

自我按摩系列

肥胖症

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 聂红梅



肥胖症



自我按摩系列

主编 刘明军
聂红梅

编者 聂红梅
张 雷
刘明军
逢紫千
张 欣
熊丽辉
陈 立
徐恩仲
高 萍
沈乾国

摄影

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖症自我按摩图解 / 刘明军, 聂红梅主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2002
(自我按摩系列)
ISBN 7-5384-2666-3

I. 肥... II. ①刘... ②聂... III. 肥胖症—按摩疗
法 (中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088253 号
责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

自我按摩系列

肥胖症自我按摩图解

刘明军 聂红梅 主编

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 4.5 印张 126 000 字
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2666-3/R·558

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

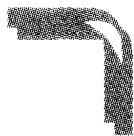
社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前

言



肥胖症是危害人类健康的主要疾患之一，同时也是心、脑血管疾病的诱发因素，肥胖症也影响到人的形体，会带来诸多不便。如何让困扰人们的肥胖症得到行之有效的治疗一直是人们所关注的问题。现在市面上的减肥药虽有一定的作用，但多数减肥药有着不同程度的毒、副作用。对于肥胖症患者来说，自我按摩是一种非常实用，可操作的治疗方法。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中。在医学模式发展的今天，人们更为注重健康的质量，更为欣赏健康的体魄。自我按摩无需特殊的器械设备，不受场地限制，安全可靠，疗效显著，经济实惠，是人们理想的保健方式。

全书主要从5个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。本书图文并茂，通俗实用，生动形象，易学易做，适用于不同年龄段的肥胖之人。全书主要以自我按摩治疗肥胖症为主，同时又兼顾了其饮食、起居、用药等内容，是医疗、家庭保健很有价值的参考书。我们希望本书的问世，能对广大读者有所帮助，形体更为适中。

由于时间仓促，书中不足之处，恳请广大读者给予指正。

编者

2003年1月



目 录

常 识 篇

- 何谓肥胖症 / 3
- 何谓自我按摩 / 4
- 自我按摩减肥有哪些特点 / 4
- 减肥的疗程是如何规定的 / 5
- 自我按摩减肥时要注意什么 / 5
- 什么情况下不能做自我按摩 / 6

经 穴 篇

- 何谓经络及走向 / 9
- 自我按摩穴位应如何定位 / 11
- 减肥体表常用穴位 / 14
- 减肥耳部常用穴位 / 21
- 减肥足部常用反射区 / 23
- 减肥手部常用反射区 / 26

手 法 篇

- 自我按摩减肥的手法特点 / 31
- 自我按摩减肥的体部常用手法 / 31
- 自我按摩减肥的耳部常用手法 / 41

自我按摩减肥的足部常用手法 / 44

自我按摩减肥的手部常用手法 / 49

治疗篇

体部自我按摩减肥 / 55

耳部自我按摩减肥 / 88

足部自我按摩减肥 / 96

手部自我按摩减肥 / 107

简易自我按摩减肥 / 115

调护篇

良好的起居习惯 / 127

良好的饮食习惯 / 127

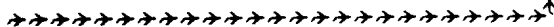
合理的饮食结构 / 128

减肥食谱 / 128

减肥食品 / 129

中药减肥 / 129

西药减肥 / 131



常 识 篇

CHANGSHI PIAN



何谓肥胖症

在你的生活圈中或许常能听到这样的抱怨声：“唉！真没办法，喝口凉水都长肉，最近又胖了。”的确，随着我国经济的发展，物质生活水平的提高，饮食文化的不断丰富，肥胖者逐年增多。肥胖不单单破坏了匀称的身材，而且容易引起许多疾病，给人们健康带来许多潜在的危害，所以肥胖症越来越受到世人的瞩目。那么肥胖症到底是怎么样的一种疾病呢？肥胖症是由于机体生理、生化功能的异常改变，人体脂肪代谢紊乱、进食热量超过消耗热量，多余的部分以脂肪的形式储存积聚于各组织皮下，导致体重超过同龄、同性别正常标准值 20% 以上的一种能量代谢紊乱性内分泌疾病。

