

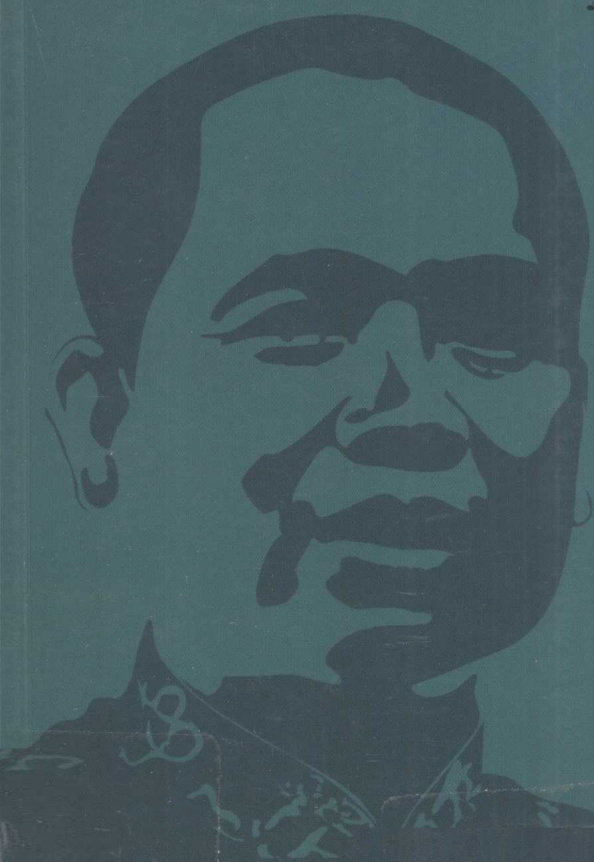


一做就减

——经络消脂减腹法

第3版

蔡洪光  编著



广东出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)

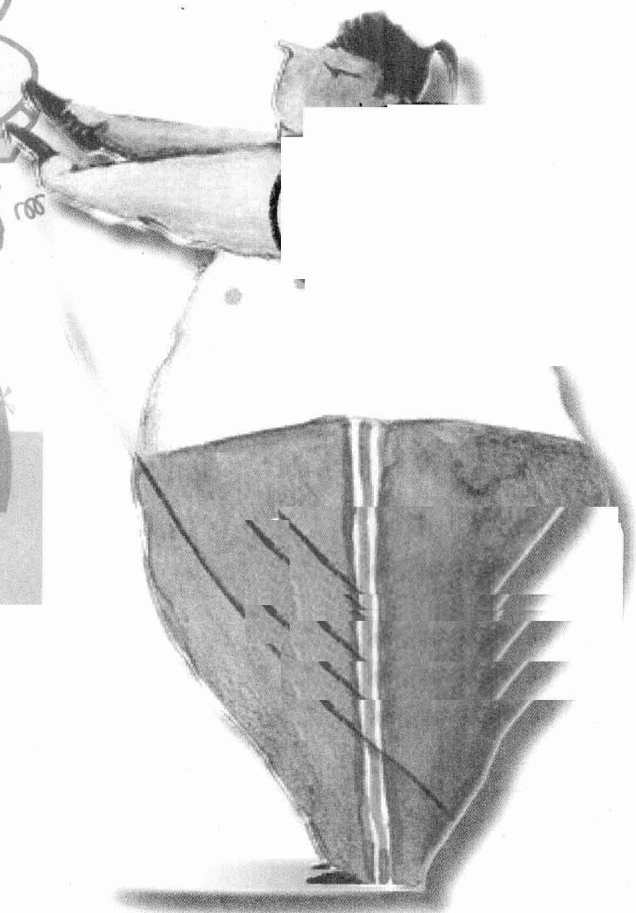
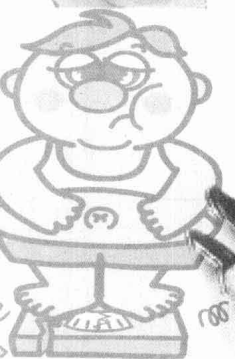
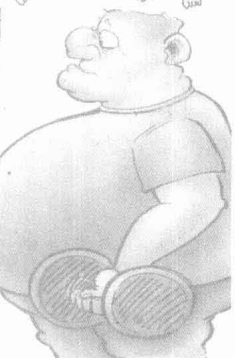


蔡洪光品牌书系

一做就减

——经络消脂减腹法

(第3版)



洪光 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一做就减：经络消脂减腹法 / 蔡洪光编著. —3版. —广州：广东科技出版社，2011.1

(蔡洪光品牌书系)

ISBN 978-7-5359-5339-1

I. ①一… II. ①蔡… III. ①腹—减肥 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第139924号

责任编辑：邵水生 邓 彦

责任校对：杨峻松

责任技编：严建伟

封面设计：阳 丰

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销：广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷：广东新华印刷有限公司

