

ZHONGYI TEXIAO JIANFEIFA

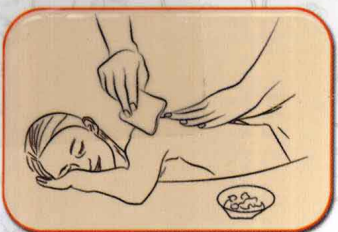
中医特效减肥法

编著◎王强虎



 人民军医出版社

 荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA



中医特效减肥法

ZHONGYI TEXIAO JIANFEIFA

编 著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

中医特效减肥法/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2012.9

ISBN 978-7-5091-5798-5

I. ①中… II. ①王… III. ①减肥—中医疗法 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 158930 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:刘佳 刘婉婷 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11 字数:141千字

版、印次:2012年9月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

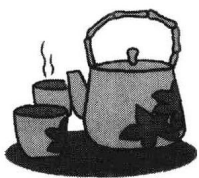
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



本书在简要阐述肥胖影响健康相关知识的基础上,重点介绍了行之有效的科学减肥方法,强调饮食是减肥瘦身的基础;运动是减肥瘦身的良方;良好的心理、起居是减肥瘦身的保证;神奇的中药材、流传千古的中医按摩、中医针灸、中医刮痧等方法,是成功减肥瘦身的最佳选择。本书内容丰富,阐述简明,方法科学,实用性强,是减肥瘦身、强身健体者的良师益友,非常适宜于普通民众,特别是正在减肥的朋友阅读参考。

前言



目前,随着肥胖率的迅速攀升,减肥已经成为全民关注的热门话题,应运而生众多的减肥产品和五花八门的减肥方法更是让人眼花缭乱,因此,减肥一族已在百花齐放的减肥方法中不断壮大,从跑步减肥到吃减肥药,从各种减肥皂、苗条霜到瘦脸霜,从抽脂、针灸减肥、保鲜膜裹身减肥、香熏纤体、洗浴减肥到咖啡减肥、细胞减肥、红外线减肥等,这些减肥方法已让人目不暇接,更不用说悉数尝试了。

“为了健康,需要减肥”,这个理念深入人心。但让作者深感忧虑的是:有些人尤其是部分女性为了追求纤美、骨感而盲目、不科学地减肥,并为此付出了失去健康的代价;一些不科学、不合情理的减肥方法,也受到众多人的追捧;还有些人想减肥却无所适从,以致进入了减肥误区,不仅浪费钱财,更损害了健康。有鉴于此,作者在本书中不仅全面系统地介绍了肥胖的相关知识,而且介绍了行之有效的科学减肥方法,并且指出了适用于普通大众的科学减肥之道。

本书内容包括减肥瘦身的理论,以及饮食、运动、心理、起居、药物、按摩、针灸等减肥方法,内容丰富,阐述简明,方法科学,实用性强,是减肥瘦身、强身健体者的良师益友。这些安全、自然、健康的减肥方法在日常生活中操作方便,不费工夫,无需高价的器具、特别的减肥药

物,只需花些心思,便可收到良好的减肥效果,而且这些方法对预防肥胖也具有积极的指导作用。本书适宜于各类想减肥,特别是正在减肥的朋友阅读。

王强虎

2012年2月1日

目 录



第一章 胖一分,病缠身——减肥从认识肥胖开始	(1)
一、肥胖的概念与诊断方法	(3)
二、肥胖有哪些临床表现	(5)
三、肥胖是万病之源	(5)
高血压病与肥胖有关(5)	冠心病与肥胖有关(6)
高脂血症与肥胖有关(6)	癌症与肥胖有关(7)
脂肪肝与肥胖有关(7)	痛风与肥胖有关(8)
女性疾病与肥胖有关(8)	糖尿病与肥胖有关(9)
性功能障碍与肥胖有关(9)	卒中与肥胖有关(10)
其他疾病与肥胖的关系(11)	
四、肥胖是如何分类的	(11)
五、中医对肥胖的辨证分型	(12)
六、导致肥胖的因素	(13)
七、人体哪些部位最容易发胖	(16)
八、减肥者易进入的误区	(16)
九、减肥者需要认识“卡路里”	(18)



