<<体质调对了,减肥超有效! >

图书基本信息

书名:<<体质调对了,减肥超有效!

>>

13位ISBN编号: 9789866379208

10位ISBN编号:9866379205

出版时间:2010-2

出版时间:原水文化

作者:賴清旭著

页数:320

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

<<体质调对了,减肥超有效!;

前言

自序 健康減肥.享瘦人生 這幾年來從事醫療減重的工作,在幫助病人減去身上多餘體重的過程當中,我深深覺得——減肥真是一個美麗且令人愉快的事業!

婷婷是我的姪女,今年21歲,去年暑假有一天跑來診所跟我說:「舅舅,我想要減肥,請你幫我 瘦下來!

」 看她一副很嚴肅且很有決心的樣子,我馬上二話不說就答應她了。

請護士小姐幫她作了測量,身高164公分,體重65.4公斤,嗯,有很大的改善空間。

其實在我的印象當中,婷婷從小就一直是圓圓胖胖的模樣,尤其上了國中以後發育長高,加上長期服用抗過敏西藥之故,身材更顯得肥胖而且壯碩,體重始終在65上下徘徊。

國中、高中還不會很在意外貌,現在上了大學,感受到「競爭壓力」,知道要愛漂亮了,總算才下定決心要讓自己變瘦、變窈窕。

既然要減肥,當然就找上減肥專家的舅舅了。

肥胖都有原因,婷婷的問題在於她的食欲一直很好,又有過敏體質,長期服用西藥,藥物的副作 用讓她即使吃少也很難瘦下來,所以她試過節食,卻成效不彰;加上又是從小就胖的體質——其實她 從來也沒瘦過,多年肥胖身材,更讓身上的肥肉脂肪變得很頑固。

為了克服這些減肥障礙,我為她設計了一份「暑假減肥專案」,採用多種方法並用的方式——熱量限制法+運動法+中藥+穴位埋線,多管齊下,使療效提高。

她在強烈動機的趨使下,發揮高度配合力,於是一個暑假過後我們就看到令人高興的成果了,體重減去6公斤,腰圍80.5變成72,瘦了8.5公分;臀圍102.5變成93,減去9.5公分;而大腿63.5變成57,減去6.5公分!

這些成果對她而言,雖然還沒有發揮全部的功力,但已經足夠讓她改頭換面、換一種身材了。 開學後回到學校,同學幾乎認不出來是她,並對她的轉變給予正面的評價。

因為身體的轉變,讓她變得更有自信心去面對同學與未來。

類似婷婷的案例幾乎每天在診間上演,差別只是在年紀不同、體重差幾公斤、腰圍差幾公分而已 , 但是他們幾乎都有相似的結果, 那就是體重減輕了, 體圍變小了, 再加上滿意及欣喜的笑容。

減重其實是一段蠻辛苦的過程,所以我都會叫病人先想清楚,下定決心了再來,這樣一來配合度 會比較高,效果也會比較好,很多只是想試試看的人,大概都只有三天熱度。

因為減肥要忌口、要挑食,還要運動,甚至要配合針灸、吃藥,這些都違反懶人的原則,會讓日子變得很難過。

這種日子其實我也有親身經驗,所以我知道它的辛苦。

我原來是很瘦的,結婚後因為娶得美嬌娘,後顧無憂,心一寬,體就不知不覺胖起來,短短一年 竟然胖了十公斤,走路變得容易喘,上樓更氣喘吁吁,腰帶一格一格的放寬,許多褲子都穿不下,最 後當然就決定減肥了。

當時我採用熱量限制法加上中藥及消脂茶,兩個月後減去5公斤,這就是我人生第一次、也是唯一的 一次減肥。

所以我常鼓勵病人,告訴他們:「要變瘦、變漂亮,都是要付出代價的,但是當美夢成真的那一 刻,你就會覺得這些付出都是值得的!

