

《对抗虚胖有绝招》

图书基本信息

书名：《对抗虚胖有绝招》

13位ISBN编号：9787509152256

10位ISBN编号：7509152259

出版时间：2012-11

出版社：人民军医出版社

作者：陈波

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《对抗虚胖有绝招》

内容概要

《对抗"虚胖"有绝招》内容简介：科学证明，大多数顽固性肥胖都与“虚”有关，无论是气虚、阳虚还是痰湿、湿热，只要身体一发“虚”，就会让你“喝水也发胖”。人体为什么会发“虚”呢？其实，脾胃虚、肾阳虚、心气虚……当脏腑长期处于“虚弱”状态时，就容易造成水液滞留、精谷不化。那么，虚胖到底该怎么办？

书籍目录

认识虚胖

第1讲 虚胖也是病

关于虚胖，一直存在多种争论，有人认为是先天遗传的结果，也有人认为是饮食不节造成的，甚至还有人归结为消化、吸收功能太好了，以至于“喝凉水都长肉”等。这些观点尽管有一定道理，但都带有片面性，并没有真正认识到虚胖的实质。严格地说，虚胖是一种病理表现，不仅影响体型，还会影响人体的健康。因此，我们首先要正确认识虚胖。

胖有虚实之分

虚胖是怎样形成的

虚胖带给身体怎样的危害

诱发虚胖的生活习惯

什么病可以导致虚胖

第2讲 测一测，你是哪种胖

产生虚胖的原因有很多，但究其根源，都可归结为脏腑组织生理功能的异常。脏腑组织器官的生理功能发生异常，就会影响到气血的运行，从而导致体内新陈代谢失去平衡。辨清虚胖的类型是十分必要的，我们可以根据不同的虚胖类型，有针对性的对脏腑组织进行有效的调理，使其生理功能尽快恢复正常，从根源上解决虚胖问题。

气虚型虚胖，让你无精打采

血虚型虚胖，让你昏昏沉沉

阴虚型虚胖，让你烦躁难耐

阳虚型虚胖，就像生活在北极

痰湿型虚胖，让你像面包

湿热型虚胖，暴躁如斗牛

对抗虚胖有绝招

第1招 远离虚胖的生活窍门

俗话说“冰冻三尺非一日之寒”，同样的道理，虚胖体质并非一日形成，如果形成了虚胖体质，也不可能在短时间内快速解除。古语讲，“欲速则不达”，快速减肥、立竿见影之类的方法并不存在。远离虚胖不仅需要认清虚胖的性质，从维护脏腑组织正常生理功能入手，还需要我们在日常生活当中，从饮食控制、养成良好生活习惯、纠正不正确体态等诸多方面来预防和改善虚胖体质。只要从生活中点点滴滴做起，远离虚胖并非不可能。

遇事要心平气和

多拍手能补气

叩齿提肛祛除虚寒

衣着要保暖

戒酒很重要

保证良好的睡眠

清晨一杯白开水

第2招 抵制虚胖的饮食绝招

唐代医家孙思邈说，“安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也”。有西方医学家也曾说，“要让食物成为你的药物，不要让药物成为你的食物”。如今，“吃饱”已经不具有决定意义了，面对品种繁复的食物，我们甚至在为如何选择而苦恼。针对虚胖者的饮食选择，更是让很多人不知所措。抵制虚胖必须要科学饮食，通俗的讲就是要掌握“吃什么”“怎么吃”。

