

良

难治病效验良方丛书

丁宇 李焱 编著

肥胖症 效验良方



方

北京科学技术出版社

· 难治病效验良方丛书 ·

肥胖症效验良方

丁 宇 李 焱 编著

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症效验良方/丁宇, 李焱编著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2002. 5

(难治病效验良方丛书)

ISBN 7-5304-2587-0

I. 肥… II. ①丁…②李… III. 肥胖病-诊疗

IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 073338 号

肥胖症效验良方

作 者: 丁 宇 李 焱

责任编辑: 齐立洁

责任校对: 黄立辉

封面设计: 红黄蓝 沈学成

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市飞龙印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 215 千

印 张: 10.75

印 数: 1—5000

版 次: 2002 年 5 月第一版

印 次: 2002 年 5 月第一次印刷

ISBN 7-5304-2587-0/R·590

定价: 19.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

随着人民生活水平不断提高，肥胖已经成为一种非常普遍的社会现象。肥胖不是一种状态，而是一种病，是一种多见于生活条件好的人群中的营养不良性疾病，它不是由于营养缺乏，而是由于营养过剩而造成的疾病。肥胖使我们的青春缺少了窈窕的身材，对漂亮的服装只能望而兴叹；让我们时刻担心糖尿病、动脉粥样硬化、高血压、心脏病、痛风、脂肪肝等疾病的发生，对着美味佳肴却不能大饱口福，使我们在日常生活中不能活动自在；使我们的反应能力、免疫能力、耐受能力下降。发达国家的经验证明，一个国家由贫穷走向富裕的时期是发病的高峰期，我国正处于这一时期，肥胖正逐渐流行。肥胖已成为严重威胁我国人民健康的疾病之一，因此如何认识肥胖、预防肥胖、控制肥胖、治疗肥胖，成为医学界和广大群众非常关切的问题。

肥胖症又称肥胖病 (Obesity)，是由于人体内脂肪堆积过多所造成的疾病。当进食热量多于人体消耗量而以脂肪



肥胖症效验良方

前言

形式储存体内超过标准体重 20% 时或体重指数大于 24 者,称为肥胖症。无明显病因者,称单纯性肥胖症;具有明确病因者,称继发性肥胖症。本病儿童、中年、老年均可发生。进食过多和运动过少都会使能量摄入和消耗失去平衡,过多的能量以脂肪形式储存,使机体脂肪增多,脂肪组织增生,就容易引起肥胖。

按发病机制及病因肥胖症可分为单纯性和继发性两大类。单纯性肥胖症是肥胖症中最常见的一种,是多种严重危害健康疾病(如糖尿病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑血管疾病、高血压、高脂血症等)的危险因子,在其发病中起着或为病因、或为诱因、或为加重因素、或兼而有之的作用。因此,肥胖症的防治有着十分重要的临床意义。我们主要讨论的也是关于单纯性肥胖症的诊治。

目 录

概 论 篇

一、肥胖症的分类	(3)
(一)单纯性肥胖症	(3)
(二)继发性肥胖症	(4)
二、肥胖症的病因病机	(6)
(一)中医的认识	(6)
(二)西医的认识	(8)
三、肥胖症的临床表现	(13)
(一)肺泡低换气综合征	(13)
(二)心血管系综合征	(14)
(三)内分泌代谢紊乱	(15)
(四)胆结石	(16)
(五)痛风	(17)



肥胖症效验良方

目
录

(六)增生性骨关节病	(18)
四、肥胖症的诊断	(19)
(一)体重实测超标分度	(19)
(二)体质指数(BMI)测定	(20)
(三)皮肤皱襞卡钳测量皮下脂肪厚度	(20)
五、肥胖症的鉴别诊断	(21)
(一)多囊卵巢综合征	(21)
(二)痛性肥胖	(21)
(三)皮质醇增多症	(21)
(四)胰岛素瘤	(22)
(五)水潴留性肥胖	(22)
(六)甲状腺素减退症	(22)
六、肥胖症的防治	(24)
(一)饮食控制	(24)
(二)运动治疗	(31)
(三)西药治疗	(37)
(四)行为疗法	(39)
(五)针灸	(44)
(六)按摩治疗	(46)
(七)中医食疗	(48)
(八)外科减肥疗法	(54)
(九)中药治疗	(57)



