

中醫瘦身健康法

瞭解陰陽型肥胖就能瘦身

國際中文版獨家授權



北里研究所醫學博士 丁宗鐵／著
中國醫學綜合研究所

楊鴻儒／譯

以中藥的治療為中心

解說「陰、陽型」體質的減肥方法

讓你吃得美味、吃得快樂來達到瘦身效果



SHY MAU BOOKS

肥滿の「陰陽タイプ」を知れば痩せうる

Copyright © 1995 by Munetetsu Tei (てい むねてつ)

Original Japanese edition publishing by

株式會社ごま書房 (Goma Books)

Chinese translation rights arranged with

Goma Books through Hongzu Enterprise Co., Ltd.

Chinese language copyright © 1996,

SHY MAU PUBLISHING COMPANY. All rights reserved.

中醫瘦身健康法

編著／丁 宗鐵

譯者／楊鴻儒

編輯／石尙儀、羅煥耿、賴如雅

美編／陳麗眞

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／辰皓電腦排版公司

印刷／長紅彩色印刷公司

初版一刷／一九九六年六月

二刷／

定價／一七〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

♥ 你以前是否實施不適合自己的瘦身方法？

「我以前曾經嘗試所有減肥方法，但終歸失敗，是否無法瘦身呢？」多數減肥失敗的人，似乎都認為「自己是不能瘦身的人」，但事實並非如此，其原因是「實施不適合自己體質的減肥方法」。如果了解自己的體質是「陰」或「陽」，就能採用適合自己的瘦身方法。本書以中藥的治療為中心，淺顯易懂地解說「陰陽型」的肥胖構造。

作者簡介

丁 宗鐵

1947年出生於東京，橫濱市立大學醫學部大學院(研究所)畢業。1979年起，在美國史隆凱達林癌研究所留學三年。學生時代參加中國醫學研究會，以中醫的基礎、臨床研究聞名。於中醫界，除了醫師的診療工作外，且在海內外積極從事演講活動。著有《中藥能治的疾病》等書。

特別推薦・健康美容叢書

- | | |
|----------------|------------------|
| B2茶生活與健康 | 林文羽／編・定價110元 |
| B4五分鐘簡易禪坐 | 唱元居士／著・定價110元 |
| B11如何消除體臭 | 東京體臭研究所／著・定價120元 |
| B13氣——病理自療法 | 田博雅／著・定價130元 |
| B14尿療治百病1 | 中尾良一等／著・定價130元 |
| B15最新日常用藥寶典 | 橫山泉／著・定價130元 |
| B16圖解腳底病理按摩療法 | 五十嵐康彥／著・定價150元 |
| B17圖解手掌病理按摩療法 | 五十嵐康彥／著・定價150元 |
| B18圖解懷孕與生產 | 謝國權／著・定價130元 |
| B19鹽療治百病 | 林佩琪／編・定價130元 |
| B21大豆食療治百病 | 安心編輯部／編・定價140元 |
| B22圖解家庭中毒防治手冊 | 林佩琪／編・定價120元 |
| B23超冥想健康法入門 | 兒玉和夫／著・定價130元 |
| B24醋療治百病 | 中山貞雄／著・定價140元 |
| B25新編尿療治百病2 | 中尾良一等／著・定價140元 |
| B26最新家庭醫學寶典 | 靳海東／著・定價140元 |
| B27健身祛病外丹功 | 森益三／著・定價140元 |
| B28烏龍茶瘦身治病健康法 | 范秀蘭／著・定價130元 |
| B29醫生推薦的尿療治百病3 | 佐野鎌太郎／著・定價140元 |
| B30蜂王漿驚異物質療百病 | 後藤克夫／著・定價130元 |
| B31背骨病理自療法 | 松原英多／著・定價140元 |
| B32足心道療治百病 | 柴田當子／著・定價160元 |
| B33食療治百病 | 邱淑惠／著・定價140元 |
| B34半身浴療治百病 | 安心編輯部／編・定價140元 |
| B35事實證明的尿療治百病4 | 中尾良一等／著・定價130元 |