」 這本書可以說是我行醫這些年來幫助患者減重的心得報告,當然我不是在鼓吹瘦才是好,而是 因為肥胖有太多生理及心理的病態症狀及併發症,這些都在書裡有詳細介紹,真會讓人看得膽戰心驚 ;而為了健康,你還是變瘦一點比較好,至少文明病就比較不會找上你。

而要變瘦也要瘦得健康,不要為了健康來減重,卻選擇不當的減肥方法,結果不管體重有沒有減下來,卻都賠上了健康,這樣又違背了當初追求健康的初衷。

所以在書中我同時將坊間常見的減肥方法都仔細加以評註一番,讓你知道這些方法的利弊得失,聰明 的讀者就能加以分辨,選擇最適合自己的健康減肥法。

而書裡介紹的減肥實戰祕技,都是臨床中經過千錘百鍊、證實有效且安全性高的方法,同時我也 舉了許多案例來分享,這些案例不僅說明了減肥法的實際應用情形,因為所舉的案例都是真人真事,

<<体质调对了,减肥超有效!__>

經由他們的故事,我們更可以感受到許多鼓舞,這其中有許多人從一百多公斤或八、九十公斤,減到 六、七十公斤,過了兩三年也都沒有再復胖回去,這樣的成績也夠令人欣慰了。

為了健康,為了找回自信,你需要減肥;減肥不分年齡、不分男女,女生會為追求窈窕身材而減肥,男人你為什麼不減肥?

為了健康與家庭事業,男人更要減肥!

減肥最重要的第一步,就是「行動」,歡迎想減肥、需要減肥的朋友,一起來健康減肥、享瘦人生!

<<体质调对了,减肥超有效! >

内容概要

健康不復胖的中醫減重法大公開找出並徹底解決成效不佳原因 5種很難減的減肥釘子戶的瘦身秘訣 別心急!

克服3個瘦身不成的原因 減肥前,醫師會先幫你做體質分析 減肥初期,必填日常飲食紀錄表肥胖是身體不健康的狀態 為何會胖? 15種變胖原因與族群解析 過胖會如何? 12種與肥胖有關的併發症 怎樣才算胖? 3種肥胖診斷標準 肥胖病因為何?

減肥目標就是熱量與脂肪 減肥3原理!

少吃、多動加上體質調理 中醫減肥觀!

肥胖病因病機與體質有效且安全的減肥方法 限制熱量減肥法 運動減肥法 局部瘦

<<体质调对了,减肥超有效!__>

作者简介

賴清旭 【相關著作】《一日養生法》 【學歷】北京中醫藥大學中醫博士研究、台大醫學院免疫學碩士、中國醫藥大學中醫學士 【經歷】台北市宏恩醫院中醫部主任 【現職】新生中醫診所院長 【資歷】中華傳統醫學會會員、台灣中醫臨床醫學會會員 【榮譽】中華民國免疫學會優良研究獎得主

<<体质调对了,减肥超有效!;

书籍目录

自序導讀【臨床篇】找出並徹底解決成效不佳原因第一節:5種很難減的減肥釘子戶的瘦身秘訣1.工作輪大夜班的人2.作息日夜顛倒的人3.嗜冰如命的人4.懶惰的人5.長期服西藥的人第二節:別心急!克服3個瘦身不成的原因1.減肥停滯期——體重動也不動2.感覺瘦了,但體重機卻反應不出來3.瘦下來後會復胖——如何不複胖4.減肥期間肚子餓想吃東西怎麼辦?

