

<<一做就减>>

图书基本信息

书名：<<一做就减>>

13位ISBN编号：9787535953391

10位ISBN编号：7535953395

出版时间：2011-1

出版时间：广东科技

作者：蔡洪光

页数：195

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：<http://www.tushu007.com>

<<一做就减>>

前言

身体肥胖已经成为一个越来越严重的健康问题。

世界上许多国家尤其是经济较发达的国家，人群均出现了肥胖趋势。

到了21世纪的今天，许多人的体型现象最终被锁定在医生们的结论上——肥胖症。

这就逐渐成为高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等可怕的病症载体。

有关减肥人们有多种说法：一些医生严肃地说，要运动减肥。

于是人们爬山、游泳、奔跑，每天锻炼得大汗淋漓，渐渐感到轻松不少，但站到磅秤上，竟然体重依旧，甚至运动停下来后还更重。

一些医生不屑地说，运动其实不减肥，应该借助药物。

于是人们又吃减肥药，喝减肥茶，像个忠诚老实的患者，按时按点地严格服药。

谁知不出半天就开始腹中雷鸣，紧接着就跑肚拉稀，每天提着裤子往返于厕所，减肥疗效确实显著，几天就掉下几斤肉。

问题是那漏斗式的屁股痛苦不堪，不能坚持下去，停药后还会反弹甚至比以前更重。

一些医生愤怒地说，不要乱吃减肥药，真正能减肥的方法是节食，是少摄取脂肪类食物。

从此人们像个和尚吃斋，河马吃青草一样。

可数日之后不知为什么精神恍惚起来，两腿酸软如煮过了火的面条。

这是缺乏营养所致，但体形似乎更肥胖。

日常生活中一个农民笑着说：天天吃草的牛从来不摄取脂肪，但膘肥肉重并充满了胆固醇。

狼狗天天都吃肉，怎么就不见肥，肚子还很瘦，而且肚子越瘦越健康，越凶猛，为何？

为什么越来越多人成为肥胖一族呢？

为什么随着年龄的增长肚腹就越来越大呢？

为什么减肥那么难？

这说明了肥胖主要是多原因共同影响的结果。

减肥并不是一种方法就能解决的问题，但是目前的许多减肥产品和方法都比较单一地强调了某一种消脂、吸脂、抽脂的方法，没有找到减肥的根源所在。

这就是减肥成功率不高，令人信心不足的原因之一。

“洪光经络消脂减肥法”主要从根本上解决人的健康问题，因为是健康就不会肥。

根据最新资料报道，女士腹围不宜超过80厘米，男士腹围不宜超过85厘米，超过这个范围，多数继发高血压、高血脂、高血糖、高体重等状况。

特别是腹围超过臀围时，基本上已发生心脏疾病；腹部越大，因心脏病突发而死亡的危险性就越高。

所以肥胖不仅影响美观，而且有碍于社交与日常生活，降低了生活质量。

如不能得到有效防治，还会演变成糖尿病、高血压病、冠心病、高血脂症、胆石症等，从而严重危害人们的身心健康。

“洪光经络消脂减腹法”多年来主要是通过降脂、降糖、降压、降体重来治疗疾病的方法。

与美容界的朋友交谈中，无意发现这套疗法对解决当今美容界消脂减肥问题竟然是一种最好的方法。

并称之为“洪光经络消脂减腹法”。

一个时代的出现，寄托着无数人的希望。

现今“想减肥，要健康”几乎成了所有减肥人士共同的话题，特别是年轻女性，保持身材苗条几乎是美容的主要课程；而对中老年人来说，为预防高血压和动脉硬化，防止心肌梗死、脑溢血、脂肪肝、糖尿病等成人病，减肥也是必不可少的一项内容。

但事实上，有很大人下了很多的决心减肥，却因太难、太麻烦无法长期坚持，最后不得不以失败而告终。

本书主要在于探讨腹部肥大的各种原因及减腹的各种手法，是目前最适用的综合减肥方法。

这是一整套心理疗法、饮食疗法、物理疗法、中草药减肥产品和中医经络穴位治疗手法相结合的减肥法典范。

特别是经络穴位手法，仍然是减肥最快见效的最佳辅助手段。

<<一做就减>>

相信本书的问世，无论是对促进专业美容减肥的职业水准，还是帮助肥胖患者实现成功的减肥或者提高人们整体素质健康水平，以及降脂、降糖、降压、治疗疾病等，都将有良好的启迪。