标本兼治的食疗法

绝食不可信

饮食要少盐

多吃水果利尿去肿

寒性食物不能多吃

细嚼慢咽

《对抗虚胖有绝招》

多摄取高纤维食物
多喝水，少喝饮料
改善虚胖的食物

——寒性食物——

魔芋/
绿豆/
苦瓜/
西瓜/
猕猴桃/
甘蔗/
竹笋/
莲子心/
紫菜/
牡蛎/

——凉性食物——

小米/
小麦/
薏苡仁/
香菇/
黄瓜/
冬瓜/
菠菜/
梨/
橙子/
白萝卜/
兔肉/

——平性食物——

玉米/
马铃薯/
山药/
红薯/
大豆/
鸡蛋/
牛肉/
泥鳅/
蜂蜜/

——温性食物——

糯米/
韭菜/
生姜/
桂圆/
大枣/
木瓜/
羊肉/

——热性食物——

辣椒/
肉桂/
榴莲/

解决虚胖的营养餐

《对抗虚胖有绝招》

—— 减肥主食 ——

大枣小米粥/
茯苓山药粥/
薏苡仁绿豆粥/
枸杞山药羊肉粥/
黑芝麻核桃糊/
银耳莲子枇杷羹/
三豆糕/
五彩窝头/

—— 减肥菜肴 ——

当归春笋炖牛腩/
竹叶柚皮清蒸鱼/
清蒸竹荪肉卷/
五彩鸡丝/
韭菜炒河虾/
青豆玉米牛肉粒/
三菌黄花菜/
西芹腰果炒百合/

—— 减肥汤品 ——

扁豆桂心羊骨汤/
荸荠玉米木耳汤/
茱萸山药牡蛎汤/
大枣莲子乌鸡汤/
荷叶鲫鱼三豆汤/
排骨海带汤/
双皮乳鸽汤/
天麻陈皮老鸭汤/

—— 减肥茶饮 ——

果蜜绿茶/
荷叶乌龙茶/
鲜果普洱茶/
果蔬五鲜汁/
百合玫瑰枇杷饮/
枸杞大枣五味子饮/
橘皮络冬瓜芯菊花茶/
茯苓陈皮甘草饮/

第3招 拒绝虚胖的运动绝招

“生命在于运动”的道理人人皆知，但并非人人都去这样做，特别是很多虚胖的人。其实，除了食疗、药膳、中医按摩等调理方法外，运动是抑制虚胖非常有效的方法。当人体进入有氧运动状态时，可以有效促进多余脂肪的能量转化，更充分地让积存的脂肪消耗掉。不用担心你的体形过于肥胖而影响你的运动天性，也不必为你的体力无法胜任强大的负荷而忧虑，因为我们推荐的都是简便易行并充满娱乐性的运动。

40分钟慢跑
仰卧起坐
俯卧撑
游泳
哑铃操
毛巾操
爬楼梯

《对抗虚胖有绝招》

瑜伽体位法

五禽戏

六字诀

第4招 对抗虚胖的中医绝招

改变或预防虚胖的症状有很多种方法，但如果从安全的角度讲，诸多的方法都存在很大的局限性。其实对抗虚胖不仅只有饮食、运动等调理绝招，既安全又有效，那就是采用传统中医保健疗法中的按摩、刮痧、拔罐以及艾灸的方法，我们称之为“绿色调理方法”。利用中医保健疗法对抗虚胖的作用机制，是从调理人体内部脏腑组织器官的生理功能入手，维护机体的正常生理功能，平衡机体的阴阳，从根源上来解决虚胖的问题，还身体以健康，还身形以优美。

