

图解中医美容技法丛书

中医

减肥技法

图解

— Zhongyi —
— Jianfei Jifa Tujie —

◎ 编著 向阳 向云飞

中医美容

以自然的态度

创造美丽的容颜

中国医药科技出版社

中国减肥技法

中国减肥技法

全解

中国减肥技法全解

图解中医美容技法丛书

中医减肥技法

图解

● 编著 向阳 向云飞

— Zhongyi —
— Jianfei Jifa Tujie —

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医减肥技法图解/向阳, 向云飞编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 7

(图解中医美容技法丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5231 - 2

I. ①中… II. ①向… ②向… III. ①减肥 - 中医疗法 - 图解
IV. ①R212 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 224695 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 9 $\frac{1}{2}$

字数 130 千字

版次 2012 年 7 月第 1 版

印次 2012 年 7 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5231 - 2

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



美，是所有女性梦寐以求的，但是既要美又要安全、绿色和自然，则要首选中医美容。中医美容法没有西医美容的注射、服药，更没有令人心惊肉跳的剪刀弄剪；它是地地道道的绿色、安全且完全符合世界卫生组织所提倡的“自然疗法”。中医美容博大精深，有深厚的文化底蕴和积淀，倡导的是人和自然的统一与和谐的美容理念；其原理是“通其经络、调其气血”，以求阴阳平衡。正如《素问·五脏生成篇》所言：“肺之合皮也，其荣毛也”，“心之合脉也，其荣色也”。这说明：人的脏腑、经络、气血调和了，人就可以“获美艳”，拥有娇美的容颜，达到美的目的。而其方法更是具有“简、便、效、廉”的特点，是任何其他方法都不可比拟的，这一特点也正是中医美容的魅力之所在。

为了更好地弘扬中医美容文化，让人们从中汲取更多的知识和营养，以便更好地服务于广大爱美人士，我们曾编辑出版了《图解中医美容技法丛书》中的《刮痧美容技法图解》、《拔罐美容技法图解》、《耳穴美容技法图解》、《针刺美容技法图解》、《艾灸美容技法图解》和《刺络美容技法图解》等，受到了广大读者的欢迎，也得到了一些中医美容师和中医美容爱好者的的好评。应读者，特别是中医美容院（校）学生和美容师的要求，我们又编著了《图解中医美容技法丛书》系列中的《火针美容技法图解》、《皮肤针美容技法图解》、《埋线美容技法图解》、《指针按摩美容技法图解》、《中医减肥技法图解》、《皮内针美容技法图解》、《穴位贴敷美容技法图解》等七册，以饷读者。

这套丛书依然遵循《图解中医美容技法丛书》的内容模式——理论和实用并重。每册皆分为上下两篇，上篇介绍该册之技法的基本知识、特点、原理、功效、治疗范围、工具、操作方法、常用经穴等；下篇则为临床证治，介绍直接损美性疾病和间接损美性疾病的辨证要点、治疗原则、治疗方法和注意事项。内容实用，操作简单，行之有效，可令学习者在较短时间内即可掌握，对中医美容工作者和爱好者的知识和技术的提高大有裨益。

本套丛书可以作为医院美容科或医学美容工作者的参考书籍，也可以作为医学美容院校师生及普通美容院、美容馆、SPA馆、中医美容师及美容工作者的参考资料；对中医美容爱好者及喜爱养生、保健、健美者也有很高的实用价值。

由于编者水平有限，一些不足之处在所难免，真诚地希望广大读者对书中存在的不足之处多提宝贵意见。



当前肥胖之人越来越多，已引起世界卫生组织的高度重视，并将其列为继吸烟和艾滋病之后的世界第三大危害人类健康的慢性杀手。肥胖，不仅影响人的形体美，让人行动笨拙，而且更能影响人的健康，甚至危及人的生命。

减肥势在必行。但是却陷入窘态：西药减肥，副作用太大，会对人的心肾造成伤害，给人带来很大风险和副作用；而手术方法，抽脂或切脂，舞刀弄剪，又让人担惊受怕，望而却步。当前人们崇尚自然、追求自然，人们迫切需要的减肥方法——自然疗法。属于自然疗法的中医中药，以有效的疗效，给人们带来了希望并寄予期望，它以疗效显著、安全、简便、无副作用，而受到世人的喜爱和关注。