(南海区盐步镇河东中心路 邮码：528247)

规 格：787mm × 1 092mm 1/16 印张13.5 插页2 字数120千

版 次：2011年1月第3版

2011年1月第10次印刷

印 数：49 001 ~ 59 000册

定 价：28.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

再版前言

由于现代的生活方式和人们的许多不良的饮食习惯，减肥始终是现代人们的一个话题。自5年前出版了《健康减腹》一书后，许多美容院运用了这套减肥方法，不但解决了肥胖问题，而且更重要的是同时解决了许多人体健康和美容的问题。通过多年来的临床实践，发现美容和减肥最关键的问题已经不是减肥问题，而是如何保持减肥后效果的稳定。

在去年编著的《百岁秘诀》一书中，通过随同“中央一台”《百岁传奇》节目组一起考察百岁老人，发现所有百岁老人不但拥有健康的身体，而且还有魔鬼般的身材。能保持到100岁还有一个的健康身体，这不正是值得我们所追求和研究吗？究竟百岁老人与我们有什么不一样的地方呢？通过对这些百岁老人的研究，从统计数据中，我们发现了百岁老人一个不为人知的天大奥秘，就是百岁老人的腹温度高（平均35℃以上）。

现在的生活饮食习惯，一般健康人群腹温大多数也只在34℃左右，所以留意观察大多数的成年人群或多或少腹部都会有点大。同时，经过我们大量的减肥实践，又反过来证实了提升腹温是解决人体健康身材和美丽的关键。腹温高细胞才有生命力、经络才有能量行气活血，体内的脂肪积滞才能正常疏通。因此，本书再版时就特别强调了提升腹温和稳定减肥的注

意方法。

20多年来，由于我一直注意到这些问题，所以至今一直保持着充沛的精力、稳定的身材和满意的肌肤。我相信只要保持一定的腹温和注意饮食的方法，相信每个人都会拥有更美好的身材和健康的肌肤。

蔡洪光

2010年3月修改于羊城

中国经络健康网 www.hgil.net

前言

身体肥胖已经成为一个越来越严重的健康问题。世界上许多国家尤其是经济较发达的国家，人群均出现了肥胖趋势。到了21世纪的今天，许多人的体型现象最终被锁定在医生们的结论上——肥胖症。这就逐渐成为高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等可怕的病症载体。

有关减肥人们有多种说法：一些医生严肃地说，要运动减肥。于是人们爬山、游泳、奔跑，每天锻炼得大汗淋漓，渐渐感到轻松不少，但站到磅秤上，竟然体重如旧，甚至运动停下来后还更重。

一些医生不屑地说，运动其实不减肥，应该借助药物。于是人们又吃减肥药，喝减肥茶，像个忠诚老实的患者，按时按点地严格服药。谁知不出半天就开始腹中雷鸣，紧接着就跑肚拉稀，每天提着裤子往返于厕所，减肥疗

效确实显著，几天就掉下几斤肉。问题是那漏斗式的屁股痛苦不堪，不能坚持下去，停药后还会反弹甚至比以前更重。

一些医生愤怒地说，不要乱吃减肥药，真正能减肥的方法是节食，是少摄取脂肪类食物。从此人们像个和尚吃斋，河马吃青草一样。可数日之后不知为什么精神恍惚起来，两腿酸软如煮过了火的面条。这是缺乏营养所致，但体形似乎更肥胖。

日常生活中一个农民笑着说：天天吃草的牛从来不摄取脂肪，但膘肥肉重并充满了胆固醇。狼狗天天都吃肉，怎么就不见肥，肚子还很瘦，而且肚子越瘦越健康，越凶猛，为何？为什么越来越多人成为肥胖一族呢？为什么随着年龄的增长肚腹就越来越大呢？为什么减肥那么难？这说明了肥胖主要是多原因共同影响的结果。减肥并不是一种方法就能解决的问题，但是目前的许多减肥产品和方法都比较单一地强调了某一种消脂、吸脂、抽脂的方法，没有找到减肥的根源所在。这就是减肥成功率不高，令人信心不足的原因之一。“洪光经络消脂减肥法”主要从根本上解决人的健康问题，因为是健康就不会肥。

根据最新资料报道，女士腹围不宜超过80厘米，男士腹围不宜超过85厘米，超过这个范围，多数继发高血压、高血脂、高血糖、高体重等症状。特别是腹围超过臀围时，基本上已发生心脏疾病；腹部越大，因心脏病突发而死亡的危险性就越高。所以肥胖不仅影响美观，而且有碍于社交与日常生活，降低了生活质量。如不能得到有效防治，还会演变成糖尿病、高血压病、冠心病、高血脂症、胆石症等，从而严重危害人们的身心健康。“洪光经络消脂减腹法”多年来主要是通过降脂、降糖、降压、降体重来治疗疾病的方法。与美容界的朋友交谈中，无意发现这套疗法对解决当今美容界消脂减肥问题竟然是一种最好的方法。并称之为“洪光经络消脂减腹法”。

