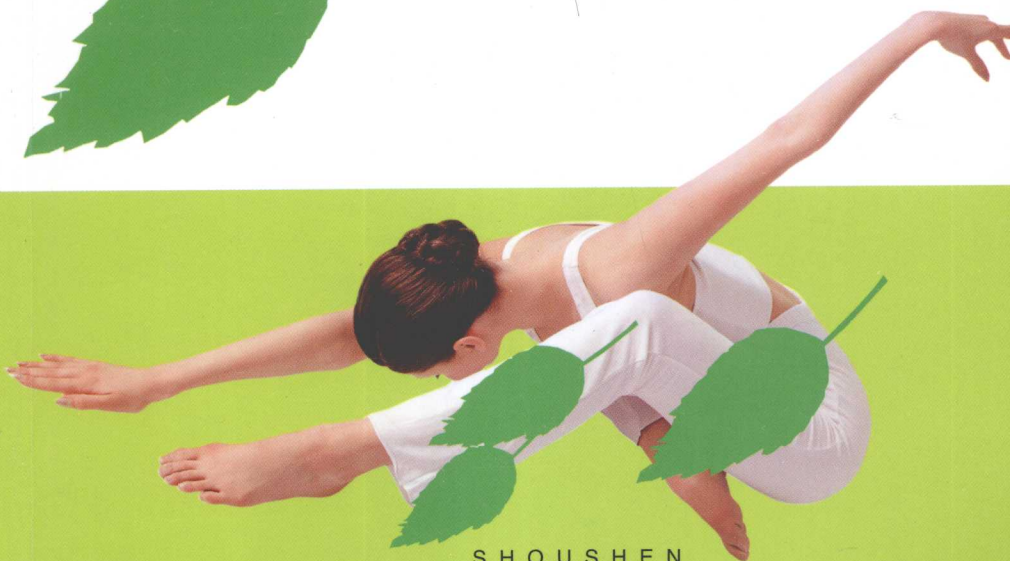


保健按摩丛书

瘦身保健 按摩术

闻庆汉 主编



SHOUSHEN

BAOJIAN

ANMOSHU

湖北科学技术出版社

休闲保健按摩丛书

瘦身保健 按摩术

主 编 闻庆汉

副主编 陈友梅

编 委 (按姓氏笔画排序)

关中正 何邦广 严 恒

杜厚俊 陈 萍 陈友梅

陆 镛 闻庆汉 赵鹏程

摄 影 高 峰 闻 谊

制 图 高文强 闻 谊



SHOUSHEN

BAOJIAN

ANMOSHU

审 印:刘春尧

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身保健按摩术 / 闻庆汉主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2004. 11

(休闲保健按摩丛书)

ISBN 7-5352-3261-2

I. 瘦... II. 闻... III. 减肥 - 按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第101214号

休闲保健按摩丛书

瘦身保健按摩术

© 闻庆汉 主编

责任编辑:李荷君、陈智勇

封面设计:王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地址:武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座12-14层

邮编:430070

印刷:孝感市三环印务有限责任公司

邮编:432100

监督印:刘春尧

850毫米×1168毫米

32开

4.25印张

99千字

2004年11月第1版

2004年11月第1次印刷

印数:0 001 - 4 000

ISBN 7 - 5352 - 3261 - 2/R · 753

定价:8.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编 简 介

闻庆汉 男,1946年12月出生。1969年毕业于湖北中医学院中医医疗系,毕业后留校任教。

现任中华全国推拿专业委员会委员,湖北省按摩专业委员会副主任委员,湖北省老年医学研究学会理事,湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作30余年,主要以推拿专业为主。30多年来,除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外,还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。多次赴香港讲学,在国内举办过各种推拿培训班,包括推拿医疗、美容、保健等。与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录像讲座,获全国第二届电视教学类光州杯三等奖,并被制成电视录像片由湖北科学技术出版社1991年出版发行。

在国家级和省级刊物上先后发表论文数十篇,在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等著作中担任主编与副主编。被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。

