

科技文献·名中医绝技
畅销发行
100万册



主 编

吴大真 王凤岐

中央电视台《生活早参考》顾问

北京电视台《养生堂》养生专家

现|代|名|中|医

肥胖 治疗绝技

(第二版)

心法+秘方

告诉你中医养生之精华



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

现代名中医肥胖治疗绝技

(第二版)

主 编	吴大真	王 炎	王凤岐	王 雷
	李剑颖	杨建宇	徐亚辉	吉 军
副主编	宋春鑫	曾 辉	周渐云	赵建宏
	史 学	周 俭		
编 委	李 顺	马石征	丁志远	李 宁
	王博岩	张 霆	李 吉	徐梦晗

图书在版编目(CIP)数据

现代名中医肥胖治疗绝技/吴大真等主编. —2版. —北京:科学技术文献出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5023-6929-3

I. ①现… II. ①吴… III. ①肥胖病-中医治疗法 IV. ①R259. 892

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081231 号

现代名中医肥胖治疗绝技(第二版)

策划编辑:袁其兴 樊雅莉 责任编辑:樊雅莉 责任校对:赵文珍 责任出版:王杰馨

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)
发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)
邮 购 部 (010)58882873
网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京雁林吉兆印刷有限公司
版 次 2011 年 7 月第 2 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16 开
字 数 258 千
印 张 16.25
书 号 ISBN 978-7-5023-6929-3
定 价 29.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

三分治，七分养

（代序）

“三分治，七分养”是大家耳熟能详的一句话，但真正到了现实生活中，往往成了劝慰别人的一句口头禅。我在几十年的临床实践中接触到的患者，一旦自身患病，就把“三分治，七分养”扔到脑后去了，他们最爱问的一句话就是：“大夫，我这病什么时候好啊？”“这个礼拜能治好吗？”作为医务工作者，我也只能面带微笑地宽慰患者：“别着急，别担心，安心治疗吧！”其实，真正的疾病，尤其是那些慢性疾病、疑难杂病，医生只能起到一部分作用，如果没有患者自己的配合，很难治疗那些目前我们的医学科学还没有攻破的病症。

“三分治，七分养”这句话已经尽人皆知了，但真正理解它的人还真不多。我是这么理解这句话的：目前我们人类基本攻克了那些造成大面积伤害的传染病，但自古以来困扰着我们的慢性病，比如高血压、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等，其治疗依然没有实质性的突破。而这些病其实是“生活习惯病”，是我们不良的生活习惯一点一滴累积下来造成的，所以要不得这些病就要从“七分养”入手，日常的养生是远离慢性病的唯一可行办法。日常生活中的养生，不是一种可有可无的点缀，而是可以让我

们少生病、不生病、不生大病的一种必须的生活态度。而一旦患了那些慢性病、疑难病，不要把您的身家性命完全扔给医生，不要急着问大夫：“我这病什么时候能好啊？”还是静下心来问问自己：“我这个病是怎么造成的？”“我自己有没有办法配合治疗，改掉生活中的不良习惯？”“我能否在生活里用上七分的关注，把自己的身体养好？”

《现代名中医治疗绝技》（第二版）这套丛书，涵盖了目前困扰我们身体的一些常见疑难杂症。除了中医药治疗办法外，我特别加入一些食疗、药膳、传统养生术等非药物治疗法的内容。我只是想告诉读者，医药不是万能的，对付疾病不是只靠医生就可以了，还有很多其他方法；并且，也必须要有您的参与才能赶走疾病获得健康，因为身体与生命都是您自己的。

写作这套丛书的时候，恰巧社会上正在探讨过度治疗的话题，媒体曝光了一些医德无良的医院和医生，动不动就为患者做没必要的手术、开具大处方的事件。我们一方面抨击那些无良心的行为，另一方面是不是也应该反观一下自己呢？没有节制的生活、不良的习惯一旦损害了我们的心脏，我们是不是马上就想到去做“支架”，把生命完全寄托在那几个冰冷的小玩意儿上了？