临床上常分为单纯性肥胖症和继发性肥胖症。单纯性肥胖主要表现为均匀性肥胖，不伴有皮肤颜色的明显改变，临床根据伴随的自觉症状和体重将本病分为轻度、中度和重度三级。

轻度肥胖：一般不伴有自觉症状。体重超过正常标准值 20% ~ 30%，并脂肪率超过 30% ~ 35%。

中度肥胖：畏热、多汗、易疲劳、活动后心悸、气短。体重超过正常 30% ~ 45%，且脂肪率超过 35% ~ 45%。

重度肥胖：头晕头痛，腹胀便秘，逐渐喜坐嗜卧，动则汗出气喘，性欲减退，月经不调，甚至闭经不孕。体重超过 50%，脂肪率超过 45%。

继发性肥胖症（症状性肥胖），系由于内分泌紊乱性疾病所导致的肥胖。自我按摩方法主要治疗单纯性肥胖，而继发性肥胖则主要针对病因治疗原发病，而辅以自我按摩疗法的效果会更好。

标准体重的计算方法：

一般国际上多采用 Broca 法计算，其计算公式为：

标准体重(千克) = [身高(厘米) - 100] × 0.9 (身高在 150cm 上者采用此种计算方法)

$$\text{肥胖度}(\%) = \frac{\text{实测体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100$$

肥胖度在 $\pm 10\%$ 以内为正常体重，大于 $10\% \sim 20\%$ 为过重，超过 20% 为肥胖。

何谓自我按摩

按摩亦称推拿，按摩是祖国医学非药物治疗的一种，历史久远，操作简便，疗效可靠。在临床实践中发现，按摩不仅可以他疗，完全可以自疗。何谓自我按摩？它是为了达到身心健康、延年益寿的目的，针对自身病痛，自己通过手法作用于自身体表的特定部位（主要是伸手可及的部位），从而调节机体的生理、病理状态，达到预防和治疗疾病目的的一种自我保健方法。

现代医学认为，按摩可以作用于神经体液、各器官，产生消炎、止痛、解痉、镇静、改善血液循环，增强人体免疫功能等作用。对于肥胖症来说，按摩可以燃烧脂肪，有加强胃肠蠕动，促进新陈代谢等作用。

自我按摩减肥有哪些特点

从上面的内容中，我们已经了解了自我按摩，那么为什么这种方法值得推广和普及呢？

1. 重在自疗，实用性强。
2. 由于是自己操作，具有简单、方便、灵验、价廉等优点。
3. 由于是自我操作，在生活中不受时间、场地、设备仪器的限制，随机性很大，可见缝插针。
4. 自我按摩是通过自己的手直接顺势作用于自身体表，从而达到防病治病、强身健体的作用。所以手法操作时，力量轻重根据自身耐力来调整，安全可靠。
5. 自我按摩可以与现代医学的其他疗法取长补短。如继发性肥胖症在对因用药物治疗的同时，配合自我按摩会收到更好的疗效。
6. 自我按摩在治疗单纯性肥胖症中完全可以替代药物或其他疗法，常常可以避免药物的毒副作用、不良反应及医源性疾病。

7. 由于是自我按摩，所以可以根据自己的病情和体质，选用适合于自己的按摩部位，如手部、足部、耳部、体部等等。适当使用补泻手法，能够省力、省时、又有效。

减肥的疗程是如何规定的

虽然自我按摩减肥时间自己掌握，可长可短，但也要因人而异。那么对于肥胖症来说，究竟多长时间合适呢？一般情况下，每次按摩可在10~20分钟左右，每日可做1~2次。以早晚为宜，通常以1个月为1个小疗程，3个月为1个大疗程，疗程中间可以间隔3~5天。因自我按摩无药物的毒、副作用，可长期坚持治疗，直至体重被控制在正常范围。