一个时代的出现，寄托着无数人的希望。现今“想减肥，

要健康”几乎成了所有减肥人士共同的话题，特别是年轻女性，保持身材苗条几乎是美容的主要课程；而对中老年人来说，为预防高血压和动脉硬化，防止心肌梗死、脑溢血、脂肪肝、糖尿病等成人病，减肥也是必不可少的一项内容。但事实上，有很大人下了很多的决心减肥，却因太难、太麻烦无法长期坚持，最后不得不以失败而告终。

本书主要在于探讨腹部肥大的各种原因及减腹的各种手法，是目前最适用的综合减肥方法。这是一整套心理疗法、饮食疗法、物理疗法、中草药减肥产品和中医经络穴位治疗手法相结合的减肥法典范。特别是经络穴位手法，仍然是减肥最快见效的最佳辅助手段。相信本书的问世，无论是对促进专业美容减肥的职业水准，还是帮助肥胖患者实现成功的减肥或者提高人们整体素质健康水平，以及降脂、降糖、降压、治疗疾病等，都将有良好的启迪。曾经有科研机构作过调查，发明一种有效的治癌药物只能让美国人的平均寿命延长2年，但如果人们将体重控制在合适的范围，则平均寿命将延长5~10年。实践证明，不少人只掌握了这套方法其中的一套都已经起到很大的作用，如果能综合运用，对消脂减肥、美容祛斑、养颜抗衰老和降脂、降糖、降血压都有根本性的改变。

我们把消脂减腹看作是一个完整的生命过程。因而非常注重健康减肥的全面性：心理、饮食、运动、经络穴位的健康减肥。健康是生活的本身，是人生的阶梯，而不是生活的负担。所以本书介绍的是综合了医、食、住、行的各种有效方法，从根本上解决了减肥、祛斑、祛痘、美容养颜、抗衰老与疾病的许多难题。事实上，减肥必须要用内外整体的综合调理方法，才能真正达到既减肥又健康的稳定效果。

拥有苗条的身材难道真是要花很大的气力吗？本人也曾身体力行，花了很大力气来研究减肥，以探求改变身体状况的方法：曾用了最快的方法减肥，1天减了1 500克；又用了最快的

方法增肥，7天增加了3 500克。事实上只要掌握一定的方法，日常生活中就能保持身材。所以在本书中，尽量集中了各种于平时的生活中能够运用的最自然、最简单、最有效、最稳定和最健康的减肥方法。至于一些太复杂的、动手术的、有副作用的、投资过大的、太快而又不稳定的减肥方法，都不在这里介绍。只希望大家一看就懂，一学就会，一听就明，一用就灵，一做就减。更希望通过这套经络消脂减腹法的应用，为人们的美容、减肥、身体健康和抗衰老带来焕然一新的面貌。同时也希望大家能及早找到适合自己的减肥方法，成功地实现自己健康减肥的愿望！