曾经有科研机构作过调查，发明一种有效的治癌药物只能让美国人的平均寿命延长2年，但如果人们将体重控制在合适的范围，则平均寿命将延长5~10年。

实践证明，不少人只掌握了这套方法其中的一套都已经起到很大的作用，如果能综合运用，对消脂减肥、美容祛斑、养颜抗衰老和降脂、降糖、降血压都有根本性的改变。

我们把消脂减腹看作是一个完整的生命过程。

因而非常注重健康减肥的全面性：心理、饮食、运动、经络穴位的健康减肥。

健康是生活的本身，是人生的阶梯，而不是生活的负担。

所以本书介绍的是综合了医、食、住、行的各种有效方法，从根本上解决了减肥、祛斑、祛痘、美容养颜、抗衰老与疾病的许多难题。

事实上，减肥必须要用内外整体的综合调理方法，才能真正达到既减肥又健康的稳定效果。

拥有苗条的身材难道真是要花很大的气力吗？

本人也曾身体力行，花了很大力气来研究减肥，以探求改变身体状况的方法：曾用了最快的方法减肥，1天减了1500克；又用了最快的方法增肥，7天增加了3500克。

事实上只要掌握一定的方法，日常生活中就能保持身材。

所以在本书中，尽量集中了各种于平时的生活中能够运用的最自然、最简单、最有效、最稳定和最健康的减肥方法。

至于一些太复杂的、动手术的、有副作用的、投资过大的、太快而又不稳定的减肥方法，都不在这里介绍。

只希望大家一看就懂，一学就会，一听就明，一用就灵，一做就减。

更希望通过这套经络消脂减腹法的应用，为人们的美容、减肥、身体健康和抗衰老带来焕然一新的面貌。

同时也希望大家能及早找到适合自己的减肥方法，成功地实现自己健康减肥的愿望！

蔡洪光2005年3月于羊城

<<一做就减>>

内容概要

《一做就减--经络消脂减腹法(第3版)》包括了作者蔡洪光医师20多年来内外结合整体疗法的临床经验总结。

通过减肥心理疗法、饮食疗法、物理疗法、运动疗法、经络疗法，特别是三线九点五对应的循经走穴手法，运用到消脂减腹中。

其即时的减肥效果及长期的稳定效果都非常明显。

其揭示了中医经络综合疗法的特点及减肥的捷径和健康的方法。

《一做就减--经络消脂减腹法(第3版)》主要是介绍洪光消脂减腹法，但实际上消脂减腹不但起着降脂、降糖、降压的治疗作用，而且又是消斑、祛痘、养颜、润肤、抗衰老的关键，所以比较适合按摩理疗人员、美容师和家庭保健人士及广大渴望减肥的人士参考和阅读。

<<一做就减>>

作者简介

蔡洪光医师，广州人，1952年出生，大学毕业，并师从广州中医药大学针灸主任靳瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。

从事中医临床和教学二十多年，不仅擅长研究人体经络健康养生文化，还擅长钻研与其相关的经络全息手诊、面诊、舌诊、脉诊、腹诊等。

编著了《实用经络点穴疗法》、《中医经络消脂减腹健康法》、《四时养生与饮食》、《对症饮食》、《观手知健康》等中医系列丛书，其中《观手知健康》VCD系列(十碟)光盘已由太平洋音像发行公司向全国出版发行，受到社会各界的好评。

蔡洪光医师主要能够将中医诊断、中草药、经络点穴、传统疗法的刮、拍、拔、灸及民间的饮食疗法之精华融为一体，其三通一平(一通经脉而祛痛、二通大肠而无病、三通血脉而长命、一平关键调心态)的中医经络整体综合疗法。

