减肥

自我按摩图解

JIANFEI ZIWO ANMO TUJIE



主　编　葛书翰　（日）长尾良一

副主编　包永欣　廖　威　葛继魁　李海权

人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

减肥自我按摩图解／葛书翰，（日）长尾良一主编.北京：人民军医出版社,2006.3
ISBN 7-5091-0088-7

Ⅰ.减... Ⅱ.①葛...②长... Ⅲ.减肥－按摩疗法（中医）－图解 Ⅳ.R 244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005)第 133664 号

策划编辑：郭 颖 文字编辑：崔玲和 责任审读：余满松
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社 经 销：新华书店
通信地址：北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮 编：100842
电话：（010）66882586（发行部）、51927290（总编室）
传真：（010）68222916（发行部）、66882583（办公室）
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：潮河印业有限公司 装订：春园装订厂
开本：889mm × 1194mm 1/24
印张:5 字数:99 千字
版、印次：2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001～6000
定价：25.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换
电话：（010）66882585、51927252



内容提要

本书由国内中医专家与日本轻体专家倾力合作而成。全书共分三篇，常识篇介绍了肥胖病的类型、诊断标准及健康减肥常识、注意事项。减肥治疗篇以图解的形式介绍了DIY减肥方法，有局部按摩法、简易指压减肥法、单纯拍击减肥法、洗浴按摩减肥法以及运动减肥法等，您可根据自身情况，选用适合自己的按摩方法。减肥饮食篇介绍了减肥饮食有关知识，告诉您如何有效地限制饮食中的热量。本书图文并茂，操作方法简便，您可以轻松地学习和掌握减肥的自我按摩手法。只要您持之以恒，就能显现既瘦身减肥，又强身健体的功效。

责任编辑　郭　颖　崔玲和

前言

Qian Yan

肥胖是体内脂肪过多的表现。高脂饮食、体力活动少和遗传等是导致肥胖的主要原因。在我国，随着经济的发展和人们生活水平的提高，肥胖者日益增多。肥胖不仅影响形体美，更不利于健康，肥胖者高血压、高血脂、冠心病、糖尿病和恶性肿瘤的发病率明显增高。

中医认为肥胖是由于脏腑功能失调、痰湿阻滞所引起的。按摩具有疏通经络，宣通气血，调整脏腑功能的作用，能促进脂肪的分解，起到减肥作用。对于不愿在门诊露面，又没有时间去医院的胖人来说，进行自我按摩减肥，不失为一个良策。

本书配有162幅插图，能使您直观地学习和掌握减肥的自我按摩方法，只要持之以恒，就可以达到既瘦身减肥，又强身健体的目的。本书以浅显的语言介绍了肥胖病的类型、诊断以及健康减肥的常识，同时将减肥按摩的多种方法，图文并茂地一一做了介绍，读者可以根据自身的实际，选用适合自己的自我按摩方法来进行减肥。另外，本书还介绍了减肥饮食的有关知识，因为肥胖病多是由于膳食摄入的热量超标所致，饮食的热量限制是治疗肥胖病必不可少的手段。

总之，本书不仅可以使您开阔视野，了解防治肥胖的新观点，而且能指导您进行健康减肥。

由于水平有限，时间仓促，错误与疏漏之处，望同行与读者斧正。

作 者

CONTENTS 目录

常识篇

一、概述 /2
二、肥胖病的类型 /4
三、肥胖病的诊断标准 /5
四、健康减肥常识 /6
五、减肥的注意事项 /7

减肥治疗篇

一、常用按摩手法 /10
二、局部按摩减肥法 /20
三、简易指压减肥法 /37
四、单纯拍击减肥法 /39
五、洗浴按摩减肥法 /40
六、运动减肥法 /44

减肥饮食篇

一、饮食营养基本知识 /69
二、减肥食物金字塔 /74
三、预防肥胖 14 条 /75
四、食物热量的基本知识 /76
五、食物热量表 /78
六、减肥食谱 /89
七、减肥食物 /91
八、减肥菜谱 /95
九、中医减肥方法 /108
十、保持身材的 10 大秘诀 /112