我真诚地希望，我们这些养生智慧起源国度的子民们，能把这养生智慧继承下去，发扬光大下去。

吴大真



目 录

第一部分 名中医对于肥胖的辨治经验

- 陈 红 分四型辨证施治肥胖病/3
- 李 莹 分三型辨治肥胖病/6
- 李 晶 中西医结合辨证认识肥胖病/8
- 俞娜珍 单纯性肥胖的中医辨证论治/11
- 冯玉娟 分型论治单纯性肥胖/14
- 刘 瑾 肥胖从痰辨治/16
- 孟云凤 中焦脾土论治肥胖/18
- 王道友 湿阻气虚论治肥胖闭经/21
- 沈关祯 妇人肥胖闭经宜从痰湿辨治/23
- 陈 香 温补脾肾辨治肥胖并发闭经/25
- 潘瑞亮 分型辨治肥胖女性闭经/27
- 宋和平 中西医结合治肥胖/29

第二部分 名中医治疗肥胖的验方效方

- 梁贤家 国医大师朱良春之加味消核汤治女性肥胖/33
- 于真健 验方千金老来瘦汤治老年性肥胖/35
- 熊兆荣 验方轻身汤治单纯性肥胖/37
- 戴贻超 验方清肝降脂散治肥胖/39
- 张宽智 祛痰化痰软坚汤治肥胖闭经/40
- 李培生 验方消瘦减肥丸治肥胖/42
- 乐 芹 荷泽口服液治儿童肥胖/44



目 录

- 赵莉娟 化痰减肥汤治肥胖/46
- 冯友顺 冯氏家传妙方治肥胖/48
- 刘卫卫 减肥降脂灵胶囊治肥胖/49
- 刘锁超 自拟减肥丸治肥胖/51
- 陶丽华 东汉仲景经方治肥胖/52
- 孙升云 小儿肥胖宜利湿活血/54
- 李淑霞 古方温胆汤加减治儿童肥胖/55
- 周 虹 周氏排毒清脂丸治肥胖/57
- 刘荣先 刘氏清脂减肥散治高血脂肥胖/58
- 陈东成 陈氏瘦身汤妙治肥胖症/59
- 邱志济 邱氏小儿减肥散治少年肥胖/61
- 丛日波 丛氏清瘦丸治肥胖/63
- 孙定隆 启宫丸加减治肥胖/64
- 杨若俊 杨氏小儿减肥丸治肥胖/66
- 赵晨光 赵氏腰身变细汤治肥胖/68
- 赵进军 单味中药及复方治肥胖/70
- 段阳泉 藿香正气散治肥胖验案/72
- 陈守平 蝮蛇抗栓酶治肥胖/75

第三部分 名中医外治疗法消肥胖

- 王绣兰 按摩拔罐结合耳压 多法联合治肥胖/79
- 周云英 经络减肥仪与耳穴贴压治肥胖/81
- 袁志荣 耳穴压丸治肥胖/83



目 录

- 王国明 穴位埋线治单纯性肥胖/84
- 汤 柯 手法与针刺治肥胖/86
- 宋秀珍 肥胖型2型糖尿病针刺治疗/88
- 徐自力 中药加耳穴埋线治肥胖/90
- 林 影 小儿单纯性肥胖 综合治疗/92
- 彭国富 彭氏山楂银菊茶配按摩治肥胖/94
- 蔡敬宙 治肥胖针刺宜补泻结合/96
- 张 丽 肥胖症并发高脂血症的磁化针疗法/97
- 旷秋和 单纯性肥胖电针疗法/99
- 徐 琳 针刺治疗肥胖病/101
- 李洪梅 综合治疗肥胖病/103
- 张焕标 治肥胖 激光穴位照射/105
- 来鸽飞 腹部肥胖 针刺加按摩/107
- 布 赫 肥胖妙用两针一点法/109
- 张吉玲 治疗肥胖病 芒针为主/111
- 刘承卫 刘氏妙用手法治肥胖/113
- 胡幼平 单纯性肥胖 体针耳压结合/115
- 汤国娟 肥胖用体针耳压相结合/117
- 贾小格 贾氏辨治肥胖用推拿/119
- 谢远军 单纯性肥胖 谢氏推拿治疗/121
- 马荫笃 马氏外治妙方治肥胖/123
- 杨 涛 穴位埋线为主治单纯性肥胖/126
- 罗小光 治疗肥胖 针刺敷脐耳穴多法齐下/128





