

降

清明

春分

暑

雨水

白露

立冬

节气瘦身法

喝茶

+

按摩

+

微运动

美女中医对时对症养瘦法，
多吃少动也不胖



中医瘦身及妇科调理专家 彭燕婷 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

立夏

节气瘦身法



中医瘦身及妇科调理专家 彭燕婷 著

图书在版编目 (CIP) 数据

节气瘦身法 / 彭燕婷著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5552-6447-7

I. ①节… II. ①彭… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第312224号

本书中文简体出版权由野人文化股份有限公司授权, 同意经由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-246号

- 书 名 节气瘦身法
著 者 彭燕婷
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com
责任装帧 杨晓雯
特约审校 晟 铭 李 军
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000mm)
印 张 10.5
字 数 110千
图 数 160
印 数 1-6000
书 号 ISBN 978-7-5552-6447-7
定 价 39.90元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638



瘦不对时间和方法, 只是白费工夫

012

- 季节变化, 是你忽胖忽瘦的隐性主因
- 跟着四季来养瘦, 对的时机和方法让效果加倍

认识四大肥胖体质, 量身定制对症瘦身法

014

- 体质检测表
- 除了四季影响, 月经周期也是瘦身关键
- 4型肥胖的肥胖特征、常见表现及妇科特点
- 月经周期排毒, 变瘦、变美、不再胖



春三月, 开通阳气, 排毒减重好时机

024

〔立春〕: 壮胆养胃, 打底瘦身

026

〔雨水〕: 健运脾胃振阳气, 告别脂肪和水肿

028

〔惊蛰〕: 春困动起来, 清除胆经毒素自然瘦

030

〔春分〕: 阳气上升肝火旺, 疏肝理气消小腹

032

〔清明〕: 阳春食欲佳, 清除宿便更窈窕

034

〔谷雨〕: 祛湿消肿, 养瘦更轻松

036

寒性体质 春季瘦身重点

调节气血代谢佳, 排除水分立显瘦

038

热性体质 春季瘦身重点

疏泄肝火排湿热, 脂肪不堆积

043

虚性体质 春季瘦身重点

补养阳气助代谢, 四肢紧实不虚胖

048

瘀性体质 春季瘦身重点

不压抑情绪, 气血畅通自然瘦

053



夏五月，驱散暑邪，肥胖不上身 060

〔立夏〕：养心补血，疏通气血好养瘦 062

〔小满〕：祛湿通阳，下半身轻盈不紧绷 064

〔芒种〕：温胃散寒，凉补益气加速瘦 066

〔夏至〕：清热去油，刮除胃肠油腻保苗条 068

〔小暑〕：驱暑消胀，解热通便一定瘦 070

〔大暑〕：盛夏养心，下半身迅速瘦 072

寒性体质 夏季瘦身重点

忌吃生冷，脾胃一暖腰腹瘦 074

热性体质 夏季瘦身重点

排出体内湿热，拉筋消肿除脂肪 079

虚性体质 夏季瘦身重点

补气排湿兼补心，衣裤小一号 084

瘀性体质 夏季瘦身重点

打通小腹瘀滞，打造完美曲线 089



食欲之秋，节气调理强化免疫，对抗食欲 096

〔立秋〕：祛湿排毒，水肿一点不留 098

〔处暑〕：赶走秋乏，祛湿提神瘦小腿 100

〔白露〕：注意保暖收阳气，身暖秋冬不易胖 102

〔秋分〕：由热转凉不乱吃，细嚼慢咽好养瘦 104

〔寒露〕：补充水分抗秋燥，通便消脂又美白 106

〔霜降〕：白入肺，祛寒通阳兼瘦身 108

寒性体质 秋季瘦身重点

少食多餐白入肺，健脾补肾助燃脂 110

热性体质秋季瘦身重点

三阶段饮食法，先排后补瘦更快 115

虚性体质秋季瘦身重点