需要全本请访问 www.ertongbook.com








常识篇



一、概 述

近年来，肥胖发病率呈上升趋势。国家卫生部公布的2004年调查结果显示，中国目前有6千多万人患肥胖病，有2亿人体重超重。大中城市成年人的肥胖率为12.3%，超重率为30%。北京市有关部门曾专门进行过一次“肥胖抽样调查”。结果显示成人体重超重已超过40%，其中男性为32.7%，女性为67.3%，中小学生肥胖病已超过20%的警戒线。近期由国家有关部门联合对30个省市7～22岁30万名学生的体质健康调查表明：男生体重超重及肥胖率已达12.03%。对此，全社会给予了充分的重视。

1 肥胖引起诸多的并发症

目前肥胖是发达国家和发展中国家带有的世界性的社会问题。肥胖不仅影响人们的工作、生活、学习，而且还会给人们带来诸多疾病。经调查发现，随着生活水平的提高，体力活动减少，体重超重及肥胖者近5年增长近1倍。原发性高血压、高脂血症也增加近1倍。而肥胖人中普遍存在高血糖、高血压、高血脂、高血黏等病症。在冠心病患者中超重与肥胖占70%以上。随着肥胖度的增加，寿命也缩短。

肥胖人易患疾病，如患糖尿病是体重正常人的5倍、高血压为3.5倍、胆石症为3倍、痛风病为2.5倍、不孕症为3倍、关节炎为1.5倍。此外，高脂血症、脂肪肝、呼吸功能障碍、肿瘤等疾病也是肥胖人易患的，尤其当肥胖程度超过30%时，更容易患这些疾病。

2 减肥误区多，减肥不当反伤身

近年来，减肥成为一种时尚。减肥方式五花八门，其中存在许多减肥误区，减肥不当反伤身。如一些女性以苗条为美进行减肥，导致神经性厌食症的发病率呈上升趋势，在患厌食症的病例中，有20%的患者致病的原因是减肥不当。

目前流行的短期快速减肥、各种药物减肥、手术减肥等方式，都会产生不良后果。有关专家提醒，目前减肥市场比较混乱，一些减肥药、减肥茶还不能保证质量，甚至有害健康。手术吸脂的做法也不可持乐观态度，吸脂术是通过切口吸出多余脂肪，手术后可能出现局部皮肤松垂，凹凸不平或改善不明显，有的对心、肝、肾等的功能可能造成影响。

减肥过程中的情绪也会影响减肥的成功与否。当一个人长期处于不安、心烦的状态下，神经和内分泌系统就会失调，机体的免疫力也会降低。有些人，尤其是女性过分追求身材的完美，采取急功近利的方式减肥，又是喝减肥茶，又吃减肥药，又是超体能的锻炼，千方百计地控制饮食。虽然在短期内能够降低体重，但身体却明显地虚弱，同时伴有盗汗、心悸、气短、手脚麻木等现象。常感到疲乏无力，精神恍惚，思维不定，这就是过度过快减肥导致的健康水平下降。

3 不要轻信减肥广告

据卫生部门统计，目前我国肥胖人数已超过7 000万，这个庞大的群体，使我国减肥市场日趋“肥胖”起来。

减肥广告的宣传是诱人的。如果真像广告所言有那么好的疗效，那么世界上的胖人应迅速减少，胖人也就不再烦恼。可现实是，肥胖者在增多，胖人仍旧胖，烦恼依旧在。

当前社会上流行的减肥方法和药物，虽然种类繁多，但大多数实际效果不佳。因此，绝不能认为减肥药就是减肥的灵丹妙药，减肥的关键是饮食结构的科学合理，同时注意运动锻炼，减肥产品只能起一些辅助作用。

