

<<五行减肥不反弹>>

图书基本信息

书名：<<五行减肥不反弹>>

13位ISBN编号：9787509159347

10位ISBN编号：7509159342

出版时间：2012-12

出版时间：人民军医出版社

作者：李增夔，李光旭 编著

页数：186

字数：117000

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>

<<五行减肥不反弹>>

前言

大道至简。

在减肥的问题上亦然。

人为什么会肥胖？

30年前肥胖者为什么那么难找？

有人花了几万元钱减肥，为什么效果不好，甚至还产生不良反应？

减肥后为什么不久即反弹？

上面的种种“为什么”，可以简到一个字即“愚”。

由于愚昧，才产生“价值观”的错位，使人们盲目追求权、名、利、色，并由得、失、荣、辱又衍生出忧、思、恐、惊、悲、喜、爱、恶、欲等情绪。

这些情绪一旦过度，就会引起脏腑功能失调，导致气滞血瘀，发生五脏六腑的各种病症。

这些病症使人体内的病理产物如毒素、痰饮、脂肪蓄积，于是肥胖病就形成了。

事实表明，单纯性肥胖只是一个过程，不久就因其“恶性循环”而形成继发性肥胖，亦可称为病理性肥胖。

那么有什么新的理论、新的方法能彻底根治肥胖并永不反弹吗？

方法总比问题多，只要你拥有一定的智慧。

既然肥胖病的总因是“愚”，那就应该在思维意识里找到其根源。

“生活是由思想造成的”。

观念不转变，而只是盲目地选择药物，运动、针灸、按摩，节食等，或许暂时可以见效，但不会永不反弹，只能是年年减肥年年胖，胖了想法再去减。

有鉴于此，本书提出以下全新的观点和方法，供你借鉴和选择。

减肥是一个系统工程，它不仅仅只涉及到医疗方面，而且与儒家思想、道家观念、禅学智慧以及心理学、成功学、哲学等各家学说都有内在的联系，这些思想的重新组合又构成本书的一套新的体系。这些是：树立“整体观念”；重视价值观和信念的主导作用；应用“潜意识”的暗示作用；“心灵调控术”；“想象疗法”等。

本书率先提出“因愚生郁”“因郁生病”“因病致肥”“肥致郁重”的因果链。

因此，可根据具体情况从某个链节进行“截断”，以阻止其“恶性循环”，从而达到“同胖异治”，争取事半功倍的效果。

本书率先提出“辨肥论治”的平衡减肥法，将治病与减肥“双轨”统一起来，从而达到真正的“健康减肥”的目的。

本书率先提出意志致胜的成功学理念，使你在“知己者明”“胜己者强”的人生境界中达到洗心革面，由“蛹”化“蝶”的妙境。

李增贇 2011—11—25

<<五行减肥不反弹>>

内容概要

本书编者首先提出了减肥是一个系统工程。全书分别论述了导致肥胖的因素、脏腑失衡与肥胖症、肥胖与疾病、减肥应明确的三件事、减肥失败的五大原因等，率先提出了“辨肥论治”的“五行平衡减肥法”，从而使你达到真正“健康减肥”而不反弹的目的。本书是肥胖症患者及其家人进行健康减肥的参考图书。

<<五行减肥不反弹>>

作者简介

李增宏，笔名李增冀。

中医内科专家。

黑龙江省健康学会首席健康教育专家。

诊务之余笃研国学。

书法、心理学、养生学，出版专著有《抑郁症自愈疗法》、《失眠症自我调理》、《认清体质再养生》、《抑郁症宣泄疗法》《五行减肥不反弹》《按体质美容秀体》《养生一旨禅》《医疗的革命》《选择更适合你的生活方式》、《快乐一生的智慧》、《度》等。

是自愈文化的倡导者、传播者。

李光旭，曾用名李光林。

加速度减肥训练基地创始人。

资深健康减肥训练导师。

国际注册营养师、国家注册营养配餐师、黑龙江省健康学会常务理事、黑龙江省运动员培训基地主任、黑龙江体育行业国家职业资格培训基地主任、民建哈尔滨市委优秀会员。

曾出版《选择更合适你的生活方式》。

《家庭类型与子女命运》、《认清体质再养生》（合著）《按体质美容秀体》等系列健康丛书。

<<五行减肥不反弹>>

书籍目录

- 一、减肥是一个系统工程
 - (一) 道法自然
 - (二) 向孔夫子寻找减肥之道
 - (三) 不智不为是禅境
 - (四) 减肥是自我管理体系中的一部分
- 二、关于肥胖病的另类思维
 - (一) 愚
 - (二) 价值观错位
 - (三) 情绪管理才是根本的体重管理
 - (四) “郁”为百病之源
 - (五) 因郁致病，因病致肥
 - (六) “心窄体胖”论
 - (七) 肥胖不是营养过剩而是营养不良
 - (八) 学点哲学再减肥
- 三、导致肥胖的三大常见因素
 - (一) 肥胖的社会因素
 - (二) 肥胖的家庭因素
 - (三) 肥胖的个体因素
- 四、脏腑失衡是肥胖症的直接原因
 - (一) 单纯性肥胖只是个过程
 - (二) 肝胆病与肥胖
 - (三) 心（小肠）病与肥胖
 - (四) 脾胃病与肥胖
 - (五) 肺（大肠）病与肥胖
 - (六) 肾（膀胱）病与肥胖
- 五、肥胖与疾病“狼狈为奸”
 - (一) 肥胖会导致几十种疾病
 - (二) 疾病又加速肥胖
 - (三) 斩断黑手——恶性循环
- 六、减肥前应明确的三件事
 - (一) 何时减肥比如何减肥更重要
 - (二) 确诊肥胖的原因
 - (三) 制定科学的减肥方案
- 七、以往减肥失败的五大根本原因
 - (一) 违背了“辨肥论治”的科学法则
 - (二) 忽略了信念的作用
 - (三) 减肥成功的唯一法宝
 - (四) 体重管理的秘密武器
 - (五) 忘记了自己的三大责任
- 八、五行平衡减肥法
 - (一) 五行平衡系统论
 - (二) （木行）肝胆经平衡减肥法
 - (三) （火行）心、小肠经平衡减肥法
 - (四) （土行）脾胃经平衡减肥法
 - (五) （金行）肺、大肠经平衡减肥法