见解独到，与众不同，解决了许多亚健康和健康美容的问题，甚至一些奇难杂症往往手到病除，立起沉疴。

蔡洪光医师编著的的经络、养生、饮食、诊断等书，广为流行，其实用性和稳定疗法一直受到国内外社会各界人士的好评。

<<一做就减>>

书籍目录

肥胖对人体的影响

- 一、肥胖的定义
- 二、肥胖的原因
- 三、肥胖症的发病机制
- 四、肥胖的类型
 - (一)遗传性肥胖
 - (二)单纯性肥胖
 - (三)继发性肥胖
- 五、肥胖人群的状况
 - (一)青春期肥胖
 - (二)产后肥胖
 - (三)中年肥胖
 - (四)老年肥胖
 - (五)性早熟肥胖
 - (六)人工流产和妊娠肥胖
- 六、不同类型肥胖的脂肪分布
 - (一)脂肪的贮存附着方式不同，肥胖方式就有不同
 - (二)内脏脂肪型肥胖
 - (三)男性型肥胖和女性型肥胖的不同
- 七、各种肥胖症的临床表现
- 八、肥胖的判断
 - (一)标准体重法
 - (二)体重指数法
 - (三)皮脂测定法
 - (四)腰臀比值
 - (五)腰身比值
- 九、肥胖程度的分级
- 十、肥胖的危害
 - (一)肥胖对人类的威胁
 - (二)单纯性肥胖的危害
 - (三)肝大性肥胖的危害
 - (四)减肥的健康意义

现在减肥存在的问题

- 一、减肥的信心和毅力
- 二、不良的饮食方法和生活习惯
- 三、减肥方法单一
- 四、心急求快、治标不治本

肥胖症的调治原则

- 一、目的
- 二、国际减肥原则
 - (一)正确选择减肥方法
 - (二)不要把减肥目标定得太高
 - (三)要持之以恒，不要有半点松懈
 - (四)减肥要适度
 - (五)不要朝令夕改减肥方法

<<一做就减>>

(六)尽量少吃脂肪含量高的食物

(七)减肥关键补充高品质蛋白质

(八)减肥时不能喝酒

(九)邀一位同伴一起减肥

(十)体重不能骤减

减肥关键在于提高腹温

一、根据百岁老人健康的特征

二、根据经络流注的规律

三、根据脏腑经络穴位的分布规律

四、根据基础代谢的规律

五、根据减腹对全身减肥的影响

六、根据减腹对身材的影响

七、根据临床实践的效果

(一)“热则散”

(二)“动则为阳”

(三)良好的饮食习惯

(四)清肠排毒

洪光经络消脂减腹四大法

一、减肥心理疗法

(一)减肥心理测验表

(二)自测易胖难瘦的原因

二、减肥饮食疗法

(一)健康饮食减肥法

(二)饥饿减肥的方法

(三)最有效的减肥食物

(四)中草药疗法

三、物理减肥疗法

(一)碳纤维远红外线消脂法

(二)重力捶按摩消脂法

(三)超声波散结仪消脂法

(四)中草药温阳消脂健腹法

(五)能量空间消脂减肥法

四、经络穴位减肥疗法

(一)经络穴位按摩减肥法

(二)腹式深呼吸减肥方法

(三)运动减肥法

洪光经络消脂减腹手法

一、心理测试

二、量度工作

三、手法操作

(一)清洁腹部

(二)碳纤维远红外线覆膜法

(三)腹部经络穴位按摩

(四)配合

(五)备案

四、经络拍打疗法

(一)拍打机制

<<一做就减>>

- (二)拍打工具
- (三)拍打方法
- (四)腹部拍打减肥法
- (五)拍打后症状分析
- (六)拍打后的处理
- (七)拍打疗法的注意事项
- 五、经络刮痧疗法
 - (一)刮痧的机理
 - (二)刮痧的手法
 - (三)刮痧的反应与辨病
 - (四)刮痧的注意事项
- 六、经络拔罐疗法
 - (一)拔罐的机理
 - (二)罐的种类
 - (三)拔罐的方法
 - (四)拔罐的功效
 - (五)走罐减肥法
 - (六)拔罐的常见反应
 - (七)拔罐的时限及疗程
 - (八)起罐方法及局部处理
- 七、经络穴位整体手法
 - (一)井穴法
 - (二)原穴法
 - (三)合穴法
- 八、注意事项和禁忌证
 - (一)注意事项
 - (二)禁忌证
- 腹诊与消脂减腹
 - 一、腹诊与经络
 - 二、腹部与特定穴
 - 三、腹诊的生物全息律
 - 四、十二时钟腹诊法
 - (一)十二时钟分区图
 - (二)十二时钟中点法
 - (三)十二时钟全区法
 - 五、腹诊手法
 - (一)轻手循抚法
 - (二)沉手寻扪法
 - (三)重手推按法
 - 六、腹诊方法
 - (一)腹诊姿势
 - (二)腹诊部位
 - (三)腹诊顺序
 - (四)手法先后
 - 七、腹部穴诊
 - 八、胸腹部经穴压痛的诊断参考
 - 九、肚脐诊疗法