- ——吃低熱量、飽足感的食物第三節:減肥前,醫師會先幫你做體質分析1.填個人基本資料2.問診Q&A3.量血壓4.抽血檢查5.測量身高體重&BMI等數值第四節:減肥初期,必填日常飲食紀錄表【理論篇】肥胖是身體不健康的狀態第一節:為何會胖?15種變胖原因與族群解析減肥一定要先找出肥胖的原因,方能對症下藥,才能畢其功於一役,遠離復胖的循環噩夢。
- 1.飲食不當2.活動太少3.壓力與情緒4.熬夜、睡眠異常5.吃宵夜6.兒童肥胖的延續7.運動過量8.產後肥胖9. 更年期肥胖10.年齡因素11.性別因素12.藥物副作用13.繼發性肥胖14.疾病引起15.遺傳因素第二節:過胖會如何? 12種與肥胖有關的併發症肥胖本身就是一種疾病,需要透過醫療診斷及處方來治療,據統計與肥胖相關的疾病,已經多達數百種!
- 1.代謝症候群2.心腦血管疾病3.高血壓4.糖尿病5.痛風6.脂肪肝7.內分泌疾病8.呼吸系統疾病9.退化性關節 炎10.癌症11.心理變化12.膽結石或過敏症狀等第三節:怎樣才算胖?3種肥胖診斷標準醫學上對於肥胖 的認定有一套明確的標準,符合了這些要件,就可以診斷為肥胖。
- 1.超過標準體重20%2.身體質量指數BMI大於273.體脂肪比例過高第四節:肥胖的病理學世界衛生組織 (WHO)已經將肥胖正式列為疾病,肥胖的病因簡單說,就是體內脂肪太多。
- 1.脂肪細胞數目太多2.脂肪細胞體積太大第五節:熱量與肥胖的關係當攝取適當的熱量,身體因為活動將它用完了,體重就維持不增不減;當熱量攝取過多,身體用不完,就會變成脂肪儲存下來,體重於是增加1.你的熱量需求2.你的基礎代謝率第六節:肥胖的2種分類肥胖可以依其原因(單純性肥胖、繼發性肥胖)、體質(向心性肥胖、外周性肥胖、均勻型肥胖、隱藏式肥胖)的關係來分類1.依照原因2.依照體型第七節:水腫與肥胖的5種關係臉看起來腫腫的,手腳也是脹脹的,分不清自己到底是單純水腫還是胖?
- 其實水腫與肥胖有很密切的相關,有一種肥胖就是「水腫型肥胖」。
- 1.腎臟2.心臟3.脾臟4.生理性水腫5.飲食不當第八節:減肥3原理!
- 少吃、多動加上體質調理減肥要減得輕鬆愉快,而且健康、美麗,這樣才是我們所要的方式。
- 1.飲食的調整控制2.運動的正確執行3.病態體質的改善第九節:中醫減肥觀!
- 肥胖病因病機與體質在中醫的觀點裡,體質是最根本的問題,理論上一個正常作息的人,只要體質調理好,怎麼吃應該都不會胖。
- 1.肥胖的中醫病因病機2.肥胖人之體質特性3.肥胖的體質分型4.肥胖的病理性體質——六大體質【評價篇】10種坊間減肥法大評比第一節吃的減肥法1.節食減肥法2.斷食減肥法3.高蛋白質減肥法4.素食減肥法5.單一食物減肥法第二節藥物減肥法1.減肥藥2.來路不明的減肥藥第三節外科手術減肥法1.胃縮小手術2.胃繞道手術(gastic bypass)3.胃束帶手術(Gastic banding)4.胃內水球第四節催吐減肥法【心法篇】傳授14招減肥必勝心法1.「挑食」是減肥的第一要務2.細嚼慢嚥不會胖3.減少澱粉攝取4.動物性脂肪少碰,蛋白質可以正常攝取5.遠離高熱量食物6.早餐一定要吃7.早餐吃飽,午餐吃淡,晚餐吃少8.餐與餐之間不要吃點心9.晚上八點以後不可以吃宵夜10.不可以去吃大餐11.每餐飯前半小時先喝一杯水12.養成運動的習慣13.不要吃副作用大的減肥藥物14.把合理的飲食控制當成終生的習慣【實戰篇】分享8種確實有效且安全的減肥方法第一節:限制熱量減肥法第二節:運動減肥法第三節:局部瘦身減肥法第四節:26種單味減脂中藥第五節:8種複方方劑第六節:6種消脂茶第七節:針灸減肥法第八節:穴位埋線減肥法附錄「食物分量代換表」

