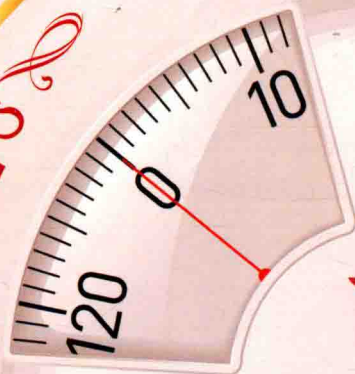




国医大师王琦

教您如何正确减肥



再减肥

主编◎王琦

认清体质



中国医药科技出版社



主编 王琦

再减肥

认清
体质

国医大师 王琦
教您如何正确减肥

48kg

50kg

52kg

55kg

58kg

中国医药科技出版社

内 容 提 要

各人体质不同，减肥方法大不同，国医大师王琦教授教您认清体质、正确减肥。大量一手案例对号入座，使初学者轻松入门，自己就能轻松辨体质、调体质、减肥瘦身。语言通俗易懂，每篇内容短小精彩，一眼就能把握减肥要领。

图书在版编目 (CIP) 数据

认清体质再减肥 / 王琦主编. — 北京 : 中国医药科技出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5067-9360-5

I. ①认… II. ①王… III. ①减肥-方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 132731 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

版权 北京瘦啦美啦健康管理科技有限公司

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 16 $\frac{1}{2}$

字数 226 千字

版次 2017 年 8 月第 1 版

印次 2017 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9360-5

定价 48.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 王 琦

副主编 王 济 李英帅 李玲孺

郑燕飞 张 妍

编 委 白明华 李长明 沈 昆

阎 基 李博悻 李雅楠

孟翔鹤 王 鑫 申荣旻



随着社会的飞速发展和生活水平的日益提高，肥胖已经成为我们生活中不容忽视的话题。肥胖不仅仅是肉眼中体型的改变，它还提示着我们的身体的功能发生了重要的变化。肥胖病是一种营养、代谢失调性疾病，现今已被列为一种重要的慢性非传染性疾病。

肥胖的发生与一个人的饮食习惯、生活方式、遗传因素、情志因素以及年龄、性别密切相关。当人体摄入的热量超过了机体所消耗的热量，加上运动减少、生活便利等造成的消耗减少，多余的热量在体内就转变为脂肪大量蓄积起来，慢慢便形成肥胖。肥胖的发生会导致机体激素分泌异常，脂肪、糖类等的代谢发生紊乱，这种紊乱又会影响机体摄入的营养物质的代谢、吸收，从而形成一个恶性循环。可怕的是，这种机体的代谢紊乱是各种危重疾病的发病基础。肥胖病患者发生糖尿病、高脂血症、高血压的风险远远高于正常人。除此之外，肥胖还可导致冠心病、脑卒中、女性不孕症、呼吸睡眠暂停综合征、儿童骨骼发育不良、肿瘤等严重疾病的发生。但在日常生活中，我们对于肥胖的认识只是一个关于外观的模糊概念，有些年轻姑娘明明身体苗条却整天喊着太胖了要减肥，那么对于肥胖，我们有没有一个判定的标准或者说相关的判定指标，答案是肯定的。

虽然肥胖这种“文明病”是近几十年才开始引起人们的重视，但中医对于肥胖的认识自古便有，中医经典著作《黄帝内经》将肥胖人群分为“肉

人”“膏人”“脂人”，这与西医学中强调脂肪分布差异对肥胖有重大影响的观点基本一致，对现今肥胖的认识也有重大的指导意义。纵观历代中医名家的观点，肥胖之人多痰、多虚、多瘀。20世纪70年代，国医大师王琦教授提出了九种体质学说，在大量的临床调研中发现，肥胖人群多为气虚体质、痰湿体质及痰湿夹瘀体质。这些都说明在中医的认识中，肥胖是一种病理状态，这与西医学的观点不谋而合。

基于以上认识，对于还未肥胖者应当防患于未然；而对于已经肥胖者，减肥无可厚非。减肥的方法除了我们常常所说的“管住嘴，迈开腿”外，还有药物减肥、手术减肥等方法。前几年曾经掀起过一段时间的药物减肥热和手术抽脂减肥热，那么药物减肥和手术减肥安全吗？什么样的人需要通过药物和手术减肥？药物减肥后容易反弹吗？这些也都是我们亟待了解的问题。此外，关于减肥，中医亦有很多独具特色的减肥方法，其中包括针灸减肥、埋线减肥、拔罐减肥、刮痧减肥等。本书特色之处在于介绍了体质与肥胖的密切关系。不同体质的肥胖之人各有其不同的特点，减肥也应因人而异。比如虚性肥胖者，在减肥的问题上就不能单纯地给他的身体做“减法”，而应补虚，身体的状况改变了，肥胖的问题也就能随之解决了。本书还介绍了各种易胖体质应该怎样进行饮食、起居的调摄，通过体质的调理而从本质上改善肥胖问题。