本书分为上下两篇，上篇较详细地介绍了减肥的基础知识，包括概述、肥胖的分型、女性肥胖的特点，病因病机、诊断标准、肥胖症的临床表现、常见并发症、女性肥胖常见并发症、肥胖的危害性、减肥的好处、中医减肥的辨证分型与特点等，其中含有国内外有关肥胖症的最新资讯和讯息。下篇则重点介绍了中医药、针灸、耳穴、按摩、埋线、刮痧、拔罐、皮肤针、艾灸、食疗等十种减肥方法的辨证、取穴、手法操作及注意事项，还简单介绍了其他减肥方法。其中很多内容，都有作者的实践，这些资料和内容，有助于读者学以致用，很快取效。

本书内容翔实，是经验和方法的总结。更为珍贵的是书中还介绍了当代名医大家的减肥处方，这些配方如强矢中的，有非常强的实用性，不可多得。本书非常适合中医院减肥科、养生馆，美容院的美容师，中医美容专业的学生及减肥爱好者、肥胖者使用。由于本书是在过去讲稿的基础上整理而成，不足之处，望读者指正。

向 阳

2012年1月

上篇 中医减肥基础知识

第一章 概述	(2)	三、内分泌及代谢紊乱	
第二章 肥胖症的分型	(4)	(19)
一、单纯性肥胖	(4)	四、运动系统表现	(19)
二、继发性肥胖	(5)	五、消化系统表现	(20)
三、药物引起的肥胖	(5)	第七章 肥胖症常见并发症	
第三章 女性肥胖的特点	(6)	(21)
一、女性生理期的肥胖变化		一、糖尿病	(21)
.....	(6)	二、高脂血症	(21)
二、女性肥胖的分型	(7)	三、高血压	(21)
第四章 肥胖的病因病机	(8)	四、冠心病	(22)
一、中医对肥胖的病因认识		五、脂肪肝	(22)
.....	(8)	六、胆囊炎、胆石症	(22)
二、西医对肥胖病因的认识		七、痛风	(23)
.....	(10)	八、睡眠-呼吸暂停综	
第五章 肥胖症的诊断标准		合征	(23)
.....	(14)	九、脑中风	(23)
一、体重、身高测定法	(14)	十、便秘	(23)
二、体重指数测定法	(15)	第八章 女性肥胖常见并发症	
三、皮下脂肪厚度测量法		(25)
.....	(15)	一、月经失调	(25)
四、腰臀围比值法	(16)	二、不孕症	(25)
五、中国人的肥胖特点		三、流产率高	(25)
.....	(17)	四、闭经	(26)
六、我国成人肥胖标准		五、难产	(26)
.....	(17)	六、妇科炎症	(26)
第六章 肥胖症的临床表现		七、瘢痕	(26)
.....	(18)	八、癌症	(26)
一、常见日常表现	(18)	九、外阴糜烂	(27)
二、心脏负荷加重	(18)	十、心理障碍	(27)



- 第九章 肥胖的危害性…………… (28)
- 一、死亡率增高…………… (28)
 - 二、加速大脑退化…………… (28)
 - 三、呼吸功能不全…………… (29)
 - 四、心血管疾病…………… (29)
 - 五、对胰岛素的危害…………… (30)
 - 六、对肝脏的危害…………… (30)
 - 七、对皮肤的危害…………… (30)
 - 八、对妇科的危害…………… (30)
- 第十章 减肥的好处与注意事项…………… (32)
- 一、好处…………… (32)
 - 二、注意事项…………… (34)
- 第十一章 中医减肥的辨证分型与特点…………… (35)
- 一、辨证分型…………… (35)
 - 二、特点…………… (37)