湖北科学技术出版社

前 言

按摩医学是中医学的重要组成部分,养生保健按摩又是按摩医学宝库中的奇珍异宝。从按摩的发展来看,历史悠久,源远流长。我国自古就重视养生之道,善用按摩之术以防治疾病,强身健体,防老抗衰。几千年来医学家们的不断实践和研究,给后人留下了极其丰富的按摩养生保健文献资料,这是一份极其珍贵的文化遗产,进一步给予整理提高,发扬光大是历史赋予我们的光荣任务。按摩是中医的外治法之一,属物理疗法。在今天,随着历史前进,人类社会的不断进步,物质生活的极大丰富,使人们对于强身健体、延年益寿的愿望越来越强烈,发生了重新回归大自然的呼喊,那些自然之术,返璞归真之法备受世人青睐,按摩以其安全、舒适、操作方便、简便经济、无毒副作用、效果确凿而著称于世;它既能防疾病,又能养生健身。

此次所编按摩保健丛书四本,分别为《颜面美容保健按摩术》、《瘦身保健按摩术》、《足部保健按摩术》和《养生保健按摩术》。旨在宣扬按摩之术,益于当今人们所关注的美容保健,减肥瘦身,防治常见疾病,强身健体,缓老抗衰,益寿延年之养生活动。让传统按摩术更加深入人心,家喻户晓;愿天下之人健康长寿,青春永驻。

近年来,按摩养生保健之术又有新的发展,其表现是不断发展的按摩科研所取得的成果,使其更加科学化和现代化。按摩在美容、瘦身、防治疾病、防老抗衰、延年益寿的作用机理的研究已有了可喜的进展。按摩手法分门别类的使用性明显增强,按摩使用的新途径时有涌现,按摩的适应范围正逐渐扩大,其无毒副作用的优点使一些药物治疗相形见绌。按摩养生保健的市场前途广阔,按

摩现已进入新的历史发展阶段。

本书旨在呼吁人们,在养生保健之时,将目光转向中国传统的按摩术,让这个为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越贡献的优秀医术,重振古时雄风,再现蓬勃生机。按摩以其独特的理论体系,灵巧的操作手法,丰富的防治方法,显著的临床效果,安全可靠的施治途径,科学的养生保健正越来越展示着它无限的生命力。按摩医学正伴随着中国传统医学的健壮步伐,阔步走向世界。

目 录

肥胖症的一般知识	(1)
一、肥胖症的概念	(1)
二、肥胖症的原因	(2)
三、肥胖症的诊断标准	(4)
四、肥胖症的分 类	(4)
五、肥胖症的危害性	(5)
瘦身保健按摩的基本知识	(7)
一、瘦身保健按摩的概念	(7)
二、瘦身保健按摩的作用机理	(8)
三、瘦身保健按摩的要求	(11)
四、瘦身保健按摩的禁忌证及注意事项	(11)
瘦身保健按摩常用腧穴	(14)
一、概述	(14)
二、腧穴的定位方法	(14)
三、常用腧穴	(16)
瘦身保健按摩常用手法	(32)
一、概述	(32)
二、手法的 要求	(32)
三、瘦身保健常用基本手法	(33)
人体各部位的瘦身保健按摩	(49)
一、面部瘦身保健按摩	(49)
二、颈肩部瘦身保健按摩	(58)
三、腹部瘦身保健按摩	(62)
四、腰、臀部瘦身保健按摩	(66)

五、上肢瘦身保健按摩	(72)
六、臀、下肢瘦身保健按摩	(78)
肥胖合并症的按摩疗法	(91)
一、肥胖合并糖尿病	(91)
二、肥胖合并高血压	(97)
三、肥胖合并冠心病	(104)
四、肥胖合并胆石症	(109)
五、肥胖合并性功能减退	(114)
肥胖症自我保健按摩	(121)
一、自我按摩消除“将军肚”	(121)
二、自我点穴减肥法	(122)
三、自我按压中脘、天枢、关元穴减肥法	(122)
四、臀部减肥自我按摩法	(123)
五、按揉丰隆穴减肥法	(123)
六、腹部减肥经穴自我按摩法	(124)
七、按摩治好了我的大肚皮	(125)
八、消除肩臂部脂肪自我按摩法	(125)
九、如何选择最适合自己的减肥方法	(125)
主要参考文献	(127)