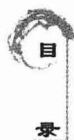
目 录

- 邹秋英 治肥胖 针刺辨证/130
- 赵银龙 辨治肥胖用针刺/132
- 赵 辉 赵氏针刺结合耳穴治肥胖/134
- 沈 洁 治肥胖 针刺华佗夹脊/135
- 刘 鸿 治疗肥胖针刺结合耳穴贴压/137
- 黄伟贞 肥胖并高脂血症 针刺配合耳穴贴压/139
- 巴经辉 治疗单纯性肥胖 针刺配合耳针埋留/141
- 王茉莉 治肥胖 针刺配合推拿/143
- 张 路 治肥胖 针刺脾胃经任脉经穴/145
- 王梦文 单纯性肥胖 针灸治疗/148
- 汪惠敏 局部肥胖 针灸治疗/149
- 邹 军 辨治肥胖病 针药结合分型/151
- 辛 昕 治疗肥胖 诸法并用/153
- 王晓燕 治肥胖 综合疗法/155
- 张秋岳 针治肥胖 从健脾祛湿法/157
- 刁爱云 耳穴贴压治肥胖/158
- 齐惠涛 耳穴压豆治肥胖/159
- 杜秀花 耳穴治验单纯性肥胖/161
- 殷之放 肥胖 电针治疗/163
- 谢春华 耳针配合调养治儿童肥胖/165
- 姜 英 单纯性肥胖 耳压磁珠/167
- 张秀辉 体针耳针相结合治肥胖/169
- 葛春芳 儿童肥胖 康复治疗/171



