

<<无肚一身轻>>

图书基本信息

书名：<<无肚一身轻>>

13位ISBN编号：9787533154127

10位ISBN编号：7533154126

出版时间：2010-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：肖强

页数：168

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>

<<无肚一身轻>>

前言

现在人们的物质生活越来越好，患“大肚子病”的人也越来越多。

有了“大肚子”，首先是身体上的麻烦：走路累，山也不能爬了，甚至进出门都得侧着身子，人还没到门口，肚子就已经过了门槛了，就连夫妻间的正常性生活，也都受到了阻碍。

当然，“大肚子”给人们带来的不仅是麻烦，还有病患。

一个个看似丰衣足食的“大肚子”们，却像林黛玉一样总是头晕、乏力、胸闷气喘。

到医院一检查，不是高血压就是高血脂、高血糖，接踵而来的是心脑血管疾病丛生，癌症、骨关节疾病横行，福相变成苦相。

于是，有些人决定减腹了，但是，面对五花八门的减腹方式，有些人却迷路了，无所适从了。

其实，减腹就像上街买衣服一样，并不是每款衣服都适合你，必须挑选出适合自己的，不能人云亦云。

多数人无法有效减腹的原因，在于对各式各样的减腹原理不太懂，看到有人吃了什么变瘦了，就跟着吃；别人做什么就跟着做，殊不知这些方法要么什么效果也没有，要么能让人瘦，但代价却是拿健康换回来的。

因此，好的减腹方法是那些不会影响你生活品质的、安全的、不会反弹的方法。

本书给你提供的方法正是在这种兼顾安全与效率情况下精选出来的，而且本书不仅在减腹方法上做好文章、做足文章，同时还在对症减腹上“大操大办”，其目的就是告诉你只要用对方法，就可以获得持续的苗条和健康。

本书在撰写过程中得到了王玲玲、王海波、湛先霞、湛先余、刘超平、刘连军、刘晓晖、刘建伟、刘彩云、刘海燕、于良强、李智锁、董梅等人的大力支持和协助，在此表示衷心的感谢。

作者

<<无肚一身轻>>

内容概要

本书为您独家献上：改掉坏的饮食习惯，减腹将会“食”拿九稳；减腹从循规蹈矩开始：随心所欲只会让你大腹便便；好的运动项目是成功减腹的一半腹部运动：最“瘦”欢迎的肚脐体操；精选特效穴位减腹，一招就灵；简单易行的疏通经络轻松减腹操；随时随地都可以进行的洗浴减腹、茶饮减肥和减腹体操，让你拥有魔鬼细腰；告诉你哪些是错误的减腹方式，错误观念“大扫除”；拒绝身体中段肥胖——分形化解形形色色的大肚腩；治疗大肚子疾病，防止高血压、糖尿病与痛风。

<<无肚一身轻>>

作者简介

肖强，毕业于北京中医药大学。

近年来一直从事中医药临床研究和中医养生的课题开发，他善于汲取中医秘籍之精髓，精研中医学术，并在长期的中医临床实践中，逐步摸索并总结出一套符合中医发展并行之有效的医疗方法。

已出版《别让疼痛困扰你》等书籍。

<<无肚一身轻>>

书籍目录

上篇：方法篇 Part 1 习惯减腹——肚好不如习惯好 一、改掉这些饮食习惯，减腹将会“食”拿九稳

01 想喝咖啡，先断是非 减腹小贴士：咖啡浴减大肚子 02 别让糖类喂胖你，远离那些裹着糖衣的毒药 减腹小贴士：扬长避短，用蜂蜜提高患病者食欲 03 让你飘飘欲仙的美酒，实则是大肚腩的元凶 减腹小贴士：醒酒推拿法 04 加“油”声，请不要在做菜时响起 减腹小贴士：少油烹饪法 05 碳酸饮料：液体恶魔 减腹小贴士：喝酒时千万别喝碳酸饮料 06 爱吃肉，请吃少量优质肉 减腹小贴士：对症吃肉胜吃药 07 大胃王，请向女士学习吃饭 减腹小贴士：抑制暴饮暴食三个小技巧 08 别做餐桌旁的“垃圾桶” 减腹小贴士：剩菜的处理方法 09 马因夜草而肥，你还要消夜吗 减腹小贴士：吃夜宵的原则 二、减腹从循规蹈矩开始，随心所欲只会让你大腹便便