<<体质调对了,减肥超有效! >

章节摘录

坊間減肥法大評比 單一食物減肥法 所謂「單一食物減重法」,就是在一定期限內,通常是數日至一個月內,只食用一種食物,或是吃大量一種特定的食物,其他食物則一概不吃或少吃。

目前曾經雀屏中選被用來減重的食物有: 蘋果:最有名的「三日蘋果餐」或是「五日蘋果餐」,宣稱可以在三至五天之內減輕2?4公斤。

一顆中等大小的蘋果約240克,約含100千卡熱量,食用的數量不限,只要餓了就可以吃。

蘋果中含有醣類、纖維素、維生素A、B、C、礦物質及少量脂肪及蛋白質。

執行期間,因為整天只吃蘋果及喝水,腸胃會變得很敏感,所以要避免喝有咖啡因的飲料,例如茶、咖啡等,以免腸胃不適;在最後一天晚上,要喝一湯匙的橄欖油,以促進排泄。

番茄:番茄是現在最火紅的水果,因為含有豐富的茄紅素,茄紅素又被證實有許多神奇的功能如 抗氧化,因此商人將它捧為「夢幻水果」。

一顆中等大小的番茄約130克,約含16千卡熱量,番茄含有維他命C、維他命B1、B2、礦物質鈣、鉀、

—胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、纖維素及纖維果膠,可以說是營養豐富卻相對熱量低,因此受到 減肥一族的青睞。

優酪乳:優酪乳具有乳製品的營養價值,還有活性益菌,能幫助消化、強化鈣質吸收。

水煮蛋:水煮蛋減重法在幾年前曾謂為風潮,每天三餐的主食就是1?3顆的水煮蛋,沒有油,也沒 有調味,有點類似前面介紹的「高蛋白質減重法」,但是此法卻很苛刻。

魚油:魚油的脂肪無法被人體吸收,因此可以減少熱量的吸收;但是魚油食用多會造成腹瀉,且排出的糞便會很臭。

以上雖然採用不同的食物減重,但都有以下共通的缺點 - - 執行困難:執行困難度高,以蘋果減重法為例,連續三天只能吃蘋果,剛開始半天還可以,覺得味道香甜;等吃到第五顆、第六顆蘋果時,可能就有點反胃了;到了第二天,大概有一半以上的人已經放棄了;最後可能想到蘋果就要嘔叶。

單一食物,口感單調,連續多日食用,需要異於常人的毅力才能徹底執行,因此不容易做到,即 使做到,過程也是相當煎熬與痛苦。

容易復胖:這些方法初期的減重效果都很明顯,但是其實所減下來的體重,都不是身體的脂肪, 而是水分與肌肉組織,因此即使能夠很迅速的減去體重,一旦回復正常飲食後,體重又會迅速回升, 而且會造成身體裡的脂肪堆積更多。

營養失調:單一食物的飲食只適合短期數日,時間若一旦過長之就會出現營養缺失、電解質不平衡等情況,輕則頭暈、倦怠無力,重則營養不良、掉髮、損傷身體器官功能,降低機體抵抗力,危害身體健康。

喝茶減肥法 茶是一種古老的飲料,卻在今天被賦予了新的意義,並有了新的名字叫「油切」 , 意思是它可以切除多餘的油脂。

這個名字讓許多有體重困擾的上班族趨之若鶩,幾乎人手一瓶,每天喝、喝、喝,希望能將身上的油脂切、切、切!