辨证论治篇

目
录

一、脾虚湿阻型肥胖症的辨证论治	(63)
(一)概述	(63)
(二)效方选编	(68)
小儿减肥冲剂(68) 七味白术散加减(70) 化 痰消脂散(作者自拟名)(71) “体可轻”减肥 丸(李隆中)(72) 防己黄芪汤(73) 温胆汤合 平胃散(75) 温阳化痰方(作者自拟名)(76) 温中补脾方(作者自拟名)(78) 化痰除湿方 (作者自拟名)(79) 牵牛子减肥汤(81) 傅氏 加味补中益气汤(82) 二陈化痰汤(作者自拟 名)(84) 健脾化湿方(作者自拟名)(85) 益 气化痰减肥汤(作者自拟名)(87) 术荷汤(88) 防麻参芪散(90) 消胖丸(91) 运脾化湿汤 (92) 芙蓉降脂减肥灵(94) 降脂减肥袋泡剂 (95) 温胆汤合导痰汤(96) 健脾祛痰方(97) 健美茶Ⅲ号(99) 苓桂术甘汤加减(100) 清 消饮(102) 白术散(103) 轻健胶囊(104) 化痰降脂饮(105) 补中益气汤(107) 康灵减 肥合剂(108) 二陈汤合五苓散加减(110) 二 陈四苓汤加减(111) 健脾利湿方(113) 清晕 化痰汤(114) 健脾利湿饮(作者自拟名)(116)	



肥胖症效验良方

目 录

平胃散合二陈汤加味(117)	补中益气疏肝汤
(作者自拟名)(119)	强身降脂冲剂(120)
强身降脂合剂(122)	异功散(123)
降脂减肥健美饮 1 号(125)	降脂减肥健美饮 2 号(126)
张氏减肥方(127)	导痰汤(128)
消肥除湿方(129)	五苓散合九味槟榔汤(130)
参苓白术散加減(132)	苍术减肥汤(133)
二、热湿瘀阻型肥胖症的辨证论治	(135)
(一)概述	(135)
(二)效方选编	(140)
轻身饮Ⅱ号(康庭培)(140)	乌龙减肥茶(141)
乌龙减肥茶(陈文丘)(143)	减肥降脂茶(144)
减肥丸(145)	防风通圣散(146)
凉膈散合丹栀逍遥散(148)	新加己椒蒴黄汤(150)
清热化痰利湿方(作者自拟名)(151)	乌龙强力减肥茶(152)
清热利湿方(作者自拟名)(154)	疏肝清热利湿方(作者自拟名)(155)
牵牛子散(156)	大柴胡汤(157)
富士减肥冲剂(159)	龙胆泻肝汤加味(160)
清热导滞方(161)	清肝降脂散(163)
降脂散(164)	化痰降脂方(作者自拟名)(165)
白金丸(167)	舒肝泻热方(168)
三仁汤加減(169)	减肥轻身乐(170)
达原饮(172)	消胖灵(173)
护胃承气汤(174)	健脾清热方(作者自拟名)(175)
健美茶Ⅰ号(177)	小承气汤合保和丸



加减(178) 宣肺消肿方(180) 益脂健身茶(181) 通腑化浊汤(182) 减肥降脂片(申屠理)(184) 健美茶Ⅳ号(185) 麻苘饮(187) 1号降脂减肥灵(188) 清胃凉血汤(189) 健美茶Ⅵ号(191) 健美茶Ⅴ号(192) 天雁减肥茶(194) 泻黄散加味(195) 荷术汤(196)	
三、脾肾两虚型肥胖症的辨证论治	(198)
(一)概述	(198)
(二)效方选编	(202)
导痰汤加味(202) 消补减肥片(203) “轻身一号”方(余永谱)(205) 减肥降脂胶囊(207) 补肾燥湿方(208) 安脑化瘀片(210) 右归丸加减(212) 健脾活血方(作者自拟名)(213) 补肾活血方(作者自拟名)(215) 黄芪减肥汤(作者自拟名)(216) 温补脾肾方(作者自拟名)(217) 健脾益肾方(219) 五子衍宗丸加减(220) 健脾益肾散(222) 济生肾气丸合苓桂术甘汤(223) 补阳化痰方(作者自拟名)(225) 脾肾益阳方(作者自拟名)(226) 健脾补肾方(228) 芪黄汤(229) 温肾补脾方(230) 健脾温肾汤(232) 减肥Ⅰ号方(233) 真武汤加味(235) 首乌白术减肥汤(236)	
四、气滞血瘀型肥胖症的辨证论治	(239)
(一)概述	(239)
(二)效方选编	(244)