目录

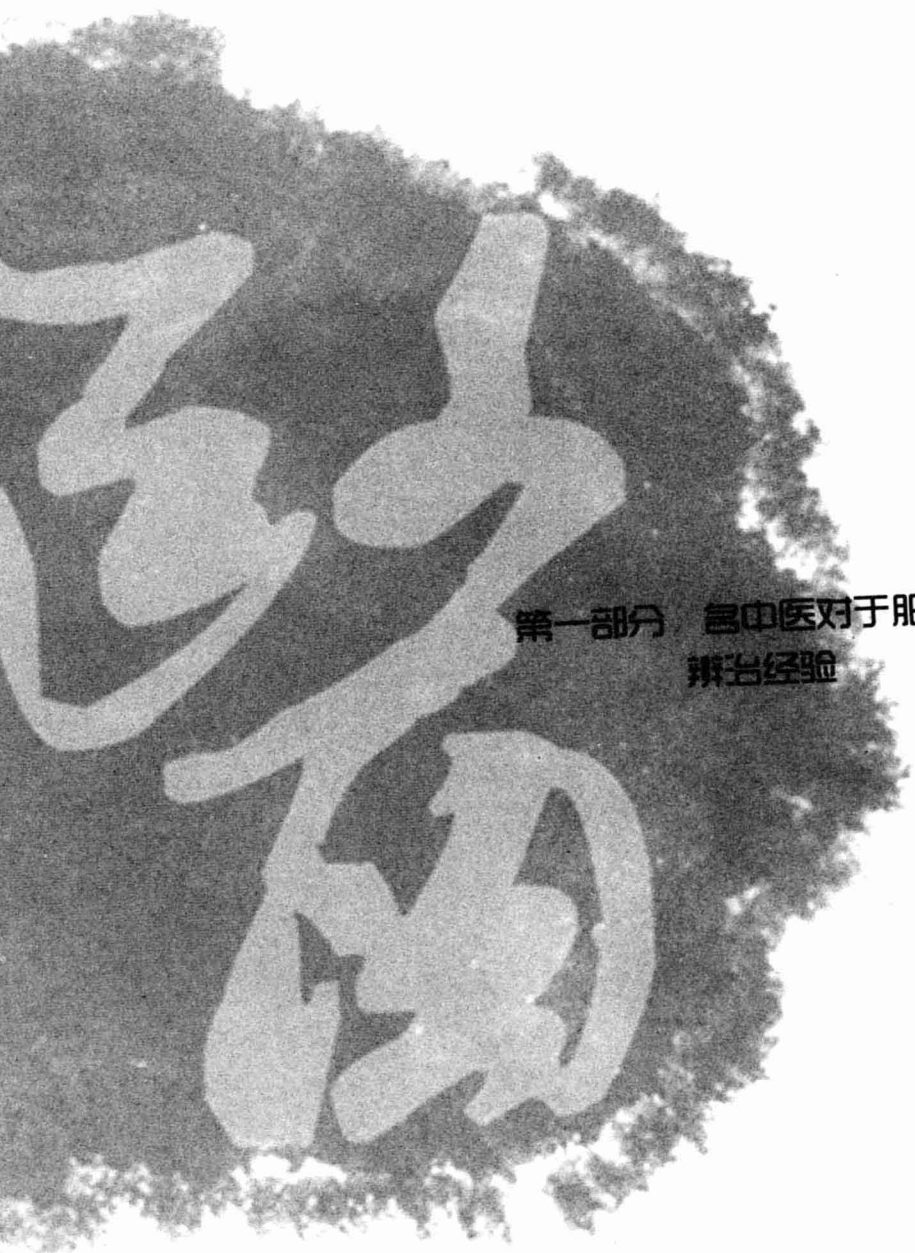
- 杨兆钢 肥胖用芒针/173
- 吴学芳 治疗单纯性肥胖 贴压耳穴/175
- 潘丰华 治肥胖 推拿针灸耳穴贴压结合/177
- 李红阳 单纯性肥胖 针刺按摩/179
- 刘志诚 单纯性肥胖 针刺辨证治疗/181
- 湛剑飞 痛性肥胖 针刺治疗/184
- 徐 洁 单纯性肥胖 针药合用/187
- 刘喜英 肥胖闭经不孕 中西医结合治疗/189
- 张润秋 小儿肥胖厌食 中西医结合治疗/191
- 王君义 单纯性肥胖 中药结合针灸/193
- 陈丽贤 治疗肥胖症 耳穴加电针/195
- 崔鸿峥 肥胖症 针灸合并中药/197
- 丰玉红 治疗单纯性肥胖症 运用针灸疗法/199
- 富羽翔 单纯性肥胖 综合治疗/201
- 高洪生 针刺治疗单纯性肥胖/203
- 古丽米娜 单纯性肥胖 腹针治疗/205
- 黄皖生 儿童单纯性肥胖 耳穴贴压与按摩合用/207
- 姜美香 治疗肥胖症 针灸与推拿并用/209
- 李洪玲 儿童单纯性肥胖 行为矫正合用推拿/211
- 李伟红 治肥胖 腕踝针加耳穴贴压磁珠/212
- 梁国新 综合治疗儿童肥胖/214
- 龙志江 治疗单纯性肥胖 穴位埋线与耳压合用/215
- 孙岚云 治疗单纯性肥胖 针刺与耳穴按压/217





目 录

- 王少锦 辨治肥胖 针刺耳穴结合/219
- 张 军 治肥胖 针药结合/221
- 张伏炎 治疗肥胖用针灸验案/223
- 张国忠 治疗单纯性肥胖 针药并施/225
- 张中成 针刺肥胖 补泻结合/227
- 植兰英 治肥胖 埋线法/229
- 朱升朝 按摩疗法治幼儿肥胖/231
- 胡艳红 治单纯性肥胖 用透穴法/233
- 李道平 治肥胖症 综合疗法/235
- 彭红华 女性肥胖 体针耳穴减肥脐膏/238
- 朴联友 治疗单纯性肥胖症 运用灵龟八法/240
- 王凤艳 治疗单纯性肥胖 针刺配合耳穴/242
- 夏茗琦 治肥胖 针药并用/244
- 许姿妙 肥胖症 辨证分型穴位埋线/246