01 香烟：魔鬼的化身 减腹小贴士：尼古丁用量依赖评分表 02 你真的和运动绝缘了吗 减腹小贴士：办公室里的减腹运动 03 “夜生活”不正常，肚腹终将“发扬光大” 减腹小贴士：揉心包经、三焦经促睡眠 Part 2 运动减腹——运动，“标本兼治”的减腹大法 一、好的运动项目是成功减腹的一半 01 步行，大步流星地完成减腹梦想 减腹小贴士：缩腹走路让你拥有平坦小腹 02 让你脱胎换骨、面貌一新的游泳减腹 减腹小贴士：简单的水中有氧舞蹈 03 可以随时随地体验“绳”奇减腹术 减腹小贴士：花样跳绳跳掉腹部赘肉 04 魅力肚皮舞，你练了吗 减腹小贴士：练习肚皮舞的注意事项 05 慢跑，减腹的黄金运动 减腹小贴士：特殊环境下的可用原地跑减腹 06 有氧搏击操，与大肚腩对打 减腹小贴士：搏击操注意事项 07 拉丁有氧操，让激情与脂肪一起燃烧 减腹小贴士：女性练习拉丁操应注意的问题 二、腹部运动：最“瘦”欢迎的肚腩体操 01 “肠”通无阻的揉腹减肚法 减腹小贴士：肠道四步保健操 02 扭腰摆胯，转出健康小腹来 减腹小贴士：公车上的瘦腰保健操 03 拍拍打打，哪胖减哪 减腹小贴士：循经摩擦拍打去脂法减腹 04 巧捏腹肌，挤走肥油 减腹小贴士：人体重要的保健特区 05 蹲墙面壁，赶走“啤酒肚” 减腹小贴士：上班族的下蹲法 Part 3 推拿减腹——拿掉肚腩，推出玲珑身段 一、减腹的王牌军——特效穴位精选 01 按揉中脘穴，腹部不再坚挺 减腹小贴士：腹部需要重点按摩的穴位及位置 02 用好丰隆穴，肚内废水一扫而光 减腹小贴士：小腹的按摩手法 03 便秘型肥胖者的天然“泻剂”——天枢穴 减腹小贴士：便秘者的穴位疗法 04 按压手背胸腹区，远离暴饮暴食 减腹小贴士：“十穴推拿法”治疗胃痛呕吐 05 神奇的按耳穴控制体重法 减腹小贴士：耳穴减肥的注意事项 二、“堵”不如“疏”，疏通经络轻松减腹 01 敲带脉，敲掉腰腹游泳圈 减腹小贴士：适合于敲带脉减腹的腹型肥胖者 02 “吃不消者”请敲胃经 减腹小贴士：经常动脚趾可健胃 03 梳理脾经，你将不再“食古不化” 减腹小贴士：食疗是补脾的良药 04 肝经：消解“肝郁”型肥胖的良药 减腹小贴士：按摩肝胆理气机 05 减腹治胆病秘招——敲胆经 减腹小贴士：敲打胆经最好在清晨或上午 06 腰为肾之府，敲肾经可消除水桶腰 减腹小贴士：消除水桶腰的运动处方 07 循经按摩点穴减肥法 减腹小贴士：推腹，确保肠道畅通的妙招 Part 4 生活中的减腹法——抵制啤酒肚，从点滴生活做起 一、洗浴减腹——随心所“浴”，我形我塑 01 热水浴，让身体即时沸腾 减腹小贴士：热水泡澡注意事项 02 半身浴，为你的下半身松绑 减腹小贴士：改善浮肿半身浴方法 03 中药浴，水中加点料效果更好 减腹小贴士：中药减腹方锦集 04 蒸蒸日上，桑拿桑拿走肚腩 减腹小贴士：桑拿并非人人都能蒸 05 其他泡澡方法 减腹小贴士：泡澡小叮咛 二、茶叶减肥：给自己的腰腹“找找茶” 01 简单实用的绿茶减肥 减腹小贴士：绿茶泡澡省钱瘦身 02 花草茶减腹，奇妙瘦身 减腹小贴士：两款能降脂减肥的茶 03 婀娜多姿的荷叶减肥茶 减腹小贴士：荷叶减肥的窍门 04 生姜红茶：冬天减腹的第一名 减腹小贴士：喝生姜红茶的注意事项 三、体操减腹：实用体操让你拥有魔鬼细腰 01 哑铃操：还你一个美丽小腹 减腹小贴士：练习哑铃的要领 02 “拉拉扯扯”的毛巾操，居家必备的减腹良药 减腹小贴士：做毛巾操注意事项 03 坐着瘦，椅子操助你修炼魔鬼细腰 减腹小贴士：一套行之有效的行为减腹操 04 四式啤酒肚操，炼出纤细细腰 减腹小贴士：一套行之有效的啤酒肚健身操 Part 5 走出减腹误区——更新减腹观念，突破减腹瓶颈 一、不能苟同的减腹观念一错误观念“大扫除” 01 减腹在于运动，锻炼在于坚持 减腹小贴士：减腹锻炼的注意事项 02 健康的生活方式，纤腰平腹的根本 减腹小贴士：肥胖诱因的解决办法 03。

