

3个减肥小步骤



没有理由 瘦不下来！

不用节食和大量运动
就能彻底改善肥胖体质

3大美女中医师的瘦身魔法



3个发胖关键期



廖婉绒
罗珮琳
张文馨 著



没有理由 瘦不下来！

不用节食和大量运动
就能彻底改善肥胖体质

廖婉绒
罗珮琳
张文馨 著

图书在版编目 (CIP) 数据

没有理由瘦不下来 / 廖婉绒, 罗珮琳, 张文馨 著. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5019-9407-6

I. ①没… II. ①廖…②罗…③张… III. ①减肥—中医疗法
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第218228号

版权声明

版权所有: 廖婉绒、罗珮琳、张文馨。本书版权经由天下杂志股份有限公司授权中国轻工业出版社出版中文简体字版, 委任安伯文化事业有限公司代理授权, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 童树春 孙 昕

策划编辑: 童树春 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 7

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9407-6 定价: 29.80元

著作权合同登记 图字: 01-2012-4323

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120393S4X101ZYW

抓住要领，窈窕身材不是梦

青春面孔，窈窕身材是全世界所有人梦寐以求的美好愿望，不管是传统良方、现代医学，还是先进的纳米科技、生物科技，人们总是千方百计地想研究出令人健康美丽的良方，打造出魔鬼身材的妙药。

健康要维系，青春要持久，身材要苗条，是不可能的任务吗？不！要塑造出婀娜多姿的身材，就要懂得如何饮食才不胖，如何运动才不胖，以及怎样拿捏情绪才不胖的理由。相信抓住要领，你没有理由瘦不下来。

追求窈窕身材的女性朋友越来越多，有些人常受到民间积非成是的错误观念影响，不健康地减肥，不仅痛失钱财，更赔上健康，不可不谨慎！

廖婉绒院长、罗佩琳医师、张文馨医师自中国台湾“中国医药大学”（原名“中国医药学院”，位于台北市）毕业后，积极投入医疗工作，临床经验丰富，可谓是台湾中医界最灿烂的三颗明珠，她们才貌双全，不单是愈疾治病，在塑造女性美丽身材的美容医学界中更是称霸一方，她们突破了瘦不下来的阻碍，实践了瘦下来的原理，用亲身经历把瘦下来的理由阐释得淋漓尽致。

我们常说：“万疾肥为首，百病胖为先”，没错！肥

胖真的是现代人最大的“杀手”。若你不想让这个杀手伴随着你，最好还是参考三位专业医师的瘦身密码，以便早日修饰“大饼脸”、消除“双下巴”、甩掉“蝴蝶袖”、拒当“小腹婆”、赶走“大象腿”。

我虽然写过十多本医学保健书，但三位医师合著的《没有理由瘦不下来》这本书，确实是思绪缜密，逻辑清楚，疗效真实之好书。希望本书之出版，让民众摆脱瘦不下来的阴影，进而维持轻盈美妙的身材。

陈旺全

（中国台湾“行政院卫生署中医药委员会”委员、
日本大学医学部医学博士）

医师当辣妈， 原来下了很多工夫

第一次采访廖医师，是为了“健康年代”的《名医百宝箱》单元，当时真的很难想象，她已经是两个孩子的妈了！怎么会这么瘦？难怪要找她分享瘦身秘诀！

之后邀请廖医师上节目，工作人员也总是赞叹：廖医师好漂亮！

看过《没有理由瘦不下来》这本书后，我们才恍然大悟：原来要当辣妈，从皮肤到身材，都得下工夫！

原来任何事情，都没有捷径。你不会因为偶尔少吃一餐变瘦，也不会因为忽然多睡一点就有好气色，健康和美丽一样，都得持之以恒，这是一种正确的生活习惯，只是通过专业医师的协助，实施起来会更轻松！因为你已经走在一条对的路上了，迟早会达到目标！

希望通过这本书的分享，让大家都能得到正确的健康信息，给自己一个机会，你也有更健康美丽的可能！

陈园淳

（中国台湾年代新闻台主播）

不要告诉我 一大堆瘦不下来的理由！

你说：我从小到大就是个胖子，细胞中带有肥胖基因，根本瘦不下来！

我告诉你：我从小食欲极佳，一直是“肉肉”的女生，青春期之后体型更加壮硕，绰号“大熊”，25岁出国留学回来，体重更达到巅峰70千克！而我现在是47千克。

你说：我生过孩子，而且已经过了产后六个月的减肥黄金期，很难瘦下来了！

我告诉你：我生过两个孩子，怀第一胎之前从70千克瘦到55千克，第一胎产后减到50千克，第二胎产后又努力瘦到47千克。现在一个孩子5岁，另一个3岁，我还是维持47千克。