特別推薦・健康美容叢書

- B36簡易四肢療法 五十嵐康彥／著・定價140元
- B37驚異的蛋油卵磷脂健康法 野本二士夫／著・定價160元
- B38好水喝出健康來 鍾 憲／譯・定價140元
- B39驚異的米食健康法 邱淑惠／著・定價150元
- B40大蒜療治百病 永井勝次・定價140元
- B41鮮花的神奇療效 孫維良等・定價150元
- B42營養治病新鮮果菜汁 一木喬／著・定價150元
- B43世界公認大豆卵磷脂健康法 松木康夫／著・定價150元
- B44神奇的芳香療法 威廉・亞諾泰勒／著・定價160元
- B45輕鬆有效的自療法 邱淑惠／著・定價150元
- B46神奇蜂膠的驚人療效 木下繁太郎／著・定價150元
- B47中國醫學的尿療法 朱錦富／著・定價200元
- B48創造奇蹟的鯊鯊烯 橫田貴史／著・定價150元
- B49瘦・健・美——超級減肥法 邱淑惠／著・定價140元
- B50臭瘡草（魚腥草）美容健康療法
三村和男／編・定價150元
- B51驚異的乳酸菌生產物質 東原隼一／著・定價140元
- B52神奇的家庭萬能藥——馬油
安心編輯部／編・定價140元
- B53維他命治病・保健聖典 安田和人／著・定價160元
- B54海藻的營養與疾病預防 西澤一俊／著・定價150元
- B55圖解手・足速效按摩療法 五十嵐康彥／著・定價140元
- B56不孕症的原因與治療 小瀧周曹／著・定價170元
- B57驚異的魚油DHA・EPA療效 矢澤一良／著・定價150元
- B58鈣的效用與最佳攝取法 鍾 憲／譯・定價150元

特別推薦・健康美容叢書

- B59驚異的甲殼質・殼糖胺療效 旭丘光志／著・定價150元
- B60向頑固的痔瘡說再見 前田昭二／著・定價150元
- B61圖解指泵刺激健康法 五十嵐康彥／著・定價150元
- B62藥中聖品——靈芝治百病 陳瑞東／著・定價140元
- B63抗癌飲食療法 寶國祥／著・定價170元
- B64照鏡自我健康診斷法 石川恭三／著・定價150元
- B65來自美國的最新蘆薈健康美容法
主婦之友社／編・定價160元
- B66驚異的冬蟲夏草健康法
優良產品研究協會／編・定價150元
- B67完美的健康新法——尿療法 中尾良一／著・定價150元
- B68如何在80歲保有20顆真牙 新庄文明／著・定價150元
- B69綠球藻的驚人療效 若林和芳／著・定價150元
- B70醫食同源——漢方粥 磯公昭／著・定價170元
- B71鹽滷的驚人療效 真島真平／著・定價170元
- B72醫食同源——薑蔥蒜飲食療法 樓建華／著・定價180元
- B73圖解養生氣功總匯 帶津良一／著・定價180元
- B74醫生也使用的癌症剋星——七種神奇的機能性食品
旭丘光志／著・定價170元
- B75正確的飲食營養常識 顧婧／著・定價180元
- B76氣的運行與訓練法 佐佐木茂美／著・定價160元
- B77營養保健水果自然療法 松原英多／著・定價160元
- B78AHCC的驚人療效 旭丘光志／著・定價170元
- B79生命之泉——尿療法 中尾良一／著・定價160元

特別推薦・健康美容叢書

B80甲殼質・殼糖胺的驚人臨床療效

旭丘光志／著・定價180元

B81糖尿病的正確常識

堀內 光／著・定價150元

B82想像療法的超治癒力

楯山明雄／著・定價160元

B83我如何用生食療法戰勝癌症

伊黛・梅／著・定價180元

B84動動手指健康法

栗田昌裕／著・定價160元

B85強身治病氣功療法

田博雅／著・定價180元

B86創造健康奇蹟的尿療法

西田 博／著・定價160元

B87羅漢果的驚人藥效

森昭胤／著・定價170元

B88芳香療法精油寶典（精裝）

汪姐・謝勒／著・定價450元

B89褪黑激素的奇蹟

華特・皮爾鮑利／著・定價250元

B90甲殼質・殼糖胺的健康美容療效

今村博尚／著・定價170元

B91枸杞的驚人療效

脅田正二／著・定價160元

B92我戰勝了癌症

伊黛・梅／著・定價150元

B93圖解姿勢矯正健康法

野澤秀雄／著・定價180元

特別推薦・健康美容叢書

- | | |
|-------------------|---------------|
| 2.如何使肚子凹下去 | 林思宏／編・定價160元 |
| A1美膚圖解手冊 | 郭玫蘭／編・定價140元 |
| A2還我自然肌膚 | 聞薇薇／編・定價140元 |
| A3現代女性妝扮技巧 | 林思宏／編・定價100元 |
| A7鈴木式無壓抑減肥法 | 鈴木園子／著・定價150元 |
| A8化妝品與肌膚保養 | 鈴木一成／著・定價140元 |
| A9漂亮妝扮的顏色搭配 | 高紀美／著・定價150元 |
| A10如何使你的腿修長 | 野口洋子／著・定價150元 |
| A11如何消除黑斑・皺紋 | 高須克彌／著・定價150元 |
| A12做個美麗佳人——正確的化粧法 | 早川律子／著・定價170元 |

國際中文版獨家授權

中醫瘦身健康法

● 瞭解陰陽型肥胖就能瘦身



北里研究所 醫學博士 丁宗鐵／著
中國醫學綜合研究所

楊鴻儒／譯

前言

我用餐時講究快樂的氣氛，量不求多，儘量不用太重的調味料，但是我年輕時，卻一直認為只要吃的飽飽脹脹的，就算好吃美味。這種對食物美味的看法，隨著年齡的增長，而逐漸改變。大概是託這種改變之福吧！二十幾年來，體重一直都保持著穩定不變。