减肥是一个复杂的系统工程，下面四点应得到特别重视：一是适量饮食，多吃蔬菜、水

果、豆类食品；二是增加活动锻炼；三是学习一些营养知识；四是自己一旦形成一种良好的减肥方式，就要坚持下去。这是减肥者的经验之谈。难怪有人说，减肥的秘诀就是合理的饮食加身体锻炼。只要坚持不懈，减肥必有成效。

二、肥胖病的类型

肥胖有多种不同的分类方法，通俗的方法是将其分为单纯性肥胖、继发性肥胖和药物引起的肥胖。

1. 单纯性肥胖 是各类肥胖中最常见的一种，约占肥胖人群的95%。这类患者全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌紊乱现象，也无代谢障碍性疾病，其家族往往有肥胖病史。这种主要由遗传因素及营养过度引起的肥胖，称为单纯性肥胖。

2. 继发性肥胖 是由内分泌紊乱或代谢障碍引起的一类疾病，占肥胖病的2%～5%。肥胖只是这类患者的重要症状之一，多由下列疾病引起：①皮质醇增多症；②甲状腺功能减退症；③胰岛细胞瘤；④性腺功能减退；⑤多囊卵巢综合征。治疗时主要治疗原发病，原发病治愈，肥胖也就逐渐消失。

3. 药物引起的肥胖 有些药物在治疗某种疾病的同时，还有相对的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药物（如氢化可的松等）治疗过敏性疾病的同时可使患者身体发胖；治疗精神病类的药物，能使患者产生肥胖。这类肥胖患者占肥胖病的 2%左右。

三、肥胖病的诊断标准

1. 体重诊断标准

1

以体重来诊断肥胖，虽然不是准确指标，但在临床上较为简便，前些年各国都在应用。

标准体重（kg）=[身高(cm)-100]×0.9

体重超过标准体重20%为轻度肥胖；超过30%为中度肥胖；超过50%为重度肥胖。

2. 体重指数（BMI）诊断标准

2

肥胖是体内脂肪过多的一种表现，1997年WHO推荐用体重指数（BMI）作为肥胖病的诊断标准，BMI是与体内脂肪总量密切相关的指标，可反映全身性超重与肥胖。

WHO在1999年对亚太地区的肥胖定义为：BMI ≤ 23为正常；BMI ≥ 23为超重；BMI ≥ 25为肥胖。

$$BMI = \frac{体重（kg）}{[身高（m）]^2}$$

根据中国人群的有关数据，2002年规定我国成人的肥胖标准为：BMI ＜ 24为正常；BMI ≥ 24为超重；BMI ≥ 28为肥胖。

3. 腰围指数诊断标准

3

腰围指数是反映脂肪总量和脂肪分布的指标。WHO提出亚洲人腰围，正常标准为男＜85cm，女＜80cm。男＞90cm，女＞80cm为中心性肥胖（腹型肥胖）。如果体重指数（BMI）超重，腰围指数男＞90cm，女＞80cm，且身材指数（腰围/臀围）男性＞0.9，女性＞0.8，就可以诊断为中心性肥胖。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

四、健康减肥常识

健康减肥应该具备哪些条件？

现在流行的减肥方法非常多，如节食减肥、运动减肥、药物减肥、手术减肥、按摩减肥等各种各样的减肥方法，令减肥者无所适从。但对于一个肥胖者而言，一个合理有效的减肥方法，至少要符合以下几个条件：

1. 能有效地去除体内多余的脂肪，且在减肥停止后能保证体重不反弹。
2. 不能损害健康，而应是有利于健康。应该确保人体的功能正常发挥作用。
3. 采用符合生理学的方法，尽量不用特殊的、过分的、剧烈的非生理方法。
4. 要符合减肥者自身的身体状况，在其能承受的范围内，而不是一种过于痛苦的方法。