<<一做就减>>

(一)肚脐形态

(二)脐疗方法

十、腹诊反应

(一)穴位阳性反应

(二)腹部压痛反应

(三)腹内积块反应

十一、腹诊与减腹的效果

(一)比较容易减腹的人

(二)不容易减腹的人

(三)要审病求因

(四)要对症用药(法)

(五)要整体调理

(六)注意事项

附：耳穴减肥——一贴就减

减肥注意事项

一、减肥没有特效药

二、减肥要求稳

三、减肥要有习惯

四、体重并不是每天等量减少的

五、细嚼慢咽能减肥

六、睡前3小时绝不要吃含热量的食品

七、减肥一定要多喝水吃肉一定要多喝水

八、减肥一定不要吃饱

附：增肥

减肥问答

一、体重的增加是否就是肥胖

二、为何瘦人吃得多却不会发胖呢

三、为何有的人吃得很少也会发胖呢

四、减肥药真的能减脂肪吗

五、这种减肥方法真的没有任何副作用吗

六、高纯度卵磷脂对减肥的重要作用是什么

七、在减肥期间会有腹泻现象吗

八、在减肥期间可以吃饭吗

九、此方法能保证减肥效果吗

十、全身减肥与局部减肥有哪些区别

十一、在减肥期间，会不会饿得头昏眼花、身体虚弱

十二、在减肥期间，如果感到饿了该怎么办

十三、做完减肥后，脸部和腹部会不会出现大量皱纹

十四、用了各种减肥方法都没有效果，或者反弹，你们的方法与其他减肥方法有何区别

十五、这种减肥方法真的能保证不反弹吗

十六、你的减肥原理是什么

十七、减肥的巩固期需要多长时间

十八、这种减肥多长时间见效

十九、这种减肥无论对何种原因引起的肥胖都有效果吗

二十、凭什么说减肥减的是脂肪

二十一、科学的、正确的饮食习惯有哪些

二十二、在减肥期间能吃肉吗？

<<一做就减>>

如果不能，该如何解释

二十三、治疗肥胖症的关键是什么

二十四、减肥要注意什么问题

二十五、怎样保持减肥的稳定效果

二十六、为什么经络消脂矫形内衣能稳定身材

(一)远红外线对人体的功效

(二)远红外线的3个特性

(三)经络消脂减腹内衣的主要功效

(四)穿着经络消脂减腹内衣的效果

(五)经络消脂减腹内衣对以下亚健康症状有改善作用

减腹心得

减肥关键在于减腹

学习心得

参加蔡老师经络班的心得体会

洪光经络消脂减腹法就是棒

减肥心得

<<一做就减>>

章节摘录

(一) 肥胖对人类的威胁肥胖是当今世界人类健康的最大障碍，是公众最为担心的社会性疾病。当路易斯博士任美国医学联合会会长时，一位新闻记者问他时：“你认为癌症不是我们面临的最大威胁？”

”他回答：“不是。

癌症是最可怕的疾病，但对人们的健康构成最大威胁的是肥胖症。

”肥胖与多种疾病有着密切的关系。

肥胖者由于大量脂肪的积聚，机体负担加重，耗氧量较正常增加30%~40%，因而患者怕热、多汗。

肥胖者，横膈大多抬高，影响呼吸和血液循环，因此易感疲劳，呼吸短促，不能耐受较重的体力劳动；平时还有经常性的头晕、头痛、心悸、腹胀、下肢浮肿等症状。

在极度肥胖时，因肺泡换气不足，可出现缺氧、嗜睡症状，并因血容量和心搏出量增加，引起左心室肥大，严重时可导致心肺功能衰竭。

肥胖者易导致糖尿病、脂肪肝、胆石症、胰腺炎等疾病，更重的病人则是嗜睡甚至昏睡。

导致肥胖者嗜睡的原因是其能量消耗中易产生乳酸，从而感觉疲劳；重度肥胖者的嗜睡，则与肥胖所派生出来的肥胖通气不良有关，呼吸不畅、缺氧、二氧化碳潴留所产生的二氧化碳麻醉，会使一些人整日昏昏沉沉。