下篇 中医减肥方法

- 第一章 中医药减肥法…………… (40)
- 一、中医药减肥八法…………… (40)
 - 二、辨证施治…………… (41)
 - 三、中医药减肥常用中药…………… (43)
 - 四、古方今用…………… (46)
 - 五、名医处方…………… (48)
- 第二章 针灸减肥法…………… (52)
- 一、经络基础知识…………… (52)
 - 二、针灸减肥方法和腧穴定位…………… (56)
 - 三、针灸减肥常用腧穴…………… (59)
 - 四、针灸减肥处方…………… (66)
 - 五、名医处方…………… (70)
 - 六、针灸减肥程序、意外、注意及配合…………… (71)
 - 七、儿童针灸减肥…………… (72)
- 第三章 耳穴减肥法…………… (75)
- 一、耳廓的生理结构…………… (75)
 - 二、减肥常用耳穴…………… (76)
 - 三、耳穴减肥常用处方…………… (78)
 - 四、名医处方…………… (80)
 - 五、耳穴减肥常用方法…………… (82)
 - 六、耳穴减肥注意事项…………… (83)
- 第四章 经络按摩减肥法…………… (84)
- 一、常用经络…………… (84)
 - 二、常用穴位…………… (85)
 - 三、作用原理…………… (93)
 - 四、基本手法…………… (93)
 - 五、手法程序…………… (96)
 - 六、名医处方…………… (100)
 - 七、注意事项…………… (101)
- 第五章 埋线减肥法…………… (102)
- 一、操作工具…………… (102)
 - 二、操作方法…………… (103)
 - 三、操作程序…………… (104)



四、辨证施治	(105)	四、注意事项	(126)
五、局部减肥	(106)	第九章 艾灸减肥法	(127)
六、注意事项	(108)	一、操作工具	(127)
第六章 拔罐减肥法	(109)	二、操作方法	(127)
一、操作工具	(109)	三、取穴施术	(129)
二、具体操作	(110)	四、注意事项	(132)
三、辨证施治	(112)	第十章 食疗减肥法	(133)
四、火罐局部减肥	(113)	一、古代食疗法	(133)
五、注意事项	(116)	二、减肥食谱	(134)
第七章 刮痧减肥法	(118)	三、减肥食品	(137)
一、操作工具	(118)	四、注意事项	(138)
二、手法和程序	(119)	第十一章 其他中医减肥法	(139)
三、辨证施治	(120)	一、醋蛋法	(139)
四、注意事项和晕刮	(122)	二、矿泉法	(139)
第八章 皮肤针减肥法	(123)	三、药浴法	(140)
一、操作的工具	(123)	四、拍打法	(141)
二、操作方法	(124)	五、足疗法	(141)
三、辨证施治	(125)		

上篇

中医减肥基础知识

减肥，犹如数学中的“哥德巴赫猜想”让人绞尽脑汁，且无计可施，而令人们一筹莫展。但是，中华医药却像透过绿叶的缕缕阳光，让人们在广袤的森林中，看到了方向和希望。中医减肥，让徜徉在千年文化的古道上的人们感受到文化的底蕴和内涵，接受身心的洗礼，在消除多余的赘肉的同时，重塑身心。

第一章 概 述

在我国，伴随着人们生活水平的提高，饮食习惯和饮食结构的改变，特别是一些垃圾食品“洋快餐”的全面进攻，更由于人们精神压力和环境的影响造成的内分泌失调等诸多原因，而使得肥胖者越来越多。据中国医疗卫生发展报告最新资料：“目前我国有近3亿人超重和肥胖，其中18岁以上成年人超重率高达22.8%。仅1992~2002年十年间，我国国民超重和肥胖的人数就增加了1亿。”而肥胖者中的绝大多数集中在大中城市。仅以北京为例，体重超重者已占到32%；而哈尔滨等北方大城市体重超重者已达到40%以上；甚至连一贯被认为身材苗条、体型较瘦的广州和上海，体重超重者也已达到了近30%。此外，儿童的肥胖状况也不容乐观，大量的“小胖墩”、“肥仔”、“肥妹”不断涌现，体重严重超标的记录不断被打破。据广州日报报道，一名广东14岁女孩体重竟达187公斤，腰围1.62米，腿围1.05米，臀围0.55米，并且还有继续增加的趋势。北京体育局曾从2000年开始，开展了国民体质监测工作，结果显示：在7至19岁的儿童和青少年中，肥胖率以每年5%的速度迅速增长。“北肥南瘦”一直是人们对北方人高大结实粗壮，南方人瘦小苗条精干的印象，但是这种印象已斗转星移。一项调查结果显示，在广州、深圳等南方城市，儿童肥胖的发生率在2%~5%之间。在超过标准体重30%的中度肥胖组中，以学龄前儿童（7~12岁）最高。而另一份统计的结果更表明，10年来青少年学生中肥胖患病率，女性从3.38%上升至7.18%；而男性则从2.75%上升至8.65%。这已成为令社会和家长困扰的问题。