在物产非常丰富的今天，肥胖病已经在人群中蔓延开来，我们希望通过这本书能够让广大读者从中医和西医学的角度对肥胖有一个全面的了解，对自己的身体和生活方式有一个客观的评估，从而减少肥胖病带给我们的危害。

编者

2017年6月



目录

肥胖 “养成记”

- ◇ 社会环境因素与肥胖有怎样的关系 / 6
- ◇ 遗传因素怎样决定肥胖的可能 / 11
- ◇ 疾病和药物也可以导致肥胖吗 / 13
- ◇ 脂肪组织和脂肪细胞在肥胖形成中扮演什么角色 / 15
- ◇ 中医认为哪些因素会导致肥胖的发生 / 17
- ◇ 中医认为肥胖是怎样发生的呢 / 19
- ◇ 什么是肥胖之人的中医标签 / 22

肥胖 “七宗罪”

- ◇ 肥胖的典型症状有哪些 / 30
- ◇ 肥胖的主要危害是什么 / 31
- ◇ 肥胖“七宗罪”之一——“三高” / 34
- ◇ 肥胖“七宗罪”之二——冠心病 / 39
- ◇ 肥胖“七宗罪”之三——脑卒中 / 40
- ◇ 肥胖“七宗罪”之四——不孕症 / 43
- ◇ 肥胖“七宗罪”之五——呼吸睡眠暂停综合征 / 47
- ◇ 肥胖“七宗罪”之六——儿童骨骼发育不良 / 49
- ◇ 肥胖“七宗罪”之七——肿瘤 / 51
- ◇ 除了“七大罪状”，肥胖还可以造成哪些危害 / 54



肥胖和它的 “多副面孔”

- ◇ 什么是肥胖 / 66
- ◇ 怎样才是标准体重和理想体重 / 66
- ◇ 什么样的人才是肥胖 / 67
- ◇ 通过哪些方法可以测得肥胖指标 / 71
- ◇ 什么是肥胖的“多副面孔” / 75



肥胖“喜欢” 什么样的人

- 气虚体质与肥胖 / 96
- ◇ 什么是气虚体质肥胖 / 97
- ◇ 气虚肥胖是如何形成的 / 97
- ◇ 如何判断气虚肥胖 / 98
- ◇ 气虚肥胖会带来哪些健康问题 / 98

痰湿体质与肥胖 / 101

- ◇ 什么是痰湿体质肥胖 / 102
- ◇ 如何判断痰湿体质肥胖 / 103
- ◇ 痰湿肥胖是如何形成的 / 105
- ◇ 痰湿肥胖会带来哪些健康问题 / 105

痰湿夹瘀与肥胖 / 108

- ◇ 什么是痰湿夹瘀肥胖 / 109
- ◇ 如何判断痰湿夹瘀肥胖 / 110
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖是如何形成的 / 110
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖会带来哪些健康问题 / 111

与肥胖 “战斗到底”

药物减肥知多少 / 118

- ◇ 什么样的人需要通过药物减肥 / 119
- ◇ 有减肥功效的产品都是减肥药吗 / 119
- ◇ 纯天然的植物减肥药是不是可以安全减肥 / 120
- ◇ 药物减肥的注意事项有哪些 / 121
- ◇ 国家批准的减肥药有哪些 / 121
- ◇ 减肥药一般含有哪些成分, 对身体有什么影响 / 122
- ◇ 为什么停用减肥产品后体重容易反弹 / 123
- ◇ 怎样看待市场上名目繁多的减肥产品 / 123

中医减肥方法多 / 124

- ◇ 肥胖有哪些中医治疗方法 / 125
- ◇ 针灸减肥的原理是什么, 效果如何, 哪些人不适宜针灸减肥 / 126
- ◇ 什么是埋线疗法, 有哪些注意事项 / 127
- ◇ 耳穴压豆可以减肥吗 / 128
- ◇ 拔罐疗法的原理是什么, 有哪些注意事项 / 129
- ◇ 刮痧疗法的原理是什么, 有哪些注意事项 / 130
- ◇ 中医“治未病”在减肥中的应用 / 131
- ◇ 通过调理体质减肥可行吗, 效果如何 / 133
- ◇ 中医也有饮食疗法吗 / 134
- ◇ 减肥还可以“加法” / 135
- ◇ 中医减肥调理的影响因素有哪些 / 136
- ◇ 身体毒素与中医减肥 / 138

