

<<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>

<<體質調對了，減肥超有效！>>

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

<< 體質調對了，減肥超有效！ >>

書籍目錄

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——如何不復胖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」

<<體質調對了，減肥超有效！>>

章節摘錄

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、一胡蘿蔔素、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吐。

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。

<<體質調對了，減肥超有效！>

茶早在古代就被列為有益的飲食，清代黃宮璣的《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57%的女性及67.10%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。

<<體質調對了，減肥超有效！>

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，降低氣血循環的效率，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」，也就是肝鬱造成脾虛，脾虛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>