在欧洲，英国的肥胖者是最多的，在每5个成年人中，就有1个是肥胖者，有一半英国人超重；在过去的10年里，英国的儿童肥胖率翻了一番。在美国体重超重者达54%，肥胖者占22.5%。

据世界卫生组织2008年的一项数据，全世界33%的成年人超重或肥胖，其中23.2%超重（男性24.0%，女性22.4%），人数大约九亿三千七百万。如果此趋势不能得到有效的遏制，到2030年，全世界将

有 57.8% 的超重或肥胖，即约 21 亿人超重，1 亿人肥胖。

现在人体的肥胖已不仅仅是体型的变化，更不是国人所称之为的“发福”或“富态”誉有羡慕、赞美之意。肥胖已成为病，1997 年世界卫生组织（WHO）正式宣布肥胖为一种疾病。世界卫生组织还将其列为全球首位的健康问题，并列为仅次于吸烟和艾滋病的第三大危害人类健康的慢性杀手。这是因为肥胖不仅影响人们的生活质量，而且更能引发糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、胆石症、痛风等一系列顽症。国际肥胖特别工作组（TOTF）认为：“肥胖将会成为 21 世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。”

2010 年 2 月 11 日世界卫生组织公布的研究报告指出，如果不放弃不健康的生活方式和饮食习惯，到 2015 年全球将有 15 亿人体重超标。报告强调，2010 年美国将有 40 万人死于冠心病，意味着如果人们继续“变胖”，治疗心血管疾病药物方面的进步将无法获得相应的效果。这绝非耸人听闻，严酷的现实已像利剑悬在人们的头上。

肥胖者人数的大量增加，无异于给世界出了一道“哥德巴赫猜想”，许许多多理论和方法不断涌现，但是收效甚微。仅美国用于治疗与肥胖有关疾病的费用，一年就高达 750 亿美元，并且有逐年上升之势。当前，世界卫生组织（WHO）也正在组织推出旨在消除肥胖问题的全球计划。

在国内，有关减肥的信息或广告都会成为人们追逐的热点。无论是内服还是外用或者器械、手术，甚至有提出“吞食蛔虫卵”的减肥怪招，都有人愿意以身相试。美容院更是光怪陆离，形形色色的减肥方法，更是让人眼花缭乱，目不暇接，但是效果呢？却不尽人意。

中国古代哲学认为：世界万物皆有相生相克。那么，究竟什么方法可以成为它山之石呢？实践证明：具有几千年历史的中华医药，对肥胖症有良好的疗效，没有副作用，不易反弹，是绿色疗法，是肥胖者的首选，同时也是减肥机构手中的利器，这也是中华医药对世界做出的贡献。

第二章 肥胖症的分型

《医学源流论》说：“凡人之所苦，谓之病。所以至此病者，谓之因。”因，就是致病的病因和机制。肥胖症亦不例外，根据其病因、病机一般将其分为三个类型：单纯性肥胖、继发性肥胖和药物引起的肥胖。

一、单纯性肥胖

单纯性肥胖是肥胖症中最常见到的一种，约占肥胖症总人数的95%。一般多无明显的内分泌紊乱和代谢障碍性疾病。但多与年龄、遗传、生活习惯和脂肪组织特征等因素有关。这类肥胖者全身脂肪分布比较均匀，身体结实，根据其发病年龄及脂肪组织病理又可分为体质性肥胖和营养性肥胖两种。

1. 体质性肥胖 又被称为“幼年起病型肥胖”或“脂肪细胞增生肥大型肥胖”。这种肥胖多为出生半岁左右，由于营养过剩造成体内处于“活跃期”的脂肪细胞数量增殖，体积增大，使脂肪分布全身。据统计，学龄期肥胖和青春期肥胖者有70%~80%会在不久的将来发展成为成年肥胖。

体质性肥胖特点：①有肥胖家族史；②自动肥胖直至成年；③全身性肥胖，脂肪细胞增生肥大；④控制饮食和运动疗法效果差，对胰岛素不敏感。

2. 营养性肥胖 其又被称为“成年起病型肥胖症”或“脂肪细胞单纯肥大型肥胖症”。这种肥胖多为成年以后，营养过剩，造成脂肪细胞肥大，但数量不增加，而引起的肥胖。这类肥胖者的脂肪多集中在躯干部位。