有賣茶廠商的廣告宣稱「連續喝七天,讓你有新奇感受」,產品包裝字樣宣稱可「促進新陳代謝 、調整體質、進行燃燒、維持亮麗外型」,並且強調添加獨家研發的膳食纖維,「可幫助多餘物質通 通排出,順暢無比」。

也有的宣稱添加特殊「武靴葉」,可阻止體內醣分轉變成脂肪,阻斷身體對油脂的吸收,可「享受美食不卡油」。

其實「油切」一詞來自於日本,意思是指「清爽的茶」,漂洋過海來到台灣後,商人將它意義延伸變成「脂肪被切斷」,暗示其有減肥效果。

但是喝茶真的可以減重嗎?

答案可能會令許多人大失所望,因為茶葉雖然有許多好處,但卻沒有想像中那麼「神」。

茶葉中含有兒茶素、黃酮醇類、單寧酸、咖啡因、雜鏈多醣類、維生素C、維生素E、維生素 B1、B2、菸鹼酸、胡蘿蔔素及礦物質氟、鋅、硒、錳、鉀、鈣、磷、鎂…等。

<<体质调对了,减肥超有效! >

茶早在古代就被列為有益的飲食,清代黃宮琇的《本草求真》一書中對茶的功用記載極為詳細: 「茶秉天地至清之氣,得春露以培,生意充足,纖芥渣穢不受。

味甘氣寒,故能入肺清痰利水,入心清熱解毒。

是以垢膩能滌,炙燒能解。

凡一切食積不化,頭目不清,痰涎不消,二便不利,消渴不止,及一切便血、吐血、火傷目疾等症, 服之皆能有效。

」 茶能去痰熱,所以多喝茶可以預防高血壓、高脂血症這些由於「痰飲」所造成的文明病,當然 也包括肥胖在內。

茶在一波又一波的防癌養生風潮中屹立不搖,因為有越來越多學術研究報告都證實「茶葉中所含的物 質有益於人體健康」。

茶葉中含有多種抗氧化物,的確能夠降低得到心臟血管疾病的機會,對於肥胖、高血壓、高膽固醇這 些高危險族群來說,茶是一種極好的天然保健良方;茶葉中的兒茶素可以讓氣管擴張,減緩氣喘發作 的機率,所以常喝茶也可以防止氣喘發作;最近的研究更證明喝茶可以預防癌症。

對於減重的功能,茶葉中含有少量的咖啡因,可以提高身體代謝率,每天喝三杯綠茶,可以提高 熱量消耗4%,以一個體重80公斤的人來說,約相當於110千卡熱量;但是要注意,不要喝市售添加糖 分的調味茶。

茶的好處很多,但是也有副作用--空腹喝茶容易對胃部刺激,引起胃痛、胃炎及十二指腸炎;吃飯時或飯後喝茶,會干擾消化酵素作用,造成消化不良;長期喝茶過量,指每天超過2,000cc.,可能造成「缺鐵性貧血」,因為綠茶含「多酚」,會抑制人體吸收鐵質,而缺鐵是國人最常見的營養缺乏症之一,約有5?7成的女性及6?10%的兒童有程度不等的缺鐵情況。

太濃的茶由於其所含的咖啡因及茶鹼成分濃度升高,容易造成心悸、心跳過速、及血壓上升等不良的作用:茶葉中的咖啡因也會造成失眠的問題。

肥胖人之體質特性 1.肥胖人多氣虛 肥胖人因為體型龐大沉重,行動遲緩,多不喜歡運動,若稍微動一下,就容易氣喘吁吁,上氣不接下氣,且汗流不止,這就是中醫所謂的「氣虛」。