你说：我过了36岁，新陈代谢变慢，瘦不下来了！

我告诉你：我今年42岁，我现在47千克。

你说：听说瘦下来后一年内，大约五成以上会反弹，三年内几乎全都反弹，既然反弹率这么高，我还是不要减肥好了！

我告诉你：我28岁时通过中医调理身体，体重降到55千克，维持数年没有反弹。生过两胎后再通过中医产后调理，体重又从55千克降到47千克，生完第二胎至今已有三年，我仍然维持47千克，没有反弹。

你说：我停经之后发胖，少了激素，再怎么努力也瘦不下来！

我告诉你：虽然我还没有进入更年期，但临床上帮过不少更年期的女性成功瘦身，甚至有一位75岁的奶奶，成功瘦了10千克，找回了健康。

上述的自身经验，只是要告诉所有想减肥，以及正在减肥，或是曾经减肥又反弹的朋友，不要给自己找任何瘦不下来的理由，我想要告诉你：“你没有理由瘦不下来！”就看你：

- 有没有强烈的减肥动机。
- 找没找到为什么会发胖的原因。
- 是否认识到自己的肥胖体质。
- 是否针对体质拟定对策。

- 有没有持之以恒朝目标努力。
- 达到目标后，是否将健康的饮食及生活习惯烙印在心里。

中医减肥三步骤，彻底改善肥胖体质

在门诊中听过很多病人抱怨，明明我吃得很少，而且拼命运动，为什么还是瘦不下来？

从中医观点看，是因为身体机能不良，五脏六腑功能已经失调了，因此光靠少吃多动并不能有效减肥。

把身体比作一台运转的机器，如果在负荷范围内，按照正常速度使用，机器可以运转良好，同时也能延长使用寿命。

但是如果没有好好保养这台机器，例如在饮食不节、七情内伤、久卧久坐、劳累过度、睡眠失调等多种因素交互作用下，就会在不知不觉中，破坏机器的零件（即体内的五脏六腑）运转，造成零件松脱，运转失灵，因此产生铁锈、淤泥、污垢等卡在机器里（在中医学里是指水湿、痰浊、血瘀等造成人发胖的病理性产物堆积在体内），使得机器的马达运转无力（即身体新陈代谢降低），长久下来，这台机器的寿命会缩短，甚至提早报废。

所以要让身体这台机器正常运转，首要步骤是先将卡在机器里的铁锈、淤泥、污垢等杂质清除；第二步再开始修理机器零件，也就是调整五脏六腑的功能；最后则是加强马达的动力，即促进身体新陈代谢，完成这三

个步骤，才能让我们身体恢复正常运作，根本改善肥胖体质，瘦得健康，瘦得长久。

终结女人一生三大发胖关键期

许多女性朋友常喊着要减肥，的确，女性因为一生受到激素影响，尤其在三个激素剧烈变化的时期——青春期，孕产期，更年期，都是容易发胖的时期，不少女性的身材在这三个时期备受考验。

并且女性追求的不只是体重减轻，还有窈窕玲珑的身形，想要摆脱手臂的“拜拜肉”、“虎背熊腰”、“小腹婆”、“大象腿”、“西洋梨臀”等，中医能利用中药调理体质，以及穴位按摩等方法，帮女人改善局部肥胖的困扰。

辨别六大肥胖体质，量身打造减肥策略

门诊中曾有病人问我：“廖医师，你开的减肥中药对我很有效，瘦了10千克，我这次回南部（中国台湾南部）探望亲朋好友，他们都要求我拿一样的减肥药给他们吃。”我听了急忙阻止说：“万万不可，你的减肥药是我经过把脉看诊后，专为你的肥胖体质量身开出的，别人的肥胖体质和你不同，所以千万别‘有方同享’啊！”

中医减肥最大的特色，就是“辨证论治”，只有通过辨别不同的肥胖体质，选择不同的中药材，以及规划不同的减肥策略，才能彻底摆脱肥胖体质。

不同肥胖体质的人不仅适用的中药材不同，甚至连

减肥时吃的食物都不一样，例如压力肥造成的“肝胃郁热型的肥胖体质”，减肥者可多吃清胃热的凉性食物，像是绿豆、白萝卜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、猕猴桃、葡萄柚、火龙果等。但是这一类凉性食物，就不适合因为内分泌失调造成“肾阳虚痰浊型肥胖体质”的人吃，反而会降低体内的阳气，形成寒性体质，导致越吃越肥。