自我按摩减肥时要注意什么

自我按摩虽然操作方便，无痛，无副作用，但毕竟不属于专业按摩人员，可能会出现各种问题，以下几点还需注意：

1. 自我按摩时，双手要保持清洁，温度适宜，以免引起细菌感染。
2. 自我按摩前指甲要修剪光滑，长短适中，边缘整齐，不戴戒指，防止在操作时损伤皮肤而疼痛。
3. 如手部或局部皮肤粗糙，可以涂擦一些润滑剂，如滑石粉、薄荷油等，尤其做面部减肥时更应注意。
4. 为防止手部关节劳损则应先练习腕力、手力和指力。每天可练习抓拳，再把手指伸直并尽量分开，多次反复练习。将手握空拳，适当活动腕关节，练习腕力。练习单手指点压穴位时，可各指分别点压20下，循序渐进，手劲会逐渐增加。
5. 室内空气要流通，温度不宜过高，自我按摩时，体位力求舒适。按摩前后，可饮适量水以利血液循环和排毒。
6. 在过饥、过饱和激烈运动、极度疲劳的状态下，应先休息，或调节饮食，半小时后再进行自我按摩。
7. 手法用力要轻重适当，操作频率不宜过快，以防体力消耗过多而

产生疲劳。如出汗，可及时用干毛巾擦干。

8. 手法操作用力宜由轻到重，切忌施用暴力。

9. 如合并有其他慢性疾病，则应经医生确诊决定是否继续自我按摩减肥治疗。

10. 自我按摩减肥，切忌“三天打鱼、两天晒网”，而要持之以恒，才能达到预期的减肥目的。

什么情况下不能做自我按摩减肥

1. 各种出血性及有出血倾向的疾病，如血友病、胃出血、崩漏等一些失血性疾病不能自我按摩减肥。

2. 血小板减少者不能按摩减肥。

3. 有皮肤破损或局部有皮肤病的病变处及附近禁用手法按摩。

4. 有严重传染性疾病的患者，如肝炎、肺结核等不宜按摩减肥。

5. 妇女孕期不宜做自我按摩减肥。

6. 有外伤、骨折者不宜行自我按摩减肥。

7. 有严重的心、脑血管疾病，如心肌梗塞、脑出血、脑肿瘤等病症也不适合做自我按摩减肥。

8. 高热、感染性疾病患者不宜做自我按摩减肥。

经穴篇

JINGXUE PIAN



何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。内侧面按从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。外侧面按从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表 1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经(内侧属里为阴)	腑经(外侧属表为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹(子宫)，出于会阴分别循行于躯干前、后正中线上。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉循行走向如图所示(图 1、图 2、图 3)。

