加减。

药物组成：茯苓 12 克，白芍 9 克，白术 6 克，附子 9 克，生姜 9 克，桂枝 9 克，炙甘草 6 克。

方解：本剂治疗因脾气虚、肾气不足日久而致肥胖者。方中附子、桂枝温补脾肾，温阳利水化饮；茯苓、白术健脾利湿，淡渗利水，使水气从小便走；白芍缓急利小便；甘草益气和，调和诸药；生姜温阳散寒。

若水肿加车前草；腹胀便溏加佛手；腰酸腿软加牛膝、桑寄生。

气滞血瘀

辨证要点：形体丰满，常伴有头痛头晕，胸胁或乳房胀满，走窜疼痛或痛有定处，少腹疼痛，或月经不调、闭经、色黑有块，痛经，或咽中如梗，吞之不下，吐之不出，舌质紫暗，或有瘀斑，脉涩或弦涩。

治疗方法：理气活血，祛瘀散结。

代表方剂：血府逐瘀汤合失笑散加减。

药物组成：当归 9 克，桃仁 12 克，红花 9 克，地黄 9 克，

赤芍 6 克，柴胡 3 克，桔梗 5 克，枳实 6 克，桂枝 10 克，枳壳 10 克，牛膝 9 克，蒲黄 6 克，五灵脂 6 克。

方解：本剂治疗因气滞日久而致血瘀，气血不通影响水谷运化转输，聚而成湿成痰，发为肥胖之证。方中以桃红四物汤活血养血祛瘀；四逆散行气活血散结；桔梗、枳壳升降气机，宽胸除满；牛膝祛瘀血，通血脉，引瘀血下行；失笑散活血祛瘀，散节止痛。

若痛重加延胡索；气机郁滞加郁金、厚朴、陈皮、莱菔子。

痰浊中阻

辨证要点：素体肥胖，嗜食肥甘厚腻，常伴头目眩晕，头痛头重，胸闷心悸，食欲不振，呕恶痰涎，肢体困重，手足麻木，舌苔白腻，脉滑。

治疗方法：健脾化痰。

代表方剂：导痰汤加减。

药物组成：半夏 12 克，橘红 9 克，赤茯苓 9 克，枳实 9 克，天南星 9 克，甘草 3 克。

方解：本剂治疗因嗜食肥甘厚腻而成肥胖者。肥甘食之过多易生痰生湿，阻滞于脾影响脾的运化功能，水谷精微聚而为痰，流于四肢肌肤胸腹而成肥胖。方中半夏燥湿化痰；橘红理气化痰；赤茯苓健脾渗湿化痰；枳实行气化痰；天南星祛风化痰；甘草调和诸药。

常用中成药

防风通圣丸

功能：解表通里，清热解毒。