营养性肥胖的特点：①多发病于20~25岁，由于营养过剩或遗传因素造成；②以躯干部位肥胖为主；③控制饮食和运动疗法有效，对胰岛素的敏感性经治疗后可恢复正常。

二、继发性肥胖

继发性肥胖是由神经-内分泌-代谢紊乱而引起的肥胖，其约占肥胖人群的2%~5%左右，肥胖只是其临床表现之一。因此，此类肥胖者的治疗，主要治疗原发病，原发病一旦治愈，则其肥胖症随之而愈。

1. 下丘脑性肥胖 下丘脑综合症包括脑炎和脑膜炎后遗症、创伤、肿瘤、肉芽肿等引发的肥胖。

2. 垂体性肥胖 多见于轻型垂体前叶功能减退症、垂体肿瘤、空蝶鞍综合征等引发的肥胖。这种肥胖多表现为向心性，同时伴有体内软组织和内脏组织的增生和肥大。

3. 胰岛性肥胖 多由于胰岛素分泌过多，脂肪合成旺盛，分解减少而引起的肥胖；常见于1型糖尿病（非胰岛素依赖型）的早期，胰岛素瘤和功能性自发性低血糖症患者。

4. 甲状腺功能减退性肥胖 多见于甲状腺功能减退，并伴有黏液性水肿而出现的“肥胖”。其多由于代谢率低下，脂肪动用相对较少而引起。

5. 肾上腺皮脂功能亢进性肥胖 多由肾上腺皮质增生，皮质醇分泌过多所引起的肥胖。此类肥胖多表现为向心性肥胖，即四肢不肥，脖子和躯干肥胖，呈“水牛背”状；脸呈“满月”状为其特点。

6. 性腺功能减退性肥胖 多见于性腺功能减退症和少数多囊卵巢综合征所伴有的肥胖。性腺功能减退症之女性多为绝经期，男性多为无睾或类无睾。

7. 水液滞留性肥胖 多见于中年或更年期女性。其肥胖分布不均匀，多见腿、股、臀、腹及乳房等部位，同时伴有不同程度的水肿。

8. 痛性肥胖 除肥胖外，尚伴有全身皮下脂肪结节，有触痛。

三、药物引起的肥胖

药物引起的肥胖，是指使用者在治疗某种疾病时，由于药物的副作用而引起的肥胖。一般讲，当此药物停止使用后，肥胖即可自行缓解；但如该药物长期使用，也会造成“顽固性肥胖”。这类肥胖约占总肥胖的2%左右。

1. 肾上腺皮脂激素类药物 如氢化可的松等。

2. 吩噻嗪类药物 多用于治疗神经疾病。

第三章 女性肥胖的特点

《丹溪心法》说：“欲知其内者，当观外乎，诊于外者，斯以知其内。”男性肥胖多以头部、颈部、躯干部位为主；女性由于其生理的特殊性，则其肥胖部位以其不同的生长期而表现不同，并有不同的分型。

一、女性生理期的肥胖变化

女性的肥胖一般多以腹部、下腹部、胸部乳房及臀部为主，但在不同的生理期仍有不同的表现。

1. 青春期的肥胖 青春期是女性容易出现肥胖症的时期。这时女性第二性特征出现，月经也已来潮，在体型上已表现出女性特征。由于这时女性的内分泌已渐活跃，下丘脑-垂体-性腺轴-卵巢发育成熟，在正常情况下，一定的体脂是月经初潮的基础。由于体内的雌激素，使这时的女子乳房丰满，出现腋毛，胸、肩、臀部的脂肪更加坚实。而此时如内分泌失调或营养过剩，则会引起身体肥胖。这时的肥胖以躯干为中心，脂肪壅积在中心部位，四肢减少。呈现躯干粗，四肢细的机器人样体型。

2. 妊娠期肥胖 女性的妊娠期是容易发胖的时期。由于妊娠、哺乳本身都是需要营养的供应，储藏能量以备所需。如此时的营养过剩，特别是摄入过量的糖和脂肪，就会迅速发胖，体态臃肿，大腹便便，这时脂肪多贮存在腹壁、背、大腿、腹膜后间隙等处，以供妊娠消耗、生产消耗和哺乳消耗。