手三阴经从胸走手交手三阳经；

手三阳经从手走头交足三阳经；

足三阳经从头走足交足三阴经；

足三阴经从足走腹(胸)交手三阴经。

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、腰背正中上行至头(图 1、图 2)。

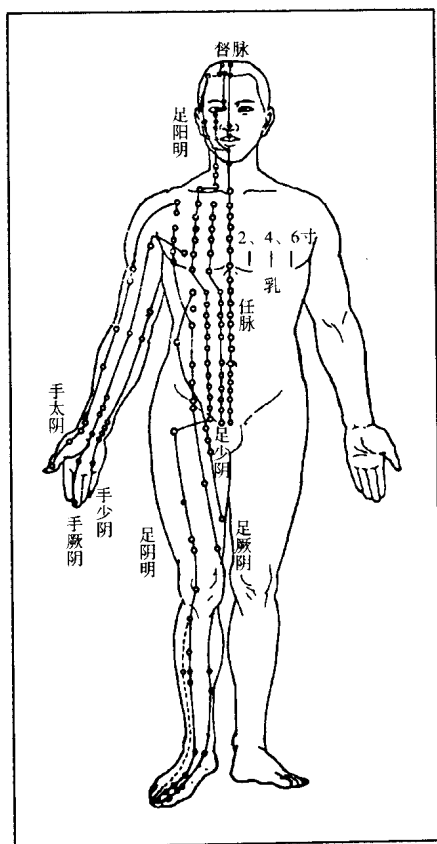


图 1

十四经脉正面图

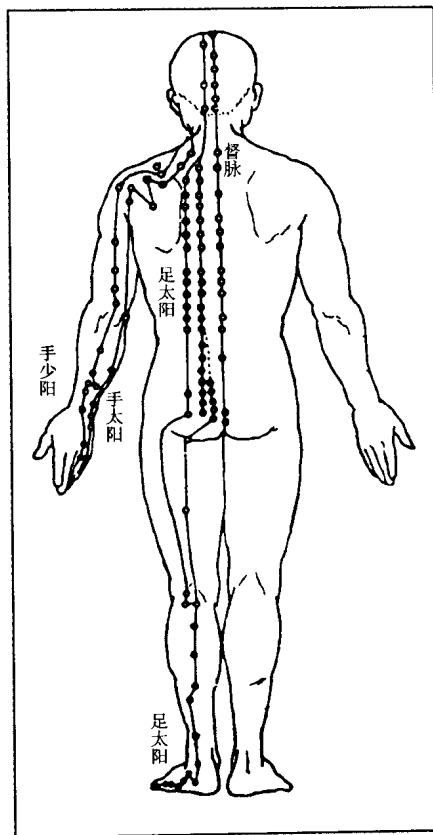


图 2

十四经脉背面图

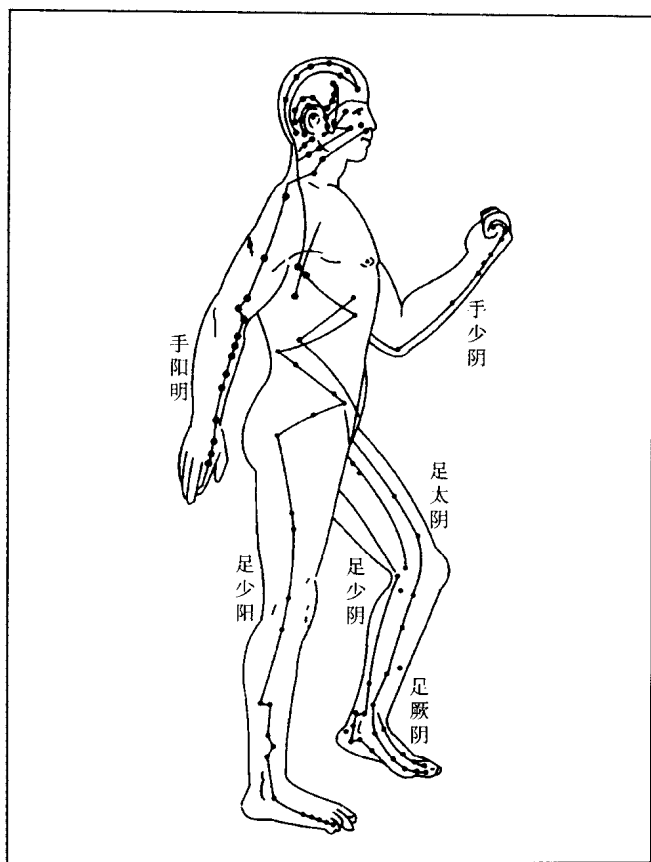


图 3

十四经脉侧面图

自我按摩穴位应如何定位

取穴方法有 4 种：

1. 骨度分寸定位法

常按取穴部位骨度的全长，将之划分为若干等分，称作等分定位法（图 4）。常用的骨度分寸见表 2。