手术减肥及注意事项 / 140

- ◇ 常用的减重手术方式有哪些, 各有什么特点 / 141
- ◇ 中国肥胖症患者减肥手术的适应证 / 141

- ◇ 肥胖手术术前要做哪些准备 / 142
- ◇ 影响减肥手术效果的因素包括哪些 / 143
- ◇ 外科手术有哪些风险 / 143
- ◇ 手术治疗减肥可能出现哪些远期问题 / 144

营养和运动减肥 / 145

- ◇ 如何合理摄入胆固醇 / 146
- ◇ 能量代谢与肥胖有什么关系 / 147
- ◇ 膳食纤维在减肥过程中有何作用，哪些食物含膳食纤维高 / 148
- ◇ 如何培养良好的进餐习惯 / 149
- ◇ 如何科学消除饥饿感 / 149
- ◇ 减肥过程中是否需要补充营养素 / 150
- ◇ 节食减肥容易失败的常见原因有哪些，为什么单纯节食减肥容易反弹 / 151
- ◇ 肥胖症如何选择适合自己的运动 / 152
- ◇ 什么是有氧运动和无氧运动 / 153
- ◇ 如何制定合适的运动处方 / 154
- ◇ 减肥运动应如何掌握量和度，如何测定运动强度 / 154
- ◇ 每天什么时间进行减肥运动最合适 / 156
- ◇ 饥饿疗法可取吗 / 157
- ◇ 肥胖者如何保护负重关节 / 157
- ◇ 哪些运动方法不利于减肥 / 158

易胖体质的减肥方法 / 160

- ◇ 减肥要因人而异吗 / 162
- ◇ 哪种类型肥胖最难减 / 163
- ◇ 痰湿肥胖者饮食上有什么原则 / 164

- ◇ 调治痰湿肥胖有哪些食疗方 / 166
- ◇ 痰湿肥胖有没有什么中药推荐呢 / 167
- ◇ 痰湿体质肥胖者锻炼的原则是什么 / 172
- ◇ 痰湿体质有什么比较容易坚持的锻炼方法吗 / 173
- ◇ 痰湿体质肥胖者怎样进行穴位调理 / 174
- ◇ 痰湿体质肥胖者怎样进行精神调养 / 175
- ◇ 痰湿体质肥胖者怎样进行起居调理 / 177
- ◇ 气虚体质肥胖者应该怎么吃 / 178
- ◇ 山药适合气虚体质肥胖者食用吗 / 179
- ◇ 黄芪适合气虚体质肥胖者食用吗 / 180
- ◇ 哪些药膳适合气虚体质肥胖者食用 / 182
- ◇ 气虚体质肥胖者应怎样锻炼 / 185
- ◇ 气虚体质肥胖者怎样进行穴位调理 / 186
- ◇ 气虚体质肥胖者怎样进行精神调理 / 188
- ◇ 气虚体质肥胖者怎样进行起居调理 / 189
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖者饮食应注意什么 / 190
- ◇ 为什么痰湿夹瘀肥胖者应常吃山楂 / 191
- ◇ 哪些药膳适合痰湿夹瘀肥胖者食用 / 192
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖者应怎样做运动 / 194
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖者在运动时应注意什么 / 196
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖者怎样进行穴位调理 / 197
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖者怎样进行精神调理 / 198
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖者日常起居应注意什么 / 199
- ◇ 痰湿夹瘀肥胖者寒冷季节应注意什么 / 200
- 日常减肥综合篇 / 202**
 - ◇ 胖人是不是都要减肥呢 / 203
 - ◇ 减肥只是减轻体重吗 / 204

- ◇ 中医方法可以瘦脸吗 / 205
- ◇ 减肥不能吃碳水化合物吗 / 207
- ◇ 你知道应如何正确食用碳水化合物吗 / 208
- ◇ 不同年龄层次人群运动减肥的方法有区别吗 / 209
- ◇ 减肥的时候吃水果有讲究吗 / 211
- ◇ 你知道减肥水果该怎样选吗 / 212
- ◇ 运动在减肥过程中的作用除了消耗脂肪
之外还有其他吗 / 220
- ◇ 新产后女人早早进行运动锻炼和控制饮食
来减肥, 这样对吗 / 222
- ◇ 哺乳期的妈妈不能减肥吗 / 224
- ◇ 减肥时能吃坚果吗 / 225
- ◇ 可以完全套用成人减肥的方法为儿童
控制体重吗 / 229
- ◇ 肉类及食用油中均含有丰富的脂肪,
减肥的时候对它们摄取有不同吗 / 232
- ◇ 春、夏季比秋、冬季更适合减肥吗 / 233
- ◇ 女性每月的生理周期, 减肥的方法有所不同吗 / 235
- ◇ 如何防治女性减肥后胸部变小 / 237
- ◇ 减肥的常见误区 / 239
- ◇ 瑜伽减肥适合你吗 / 242
- ◇ 为减肥练习瑜伽正确的做法你清楚吗 / 243
- ◇ 减肥后不反弹很难吗 / 247
- ◇ 肥胖有遗传倾向, 若生在肥胖家族是否
可以预防肥胖呢 / 249



