

<<图解针灸减肥.图解针灸系列丛书>>

图书基本信息

书名：<<图解针灸减肥.图解针灸系列丛书>>

13位ISBN编号：9787509125397

10位ISBN编号：7509125391

出版时间：2009-3

出版时间：人民军医出版社

作者：郭长青，曹榕娟 编

页数：224

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>

## 前言

针灸有中国国粹之称，早在20世纪90年代初期，中国就广泛应用针灸治疗肥胖，近年来尤其盛行。

针灸减肥属综合治疗方法，它既运用中医传统针灸疗法，也采用现代营养学的原理互相配合，从这两方面着手，同时进行治疗。

针灸减肥是通过针刺穴位、疏通经络，以达到减肥的疗效。

针灸之所以能在调理肥胖中发挥作用，主要是调整人体的代谢功能和内分泌功能。

现代医学认为，肥胖多数由内分泌紊乱、内分泌功能异常而造成，针灸减肥就是应用中医辨证论治的原理，从调整内分泌功能着手，通过针灸和中医的综合治疗，对肥胖者的神经和内分泌功能进行调整。

针灸疗法也可加速能量的新陈代谢，增加身体能量的消耗，促进身体脂肪的转化，同时分解身体脂肪，最终使体重持续下降。

针灸减肥的效果非常明显，临床统计显示，针灸减肥总有效率达98%，完成整个治疗过程后停止治疗，稳定率达92.3%。

针灸减肥过程中体重不会直线下降，需经过治疗期—稳定与调整期—巩固期3个过程。

治疗结束后，需在指导下进行行为矫正，防止体重反弹。

针灸在调整内分泌的同时，能够针对某一部位进行减肥，即局部减肥。

由于编者水平有限，对于本书的错误和缺点，我们恳切希望专家及广大读者批评指正，以便再版时改正。

## 内容概要

《图解针灸减肥》是北京中医药大学针灸学院专家集20多年经验编撰而成，全书共分4章，主要介绍了减肥瘦身针灸腧穴、减肥瘦身针灸方法和肥胖的针灸治疗等，配有300余幅图，具有较高的学术水平和临床参考价值。

《图解针灸减肥》主要适用于从事中医、针灸临床、教学、科研工作的人员及中医爱好者。

## 作者简介

郭长青：教授，主任医师。

博士生导师，现任北京中医药大学针灸学院针灸基础系主任，中国针灸协会针灸文献专业委员会常务理事、副秘书长，中华中医药协会针刀医学分会常务理事、副秘书长，北京针灸现代研究专业委员会委员。