肥胖症的一般知识

一、肥胖症的概念

肥胖症是指人体内脂肪堆积过多,体重超出标准体重 20% 以上;常伴有头晕乏力,神疲懒言,少动气短等症状,称之为肥胖症或肥胖病。

当进食的热量(特别是糖类)多于人体消耗的热量时,多余的热量就会转变成脂肪的形式储存于体内,造成体重增加。一般来说,超过标准体重的 10% 称为超重,超过标准体重的 20% 为肥胖。肥胖又根据超过标准体重的程度,分为:轻度肥胖,即超过标准体重的 20%,中度肥胖即超过标准体重的 30%,重度肥胖,即超过标准体重的 50%。人的体重增加与许多因素有关,其中脂肪组织堆积过多只是一个方面。组织或体腔内水分过多储留以及肌肉的发达都可使体重增加,但不属于肥胖。因此,在诊断肥胖症时应全面加以考虑,进行综合分析。

体重是人体各部组织的总体重量,它受多种因素的影响,如性别、年龄、饮食、环境、遗传、种族等。通过对许多样本的抽取得出一个相对的体重参照数值,这个参照数值通常称之为标准体重。目前,我国尚没有统一的标准体重数值,较为普遍采用以下计算方法。

1. 成年标准体重

成年:[身高(厘米) - 100] × 0.9 = 标准体重(千克)

成年:男性:身高(厘米) - 105 = 标准体重(千克)

 女性:身高(厘米) - 100 = 标准体重(千克)

2. 儿童标准体重

小儿出生时正常体重平均3千克,前半年每月平均增加700克,3~5个月时体重应为出生时的2倍(6千克),6个月以后体重增加减慢。后半年每月平均增加400克。2岁时体重为12千克。2岁后至12岁前每年体重约增加2千克。

儿童标准体重的计算,简便的方法是:

1~6个月:出生体重(千克)+月龄 \times 0.6=标准体重(千克)

7~12个月:出生体重(千克)+月龄 \times 0.5=标准体重(千克)

1~12岁:年龄 \times 2+8=标准体重(千克)

3. 北方人理想体重(千克)

[身高(厘米)-150] \times 0.6+50(千克)

4. 南方人理想体重(千克)

[身高(厘米)-150] \times 0.6+48(千克)

后两种体重计算方法,比较适合南北地区中国人,一般说来,由于人的体重受许多因素的影响,不同时间,不同的地理环境,不同人体、季节、气候、自身状况的不同对人的体重都有一定影响,很难用一个标准数值来表示,而只能是一个数值范围,我们把这个数值范围称为正常值。这主要是指一般在标准体重 \pm 10%以内范围,超过这个范围,即称之为异常体重。

二、肥胖症的原因

(一)中医对肥胖症的认识

中医认为,形成肥胖的原因是先天禀赋体丰,更兼饮食不节,恣食肥甘厚味,膏粱滋腻之品,吃进过多精美之物,血气充盛,形体充养有余,蓄积而化为膏为脂。过食膏粱厚味,使脾胃损伤,脾胃运化失调,水谷精微不化精血,反为痰浊、膏脂,蓄多而致肥胖。甚者损伤脾肾,脾肾功能失调,机体产生之“痰湿”或“痰浊”而令躯体肥胖。中医认为“肾为先天之本”,肾

阳能助脾化生水谷精微，肾虚则不能助脾运化，致脾更虚，中医又有“脾为生痰之源”的说法，脾虚甚，饮食就不变生气血而形成痰湿，这就是人们常说的“胖人多痰”的道理。若再加上久卧、久坐、少劳少动形神松懈、情志失调、年老脏腑机能衰退等因素，就会造成人体内痰湿逐渐增多，人就越肥胖，有的出现“虚胖”。所以，肥胖之人常伴有精神不振，常感疲劳，肌肉松弛，从早到晚睡不足等症状。