氣虛的人容易累,不喜歡動,比較沒有爆發力,在臨床上觀察,約有八成以上的肥胖人口有不同程度的氣虛現象,這與「有百分之八十以上的肥胖屬於虛胖」的觀點相吻合。

在中醫名著《景岳全書》中有提到:「此肥人多氣虛也。 肥人者,柔勝於剛,陰勝於陽者也,且內以血盛,總皆陰類,故肥人多有氣虛之證。 」古人的見解也是相同的。

2.肥胖人多濕 「濕」的觀念,是指體內的水分代謝不佳,肥胖的人因為脾臟腎臟的功能比較差,常常見到有顏面浮腫、下肢水腫的現象產生,而且濕的特性「重濁黏滯」,肥胖者行動遲緩,體力及運動耐力降低,容易拖泥帶水,時常感到身體沉重不清爽,因此古人中醫大師朱丹溪,在金元時代就提出「肥人多濕」的看法,這與臨床實際觀察到的現象是相符合的,而其產生的原因,就是因為人體水液之運化轉輸功能異常,造成該排出去的水分反而滯留在體內,形成濕氣過盛的現象。

3.肥胖人多痰 濕與痰互為因果,因為脾虛,所以水濕停聚體內,進而產生病理性變化而形成痰飲濁物;痰飲影響體內氣血循行速率,使氣血瘀阻,代謝功能又更降低,惡性循環的結果,使痰飲更多,並且與阻滯不通的氣血又結合,變成「痰瘀互結」。

我們在長期肥胖者的身上,時常可以看到有痰濁的體質特性,加上氣血循環不佳,引起不明原因的皮膚瘀斑或是肢體麻木刺痛,這又應驗了古人「肥白人多痰」的看法。

有一份研究調查報告,在一千餘位的肥胖者中,具有痰濁症狀的比例高達百分之七十二,而痰濁肥胖者兼有瘀證的,也超過百分之四十!

肥胖的體質分型 肥胖最簡單的分型,就是分為「虛證」與「實證」兩種 - - 虛證型肥胖:是指能量不足的人,臟腑運化功能差,代謝效率低落,代謝廢物容易堆積體內,造成氣血因為循環不暢而阻滯經絡,因而引起肥胖,這種人常見皮膚白、肌肉鬆軟、容易疲倦、容易流汗,下肢出現浮腫,這就是「虛胖」的體質。

實證型肥胖:是因為能量過剩,臟腑機能亢進,產生過多代謝廢物,堆積在經絡管道,造成氣血不通,最後引起肥胖,其體格多較為結實,且常伴有便秘、高血壓、高血脂等疾病。

<<体质调对了,减肥超有效! >

同樣是氣血不通,但是體質、成因不同,所以治療的方式就不一樣,這就是中醫治療的原理。 在中醫的觀點裡,體質是最根本的問題,理論上一個正常作息的人,只要體質調理好,怎麼吃應該都 不會胖。

肥胖的病理性體質 脾虛濕困型 病因:這種體質形成的原因,多因長期飲食習慣不佳,三餐不定時,過飽過飢,暴飲暴食,或嗜食生冷,喜歡吃冰,或天生遺傳脾虛體質,長期消化不良,食積損傷,造成脾失健運而生濕生痰。

換句話說,因為多種因素造成脾臟的功能低下,而脾臟原本的作用是「運化」,負責將吃下的五穀精華運輸到五臟六腑,去滋潤營養組織器官,現在這個作用失常了,體內有效物質轉換的功能降低,應該轉化成養分的,卻變成廢物囤積在體內,並且營養不能按正常代謝過程分配到全身,造成脂肪堆積在身體的局部,形成腹部及腰腿處的肥胖。

中醫認為肥胖尤其腹部肥滿者,多屬於脾虛濕困的體質,因為內臟脂肪較多,影響臟腑氣血津液化生,故多見血脂、血黏度上升等指標異常。

特徵: . 體態方面:肥胖臃腫、肌肉鬆軟、頭臉及四肢浮腫,尤其是小腿下肢。

- . 精神方面:頭暈、頭重、心悸胸悶、氣短無力、疲倦少言、嗜睡昏睡、四肢沉重 , 精神不振。
- . 消化系統:食欲差,食量小,吃不多,卻容易發胖,偶有腹脹、隱隱作痛、嘈雜(台灣話叫做「胃周周」,悶脹不舒服的意思)、噯氣,大便稀不成形、軟或容易腹瀉。
 - . 其他:女性分泌物量多,質黏色白;舌體胖大舌色淡,舌苔白而厚,脈濡緩或滑。