<<五行减肥不反弹>>

(六) (水行) 肾、膀胱经平衡减肥法

九、五分钟改变你

(一) 五分钟能做什么？

(二) $60-5 > 60$

(三) $12 \times 5 > 60$

(四) 平衡健美誓言

(五) 描绘崭新的“自我意象”

十、减肥世界“新大陆”

(一) 方寸之间有大“道”——生物全息减肥法

(二) 事半功倍的方法

(三) 更适合你的套餐——血型减肥新时尚

(四) “睡美人”的秘诀

(五) 喝出“沉鱼落雁”美

(六) 灸出健美和长寿

十一、肥胖症应该选择的生活方式

(一) 简单的生活方式

(二) 慢节奏的生活方式

(三) 精致的生活方式

(四) 节俭的生活方式

(五) “小私”型生活方式

(六) 雅嬉皮型生活方式

十二、肥胖症应该远离的生活方式

(一) 惰性生活方式

(二) 竞争型生活方式

(三) 获得型生活方式

(四) 自我中心型生活方式

(五) 经验型生活方式

(六) 奢侈型生活方式

结语

<<五行减肥不反弹>>

章节摘录

版权页：插图：减肥是一个系统工程“系统”是一个相对的概念，宇宙是一个巨系统，地球是一个大系统。

人也是一个系统，包括心理系统、生理系统、病理系统等。

五行（五脏）又是一个系统，经络还是一个系统，各家学说治则理论又是一个系统，治疗方法又是一个系统。

治疗方法之中又存在系统，如药物治疗系统、运动康复系统、理疗系统，食疗系统、推拿系统等。

每一个系统都不是孤立存在的，它必然要与外界、内部等各方面发生千丝万缕的联系。

概言之，巨系统下有大系统，大系统下有小系统乃至无穷。

所有的系统都要遵“道”而行，“道”的核心思想就是平衡。

如果你的思想、方法失去了平衡，就必然要受到自然的惩罚。

如果你的意识、行为、习惯失去平衡，你必然就会生出很多疾病，包括肥胖。

万万不可将肥胖只当成一个症状来对待，否则你就会为一时的省事、省时、省钱而付出沉痛的代价。

本章仅就与减肥相关的各家学说简述于下。

（一）道法自然“道”是中国古代哲学的重要概念，本指行走之路，后来泛指世界万物运动的轨道与法则。

人们称天体运行的轨道为“天道”，人事运行的法则为“人道”。

道的哲学概念又是用以说明世界的本原、本体、规律或原理。

“道”带有规律性的含义。

探讨“道”的实质，在我们养生、治病、减肥的过程中有着积极的进步的意义。

如果你曾经减肥失败，反弹，或发生不良反应，或者你已对减肥失去信心，那就更应该研究它。

老子认为：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

如果我们违背了“道”，不但减肥不能成功，你的其他方面也很难顺畅如意。

那么“道”在人事运行、减肥治病中是怎么体现的呢？

《太极图说》认为，“太极”是宇宙的本原，人和万物都是由阴阳二气和水火木金土五行相互作用而成，五行统一于阴阳，阴阳统一于太极，太极又叫无极，无极乃太极的无边无际，万物产生后，变化无穷。

中医学认为，人体的各种疾病都是阴阳失调、五脏失衡所致。

肥胖病亦不能超越阴阳五行的系统范畴，那就遵守“道”的规律去研究去探讨吧。

那么“道”的规律是什么呢？

是“道”法自然，自然的规律又是什么呢？

那就是“平衡”。

社会的高速发展，正在破坏生态平衡。

所以大自然已在无情地惩罚着我们，如地震、水灾、海啸、沙尘暴、温室效应等。

约翰·锡德告诫说：“人类中心主义又是人类沙文主义，与性别主义类似。

人是万物的君主，一切价值的来源，一切事物的尺度，这一观念深深地植根于我们的文化和意识之中。

正是由于这种意识作祟作怪，人类总想征服自然，无情地破坏自然，不是以满足自己的基本生活需求，而是贪图享乐奢侈，穷凶极恶地杀害剥夺其他动物、植物的生命，其结果只能使感官快乐一会，却造成长期被惩罚、报复的痛苦，如各种污染的加重、瘟疫、各类疑难病丛生，肥胖病大幅度蔓延，从而又滋生出更多的贪求掠夺、竞争，造成“恶性循环”……荷马说：“人类将自己埋藏自己”。肥胖病的全球流行，就已显示出人类中心主义的变态畸形，全球五亿多人的肥胖，等于又增加3亿人口，这不是很可怕的事情吗？

<<五行减肥不反弹>>

编辑推荐

《五行减肥不反弹》是肥胖症患者及其家人进行健康减肥的参考图书。

<<五行减肥不反弹>>

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>