（二）现代医学对肥胖症的认识

现代医学认为单纯性肥胖的发生主要与遗传、饮食、运动、环境、精神、生理等方面因素有关。

多数认为是因子遗传，父母的体质遗传给子女时，并不是由一个遗传因子，而是由多个遗传因子来决定子女的体质，所以称为多因子遗传，我们经常可以见到父子皆属肥胖的家族。有研究表明，父母中有一个肥胖，则子女有40%的肥胖几率，如果父母双方皆肥胖，子女出现肥胖的几率可上升为70%~80%。另外肥胖与饮食有关，嗜好吃煎炸之物、肥肉等高热量食物，爱吃糕点、甜食、速食、或过量饮食等均可使人肥胖。运动可以消耗脂肪这是人所共知的。在日常生活中，随着交通工具的发达，以车代步，运动明显减少，工作的机械化，家务劳动量的减轻，电话、计算机、电视、因特网这一系列高科技给人带来方便的同时，使人体消耗热量的机会更少，逐渐肥胖。肥胖之人体态壅肿，导致日常的活动越趋缓慢、怠惰，更减低了热量的消耗，形成恶性循环，助长了肥胖的发生。社会环境的因素也不可小视，很多人都有能吃就是福的观念，由于食物丰盛种类繁多，各式各样的美食常在引诱人们“大吃大喝”几乎成为常事，这也是造成肥胖的一个重要因素。有的人受到精神刺激，或由于种种原因，造成不顺心、不愉快，为了解除烦恼，一些人用“吃”来发泄，皆可引起饮食过度导致肥胖的原因。

三、肥胖症的诊断标准

并不是说体重增加就是肥胖。世界卫生组织将体重指数(BMI)作为判定肥胖的尺度。 $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米})$ 。规定BMI在25~29为超重,超过30为肥胖。

目前临床上肥胖症主要以测体重作为诊断标准。体重超过标准体重20%以下者不算肥胖症,只属过重;若体重超过标准体重20%~30%者属轻度肥胖,若超过标准体重30%~50%者属中度肥胖,若体重超过标准体重50%以上者属重度肥胖。

标准体重的尺度我国有关专家根据中国人的特点以长江流域为界分南北,特定出如下标准:

北方人标准体重(千克) = [身高(厘米) - 150] × 0.6 + 50

南方人标准体重(千克) = [身高(厘米) - 150] × 0.6 + 48

判断肥胖度的标准

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

肥胖度在±10%为正常,超过20%~30%为I度肥胖,超过30%~40%为II度肥胖,超过40%~50%为III度肥胖,超过50%以上为IV度肥胖。

四、肥胖症的分类

肥胖症按其不同的形成原因大致可以分为以下三类。

(一)单纯性肥胖

95%的肥胖者属于单纯性肥胖,此类又有两种,体质性肥胖和获得性肥胖。体质性肥胖与遗传有关,患者在出生半岁左右就出现肥胖症状。这种肥胖症的人,身体的脂肪细胞数增多,其细胞体积较一般人肥大,饮食控制不易见效。获得性肥胖一般从20~25岁以后,由于运动量不足,营养过剩或遗传因子,使脂肪细胞肥大,

但无数量上的增生。其主要形成原因,过度食糖,吸收快,促进脂肪合成,使脂肪蓄积导致肥胖,一般青年人中、轻度肥胖和某些老年人肥胖都属获得性肥胖。

(二)继发性肥胖

大约5%的肥胖患者属继发性肥胖,即由于其他疾病的原因造成肥胖。继发性肥胖可因中枢神经系统或内分泌系统病变而引起,因而又称为“病理性肥胖”。常见的病因有:肾上腺皮质增生使肾上腺皮质功能亢进,柯兴氏综合征,甲减性肥胖,性功能减退,妇女绝经期,脑外伤,脑肿瘤,胰腺瘤,维生素B族缺乏等均可出现继发性肥胖。

(三)遗传性肥胖

此类肥胖症,主要是遗传性的原因。其次与家庭饮食结构及生活习惯有关。据有关专家研究统计,父母双方都肥胖,其子女有60%~80%可能成为胖子;父母双方中只有一人肥胖,他们的子女有40%可能成为胖子;如果父母双方均是瘦子,其子女只有10%可能成为胖子。