在这本书里，我提供了体质检测表，你可以从个人的肥胖部位及身体症状等，找到所属的肥胖体质，并且针对六种不同的肥胖体质，提供个别的减肥策略，包括适合吃的中药及“享瘦食谱”，还有促进新陈代谢的运动及穴位按摩等，帮助你打造不易胖、容易瘦的体质。

从我自己开始用中医体质调理减肥，到临床上帮助许多人成功瘦身，已超过十年的时间，这本书，可以说是我十多年临床经验的总结，感谢张文馨医师及罗珮琳医师先后加入我们的医疗团队，彼此切磋琢磨，使得这本书的内容更加丰富；也很感谢我们三位医师临床上的恩师，中国台湾台北市中医师公会陈旺全名誉理事长，以及中国台湾年代新闻台主播陈园淳小姐帮忙写序。

希望大家看完这本书，并通过实践之后，都发现“我真的没有理由瘦不下来”。

第一章 我们曾经都是胖妹

1

1. 廖婉绒医师瘦身经验谈 2
2. 罗珮琳医师瘦身经验谈 20
3. 张文馨医师瘦身经验谈 29



第二章 中医减肥三步骤，彻底改善肥胖体质 41

1. 【中医减肥第一步】铲除病理产物 47
2. 【中医减肥第二步】调整脏腑功能 56
3. 【中医减肥第三步】促进新陈代谢 64





第三章 终结女性三大关键期肥胖

——青春期、生产后、更年期

85

- | | |
|----------|-----|
| 1. 青春期肥胖 | 86 |
| 2. 生产后肥胖 | 96 |
| 3. 更年期肥胖 | 105 |



第四章 六大肥胖体质减肥有对策

115

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 吃冰肥（脾湿水肿型肥胖体质） | 122 |
| 2. 压力肥（肝胃郁热型肥胖体质） | 131 |
| 3. 内分泌失调肥（肾阳虚痰浊型肥胖体质） | 145 |
| 4. 应酬肥（肝胆湿热型肥胖体质） | 158 |
| 5. 过劳肥（气血虚弱型肥胖体质） | 167 |
| 6. 熬夜肥（肾阴虚火旺型肥胖体质） | 178 |

第五章 中医完全解答减肥二十大问题

189

1. 为什么我吃很少还是瘦不下来 190
2. 为什么我拼命运动还是瘦不下来 190
3. 为什么我瘦得速度比别人慢 191
4. 为什么同样喝中药消脂茶，别人能瘦，
我却瘦不下来 192
5. 为什么我的体重下降了，但体脂肪却降不下来 193
6. 只靠针灸或穴位埋线就能瘦身吗 193
7. 是不是靠中医减肥不会反弹 194
8. 怎么做才不会减肥后反弹 194
9. 民间标榜纯中药的减肥配方一定没有副作用吗 195
10. 为什么吃中药减肥还是要找专业的中医师看诊 196
11. 我只想要局部瘦身该怎么做 197
12. 减肥时如何不瘦到脸部和胸部 197
13. 减肥时体力也跟着变差，怎样做能提升元气 198
14. 我正在服用西药治疗高血压和糖尿病，
和中药减肥冲突吗 199
15. 什么情况下会遇到减肥停滞期 200



16. 减肥期间遇到了停滞期该怎么办	201
17. 为什么常熬夜、睡眠不足，减肥总是很慢	202
18. 吃中药减肥还要搭配饮食控制和运动吗	203
19. 为什么喂母乳没有瘦下来，反而变胖了？	
如何一边喂母乳一边减肥	204
20. 现在正准备怀孕，但也想减肥，可同时并行吗	205

第一章

我们曾经
都是胖妹



1. 廖婉绒医师瘦身经验谈

求学时代，对我来说是个灰暗时期。

由于从小食量极大，经常一个人吃两人的份量。到了青春期，体重直线上升，已突破55千克。

中学生习惯为自己或同学取绰号，我从名字的谐音为自己取名“浣熊”，同学却认为“你的身材这么高大魁梧，不适合浣熊这种袖珍可爱的绰号，干脆叫大熊好了。”大家应该能想象，女孩子背着“大熊”这个绰号，心里该有多难过！

念了医学院后，因为住校，吃点心、夜宵的机会大增，使我的体型更贴近“大熊”的样子。而高大魁梧的壮硕身形，使我在学校被同学取笑嘲弄的经历不胜枚举。例如联谊活动时，抽签抽到要载我的男生，脸色总是很臭地说：“今天运气真背，载到恐龙妹，等下轮胎要充气，否则会爆胎。”

所以，我很能体会胖美眉内心的自卑与自闭。