就一般的减肥者而言，健康减肥的方法应该是：自我按摩、运动与控制饮食。

减肥是否等于减重？

体重是指水、蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质等物质的总和，减重不能作为衡量减肥效果的惟一指标。人们通常认为减肥就是减体重，其实“重”字包括水、脂肪及其他物质。某些减肥产品承诺1周之内减去几公斤，这种见效快的产品，实际上减的是水、蛋白质等成分，而不是真正意义上的减肥。

什么是正常的减肥呢？

肥胖的积累其实是一个缓慢的过程，因脂肪积累的过程缓慢，所以减肥的过程也应是缓慢的。一个简便的测试方法就是每天早晨第一件事称体重，这种方法可排除每天喝水、吃饭的影响。迅速减重都是减水，只有到后期才减一些脂肪。用药物减肥可以很快减去脂肪，但这是一个病理过程。对正常人来说，减肥要有一个相对缓慢的过程。

减肥者应做到既减肥，又不损害健康。

正确的方法应该是：一般减肥者应限制脂肪和糖类食品的摄入量，适当增加绿叶蔬菜的摄取量，使摄入的总热量低于消耗量；制定合理的运动锻炼强度，并保证实施；使体重下降每个月控制在0.5～1.0kg，逐渐接近理想体重。

“维持均衡营养，保持适度运动”是健康减肥的惟一准则。

五、减肥的注意事项

去医院按摩减肥当然好，但是开销也相对大，而且要花去不少时间，所以学会自我按摩具有相当重要的意义。本书对各种按摩方法、按摩部位有具体的介绍，但是，仅仅掌握这些按摩技巧是不够的，还需要了解自我按摩的要领，保证安全、有效地按摩减肥。一般来说，自我按摩应该注意如下问题：

1. 做好充分的按摩前准备，如修剪指甲、洗净双手、取下戒指等。
2. 按摩最好直接在皮肤上进行，如天气过冷，也可隔着衣服进行，同时注意保暖。
3. 饭后2小时再按摩效果最好，过度饥饿或饱食后都不宜进行自我按摩。
4. 要集中精力，用力要均匀，臀部、腿部可用力大一点；腹部、腰部要用力适当，以免损伤内脏。
5. 妇女在经期、妊娠期、产后1个月内，不要做按摩，特别是腰部和腹部按摩是绝对禁止的。
6. 对患有容易引起出血的疾病，如维生素C缺乏病（血友病）、血小板减少性紫癜等，不宜按摩；局部皮肤有溃疡、破损及较严重的皮肤病时，均不宜按摩。
7. 自我按摩重在坚持，可在每天起床后和睡觉前各做一次。刚开始按摩减肥时，会出现全身的酸痛，但只要坚持下去，酸痛感就会消失。
8. 如出现心慌、恶心、青紫、瘀斑等症状时，应立即停止按摩，休息几日。


减肥治疗篇

推拿

又叫按摩，是以祖国医学基础理论为指导，运用各种手法来达到防治疾病目的的方法。推拿不仅可以防病健体，而且可以减肥。

单纯性肥胖是由脏腑功能失调引起的，推拿按摩就是通过协调体内各系统功能的正常运作，从而达到减肥的目的。按摩能通过疏经活络、理顺气血、调整内脏平衡的方法抑制食欲，改善脂肪、肌肉的代谢功能，增加热量的消耗，所以能起到减肥的作用。

减肥应采用综合措施，首先应改变不合理的膳食结构、饮食习惯；其次是进行体育锻炼，运动量可由小到大，循序渐进；此外，还可以配合进行按摩疗法，按摩能促进身体热量的消耗，有助于减肥。

祖国传统医学认为，肥胖症乃饮食不节、久坐少动所致。实际上，引起肥胖的主要原因是正气虚衰。一般轻者可无症状，中重度患者则有少动、嗜睡、易疲乏、无力、动则气促、汗多、怕热等症状。