曾在西班牙、韩国、波兰、新加坡讲学。

主持国家“973”项目课题1项，参加国家“973”项目课题、攻关课题各1项，主持国家中医药管理局课题2项。

已发表研究论文30余篇，主编专著32部。

## 书籍目录

第1章 概述第一节 肥胖与肥胖的原因第二节 肥胖症的表现第三节 肥胖的分类一、单纯性肥胖二、继发性肥胖三、遗传性肥胖第四节 肥胖的测量方法一、目测法二、标准体重法三、体格指数法四、皮下脂肪厚度测量法五、腰臀围比值法第五节 针灸减肥的趋势第2章 针灸减肥瘦身腧穴第一节 针灸减肥瘦身腧穴定位一、骨度分寸法二、体表标志法三、手指比量法四、简易取穴法第二节 手太阴肺经减肥经穴尺泽(13)孔最(13)列缺(14)太渊(14)鱼际(15)第三节 手阳明大肠经减肥经穴三间(16)合谷(16)阳溪(17)偏历(19)温溜(19)手三里(19)曲池(20)手五里(21)臂臑(21)肩髃(21)第四节 足阳明胃经减肥经穴四白(23)巨髃(23)颊车(24)库房(24)屋翳(26)膺窗(26)乳根(26)不容(27)承满(28)梁丘(28)关丘(28)太乙(29)滑肉(29)天枢(29)外陵(30)大巨(31)水道(31)归来(31)髀关(32)伏兔(32)阴市(33)梁丘(33)足三里(33)上巨虚(35)下巨虚(35)丰隆(35)内庭(36)厉兑(37)第五节 足太阴脾经减肥经穴大都(37)太白(38)三阴交(38)漏谷(39)地机(40)阴陵泉(40)血海(41)大横(41)第六节 手少阴心经减肥经穴青灵(43)少海(43)阴郄(44)神门(45)第七节 手太阳小肠经减肥经穴支正(45)肩贞(46)臑俞(47)天宗(47)肩外俞(48)肩中俞(48)髃髃(49)第八节 足太阳膀胱经减肥经穴天柱(49)风府(50)肺俞(51)厥阴俞(52)心俞(52)膈俞(53)肝俞(53)胆俞(54)脾俞(55)胃俞(55)三焦俞(56)肾俞(56)气海俞(57)大肠俞(58)承扶(58)殷门(59)秩边(59)承筋(60)承山(61)昆仑(61)第九节 足少阴肾经减肥经穴涌泉(62)太溪(63)照海(64)横骨(64)四满(66)育俞(66)第十节 手厥阴心包经减肥经穴天池(66)天泉(67)间使(68)内关(69)大陵(69)第十一节 手少阳三焦经减肥经穴外关(70)支沟(71)四渎(71)消泅(72)臑会(72)肩髃(73)第十二节 足少阳胆经减肥经穴京门(73)带脉(74)环跳(75)风市(76)阳陵泉(77)足临泣(77)第十三节 足厥阴肝经减肥经穴行间(79)太冲(80)第十四节 督脉减肥经穴腰俞(80)命门(81)百会(81)第十五节 任脉减肥经穴曲骨(82)中极(82)关元(83)石门(84)气海(84)神阙(85)水分(86)下脘(86)建里(86)中脘(86)上脘(87)膻中(87)第十六节 奇穴减肥穴脐中四边(88)利尿(89)子宫(90)腰眼(91)胆囊穴(92)第3章 针灸减肥瘦身法第一节 毫针减肥法一、毫针的构成二、毫针的规格三、毫针的选择四、毫针操作基本功五、毫针基本操作技术第二节 减肥灸法一、艾绒制品二、艾炷灸法三、艾条灸法四、温针灸法五、温灸器灸法第三节 拔罐减肥法一、常用罐具二、常用方法三、临床应用第四节 耳针减肥法一、刺激部位二、操作技术三、临床应用第五节 三棱针减肥法一、针具二、操作方法三、临床应用第六节 皮肤针减肥法一、针具二、操作方法三、临床应用第七节 皮内针减肥法一、针具二、操作方法三、临床应用第八节 电针减肥法一、电针仪器二、操作方法三、注意事项第4章 肥胖的针灸治疗第一节 肥胖的针灸辨证分型治疗一、为什么针灸可以减肥？二、体针辨证分型论治三、电针辨证分型论治四、耳针辨证分型论治五、三棱针辨证分型论治六、皮肤针辨证分型论治七、穴位埋线辨证分型论治八、艾灸辨证分型论治九、针灸减肥的注意事项第二节 针灸减肥处方一、体针减肥法二、电针减肥法三、耳针减肥法四、三棱针减肥法五、皮肤针减肥法六、穴位埋线减肥法七、艾灸减肥法八、常用综合针灸减肥第三节 肥胖分部治疗一、整体减肥二、腹部肥胖辨证施刺三、腹部肥胖常规治疗四、腰部肥胖针刺治疗五、臀部肥胖针刺治疗六、上肢肥胖针刺治疗七、下肢肥胖针刺治疗第四节 产妇肥胖的治疗一、新妈妈有效减肥策略二、产妇腰腹健美操的做法三、产妇瘦身的营养原则四、产妇针灸辨证减肥如何操作第五节 中老年肥胖的治疗一、中老年肥胖针灸辨证减肥二、中老年人饮食减肥的原则三、中老年肥胖者的运动疗法四、中老年肥胖者的食疗减肥法五、中老年肥胖的预防六、老年肥胖病综合调理第六节 儿童肥胖的治疗一、怎样科学对待儿童肥胖二、儿童肥胖怎样辨证施刺三、儿童肥胖怎样控制

## 章节摘录

第1章 概述 第二节 肥胖症的表现 肥胖症的临床症状有很多,严重肥胖症患者自觉乏力、气短、水肿、关节疼痛、活动困难,甚至失去自理能力,并因此而出现抑郁、焦虑等心理障碍,以致日常学习、工作和生活受到影响和限制。

肥胖症还有一系列并发症,轻、中度肥胖症患者的主要临床表现是与之相关的并发症的表现,或处于所谓“非病非健康”的亚健康状态。

肥胖症的并发症涉及内科、整形外科、普通外科、妇产科、皮肤科疾病以及恶性肿瘤等。

尤需注意肥胖同冠状动脉疾病、脑血管疾病等动脉粥样硬化疾病的关系。

研究资料显示,随着BMI的增高,病死率显著增高,临床所见,以脑血管病、冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称“冠心病”)、肝硬化等最显著。

心脑血管疾病已成为影响肥胖者预后的主要因素,除直接关联外,高血压、高脂血症、高胰岛素血症等因素的参与亦起一定作用。

Reaven等述及的“X综合征”[胰岛素抵抗及与之相关的高胰岛素血症、糖耐量异常、高的极低密度脂蛋白—三酰甘油(高VLDL—TG)血症、低的高密度脂蛋白—胆固醇(低HDL—CH)血症以及高血压]和Kaplan述及的“死亡四重奏”,即内脏型肥胖、糖耐量异常、高脂血症、高血压以及Juhan—Vague等最近提到的多元代谢综合征,其本质为X综合征等复合代谢疾病,肥胖在一定程度上显得颇为突出。

最近,Visser等研究发现,肥胖与低水平的全身炎症指标——血浆C反应蛋白之间呈密切正相关,肥胖者脂肪组织可生成瘦素(leptin)和白细胞介素等炎性物质,这些可能与肥胖者心血管发病危险升高有关。

总之,肥胖症本身虽无特殊的临床表现,但它与威胁人类健康的许多疾病的发生密切相关,应予以足够重视。

### 编辑推荐

《图解针灸减肥》主要介绍了减肥瘦身针灸腧穴、减肥瘦身针灸方法和肥胖的针灸治疗等，配有300余幅图，具有较高的学术水平和临床参考价值。

针灸有中国国粹之称，早在20世纪90年代初期，中国就广泛应用针灸治疗肥胖，近年来尤其盛行。针灸减肥属综合治疗方法，它既运用中医传统针灸疗法，也采用现代营养学的原理互相配合，从这两方面着手，同时进行治疗。

针灸减肥是通过针刺穴位、疏通经络，以达到减肥的疗效。

针灸之所以能在调理肥胖中发挥作用，主要是调整人体的代谢功能和内分泌功能。

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>