第二章 民以食为天——科学饮食是减肥的基础	(19)
一、益于减肥的食物	(21)
蜂蜜(21) 马铃薯(22) 红薯(23) 红酒(24)	
咖啡(24) 冬瓜(25) 紫菜(26) 番茄(27)	
牛奶(28) 苹果(29) 冻豆腐(30) 食醋(30)	
二、减肥者应坚持的饮食方式	(31)
三、喝茶有益于减肥	(33)
四、减肥者宜喝的减肥药茶	(33)
玫瑰减肥茶(33) 乌龙减肥茶(34) 荷叶决明减肥茶(34)	
茅根减肥茶(35) 荷叶减肥茶(35) 槐叶减肥茶(35)	
山楂减肥茶(35) 枣叶减肥茶(36) 绿豆减肥茶(36)	
大黄减肥茶(36) 决明减肥茶(37) 金橘萝卜茶(37)	
三七减肥茶(37) 桃花减肥茶(37)	
五、对减肥有益处的药粥	(38)
冬瓜减肥粥(38) 小豆减肥粥(38) 茯苓减肥粥(38)	
芡实减肥粥(39) 荷叶减肥粥(39) 小米减肥粥(40)	
绿豆减肥粥(40)	
六、轻松喝汤,快速减肥	(40)
冬瓜减肥汤(41) 冬瓜鲤鱼汤(41) 鲤鱼减肥汤(41)	
荷叶减肥汤(41) 海带减肥汤(42) 海带豆腐汤(42)	
七、减肥者适用的药酒治疗方	(43)
枸杞银花酒(43) 莲子减肥酒(43) 枸杞减肥酒(43)	
菊花减肥酒(43)	
八、减肥者热量的进出与维生素的关系	(44)
九、矿物质补充与减肥效果有关	(46)
十、神奇的饮水减肥法	(47)



十一、巧妙食用脂类,减肥不发愁	(48)		
十二、减肥人群如何科学摄入糖类	(50)		
十三、能够减肥的糖类物质	(52)		
十四、减肥佳品:第七大营养素——膳食纤维	(52)		
十五、饮食减肥不要减掉蛋白质	(53)		
第三章 流水不腐——运动是减肥的良方	(55)		
一、体育运动对减肥有效	(57)		
二、体育运动减肥应掌握的原则	(57)		
选择有氧运动(57)	合理确定最大运动量(59)		
选择低度剧烈的运动项目(59)	坚持科学的规律性运动(60)		
采取交叉运动的方式(60)			
三、全身运动减肥的项目选择	(60)		
步行(61)	怪走(61)	慢跑(62)	游泳(63)
爬山(63)	爬楼梯(64)	骑自行车(64)	跳绳(66)
四、人体不同部位的运动减肥方法	(66)		
胸部减肥体操(67)	腹部减肥体操(67)		
臀部减肥体操(68)	腰部减肥体操(69)		
五、借助器械的瘦身运动法	(70)		
健步机(70)	踏板操(71)	哑铃(71)	
六、传统运动疗法减肥法	(72)		
八段锦(72)	易筋经(76)		
第四章 减肥瘦身——良好的心理、科学的起居是减肥的保证 ...	(83)		
一、减肥者易进入的心理误区	(85)		
二、减肥者宜用的心理调节法	(85)		
自我奖励(86)	厌恶训练(86)	借助影响(86)	
代替进食(86)	心理转移(87)	控制进食速度(87)	



心理暗示(87)	用脑减肥法(88)		
三、科学的起居有助于减肥	(88)		
四、减肥者需要合理的睡眠	(88)		
五、减肥者宜选用药枕治疗法	(89)		
冰片减肥药枕(90)			
六、水浴减肥的方法	(90)		
桑拿减肥(91)	擦身减肥(91)	盐浴减肥(91)	
刷浴减肥(92)			
第五章 实用减肥“十二课”——按摩减肥法	(93)		
一、减肥者需要了解按摩与点穴知识	(95)		
二、常用减肥部位按摩方法	(96)		
腹部按摩法(96)	背部按摩法(97)	擦腰骶法(97)	
会阴按摩法(98)	提拿捏脊法(99)	耳部按摩法(99)	
鼻部按摩法(101)	头部按摩法(101)		
三、常用的减肥按摩手法	(102)		
点法(102)	按法(104)	揉法(106)	附:揉压法(107)
掐法(107)	捏法(108)	拿法(109)	推法(109)
摩法(111)	擦法(112)	搓法(114)	击法(115)
压法(116)	滚法(116)	一指禅推法(118)	抹法(119)
捻法(119)	拍法(119)	摇法(120)	拔伸法(122)
四、减肥对按摩手法的要求	(124)		
五、减肥对按摩体位的要求	(125)		
六、穴位是什么	(127)		
七、面部减肥常用的穴位	(129)		
百会穴:预防过量饮食、便秘(129)			
攒竹穴:缓和视疲劳和水肿(130)			