可是最近一些年輕人，爲了想要讓自己變瘦，而採取一些有害健康的節食法，只吃一些低卡路里的食物，結果，不但沒有減肥成功，反而讓自己的身體變得虛弱，甚至轉變成疾病。

一般人認為只要攝取低卡路里的食物，就可以達到減肥瘦身的效果，採用這些簡單方法減肥的人，還真的是不少呢。

每個人都有不同的性質，當然體質也有所不同。隨著年齡以及生活習慣的不同，身體狀況當然也有所差異。人類靠食物來得到能源，有了能源才得以生

存下去。想瘦的時候，如果只單純的控制卡路里，當然，體重也會減輕，但是，因為每個人的體質和健康狀態不同，即使注意運動或節制飲食，仍舊無法達到瘦身效果的情形也不少。

在這本書中，我以肥胖所可能帶來疾病的中國醫學觀點，來看所謂「肥胖」的問題。在此，也以我所診療過的很多例子及經驗為基礎，讓各位讀者做個參考。

我們就從現今熱衷於節食減肥的年輕女性的現狀，男女容易發胖的時期，中年男性焦慮性的肥胖症，以及因疾病而肥胖或因為藥劑而發生肥胖等各種不同的角度，來探索肥胖的原因。至於中老年人容易罹患的成人病，比如糖尿病、痛風等疾病，應如何利用節制飲食及藉著一些中藥的服用，來達到治病及減肥的雙重效果，就變得很重要了。

這種以幾千年經驗為基礎而流傳下來的漢藥方，總是容易被認為「不科學」，現在，這些被傳承下來的智慧，已經逐漸被科學所證實、也陸續為人所了解。人自己所能感受到的症狀，也會在身體上產生一些小小的徵兆。

在中醫來說，肥胖被認為是疾病的前兆，當我們感受到自己「胖起來」的時候，不妨回過頭來檢視肥胖的原因，以及看看身體改變之後的狀態。當體重顯著地改變，浮腫可能就是所謂的原因了，在中藥、中醫方面，也將這些列入治療的對象。

疾病，如果要早期發現、早期治療的話，不能只靠「不吃飯來瘦身」，而是要「吃得美味、吃得快樂來達到瘦身的效果」。這就是中藥減肥的基本理念。我想，最好是能夠針對自己的身體狀況，來進行健康的節食方式。對於那些想要瘦身的人，或一些不管怎麼減都無法瘦下來，以及因為某些疾病而肥胖的人，希望這本書對他們能有所幫助。如果真能如此，那實在是一件令人興奮的事。

一九九五年二月一日

丁 宗鐵

• 目錄 •

前言 3

第1章 先了解肥胖的「陰、陽型」 13

為什麼節食無法順利進行呢？ 15

所謂中藥節食的意義 15／「陰」、「陽」體質有何差別？ 17／掌管

健康的三大支柱「氣、血、水」 23／陰陽分法和診斷法 24／你屬於

陰陽哪一型？ 28／依據身體的小徵兆，檢查陰性或陽性 31

快速增加的陰型肥胖症 38

肥胖人數為什麼會一直增加呢？ 38／中年肥胖容易變成陰型肥胖症

39／中老年不當減肥易導致死亡 41／肥胖和成人病關係密切 42／歐

美人仕容易形成陰型的肥胖症 45

第2章 你的肥胖是陰型還是陽型？ 49

知道陰陽型肥胖，是減肥的第一步 51

「陰型」或「陽型」的肥胖，可以從外表看出來 51／計算標準體重並不能判斷肥胖與否 54／肥胖受飲食環境很大的影響 56

從陽型到陰型是減肥的最後機會 58

陰型的肥胖症較容易瘦嗎？ 58／陽型的肥胖症以減少脂肪為減肥重點

59／現代的生活型態容易導致陰型的肥胖症 61／用餐後散步對減肥很有幫助 64／肥胖和生活方式很有關係 65

男女易發胖的時期不同 67

年輕女性易陷入「減肥」的情緒 67／肥胖是疾病的潛在因素 69／女性從懷孕到產後最容易發胖／ 71更年期易形成陰型的肥胖症 73／因服用藥物所造成的陰型肥胖症 75／啤酒桶體型和腹部肥胖是成人病的先兆 77

肥胖和焦慮關係密切 81

過食症和焦慮的原因是「未成熟」 81／你有中年的「焦慮性肥胖症」嗎？ 82

孩童期和青春期的肥胖 86

嬰兒期就是巨嬰很難瘦下去 86／兒童的肥胖受母親的影響很大 87／肥胖和心理問題並存的青春期 89

特別推薦的健康減肥法 93