第 1 章

人为什么会发胖



需要全本请访问 www.ertongbook.com

随着人类生活水平和物质条件的不断提高和改善，肥胖病必将成为一种全球性的灾难。



胖好,还是瘦好？大家众说不一。

按老观点，人们普遍认为：胖比瘦好。因为拥有肥胖身躯的大多为富裕人家，大腹便便，不愁吃穿；而身材瘦弱的则多为贫困者，干瘦如柴，食不裹腹。

如今，人们的观念已经发生了改变。随着人们物质生活水平的提高，劳动强度降低，人体从食物中摄取的能量过多而消耗的在减少，剩余的能量便会以脂肪的形式在体内积存，体重增加，身体肥胖。有人研究，肥胖可以诱发很多种疾病，尤其是在心脏、血管系统。目前，在全世界威胁人类生存的各种疾病中，心脏、血管疾患已占死亡率的首位，仅此一点，足以使人胆战心惊！



肥胖，是危害人体健康的大敌。



肥胖是人体脂肪的堆积

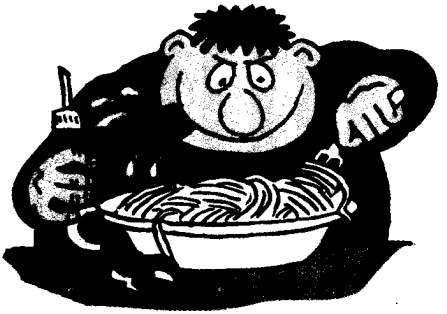
构成人体的有各种组织，其中包括上皮、神经、肌肉、结缔组织等。从大的方面说，脂肪组织也属于结缔组织的一种。脂肪组织是由脂肪细胞构成的，脂肪细胞也叫脂肪球，顾名思义，它的外形是圆球状的。脂肪组织在人体内参与许多内脏器官的构成，但绝大部分被当做人体的能量仓库而单独聚积的。在人体的皮下，腹部大网膜、臀部及大腿等处是脂肪组织积存最多的部位。

人生下来之后，随着人体的发育，脂肪细胞也在不断地增殖。青春期过后，脂肪细胞的个数便固定下来，不再增多了，但每一个细胞的大小，即它的充盈程度，却在不断地发生着变化。当人体消瘦时，脂肪细胞一个个地会变得干瘪，其中所



含的脂肪量大大减少，虽然细胞的数量还是那样多，但整个脂肪组织的体积却大为缩小了。在人体总热量收支平衡的状态下，脂肪组织一般是不会过速增长的。然而，一旦人体从食物中摄取的热量过多，通过人体内部的生化演变，过剩的热量便以脂肪的形式积存下来。

体内脂肪组织体积的扩大，反映在人体外观上便是肥胖。但对同样的肥胖还应当有所区分，也就是说：在脂肪组织体积相同的情况下，一是脂肪细胞数量过多，但每一细胞的充盈度并不显著；一是脂肪细胞数量较少，但每一细胞的充盈度却十分饱满。因而，从肥胖的程度看，前者还具有一定的潜力。由此可见，先天性的或是在少儿时期身体便过于肥胖的，其潜在性的威胁便会更大一些。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