族群:這種類型的人約佔減重人口的三分之一,且以女性居多,特別是產後肥胖型、少動多坐、 勞動少的上班族、貴氣型婦人最多。

痰濁中阻型 病因:中醫的「痰濁」,廣義解釋指的是體內病變組織器官內積存的病理性物質 ,如痰、黏液、積液等,當然也包括呼吸道分泌的黏液。

為什麼會有痰濁呢?

根本原因就是脾臟功能障礙造成的。

中醫說「脾為生痰之源,肺為儲痰之所。

」脾本來是主管體內水分代謝的功能,正常情況下水分與養分都會經過適當的轉換,然後運送到五臟 六腑,但是當脾臟功能失常時,水分代謝不完全,就產生了痰飲,並且積存在體內的循環系統中;痰 飲是一種黏滯性的物質,會影響循環作用,降低氣血循行的效率,於是產生氣滯與血瘀;氣血受阻容 易化生諸病,引起許多症狀,所以中醫認為「痰為百病之源」。

痰濁的症狀與前一種「脾虛濕困型」很相似,因為它的病因同樣是在脾虛,只是痰濁又多了「阻滯」與「瘀阻」的特性,因此容易有腸胃脹滿、四肢麻木等症狀。

特徵: .體態方面:形體肥胖。

- . 精神方面:肢體沉重倦怠,行動緩慢,懶得動,提不起精神,白天嗜臥或嗜睡,晚上睡不安穩 ,記憶力衰退,怕熱,頭暈頭脹,胸悶腹脹。
 - . 消化功能方面,食欲旺盛,尤其喜歡甜膩口味重的食物,容易脹氣。
- . 其他:痰多、喉嚨有痰不清爽感、手足麻木、舌體胖大、舌苔膩,舌苔白色或黃色、脈弦滑有力。

族群:本類型的人約佔減重人口的一成至兩成,男、女皆有。

3.肝鬱氣滯型 病因:本類型簡單說就是「肝氣鬱結,肝木乘土,脾失健運」,也就是肝鬱造成脾虚,脾虚則水濕痰濁積聚體內,進而形成肥胖。

在現代忙碌緊張的社會中,肝氣鬱結的情況相當普遍,以現代語言來說,當一個人EQ不好,對於 人際關係的處理無法掌握恰當時,就很容易因為工作及生活中的挫折而造成情緒的低落與沮喪;沉重 的壓力加上受挫的自信心,再加上無法紓解的憂鬱與自怨自艾,累積起來的結果,就是肝氣不舒、有 志難伸,這也就是會什麼現在精神科門診門庭若市的原因。

若還將「吃東西」變成紓解壓力的管道時,那麼,肥胖就很容易上身。

特徵: . 體態方面:全身肥胖。

. 精神方面:鬱悶寡歡,失眠多夢,神經質,容易緊張或焦躁發怒,會有一直想吃東西的衝動,容易暴飲暴食,合併不同程度的憂鬱症,性欲減退。

<<体质调对了,减肥超有效! >

. 其他:食欲好,胸悶痞滿,胸口脹滿不適,兩脅脹痛,腹脹不適,口苦咽乾,便秘或腹瀉;女性經常月經失調,月經量少甚至閉經,經前容易乳房脹痛;舌淡紅或紅赤,舌邊尖紅或有瘀斑,舌苔薄黃或黃厚,脈弦滑或弦細。

族群:本類型約佔減重人口的五分之一,年輕女性肥胖又合併有月經失調的多屬此型,此外,壓力指數高的上班族也有許多人屬於本型。

<<体质调对了,减肥超有效! >

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