随着时代和潮流的发展，您有没有发现，街道、商场中，减肥机构、健身房开始如春笋般涌现，减肥已然成为年轻人尤其是女孩子中间的一个时尚话题。20 世纪 60 年代，一种名为“肥胖症”的文明病席卷了美国等发达国家，随后蔓延至亚洲，我们国家也未“幸免”。2003 年的一项报告中指出，我国成人超重和肥胖者近 15%，比 10 年前上升了 50%。2000 年我国国民体质监测资料表明，在城市 7~18 岁青少年中肥胖者男女分别高达 10% 和 5%，5 年内分别增加了 70% 和 60%。有可比资料的中年人群中，在约 16 年的时间里超重和肥胖者男女分别增加了 137% 和 95%，其中部分人群超重和肥胖者已高达 50%。

肥胖不仅会影响一个人外形的美观程度，还是导致糖尿病、脑卒中、肿瘤、呼吸睡眠暂停综合征等诸多严重疾病的隐形炸弹，同时也会对儿童、青少年的生长发育和智力发育产生不良影响。人们似乎已经开始意识到肥胖这一问题的严重性，但是仍然会发现有的人即使在健身房挥汗如雨、每日三餐清汤寡水，却依旧难以甩掉一身肥肉。我们不禁会问，这是为什么呢？这是因为肥胖蕴藏着很多“小秘密”，下面，就让我们一起走近肥胖，看看它到底都有哪些小秘密吧。





肥胖
“养成记”



FEIPANG
"YANGCHENGJI"



到这里，相信您对肥胖已经有了一定的了解，那么您知道肥胖是如何形成的吗？请判断下列题目的对错。

(1) 生活方式的改变，体力活动的减少是导致肥胖发生的一个很关键的影响因素。

(2) 进食速度过快、每日进餐次数少对于肥胖的发生没有影响。

(3) 夜食综合征是指晚餐至次晨之间能量摄入量占总摄入量的 25% 以上，常可达 50%，多见于明显肥胖者，可能与睡眠障碍有关。

(4) 胎儿期如果出现母体营养不良、蛋白质缺乏，或出生时婴儿出现低体重，在成长过程中甚至成年期饮食结构发生改变时，也容易发生肥胖症。

(5) 精神因素通过调节食欲而对肥胖产生影响，情绪不畅时可以使食欲旺盛，增加进食量，从而引发肥胖。

(6) 常饮酒者可以导致肥胖。

(7) 有研究发现，每天睡眠时间不足 6.5 小时会增加肥胖的风险，那么，睡眠时间越长越不易肥胖。

(8) 遗传不仅影响肥胖的程度，而且对脂肪的分布类型也有很强的影响。

(9) 精神病治疗药物以及激素会导致肥胖。

(10) 如果能量摄入过多，能量代谢处于正平衡，超出部分的能量就会转化为脂肪，在脂肪细胞中以甘油三酯的形式储存起来。

(11) 瘦素、脂联素、肿瘤坏死因子- α 、白介素-6等脂肪细胞因子都对肥胖的产生起一定作用。

(12) 中医认为肥胖的形成是由先天禀赋和后天因素共同作用的结果。

(13) 中医认为不同地域、气候等因素不会对一个人的肥胖体质产生影响。

(14) 中医认为，胃纳迟缓，脾运呆滞，人的气机就会变得不顺畅，脾胃当升不升、该降不降，功能就会发生紊乱，导致湿浊停聚于体内，化为膏脂，肥胖便产生了。

(15) 中医认为肥胖的人具有痰湿、气虚、阳虚、血瘀、脾实等特点，这些特点只单独存在不会同时并存。

答案：(1) 对；(2) 错；(3) 对；(4) 对；(5) 对；(6) 对；(7) 错；(8) 对；(9) 对；(10) 对；(11) 对；(12) 对；(13) 错；(14) 对；(15) 错。