产后女性的肥胖，一方面是产后大量补养，造成营养过剩，另一方面是坐月子活动少；还有因内分泌亢进如肾上腺及垂体前叶功能过剩所致。

3. 更年期肥胖 女性到更年期时，由于卵巢机能减退，内分泌失调，容易发胖。一般讲更年期肥胖者往往有家族史。其肥胖的原因，一方面是由于内分泌紊乱影响了脂肪代谢；另一方面人随着年龄的增加，机能的衰退，导致代谢缓慢；再者由于运动量减少、能量消耗减少，从

而造成能量过剩，壅积而发胖。

此时肥胖的特点是脂肪多堆积在腹部、臀部、乳房、腋下及上肢等处，但以躯干部位脂肪明显沉积为主。

二、女性肥胖的分型

女性由于其自身的生理特点，皮下脂肪发达，极易出现肥胖症，故其肥胖分型为如下几种：

1. 束带状肥胖 脂肪壅积部位主要分部于背部、下腹部、髋部、臀部及大腿，类似肥胖性生殖无能综合征患者的体型。

2. 粗隆型肥胖 脂肪壅积部位在股骨大转子区域以及乳房、腹部、阴阜等部位，此型多见于女性更年期之后。

3. 下肢型肥胖 脂肪壅积部位在髋部下直至踝部，有时局限于腿部及踝部。此型多见于进行性脂肪营养不良症，而形成的上身消瘦，下身肥胖。

4. 上肢型肥胖 脂肪多壅积在背、臂、乳房、颈项、颜面等区域。此型多见于肾上腺皮质增生、肿瘤及柯兴病等所致的肥胖。

5. 臀部肥胖型 脂肪主要壅积于臀部，形成臀部特别肥大，一般多有遗传因素。有的合并乳房脂肪壅积，形成巨乳症。

6. 腹部肥胖 即俗称的“将军肚”，脂肪壅积在腹部，而四肢较少，而腹部的脂肪组织比胸、背、臀等部位松弛得多，“将军肚”也是东方人肥胖的特点。

第四章 肥胖的病因病机

《素问·阴阳应象大论》云：“治病必求其本”。其本就是致病的病因病机，只有抓住了其本，找到了病机之关键所在，则肥胖症即可迎刃而解。

一、中医对肥胖的病因认识

中医对肥胖症早有认识，在汉代许慎的《说文解字》中就有说明，其曰：“肥，多肉也；胖，半体肉也。”在中医的经典文献《黄帝内经》中，对肥胖做了更为详细的描述，《灵枢·逆顺肥瘦》篇中指出，肥胖之人“广肩腋项，肉薄厚皮而黑色，唇临之然，其血黑以浊，其气湿以迟”。

1. 过食肥甘厚味，膏粱之品 中医认为，肥胖和饮食关系密切。喜美食，并过量摄入肥甘厚味，膏粱之品，则其多余部分就会化成膏脂，储存起来，其人便会成为“膏人”、“脂人”、“肥人”。《黄帝内经》云：“肥贵人，膏粱之疾也”。《素问·奇病论》说：“病名脾瘵，此肥美之所发也”，此人“必数食甘美而多肥也”。《王氏医存》则曰：“肥人酗酒之湿热久作，痰涎淫泆一身”。《临证指南》更明确指出，肥胖者多是“湿从内生者，必其人膏粱酒醴过度，或嗜饮茶汤太多，或食生冷瓜果及甜腻之物。其人色白而肥，肌肉柔软……。”《脾胃证》也说：“脾胃俱旺，能食而肥。”故过食膏粱厚味，酒酪之物可使人脂肪过分壅积，而造成肥胖。

2. 先天禀赋遗传 中医认为，肥胖多与先天禀赋有直接的关系，一般说父母都肥胖，其后代多肥胖，“禀赋有余，其人多肥”。《灵枢·阴阳五十二人》认为“土行之人……其为人黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫，小手足，多肉。”“水形之人……大头，小肩，大腹……。”即认为土形之人即是现在的全身性肥胖，水形之人即为现在的腹型肥胖。事实也完全证明了先人对肥胖认识的正确性。

3. 肥胖与七情相关 七情亦即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，其