肥胖症效验良方

目 录

“体可轻”减肥丸(陈梅仙)(244) 柴芍乌苓汤(245) 海藻轻身汤(潘沥民)(246) 七消丸(王家弛)(247) 祛痰化痰软坚汤(248) 疏肝化痰方(作者自拟名)(250) 理气活血汤(251) 行气化痰方(253) 疏肝降脂汤(255) 丹参二陈汤(256) 四逆散加减(257) 千金老来瘦汤(259) 逍遥散(260) 自拟轻身汤(262) 去脂减肥丸(263) 乌龙减肥茶(林学意)(264) 芎楂饮(266) 四通减肥茶(267) 半夏厚朴汤合越鞠丸加减(268) 柴胡疏肝散(269) 宁脂口服液(271) 三子养亲汤加味(272) 桂枝茯苓丸加味(273) 清降饮(274) 逍遥降脂饮(276) 减肥茶(277) 疏肝消肥汤(278) 二陈五苓逍遥汤(作者自拟名)(280) 健脾益气活血汤(281) 减肥Ⅲ号方(283) 减肥Ⅱ号方(284) 涤痰汤加减(285) 体可轻饮(287) 通瘀煎(288) 参廬减肥粉(290) 祛瘀涤痰汤(291) 开郁二陈汤(292) 三花减肥茶(294) 柴胡疏肝散合金铃子散(295) 血府逐瘀汤加味(296)

五、阴虚火旺型肥胖症的辨证论治…………… (298)

(一)概述…………… (298)

(二)效方选编…………… (303)

仙饮乌龙茶(303) 滋阴健脾利湿方(304) 滋水清肝饮(306) 小儿减肥饮(307) 黄丹冲剂



(308) 左归丸(310) 滋阴补肾方(作者自拟名)
(311) 首乌补肾活血方(作者自拟名)
(313) 滋补肝肾方(作者自拟名)(314) 丹杞
降脂方(316) 滋阴活血方(317) 防己黄芪汤
加減(318) 育阴降脂饮(319) 健美茶Ⅱ号
(321) 苍附导痰汤加減(322) 荷叶饮(324)
轻身饮(王宝龙)(326) 复方茶丹降脂片(327)
五皮饮加減(328) 知柏地黄丸加味(330) 减
肥茶(谢端午)(331)

目
录

概 论 篇

一、肥胖症的分类

按发病机制及病因，肥胖症可分为单纯性和继发性两大类：

(一) 单纯性肥胖症

无明显内分泌、代谢病病因可寻者称单纯性肥胖症。根据发病年龄及脂肪组织病理又可分两型：

1. 体质性肥胖症(幼年起病型肥胖症)

此类肥胖有下列特点：①肥胖家族史；②自幼肥胖，一般从出生后半岁左右起由于营养过度而肥胖直至成年；③全身性分布，脂肪细胞呈增生肥大；④限制饮食及加强运动疗效差，对胰岛素较不敏感。

2. 获得性肥胖症(成年起病型肥胖症)

此类肥胖有下列特点：①起病于 20~25 岁，由于营养过度及遗传因素而肥胖；②以四肢肥胖为主，脂肪细胞



肥胖症效验良方

单纯肥大而无增生；③饮食控制和运动的疗效较好，胰岛素的敏感性经治疗可恢复正常。

(二)继发性肥胖症

继发于神经-内分泌-代谢紊乱基础上的肥胖症有下列7组：

1. 下丘脑病

多种原因引起的下丘脑综合征包括炎症后遗症、创伤、肿瘤、肉芽肿等均可引起肥胖症。

2. 垂体病

见于轻型垂体前叶功能减退症、垂体瘤、空蝶鞍综合征。

3. 胰岛病

由于胰岛素分泌过多，脂肪合成旺盛而引起，常见于以下3种情况：

(1)糖尿病Ⅰ型(非胰岛素依赖型)早期；

(2)胰岛 β 细胞瘤(胰岛素瘤)；

(3)功能性自发性低糖血症。

4. 甲状腺功能减退症

原发性及下丘脑-垂体性者均较胖，可能由于代谢率低下，脂肪动用相对较少，且伴有黏液性水肿。

5. 肾上腺皮质功能亢进症

主要为皮质醇增多症，表现为向心性肥胖。



6. 性腺功能减退症

包括以下两个方面：

(1) 女性绝经期及少数多囊卵巢综合征。

(2) 男性无睾或类无睾症。

7. 其他

水钠潴留性肥胖症及痛性肥胖等。

一、
肥胖症
的分类