按摩减肥疗效显著且无副作用。按摩减肥主要是作用于局部，如腹部、臀部、四肢、肩背部等，采用摩、推、拍、捏、拿、揉、按等手法。如按摩四肢以推、拿、拍等手法为主；在肩、背部则以按、揉、推、拿等手法为主。按摩可以促进新陈代谢，使一些多余的脂肪转化为热量而消耗掉，从而减少局部脂肪堆积。推拿按摩早已为人们所熟知，且在家庭中就可进行。对于一些不愿在门诊露面的肥胖者来说，运用这一方法进行协调体内各系统功能，减肥降脂，不失为一条良策。

按摩可以减少皮下脂肪的积聚，加快脂肪的代谢和吸收，对消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等都具有双向调节作用。只要对症施术，按摩对肥胖会产生相应的功效。脂肪组织间隙的血管很少，而借助频繁的手法按摩，能促进毛细血管的再生、消除脂肪中的水分、加速脂肪组织的“液化”及利用。

一、常用按摩手法

按摩要想收到良好效果，主要靠正确地运用按摩手法。所谓手法，是以手或肢体的其他部分在人体的穴位上或某一部位上进行各种不同操作的方法。手法正确与否，常常对按摩效果产生直接的影响。运用手法的基本要求是均匀、有力、柔和、持久和深透。均匀是指快慢适当、轻重适宜；有力是指手法要有一定的力度；柔和是指手法要刚柔相济而不可生硬粗暴；持久是手法操作能持续一段时间，保持动作的连贯性，不能断断续续，以免前功尽弃；深透是在前四项要求的基础上使手法的功力能由表及里。总之，以上几个方面是相辅相成、密切相关的，只有这样才能刚柔相济，从而达到防治疾病和保健的目的。

按摩的手法有很多种，有些手法较为复杂，为了便于初学者掌握，我们以简单、易行、实用为原则，特别精选了 15 种常用的手法，介绍如下。

1. 推　法





推法有指推法、掌推法和肘推法三种。用指、掌和肘部着力于一定部位上进行单方向的直线移动。用指称指推法、用掌称掌推法、用肘称肘推法。按摩多用指推法或掌推法，操作时指、掌要紧贴体表，用力要稳、速度要缓慢而均匀。

推法可在人体各部位使用，能提高肌肉的兴奋性，促进血液循环，并有理气活血、通经祛瘀、舒筋活络的功能。指推法多适用于头面颈部，操作时宜轻柔；掌推法适用于腹、背、腰、臀及四肢，操作时可适当加大力度。推法为美容、减肥的常用手法之一。

2. 捏　法

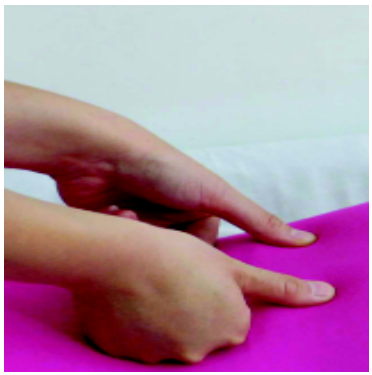
捏法有三指捏和五指捏两种。三指捏是用大拇指与示指（食指）、中指夹住肢体，相对用力挤压。在做相对用力挤压动作时要循序而下，均匀而有节律性。



捏脊法是在长强至大椎一条直线上捏挤操作的专用手法。可拇指在后，示、中二指在前，从长强穴起，用三指捏起皮肤，双手交替滚推捻动向前操作，直至大椎穴上。



亦可示指屈曲在后，拇指在前，用示指桡侧及拇指从长强穴起，捏起皮肤双手交替滚推捻动向前操作，直至大椎前。捻动的过程中，可捏三下，提一下局部皮肤，以增强疗效。



需要全本请访问 www.ertongbook.com