- 太阳穴:消除视疲劳、水肿(130)
- 迎香穴:预防肌肤松弛(130)
- 人中穴:降低对食物的欲望(130)
- 颊车穴:有效消除因摄取过多糖分所致的肥胖(130)
- 地仓穴:抑制食欲(130)
- 承浆穴:预防脸部肌肤松弛(130)
- 天突穴:祛除脸部多余的水分(131)
- 八、躯体四肢减肥按摩点穴常用穴位…………… (131)
- 内关穴:加快机体新陈代谢(131)
- 曲池穴:对缓解便秘有很好的效果(131)
- 中腕穴:使胃部有充盈感,减少食物的摄入(131)
- 天枢穴:按摩减肥的要穴(131)
- 肝俞穴:按摩此穴可增强机体新陈代谢(131)
- 胃俞穴:对于减轻肥胖有一定疗效(132)
- 足三里穴:缓解胃积食,抑制肥胖(132)
- 三阴交穴:可调节胃肠道的功能,减少食物的摄入(132)
- 内庭穴:抑制食欲(132)
- 九、全身按摩点穴减肥常用的穴位组合…………… (133)
- 十、全身减肥常用按摩方法…………… (134)
- 风寒湿痹经络受阻型(135)
- 十一、全身不同部位按摩减肥法…………… (135)
- 面部减肥按摩法(135)
- 颈部减肥按摩法(136)
- 上肢减肥按摩法(137)
- 胸部减肥按摩法(137)
- 胸脐减肥按摩法(138)
- 腹部减肥按摩法(138)
- 腰臀卧位减肥按摩法(138)
- 腰臀直立减肥按摩法(139)
- 腿部减肥按摩法(139)
- 十二、按摩点穴减肥的六大注意事项…………… (141)



第六章 体验传统疗法的神奇——针灸刮痧减肥	(143)	
一、针灸减肥的治疗原则与方法	(145)	
针灸减肥的原则(146)	针灸减肥治疗处方一(146)	
针灸减肥治疗处方二(147)	针灸减肥治疗处方三(147)	
针灸减肥治疗处方四(148)		
二、用耳针是如何减肥的	(148)	
耳针埋针减肥法(149)	耳穴贴压减肥法(150)	
三、耳穴指压减肥法	(151)	
四、穴位刮痧减肥法	(151)	
五、减肥刮拭的器具	(152)	
六、减肥刮痧疗法的注意事项	(152)	
第七章 药物辅助治疗——能轻身瘦体的中药减肥妙法	(155)	
一、中药减肥不易反弹	(157)	
二、中药减肥的六种方法	(157)	
和胃消脂法(157)	活血化瘀法(158)	宽胸化痰法(158)
利尿渗湿法(158)	泻下通便法(158)	
三、减肥宜选用的中成药	(159)	
防风通圣散(159)	大柴胡汤(159)	防己黄芪汤(159)
温胆汤(160)	七消丸(160)	白金丸(160)
轻身降脂乐(160)	减肥丸(160)	减肥轻身乐(161)

第一章

胖一分，病缠身——减肥 从认识肥胖开始



一、肥胖的概念与诊断方法

肥胖是人体内脂肪堆积过多和(或)分布异常,体重增加到一定程度,是营养过剩的表现。医学家给肥胖下了这样的定义:肥胖是指当人体摄取食物过多,而消耗热量的体力活动减少,摄入的热量超过了机体所消耗的热量,过多的热量在体内转变为脂肪大量蓄积起来,使脂肪组织的量异常增加,体重超过正常值20%以上,有损于身体健康的一种超体重状态。具体来说,肥胖有以下几种评价方法。

腰围:腰围是反映脂肪总量和脂肪分布的综合指标。单纯腰围大的人称之为腹型肥胖、苹果型肥胖,亚洲人倾向于腹型肥胖。一般男性容易发生腹型肥胖;女性脂肪易堆积于臀部和腿部,称为梨形肥胖。由于内脏脂肪比皮下脂肪更容易引起高脂血症、II型糖尿病(非胰岛素依赖型糖尿病)、冠心病等,因此,要求将腰围控制在正常范围。男性正常腰围应 ≤ 85 厘米(2.55尺),女性腰围应 ≤ 80 厘米,超过此值,患各种疾病的危险性均增加。