一旦形成肺心病，心力衰竭，昏睡就常发生，乃至在睡眠中死亡。

(二) 单纯性肥胖的危害肥胖是人体脂肪积聚过多的状态。

当摄入的能量高于消耗的能量时，脂肪组织就积聚下来，体重随之增加。

体重的增加，除因脂肪过多外，也可能是水分潴留和肌肉发达。

这是单纯性肥胖症中最常见的一种。

随着肥胖体形的形成，继之而来的高血压病、冠心病、糖尿病、高脂血症、动脉硬化症、肝胆疾病、通气不良综合征及各种感染症，如潮水一般涌来。

有数据表明：肥胖者中的糖尿病发生率4倍于非肥胖者，40岁以上的糖尿病患者约70%~80%有肥胖症。

据资料记载，肥胖者中的年轻人(20~30岁)高血压病发生率比非肥胖者高出5倍；40~64岁肥胖者高血压病发生率增加50%。

肥胖的中年男性体重超过30%者，猝死和心绞痛的发生率提高4倍；脑血管病发生率提高7倍；动脉硬化的发生成为普遍现象。

肥胖者中的30%~50%有脂肪肝；患胆固醇性胆石症的为非肥胖者的3倍；肥胖者骨关节病发生率为12%~43%，而骨关节病病人中肥胖者占12%~45%；痛风性关节炎病人肥胖者占50%。

单纯性肥胖的病因发现，30%~33%的单纯性肥胖有明显的家族史。

父母均胖，其子女肥胖者约占70%~80%。

异常的嗜食是导致肥胖者能量过剩的重要原因。

(三) 肝大性肥胖的危害有资料表明，经肝组织活检证实，约50%的肥胖者合并脂肪肝，而肥胖者的胆囊炎、胆石症发生率，也随肥胖的程度增加。

我们每个人的肝脏通常只含少量的脂肪，约占4%~7%，其中一半为中性脂肪，这就是通常所说的甘油三酯，其余为卵磷脂和少量胆固醇。

肝脏为中性脂肪合成和运转利用的主要器官，而不是贮存脂肪的场所。

肝脏不断将进入肝脏的脂肪酸合成甘油三酯，新合成的甘油三酯很快以脂蛋白(主要是低密度脂蛋白)的形式释放进入血液循环。

如果肝内甘油三酯的合成和运转失调，则会造成中性脂肪在肝内堆积而形成脂肪肝。

当中性脂肪堆积超过10%肝重时，就可在光镜下见到肝细胞胞浆内有脂肪小滴，如这种含脂肪小滴的肝细胞数超过20%即诊断为脂肪肝，低于20%为脂肪变性。

肥胖足以影响大部分的身体功能，是造成许多疾病的原因，包括：身体功能提早衰退，特别是性功能衰退。

<<一做就减>>

心脑血管（循环系统）的疾病。

肾脏疾病。

脂肪肝、肝硬化。

胆囊疾病。

便秘、便溏。

糖尿病。

静脉曲张。

关节炎。

（四）减肥的健康意义我们把减肥的意义与一台运转正常的机器相比，如果你在它的负荷限度内按正常速度开动它，你将获得这台机器的最佳服务，同时也能延长机器的使用寿命。

一旦超负荷则不能运转，某些部件就会出毛病，运转因此会失常，长久下去，整台机器就可能报废。

人体这台机器也同样。

如果你身体超重，就是超负荷了。

这种超负荷会在不知不觉中对你体内的零部件（身体各器官）起破坏作用。

如果你能果断地实行减肥，并能在1个月内减去1000～3500克，就会使你身体这台机器摆脱因超重而影响身体健康和寿命的状态，使生命正常地延续下去。

这就是一个令人信服而又为人熟知的常识，也是减肥的健康意义。

<<一做就减>>

编辑推荐

《一做就减:经络消脂减腹法(第3版)》主要在于探讨腹部肥大的各种原因及减腹的各种手法，是目前最适用的综合减肥方法。

这是一整套心理疗法、饮食疗法、物理疗法、中草药减肥产品和中医经络穴位治疗手法相结合的减肥法典范。

特别是经络穴位手法，仍然是减肥最快见效的最佳辅助手段。

相信《蔡洪光品牌书系：一做就减（经络消脂减腹法）（第3版）》的问世，无论是对促进专业美容减肥的职业水准，还是帮助肥胖患者实现成功的减肥或者提高人们整体素质健康水平，以及降脂、降糖、降压、治疗疾病等，都将有良好的启迪。

《蔡洪光品牌书系：一做就减（经络消脂减腹法）（第3版）》编著蔡洪光医师编著的医学、养生、饮食等书广为流传，其实用性和稳定疗效一直受到国内外社会各界人士的好评。

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:<http://www.tushu007.com>