随着人们物质生活水平的提高，劳动强度降低，人体从食物中摄取的能量过多而消耗的在减少，剩余的能量便会以脂肪的形式在体内积存，体重增加，身体肥胖。



第 2 章

怎样使用指压法



要想天天过着舒适、健康的生活，必须从今天起，就应施行穴位的指压法，使自己的身体一天天强壮起来，延迟衰老的时间。



指压法是目前较为流行的一种按摩法，穴位单一，手法简便，易于学习和掌握。

指压与穴位

指压法作为一种独特的按摩技法，具有针灸和按摩的双重功效。按摩和针灸是人类最先采用的医疗术。

指压法就是用双手的拇指，将散布于全身各处的穴位有选择地给予刺激，来增强人体的新陈代谢和细胞活动，以提高抗病能力，减轻病痛，并使身体舒适。

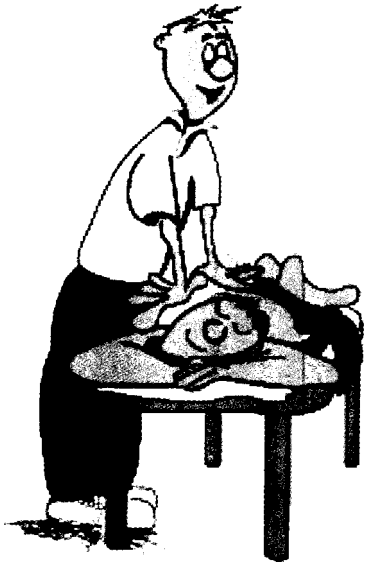
指压法只能直接刺激人体头、颈、四肢和躯干上的各部穴位，而不能对内脏器官施行指压，比如,当肠、胃不适时,则不可将拇指插入体内,给予肠、胃等处以舒适的刺激。那么,是否内脏器官的病患就不适用于指压法治疗呢 其实,也不必为此担心,因为在人体的表面,有些十分敏感的部位,它能将刺激传至内脏,所以当内脏器官功能异常时,就可



以在这些部位进行指压，而不必直接指压内脏。

指压法的优点，在于不需用任何医疗工具和药物,只用两只手,不论何人、何时、何地均可适时治疗，而且不必担心有任何副作用。当发现自我身体有某种异常时，亦可在家中施行自我指压法，而不必专程跑到医院求医诊治。所以，经常以药物寻求保健的人，实有必要学会用指压法来维护自身的健康,恢复疲劳,促使青春常驻。

若长期应用指压法健身，则手指的感觉也随之敏锐起来，那时只要用指头一压，便可知晓皮肤与肌肉是否有异常的症状出现。



在穴位上进行指压，可促进血液循环，使身体健康。何谓‘穴位”?简言之，即在身体表面有若干敏感点，能将刺激传递给相应的内脏器官，起到某种疗疾的功效。这些敏感点,称为‘穴位”。

至于为什么穴位可将刺激传至体内各器官？这也是众人所要提出的

疑问。其实道理也很简单，因为穴位是人体气血流经的表现，是控制全身各个器官功能的部位，故每一穴位必与某一器官有密切关系。例如，当胃部发生异常的时候，与胃部有关的体表穴位，也会发生异常现象。

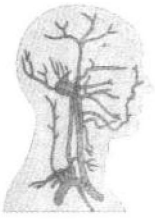
但是，穴位的位置并非恰好在相应脏器的附近。例如，需要治疗腹部时，则需在位于肾部中央的穴位施以指压；甚至还有两者位置极为相反的，如治疗头部时，则需刺激脚底部的穴位。中医针灸的四大主穴“腰背委中留，肚腹三里求，头项寻列缺，颜面合谷收，”也说明了穴位与主治脏器并不在一个位置。所以，大家对某些穴位的作用，感到不可思议，这也是可以理解的。

不过,指压法并非有‘今日播种,明日收获’那种‘立竿见影’的效果。它是在长期的坚持下,不知不觉之中得到效益的。所以,要想天天过着舒适、健康的生活，必须从今天起,就应施行穴位的



需要全本请访问 www.ertongbook.com

指压法，使自己的身体一天天强壮起来，延迟衰老的时间。



穴位的功效

在人类悠久的历史进程中，中医药学由创立到发展，对世界医学的进步，有着深远的影响，其中有关经络的学说，也在不断地丰富和完善。

中医认为：在维持人体生命上，担负重大责任的内脏，即人们通称的五脏——肝、心、脾、肺、肾，六腑——大肠、小肠、胆、胃、三焦、膀胱，统称五脏六腑。尚有一脏为心包，所以亦有人称之为六脏六腑 。

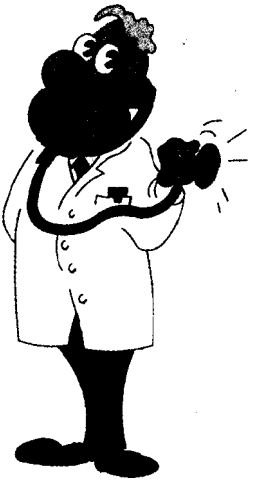
人的身体，便是由五脏六腑的气血循环来供给其所需要的营养。中医并不像西医那样称循环及联络系统为血管、淋巴、神经等，而统一给予一个独



特的命名，称之为经络。

经络的经，属于纵向流动；而络则是横向流转。凡人体由头到脚都有经络纵横着，致使穴位通过经络，而与内部五脏六腑保持联系。

若以电子学做比方，穴位就是开关，经络则是联络整体的电子回路。所以，倘若气血能顺利地流经经络，那么身体状况必然良好，反之，若内脏发生异常，则气血的流动就不会通畅，或过之或不足，所谓“气血郁滞”，其内脏功能也必然衰弱，甚至发生疾患。因为，如上所述，经络纵横分布于体表，不但与五脏六腑保持密切的联系，而且随时与五脏六腑的活动相互呼应，因此，我们可以说，经络就是五脏六腑及其众多器官的延长线。