蔡洪光

2005年3月于羊城

中国经络健康网 www.hgil.net



肥胖对人体的影响 1

一、肥胖的定义 1

二、肥胖的原因 1

三、肥胖症的发病机制 2

四、肥胖的类型 3

（一）遗传性肥胖 3

（二）单纯性肥胖 3

（三）继发性肥胖 4

五、肥胖人群的状况 4

（一）青春期肥胖 4

（二）产后肥胖 4

（三）中年肥胖 4

（四）老年肥胖 4



(五) 性早熟肥胖 4

(六) 人工流产和妊娠肥胖 5

六、不同类型肥胖的脂肪分布 5

(一) 脂肪的贮存附着方式不同，肥胖方式就有
不同 5

(二) 内脏脂肪型肥胖 5

(三) 男性型肥胖和女性型肥胖的不同 6

七、各种肥胖症的临床表现 7

八、肥胖的判断 9

(一) 标准体重法 9

(二) 体重指数法 10

(三) 皮脂测定法 10

(四) 腰臀比值 11

(五) 腰身比值 11

九、肥胖程度的分级 12

十、肥胖的危害 12

(一) 肥胖对人类的威胁 12

(二) 单纯性肥胖的危害 13

(三) 肝大性肥胖的危害 14

(四) 减肥的健康意义 14

现在减肥存在的问题..... 17

一、减肥的信心和毅力 17

二、不良的饮食方法和生活习惯 18

三、减肥方法单一 18

四、心急求快、治标不治本 19

肥胖症的调治原则 23

一、目的 23

二、国际减肥原则 23

(一) 正确选择减肥方法 25

(二) 不要把减肥目标定得太高 25

(三) 要持之以恒，不要有半点松懈 25

(四) 减肥要适度 26

(五) 不要朝令夕改减肥方法 26

(六) 尽量少吃脂肪含量高的食物 26

(七) 减肥关键补充高品质蛋白质 26

(八) 减肥时不能喝酒 26

(九) 邀一位同伴一起减肥 26

(十) 体重不能骤减 26



减肥关键在于提高腹温 29

一、根据百岁老人健康的特征 29

二、根据经络流注的规律 30

三、根据脏腑经络穴位的分布规律 31

四、根据基础代谢的规律 33

五、根据减腹对全身减肥的影响 33

六、根据减腹对身材的影响 34

七、根据临床实践的效果 35

(一) “热则散” 35

(二) “动则为阳” 35

(三) 良好的饮食习惯 35

(四) 清肠排毒 35

洪光经络消脂减腹四大法 39

一、减肥心理疗法 39

(一) 减肥心理测验表 40

(二) 自测易胖难瘦的原因 42

二、减肥饮食疗法 43

(一) 健康饮食减肥法 44

(二) 饥饿减肥的方法 47

(三) 最有效的减肥食物	48
(四) 中草药疗法	64
三、物理减肥疗法	68
(一) 碳纤维远红外线消脂法	68
(二) 重力捶按摩消脂法	69
(三) 超声波散结仪消脂法	70
(四) 中草药温阳消脂健腹法	71
(五) 能量空间消脂减肥法	72
四、经络穴位减肥疗法	73
(一) 经络穴位按摩减肥法	73
(二) 腹式深呼吸减肥方法	77
(三) 运动减肥法	80
洪光经络消脂减腹手法	93
一、心理测试	93
二、量度工作	94
三、手法操作	94
(一) 清洁腹部	94
(二) 碳纤维远红外线覆膜法	94
(三) 腹部经络穴位按摩	95
(四) 配合	102



（五）备案	103
-------------	-----

四、经络拍打疗法

（一）拍打机制	104
---------------	-----

（二）拍打工具	105
---------------	-----

（三）拍打方法	105
---------------	-----

（四）腹部拍打减肥法	106
------------------	-----

（五）拍打后症状分析	106
------------------	-----

（六）拍打后的处理	107
-----------------	-----

（七）拍打疗法的注意事项	107
--------------------	-----

五、经络刮痧疗法

（一）刮痧的机理	108
----------------	-----

（二）刮痧的手法	109
----------------	-----

（三）刮痧的反应与辨病	110
-------------------	-----

（四）刮痧的注意事项	111
------------------	-----

六、经络拔罐疗法

（一）拔罐的机理	112
----------------	-----

（二）罐的种类	113
---------------	-----

（三）拔罐的方法	114
----------------	-----

（四）拔罐的功效	115
----------------	-----

（五）走罐减肥法	115
----------------	-----

（六）拔罐的常见反应	118
------------------	-----

(七) 拔罐的时限及疗程	121
(八) 起罐方法及局部处理	121
七、经络穴位整体手法	122
(一) 井穴法	123
(二) 原穴法	123
(三) 合穴法	124
八、注意事项和禁忌证	126
(一) 注意事项	126
(二) 禁忌证	127
腹诊与消脂减腹	129
一、腹诊与经络	129
二、腹部与特定穴	130
三、腹诊的生物全息律	131
四、十二时钟腹诊法	135
(一) 十二时钟分区图	136
(二) 十二时钟中点法	139
(三) 十二时钟全区法	140
五、腹诊手法	141
(一) 轻手循抚法	141
(二) 沉手寻扪法	142



（三）重手推按法	143
----------------	-----

六、腹诊方法

144

（一）腹诊姿势	144
---------------	-----

（二）腹诊部位	144
---------------	-----

（三）腹诊顺序	147
---------------	-----

（四）手法先后	147
---------------	-----

七、腹部穴诊

148

八、胸腹部经穴压痛的诊断参考

149

九、肚脐诊疗法

150

（一）肚脐形态	151
---------------	-----

（二）脐疗方法	152
---------------	-----

十、腹诊反应

154

（一）穴位阳性反应	154
-----------------	-----

（二）腹部压痛反应	155
-----------------	-----

（三）腹内积块反应	156
-----------------	-----

十一、腹诊与减腹的效果

157

（一）比较容易减腹的人	157
-------------------	-----

（二）不容易减腹的人	157
------------------	-----

（三）要审病求因	158
----------------	-----

（四）要对症用药（法）	158
-------------------	-----

（五）要整体调理	159
----------------	-----