收敛滋养不耗气，有氧运动抗皱纹 120

瘀性体质秋季瘦身重点

改善体内瘀滞，调和脏腑快速瘦 125



冬季补肾强阳，补出好身材 132

〔立冬〕：温和补肾，对抗瘦身体眠期 134

〔小雪〕：欲补先清，补阳不留脂 136

〔大雪〕：气血双补黑入肾，打造冬季易瘦体质 138

〔冬至〕：培阳补气，以通为补，少食多餐慢慢瘦 140

〔小寒〕：补阳壮肾，对抗瘦身体眠期 142

〔大寒〕：补肾疏肝，春天更享瘦 144

寒性体质冬季瘦身重点

阳气不足难燃脂，去油温补效果佳 146

热性体质冬季瘦身重点

藏阳疏肝储肾气，清温少油消火气 151

虚性体质冬季瘦身重点

虚不受补避油腻，适量运动，告别下身胖 156

瘀性体质冬季瘦身重点

排毒不上火，皱纹不上身 161

降

清明

春分

暑

雨水

白露

立冬

喝茶

+

按摩

+

微运动

美女中医对时对症养瘦法，
多吃少动也不胖

节气瘦身法



中医瘦身及妇科调理专家 彭燕婷 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

立夏

立夏

春分

立春

大暑

小寒

立秋

最适合
开始瘦身的节气

瘦得
最快的节气

最易
发胖的节气

禁止
剧烈运动的节气

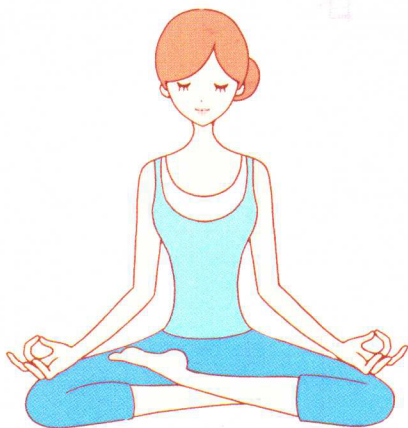
霜降

清明

暑

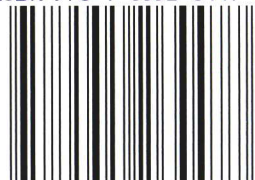
夏至

立冬



上架建议：时尚健康

ISBN 978-7-5552-6447-7



9 787555 264477 >

定价：39.90元

节气瘦身法



中医瘦身及妇科调理专家 彭燕婷 著

跟着大自然的规律， 找出获得健康美丽的好方法

国人肥胖率在亚洲地区一直高居首位。不分男女老少，都无法避免这“万病之首”所带来的困扰。肥胖不但对个人的身心造成伤害，而且对医疗资源也造成极大的浪费。

探讨国人肥胖的原因固然重要，但更重要的是如何真正有效地解决这个刻不容缓的问题。

《节气瘦身法》这本书，颠覆了以往大家对于古老中医文化艰涩的印象，从自然规律和季节中，找出瘦身及获得健康的方法，深入浅出。更贴心地让读者了解自己的体质，让自己配合四季的变化，轻松地找出适合自己的饮食及瘦身方法。

在此，真诚地将此书推荐给所有爱美的女性读者，也推荐给深受肥胖困扰的朋友们，希望大家都能在最短的时间内，重新找回自己的健康！

欧阳龙

对时对症的养瘦法， 让瘦身就像呼吸一样简单

记得有次去宜兰参加义诊活动，那天大约是十二月的冬至时节，天气除了寒冷之外，还一整天都飘着雨。身旁一位长辈告诉我说：“冬至下雨，来年春节一定会是好天气。”果然，接下来的那年农历春节，连续一星期都是难得的阳光普照的好天气。

这更印证了自然界万物皆有规律的道理。古人运用智慧将自然规律融入生活中，除了可观测天象，预知一年农作物收成外，智者更懂得利用四季节气变化来调养身体，让自己健康、长寿。科技进步的时代，人类平均寿命延长，生活品质提升，大家对维持健康及美貌也越来越重视。

然而，门诊中常有因不当的生活习惯及饮食方式，导致精神疲累、气色变差，或身材走样的男女老少。其中不乏想要



积极改变，却因道听途说或用错方法，让瘦身成效不显，让健康打了折扣，最后心灰意冷而放弃的例子。

变胖不外乎三个原因，一是吃多动少，热量囤积得多、消耗得少，身体理所当然易累积脂肪；二是随着年龄渐增，肾气逐渐衰弱，吃得不多，身体却也消耗不了；三是作息规律紊乱、体内气血衰弱、五脏六腑功能失调，让体内堆积毒素，使代谢机能紊乱而导致肥胖。

如同春生、夏长、秋收、冬藏的季节更替，人体生理功能也与大自然相应，无时无刻不受到大自然的规范。女性每个月特有的生理周期，更是调整体质、增强代谢的大好时机。

瘦身没有固定模式，方法也绝非一成不变。然而除了知道变胖的原因，还得了解自己的体质，配合正确的方法，才能对症下药，瘦得精准。要养瘦其实很简单，只要做好日常养生，再加上顺应自然规律，照着春、夏、秋、冬一年二十四节气的变化来调养，必能保养精、气、神，减重不减美丽！

