

【一目了然学中医丛书】



中医养生

洞悉肥胖症与高脂血症

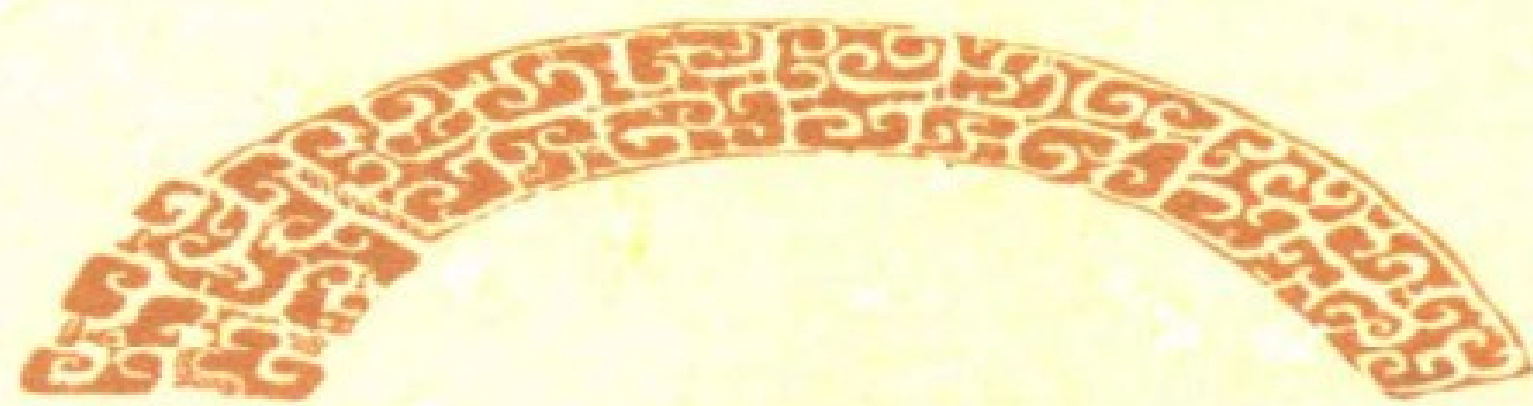
让你轻松学习中医精华的入门书



◎林政宏博士 编著



广东出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社



【一目了然学中医丛书】

中医养生

洞悉肥胖症与高脂血症

林政宏博士 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·



前言

现代的社会，丰衣足食，造就了许多胖子，关于肥胖所带来的不便与伤害，想必肥胖者本身感同身受，笔者不必于此赘述。

由于怕胖，有不少人挖空心思，用尽各种千奇百怪的招数，盲目地减肥。其结果是，有些人即使勉强把体重减了下来，却在不知不觉中损伤了自己的脏腑气血，以至于产生其他的病证。有些人，即使不吃不喝，体重依然不减，正符合戏称的“连喝水也会胖”，还有些人，瘦了又胖、胖了又瘦，体重就像是坐过山车，反反复复，大半生都在减肥；甚至有些人，由于屡战屡败，最后只能举手投降，任凭体重突飞猛进地发展下去。

类似这样的例子，笔者于临床时，屡见不鲜，这究竟是怎样一回事呢？

首先，笔者必须强调，正确的减肥方法，就是规律的生活作息，适量的饮食与运动，使身体所消耗的能量大于所摄取的能量，自然就能减肥。

然而，这是指肥胖者本身的生理功能仍属于正常的状况而言，换句话说，如果肥胖者病得不重，并没有出现其他的病证，才能适用于上述的方法。如果肥胖者患有脾胃气虚、肾虚、水湿痰饮等病证，任何的减肥方法，都必须要考虑同时兼顾这些病证的治疗，否则，越减肥则气血越虚，气血越虚则病情越重，终将得不偿失。

举个例子来说，有一名38岁的女教师，在怀孕生产后，每天三餐只吃蔬菜水果，短短两个月，体重就减了十多千克，然而，接下

来的两年，患者出现月经不调、经期延后、甚至恶化为经期不至，以至于要靠催经针才能勉强来经，并且伴有全身头面浮肿，患者本身也不忌言自称“肿得像个包子”。

这是何故？

需知，人体的生理机能会随着年龄而降低。患者自述，年轻时，也曾多次只吃蔬菜水果减肥，效果不错，与大多数人一样，患者在不知不觉中已经损伤了脏腑气血，终于，当她在36岁生产后再次减肥时，哪晓得，体重是减了，却加速了生理机能的老化。

患者在反复的减肥过程中损伤了气血，当她在气弱血虚的情况下，不仅未能实时调养，反因怕胖而只吃蔬菜水果，后天供养气血的来源严重不足，因而导致先天之本的肾气受损，妇女的肾气与胎包子宫息息相关，于是出现月经失调，肾又主水，水湿滞留，因而全身头面浮肿。

试想，在这种情况下，是减肥重要，还是健康重要？或者问：“规律的生活作息，适量的饮食与运动”，就能不药而愈吗？

再举个例子来说，有一名26岁女孩，自述一年多前，曾长期服用中药防风通圣散加减方约半年，减重四五千克，之后发现卵巢囊肿8cm，4个多月前开刀切除，并服用西药，之后，不仅经期不至，体重亦不断上升，已增加五六千克。

请问，这又是何故？

防风通圣散以泻为主，原本就不可长期服用。26岁的女孩，一般来说，肾气尚足，由于长期服用防风通圣散，即使略有加减方，仍是泻多于补，因而损伤肾气。肾气不足则肾阳亏虚，阳虚则阴盛，阴寒内盛则气血凝滞，气血凝滞则形成囊肿，以至于26岁的年龄，卵巢囊肿已有8cm。

服用防风通圣散不一定会导致卵巢囊肿的形成，但是，患卵巢囊肿者却长期服用防风通圣散，等于是火上加油，这是不明药性的缘故。中医疗法讲究的是辨证论治，如果能对症下药，在减肥的过程中，足以提供比较全面的帮助。为此，笔者总结并归纳出以下7种各种导致肥胖（高脂血症）的病因，它们分别为：1.脾胃气虚证，

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>