当经络的气血流动异常时，内脏必是出了毛病，此时就会有异常症状出现在经络的某一要点上，于是在体表便会呈现出疼痛、酸痛或冰冷、发热，甚至出现皮肤凹陷、粗糙等现象。中医所谓“通则不痛、不通则痛”，

即指于此。这些现象均产生在沿经络走行的穴位和部位，简单说法就是穴位即可称为身体情况的末梢。

总之，不可思议的经络，虽然至今从解剖学上并没有确立和判明它的地位，但它的功能却是不容质疑的；而且也被广泛而有效地应用于各种医疗技术上，如针灸、按摩乃至本书所介绍的指压法。

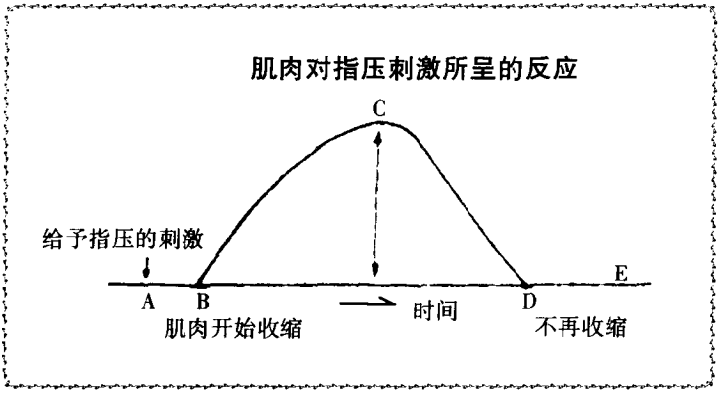


刺激大小与细胞兴奋的关系

指压法就是用手指在相应的穴位上进行按压，以行治疗疾病的方法。但若使用不正确，随意在穴位上按压，不仅不能产生效果，有时还可能导致相反的结果。所以，我们必须对指压的方法有正确的认识。

实验表明，肌肉对于按压的刺激，因时效的不同也会产生不同的效果。如图 A 点至 B 点即表示从肌肉接受了按压的刺激，至肌肉开始收缩，需经过一段无任何反应的潜伏期。

如图所示，经过一段潜伏期后，细胞就会开始兴奋,而且加强收缩能力。图中由 B 点至 C 点的曲



线，即是肌肉对按压刺激所呈现的兴奋过程。

至于 C 点，则被称为“兴奋顶点”，其意义是：兴奋至此点时，即使是继续施加刺激，也不会继续兴奋 反之，若过此 C 点，则兴奋逐渐减低下来，最后至毫无反应。

由此实验证明，细胞对于刺激敏感的反应是：若对细胞加以刺激，则细胞即会因兴奋而使新陈代谢活跃起来；若是超过了兴奋顶点，还继续加以刺激，则细胞就会疲倦，而影响下次兴奋的效果。由此可知，一次按压不能长时间持续不断地做，必须注意“兴奋顶点”的时效，只有这样，才能达到适度而有效的指压。

如何寻找穴位

穴位在身体的什么位置？这是首先需要弄明白的问题。

穴位，是顺着经络走行而分布于全身，中医所标记的循经穴位大约有 365 个，此外还有众多的经外奇穴，以及“阿是穴”。自然，沿经络走行的穴位，一般与该经络所主管的脏腑有关，而其它穴位则大多为经验之穴。本书提出与减肥有关的穴位，并在书中附有插图和说明。

人体背部有许多经络纵横交错，其中重要的有膀胱经与督脉，所以，就有许多重要的穴位群集于此。若由胸椎与腰椎的突起处，来寻找有关穴位，则首先需将颈部尽量向前伸出，如此便很容易在颈与背的连接处，找到两个突起的小骨，上面的是第七颈椎，下面的则是第一胸椎。当我们以此为标志，计算由上至下的椎突时，便能很容易地找到有关穴位。



如果以肩胛骨与髂骨（腰部下面腹部两侧的骨）为标志，则更容易找到某些穴位。颈部的正中央（即可弯曲处）为第四颈椎；肩胛骨正中央部分为第四胸椎；连接肩胛骨的下端为第七胸椎；连接髂骨左右的为第四腰椎；至于第七胸椎与第四腰椎连接线的中央点则为第十二胸椎的所在处。



需要全本请访问 www.ertongbook.com