五、肥胖症的危害性

肥胖直接危害着人类健康和寿命。据调查资料表明:人体多余的体重和人的死亡率几乎完全成正比。当体重指数(BMI)为19~24.9时,死亡率为20%;体重指数(BMI)为27~28.9时死亡率增加60%;当体重指数(BMI)超过29时;死亡率增加了100%。有人统计:将肥胖症与正常体重的人的死亡率相比较,前者比后者高出三倍,有人调查显示,大约有三分之一的人是由于超体重肥胖而缩短了预计的寿命。又有人统计,以40~49岁年龄组为例,超过标准体重30%以上者,男性平均死亡率达42%,女性平均死亡率达36%。在国外,美国生命保险公司调查也表明:肥胖程度大于25%,死亡率为128%,肥胖程度大于35%~40%的死亡率为

151% ,随着肥胖程度的增加,死亡率也相应增高。

肥胖会导致多种疾病的发生,肥胖者体内糖与脂肪的代谢均失调,容易患高血压病、高血脂病、动脉硬化、冠心病、糖尿病、心肌梗塞、脑血管病、痛风、胆囊炎、胆石症等。并且肥胖与癌症的发病率密切相关,据某保险公司资料统计,正常体重人,10 万名死亡者,有 111 名死于癌症;体重低于标准体重 15% 者,只有 95 人死于癌症;体重高于标准体重 25% 的人,死于癌症者竟多达 143 人。中年妇女体重超过正常范围就比较易患子宫内膜腺癌和乳腺癌等。

上述这些病症都是因为肥胖,致使全身各处脂肪堆积,使毛细血管网扩大,身体耗氧量也随之增加 30% ~ 40% ,加重了心脏的负担。横膈上下脂肪的堆积,使横膈抬高,其运动受到限制,影响肺的换气功能,使呼吸短促,不耐较重体力劳动,同时脂肪组织从上下左右各方位挤压肺和心脏,限制了肺和心脏的正常活动,使人出现缺氧和二氧化碳潴留,病人常常嗜睡及昏昏沉沉、心悸头昏、容易疲劳。由于脂肪的侵入和堆集可影响肝功能的正常发挥,胃肠道的功能出现紊乱。过多的脂肪和蛋白质的代谢产物,特别是不饱和脂肪酸在一定条件下含具有致癌性。过多脂肪还能影响细胞膜的通透性,促使致癌物质进入细胞。还会降低细胞的免疫功能,使身体的抗癌能力下降,促进癌细胞生长。由此可见,过多的脂肪堆积,对五脏六腑、运动器官都有不同程度的不利影响,人们的健康必然受到威胁,寿命也将因之缩短。

瘦身保健按摩的基本知识

一、瘦身保健按摩的概念

肥胖症,自古以来就有。中医对肥胖早有认识,古典医籍中就有“膏人”、“肥人”和“高粱之疾”等记载。

肥胖症是指人体摄食过多,而消耗能量的体力活动减少,使摄入的热量超过机体所消耗之热量,过多的热量在体内转变为脂肪蓄积于体内,超过标准体重 20% 者。其发病率近年来有不断上升的趋势,肥胖现已成为一个全球性的公共卫生问题,肥胖不仅使人体外形臃肿,影响人体曲线美,成为当今人体美容的一大难题。而且过度肥胖还可导致一系列并发症的出现,如心脏、脑诸疾、胃、肠、肝、胆疾患以及癌症等,严重影响人们的健康与寿命。

肥胖既然对人体危害如此之大,减肥瘦身势在必行。中医早就有了减肥“轻身”之术与益寿延年之法。在《神农本草经》中就有此种记载。晋·葛洪《肘后备急方》中就记载了桃花能令人“细腰身”之瘦身效果。《本草求真》中就记载茶叶久服去人脂、令人瘦的方法。其实,中医研究人体健美瘦身,不单是为了美而美,更重要的是为了健康长寿,有了健康的体格才有美的身材。