标准体重(单位:千克)

成年人男性标准体重 $= (\text{身高 cm} - 100) \times 0.90$

成年人女性标准体重 $= (\text{身高 cm} - 100) \times 0.85$

儿童标准体重 $= \text{年龄} \times 2 + 8$ (1.3m以上的按成年人体重计算)

一般来说,超过标准体重的10%,称为超重;而超过20%,就属于肥胖了。肥胖又根据超过标准体重的程度而分为:轻度肥胖(超重20%)、中度肥胖(超重30%)和重度肥胖(超过50%)。但是对健美运动员而言,即便体重超过20%,亦不属于肥胖范围。

体重指数:医学上经常使用体重指数(BMI)作为衡量体重的标准,也



中医特效减肥法

就是根据体重和身高而衡量人的体重高低的指数。计算的方法是： $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。世界卫生组织拟定的体重指数标准如下。

正常体重：体重指数 = 18~25

超重：体重指数 = 25~30

轻度肥胖：体重指数 > 30

中度肥胖：体重指数 > 35

重度肥胖：体重指数 > 40

但需要指出的是，这个体重标准是根据欧美白种人为基准制定的，对亚洲人不一定完全适用。

肥胖指数：肥胖指数 = 身高(厘米) - 体重(千克)。分度：肥胖指数 ≥ 100 者为不胖，90 左右者为轻度肥胖，肥胖指数 ≤ 82 者为过度肥胖。

评价肥胖程度的方法很多，对同一患者应用不同的方法可能得出不同的结果。随着生活水平的日益提高，营养更加丰富，同一年龄的身高、体重在不同年代也有明显不同。一种评价标准的应用期限一般为 5~10 年。

小贴士

目前，肥胖人口日见增多，一份调查报告表明：肥胖正在成为世界范围的一个主要问题。与 20 世纪 80 年代相比，全世界超重人数大幅度增长。美国有 55% 的人超重，23% 的成人肥胖，20% 的儿童肥胖或超重。在英国，有 20% 的女性和 16.7% 的男性肥胖，45% 的男性和 33% 的女性超重。在西方国家，每年花在肥胖症上的支出占医疗总支出的 2%~5%。据我国有关部门公布的数字，我国肥胖人口已达 7 000 万左右，占总人口的 4%~5%；城市人口中有 17% 是肥胖者，儿童有 51% 是肥胖者。由此可见，防治肥胖刻不容缓。



二、肥胖有哪些临床表现

轻度单纯性肥胖没有明显症状，中、重度肥胖者常表现有乏力、怕热、出汗，动则气短心悸，以及便秘、性功能减退；女性可伴有月经不调、月经稀少，甚至闭经不孕等症状；部分病人由于内分泌功能失调而出现水肿，也可因为脂肪过多或活动减少而引起下肢血液、淋巴液回流受阻而出现水肿。另外，肥胖者由于胸腹部脂肪过度堆积，呼吸时胸廓活动受限。此外，心脏周围大量脂肪组织及心脏内脂肪沉积，可降低心脏功能，减少每搏输出量。由于大量脂肪在体内堆积，增加了心脏负担，使得患者对运动耐量大大降低，不能胜任体力劳动及体育运动，甚至影响日常生活，出现动则气喘、心慌、汗出、头晕等症。

三、肥胖是万病之源

肥胖不仅影响形象，而且挫伤肥胖者的自信心，同时还可引发许多疾病。专家指出，超过标准体重 10% 以上者，死亡率比正常体重者要高出 22%；如果超重 20% 以上，死亡率将比正常体重者高出 44%，可见肥胖对人类危害之大。据不完全统计，每年肥胖导致的直接或间接死亡人数已达 30 万，有可能成为 21 世纪的头号杀手。因此，要积极关注肥胖，了解肥胖带来的危害。

❁ 高血压病与肥胖有关

据有关资料报道，肥胖者的高血压病发病率要比体重正常者高 2~3 倍。医学研究也证实，在一个时期内体重增长较快的个体，其血压升高得也快，而且证实，肥胖是血压升高的独立危险性因素。减肥之所以能降低血压，是因为减重后可使血清胰岛素降低，利于排钠，并能降低血浆去甲肾上腺素及肾上腺素水平，从而使血压降低。所以，减肥是高血压病的预防和治疗措施之一。

如果发现患了高血压病，不要只想着怎样吃药，还应考虑自身有哪