按摩调理对抗虚胖

调理气虚型虚胖

调理血虚型虚胖

调理阴虚型虚胖

调理阳虚型虚胖

调理痰湿型虚胖

调理湿热型虚胖

刮痧调理对抗虚胖

刮拭肺经，通畅气机

刮拭心经，濡养脏腑

刮拭膀胱经，排出毒素

刮拭肾经，扶阳祛湿

刮拭脾经，促进代谢

刮拭督脉，平衡阴阳

刮拭夹脊穴，全面调理

艾灸调理对抗虚胖

温胃健脾

行气通络

强肾固本

扶正祛邪

疏肝利胆

祛湿化痰

行血化瘀

拔罐调理对抗虚胖

背部腧穴留罐，全面调节脏腑功能

腹部走罐，改善脾胃功能

督脉闪罐，补养一身阳气

版权页：插图：虚胖是怎样形成的 总体来讲，虚胖的形成大致有三方面的原因，一是体内物质代谢失去平衡；二是体内能量转化功能失常；三是机体排泄功能失常。这三方面的原因涉及人体全部的组织结构，比如脏腑组织、经络组织等，任何组织的受损或者功能失常都会成为虚胖的病机。如果进一步细化，气血、阴阳、内伤、外邪等也都存在着产生虚胖的病机。面对如此繁杂的关系，怎样才能认清虚胖形成的确切原因呢？有效的认知方法是运用传统中医学的辨证理论，对各种虚胖症状进行综合、分析、归纳，找出产生虚胖的病因、虚胖的性质、发病部位及其与邪正之间的关系。根据这种理论可以将虚胖的大致类型概括为六种：气虚型虚胖、血虚型虚胖、阴虚型虚胖、阳虚型虚胖、痰湿型虚胖和湿热型虚胖。这六种类型非常明确地指出了虚胖与其诱因的关系，有了这样的关系，就可以更加细致地分析虚胖是怎么形成的，为预防、抑制和调理虚胖提供必要的参考。

呼吸之气：呼吸之气就是我们人体通过正常呼吸功能所获得的大自然之气，中医学也称之为“清气”。天地之气既为“清气”。呼吸之气不足，各脏腑组织就会造成生理功能失常，进而影响体内正常的物质代谢功能，代谢功能紊乱，虚胖的产生是必然的。呼吸之气主要与肺的生理功能密切相关。

水谷之气：水谷之气的作用主要是用以化生血液和为各脏腑、经络组织的生理功能提供必要的营养物质，中医学称之为“营气”。如果营气亏虚，会导致机体血液化生不足或脏腑、经络组织失缺营养，而产生代谢功能的失常。水谷之气的生成主要与脾的生理功能相关。

脏腑之气：五脏六腑功能各异，但存在着相互作用和相互制约的关系，“脏非独脏，腑非独腑”，任何组织脱离了脏腑之间的相互关联都无法正常的运行。同样，任何脏腑组织的生理功能失常，或多或少都会影响到其他脏腑组织的正常运行，在相互制约和相互作用的关系下，体内物质代谢的功能也会随之发生不同的改变。脏腑之气由营气化生，而其运行得是否正常与脏腑组织器官的病变均有关联，如心血不足、肺气虚弱、脾胃虚寒、肾阳亏虚等。

经络之气：十二正经也好，奇经八脉也好，经络组织的功能就是运行经络之气以维持其正常的生理功能，如手太阴肺经之气主呼吸和通调水道，足厥阴肝经之气主疏泄等。如果经络之气亏虚，经络的作用也就无从谈起，而相应的生理功能也将失去正常状态，如肾不纳气、脾失健运等。这些功能的失常会直接导致体内物质代谢功能的紊乱，体内多余物质难以转化和排泄，从而产生虚胖。

血液生化不足：血液的化生有两个途径，即水谷精微化血和精化为血。水谷精微主要是通过脾、胃对食物的消化、吸收和转化而产生的。精化为血是通过肾藏精、主骨生髓和肝藏血的作用来实现的。那么脾、胃、肾、肝的生理功能失常都会导致体内血液的化生不足。

血液运行不畅：在体内血液充盈的情况下，血液的正常运行还必须具备两个条件：一是脉道通畅无阻；二是参与行血的脏腑组织发挥正常的生理功能。脉道是否畅通与肝和脾有关。脾主统血，脾气健运则统摄功能正常，如脾失健运，则固摄能力不足，可使血逸出脉外，中医学称“脾不统血”；而主疏泄，有疏泄气机的作用。如果肝气郁结，肝失疏泄，则容易造成脉道失去通畅。

《对抗虚胖有绝招》

编辑推荐

《对抗"虚胖"有绝招》将从生活细节、饮食、运动、经络等方面入手，教会人们补虚消肿的方法，调动自身强大的代谢能力，远离虚胖，让健康实实在在看得见！

《对抗虚胖有绝招》

精彩短评

- 1、这个商品不错，第一次在网上买这类书，原来一样很方便、价位也有优惠！
- 2、给媳妇买的。说我嫌弃她
- 3、虚胖的救星，什么是虚胖，怎么自我救助。

《对抗虚胖有绝招》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com