减肥之法,应当按中医审因论治。按照引起肥胖的原因不同,采用合适的减肥瘦身方法。假若减肥不得法,轻则难以达到减肥效果,甚至会因减肥而产生其他疾病。目前减肥瘦身之法甚多,或中药、药膳,或针刺、气功,或西药、手术,或运动、饮

食，或沐浴、桑拿，或推拿、按摩等等。在诸多的减肥瘦身方法中，按摩推拿减肥瘦身法其优点甚多，它安全、舒适、无痛苦，容易被人接受，不受条件限制，无任何副作用，效果缓慢而持续，能控制反弹。同时对于一些不愿在门诊露面的肥胖女士、先生们来说，运用这一方法进行协调体内各系统功能，减肥降脂，瘦身细腰，不失为一条良策。

按摩减肥瘦身就是运用一定的按摩手法，刺激机体一定穴位或部位，通过经络的作用，脏腑的调节，产生行气活血，疏经通络，扶正祛邪，使局部脂肪组织软化，促使脂肪分解、散热，从而达到减肥之目的，按摩减肥分全身性按摩和局部按摩二种，全身性按摩适宜于轻度肥胖者，局部性按摩适宜于局部脂肪堆积过多者。

二、瘦身保健按摩的作用机理

从中医学的观点认为：按摩之所以能瘦身保健，是因为按摩通过手法刺激经络、腧穴，能够起到疏通经络、调整阴阳、调和气血、扶正抗邪、活血化瘀的作用。

（一）疏通经络

经络是人体气血运行的通路，它内属脏腑，外络肢节勾通表里，贯串上下，像网络一样分布全身，将人体的脏腑组织器官各部分联系成一个统一协调而稳定的有机整体。人体就是依赖它来运行气血。发挥营内卫外的作用，使脏腑之间及其与四肢百骸保持动态平衡，使机体与外界环境协调一致。若经络不通则会产生疾病，表现出身体局部的不同症状，如疼痛、麻木、肌肉紧张等症。推拿手法作用于体表的经络穴位上，起到激发和调整经气的作用，并通过经络影响到所连属的脏腑、组织、肢节的功能活动，以调节机体的生理、病理状况，达到百脉疏通，五脏安和，使机体恢复正常生理功能。

（二）平衡阴阳

人体阴阳平衡是健康的保证，阴阳失调是疾病发生、发展、变化的根本原因。无论是外感或内伤，病邪作用于机体，正邪斗争，破坏了人体的阴阳相对平衡，使脏腑气机升降失常，气血功能紊乱，产生一系列病理变化。阳胜则阴病，阴胜则阳病，人体内部的一切矛盾斗争与变化均可以阴阳概括，脏腑有阴阳，经络有阴阳，营卫气血，表里升降均可分为阴阳，所以说脏腑经络的变化，气血不和，营卫不调等病理变化均属阴阳失调范畴，按摩能平衡阴阳，调节脏腑，根据不同的症候，采用不同的按摩部位和按摩手法，通过经络气血来使身体的阴阳重新得到平衡，如用缓和的摩法，按揉脾俞、胃俞、足三里等，可以治疗脾胃功能失调，痰食壅塞的肥胖；用按法刺激内关穴治疗心动过速。按摩调整身体的阴阳同身体的状态有关，阳虚则补阳，阴虚则滋阴，使阴阳恢复相对平衡。

（三）调和气血

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础。“血”具有营养和滋润作用，气血周流全身运行不息，促进人体的生长发育和新陈代谢，气血调和能使阳气温煦，阴精滋养，气血失和则皮肉筋骨，五脏六腑均失去濡养，以致脏腑组织等人体正常的功能活动发生异常，而产生一系列病理变化。《素问·调经论》说：“血气不和，百病乃变化而生”。

按摩具有调和气血，促进气血运行的作用。按摩通过手法刺激可调节和加强脾胃功能，脾胃为“后天之本”气血生化之源，脾胃功能健旺，则有利于气血的化生。同时按摩又能加强肝的疏泄功能，促进气机的调畅，气机条达舒畅，则气血调和而不致发生瘀滞。

（四）扶正抗邪

扶正：增强机体的抗病能力，抗邪就是抵御病邪入侵机体。