第一部分 名中医对于肥胖的
辨治经验

陈红

分四型辨证施治肥胖病

人体生化与生理机能的改变，会引起体内脂肪积聚（脂肪细胞增多变大和细胞内脂质含量增加），导致形体肥胖。标准体重(kg)=[身高(cm)-100]×0.9，实际体重超过标准重量的20%以上，体重指数升高（体重指数>24），或伴有一系列症状者称肥胖病。陈红医师（湖北省武汉市中医医院，邮编：430014）辨证治疗肥胖病，效果满意。

1. 病因病机

(1)痰、湿与肥胖：元代朱丹溪曰：“肥白人多湿”，“肥白人必多痰”。说明肥胖与痰湿关系密切。陈红认为痰湿的产生有内外二因，内因与脾之健运有关：脾恶湿喜燥，如脾虚中阳不振，运化失司，则水湿凝聚不化，留中滞膈，化而成痰；外因与饮食有关。张仲景《金匱要略》曰：“内湿，多因久病脾虚或饮食不节、贪食生冷、嗜饮酒类，损伤脾气，以致脾阳不振，运化失司，气化不利。”李东垣《脾胃论》谓：“油腻厚味，滋生痰涎”，谈到了饮食与痰湿的关系。另外，痰湿日久可以化热，热郁也能生湿，故又有湿热与寒湿之分。因此，《杂病源流犀烛》曰：“盖太阴湿土，乃脾胃之气也，然则湿之为病，内外因故俱有之，其内因者则本脾土所化之湿，火盛化为湿热，水盛化为寒湿。”

(2)脾与肥胖：陈红认为脾主运化水谷，输布精微，运行水液。人体气血、津液等维持生命活动的物质均来源于水谷精微，故李东垣《脾胃论》谓：“脾为后天之本。”脾气通于口，脾气健运则口能知五味。脾将饮食化生的营养输送全身，充养肌肉四肢。因此，食欲与营养的消化、吸收即脾的动能有直接关系。经络学说中脾为足太阴经，胃为足阳明经，二者同居中焦而互为表里，胃主受纳腐熟，脾主运化水谷，为胃行其津液。脾主升，胃主降；脾喜燥，胃喜润；升降互用，润燥相济，共同完成饮食摄入、吸收、消化和



传输人体所需热量的生理功能,故李东垣曰:“脾胃旺,能食而肥。”

(3)气虚与肥胖:陈红认为人体的生长发育,各脏腑、经络的正常活动,血液的运行,津液的输布和排泄都有赖于气的激发和推动。若饮食失调,劳倦伤脾,或长期不做体力活动,均可致中气虚损。朱丹溪《脉因证治》曰:“肥人沉困怠惰是气虚。”张景岳《景岳全书》曰:“夫人之多痰,系由中虚使然。”沈金鳌《杂病源流犀烛》认为:“人之肥者气必虚。”说明沉困怠惰,气虚阳微,可导致津液的生成、输布和排泄失常,津液停聚为痰,湿痰滋漫周身腠理,湿痰停滞而致肥胖。总之,脾的功能失常;或过食油腻厚味、酒肉肥甘,损伤脾胃;或气虚沉困怠惰,缺乏体力活动,使痰湿停滞滋漫,亦即脾失健运、湿痰、气虚,是引起肥胖的主要因素。