中医瘦身及妇科调理专家 彭燕婷



瘦不对时间和方法, 只是白费工夫 012

- 季节变化, 是你忽胖忽瘦的隐性主因
- 跟着四季来养瘦, 对的时机和方法让效果加倍

认识四大肥胖体质, 量身定制对症瘦身法 014

- 体质检测表
- 除了四季影响, 月经周期也是瘦身关键
- 4型肥胖的肥胖特征、常见表现及妇科特点
- 月经周期排毒, 变瘦、变美、不再胖



春三月, 开通阳气, 排毒减重好时机 024

- 〔立春〕: 壮胆养胃, 打底瘦身 026
- 〔雨水〕: 健运脾胃振阳气, 告别脂肪和水肿 028
- 〔惊蛰〕: 春困动起来, 清除胆经毒素自然瘦 030
- 〔春分〕: 阳气上升肝火旺, 疏肝理气消小腹 032
- 〔清明〕: 阳春食欲佳, 清除宿便更窈窕 034
- 〔谷雨〕: 祛湿消肿, 养瘦更轻松 036

寒性体质 春季瘦身重点

调节气血代谢佳, 排除水分立显瘦 038

热性体质 春季瘦身重点

疏泄肝火排湿热, 脂肪不堆积 043

虚性体质 春季瘦身重点

补养阳气助代谢, 四肢紧实不虚胖 048

瘀性体质 春季瘦身重点

不压抑情绪, 气血畅通自然瘦 053



夏五月，驱散暑邪，肥胖不上身 060

〔立夏〕：养心补血，疏通气血好养瘦 062

〔小满〕：祛湿通阳，下半身轻盈不紧绷 064

〔芒种〕：温胃散寒，凉补益气加速瘦 066

〔夏至〕：清热去油，刮除胃肠油腻保苗条 068

〔小暑〕：驱暑消胀，解热通便一定瘦 070

〔大暑〕：盛夏养心，下半身迅速瘦 072

寒性体质 夏季瘦身重点

忌吃生冷，脾胃一暖腰腹瘦 074

热性体质 夏季瘦身重点

排出体内湿热，拉筋消肿除脂肪 079

虚性体质 夏季瘦身重点

补气排湿兼补心，衣裤小一号 084

瘀性体质 夏季瘦身重点

打通小腹瘀滞，打造完美曲线 089



食欲之秋，节气调理强化免疫，对抗食欲 096

〔立秋〕：祛湿排毒，水肿一点不留 098

〔处暑〕：赶走秋乏，祛湿提神瘦小腿 100

〔白露〕：注意保暖收阳气，身暖秋冬不易胖 102

〔秋分〕：由热转凉不乱吃，细嚼慢咽好养瘦 104

〔寒露〕：补充水分抗秋燥，通便消脂又美白 106

〔霜降〕：白入肺，祛寒通阳兼瘦身 108

寒性体质 秋季瘦身重点

少食多餐白入肺，健脾补肾助燃脂 110

热性体质 秋季瘦身重点

三阶段饮食法，先排后补瘦更快 115

虚性体质 秋季瘦身重点

收敛滋养不耗气，有氧运动抗皱纹 120

瘀性体质 秋季瘦身重点

改善体内瘀滞，调和脏腑快速瘦 125



冬季补肾强阳，补出好身材 132

〔立冬〕：温和补肾，对抗瘦身休眠期 134

〔小雪〕：欲补先清，补阳不留脂 136

〔大雪〕：气血双补黑入肾，打造冬季易瘦体质 138

〔冬至〕：培阳补气，以通为补，少食多餐慢慢瘦 140

〔小寒〕：补阳壮肾，对抗瘦身休眠期 142

〔大寒〕：补肾疏肝，春天更享瘦 144

寒性体质 冬季瘦身重点

阳气不足难燃脂，去油温补效果佳 146

热性体质 冬季瘦身重点

藏阳疏肝储肾气，清温少油消火气 151

虚性体质 冬季瘦身重点

虚不受补避油腻，适量运动，告别下身胖 156

瘀性体质 冬季瘦身重点

排毒不上火，皱纹不上身 161



体质改变
乃养瘦的根本



因天之序，顺应四时和四方，
并遵循春生、夏长、秋收、冬藏的原则，
调整日常生活作息及饮食，按照经络运行顺序去运动，
就能养出健康易瘦好体质！