2. 辨证论治

陈红对肥胖病按主要症状、舌苔、脉象分为痰热、痰湿、痰热气虚、痰湿气虚4个证型进行治疗。

(1)痰热型

临床表现:形体丰满,多食易饥,面赤心烦,口干喜饮,脘腹胀满,大便干结或胃脘灼痛,舌质红,苔黄腻或厚腻,脉弦滑或滑数。

证因:痰郁化热,壅滞胃肠。

治疗原则:化痰和胃、通腑泻热。

药用:天竺黄、茯苓、焦山楂、莪术、陈皮、半夏、黄芩、熟大黄、厚朴、槟榔、炒鸡内金、甘草。

(2)痰湿型

临床表现:形体胖盛,身重肢倦,头晕乏力,胸腹胀满,嗜食肥甘厚味,舌体胖大,边有齿痕,舌苔厚腻或白滑,脉濡滑。

证因:痰湿困脾,气机不畅。

治疗原则:燥湿化痰、调理气血。

药用:胆南星、全瓜蒌、焦山楂、薏苡仁、莱菔子、陈皮、半夏、茯苓、枳实、赤小豆、丹参、王不留行。

(3)痰热气虚型

临床表现:形体肥胖,颜面虚浮,口苦心烦,神疲嗜睡,自汗气短,尿频多梦,大便秘结,舌质淡红,舌苔黄腻,脉沉或细弱。

证因：痰热内蕴，脾胃虚弱。

治疗原则：清热化痰、健脾益气。

药用：川黄连、白芍、生地、橘红、半夏、茯苓、葶苈子、大枣、当归、南沙参、天冬、夜交藤。

(4) 痰湿气虚型

临床表现：形体壅肿，面色无华，心悸气短，神疲自汗，纳呆脘痞，腹大胀满，体虚易感风寒，舌质淡红，舌体胖大，边有齿痕，舌苔白腻或白滑，脉沉细弱。

证因：痰湿内阻，阳气被遏。

治疗原则：益气化痰祛湿。

药用：防风、陈皮、半夏、黄芪、党参、茯苓、远志、大腹皮、枳实、炒白术、山药、炒二芽。

【按语】 陈红认为痰湿型和痰热型多见于青壮年人，痰湿气虚型和痰热气虚型见于中老年人。《温病条辨》曰：“湿为阴邪，当从中焦求治。”《金匱要略》云：“病痰饮者，当以温药和之……短气有微饮，当从小便去之。”健脾化痰利湿诸法有助于消脂减肥，故可为治疗肥胖病的大法。因痰饮为阴邪，遇寒则凝，得温则行，故温运脾阳可以化痰。湿亦属阴邪，其性重浊黏滞，利小便则可除浊消滞。有些配用活血化瘀药，能增强消脂减肥效果。

保持平衡感，预防老化

首先像白鹤休息般，以单足独立，用双手保持平衡。保持这种姿势，分别向左、右各转一次颈部。换脚站立，做相同的动作。身体平衡感和衰老之间关系密切，人一旦开始老化，身体就会减少平衡感。练习本法，可以保持平衡感，恢复青春，延年益寿。



李 莹

分三型辨治肥胖病

肥胖是由于机体生理代谢机能改变导致脂肪组织积聚过多所致。肥胖者易患多种疾病,如心脑血管病、脂肪肝、高脂血症、葡萄糖不耐受症、糖尿病和高血压等。

李莹(黑龙江省佳木斯市中心医院,邮编:154002)分型辨治肥胖病,疗效满意。

1. 病因病机

李莹认为肥胖症产生的原因为先天禀赋因素或过食肥甘厚腻,水谷精微在人体内堆积成为膏脂,损伤脾胃功能,运化能力减弱,湿热内生,留于孔窍肌肤,使人壅肿肥胖或痰湿内蕴、情志失调、脏腑功能失常等。

2. 分型辨治

(1) 气虚湿盛型

治疗方药:黄芪 700 g,茯苓、甘草、山茱萸、人参、云母粉各 5 g,生姜汁 1 500 g。

使用方法:黄芪锉碎,与生姜汁同煮至姜汁全部浸入黄芪中,然后将黄芪焙干,与其余 5 味药共研细末内服,每次 3~5 g,每日 3 次。

方解:该方重用黄芪健脾益气,利水消肿,配以利水之茯苓,更益其功;云母粉纳气坠痰,生姜汁开泄腠理,发越水气,荡涤谷气;人参、甘草、山茱萸健脾益气,补益肝肾,并能改善内分泌系统功能,促进脂质代谢,减少脂质积蓄。该方可温运中焦,荡涤水谷以减肥。

(2) 痰湿型

治疗方药:天南星、干姜各 15 g,制半夏、白矾、大黄各 30 g,细蛤蜊粉 60 g,牵牛子 120 g,黄柏 45 g。

使用方法:上药共研细粉,水泛为丸,如小豆大,每次服 10~20 丸,饭后开水送下,