<<无肚一身轻>>

极端主义是减腹的祸根 减腹小贴士：4+1营养金字塔 04 抛弃不切实际的减腹心态 减腹小贴士：两类人无法成功减肥 二、不切实际的减腹方法——杜绝错误的减腹方式 01 节食减腹，不如少食减腹 减腹小贴士：女性不宜束腰节食减腹 02 抽脂减腹，做的只是“表面功夫” 减腹小贴士：哪些人可以做吸脂手术 03 吃药减腹，请三思而后行 减腹小贴士：忌服减肥药的情形 04 运动减腹，“靛”力而行 减腹小贴士：肥胖的老年人运动的注意事项下篇：对症篇 Part 6 将肥肉“绳之以法”——捞出苹果形肚臍中的油水，让肚臍变“清水衙门” 一、攘外还先安内，关注危险的内脏脂肪 01 内脏脂肪，体内的“违章建筑” 减腹小贴士：内脏性肥胖的判断标准 02 助肝排毒，内脏减肥事半功倍 减腹小贴士：肝脏充满毒素的信争 03 心脏是肥胖的直接受害者，动静相济养心又养身 减腹小贴士：跳绳可防病、治病 04 腹式呼吸——按摩内脏的呼吸体操 减腹小贴士：影响唱歌热量消耗的主要因 05 强化内脏机能的穴位按摩法 减腹小贴士：精油开背法调理内脏脂肪 06 五脏六腑的保健体操——减轻内负荷以减腹 减腹小贴士：自我塑身按摩的内脏运动 二、享“瘦”美食：吃得饱不如吃得好 01 吃饱撑的一多食让你肥肠满肚 02 开启“细嚼慢咽”瘦身的秘诀 03 不要随便“逃”饭，少食多餐吃不胖 04 能吃，健脾和胃，“后天之本”养生要诀 减腹小贴士：自五脏健身法 三、血液变黏，需有自“脂”之明——清除血液多余油脂 01 “民脂民膏”，少食为妙 减腹小贴士：防止食油变质的简易保存法 02 好坏胆固醇，别一棍子打死 减腹小贴士：清除“坏”胆固醇的帮凶：三酸甘油酯 Part 7 肥水当流外人田——污水处理专家教你祛除鸭梨形肚臍中的“一肚子坏水” 01 水能载舟，亦能覆舟——鸭梨形肚臍是脾肾两虚之祸 减腹小贴士：两款健脾补肾粥 02 “黑”五类补肾，让你“肾”气凌人 减腹小贴士：补肾益肾食疗方 03 “盐”过其实，“腹水”难收 减腹小贴士：含钾丰富的食物 04 捏掉橘皮细胞，向浮肉说拜拜 减腹小贴士：拍打瘦腹操去浮肉 05 改变寒性体质，肚臍不药自消 减腹小贴士：适合寒性体质人做的活动 Part 8 无便一身轻——排出葫芦形肚臍中的“乌烟瘴气”与“废旧宿便” 一、便秘：宿便也是“肥料”之一 01 大便“便”不出来，当心烂在肚子里 减腹小贴士：通过大便审视肠道功能 02 “憋”出来的毛病——憋便的危害不可小觑 减腹小贴士：“随时随”地大小便的方法 03 坐出“存货”来——千万不要“坐以待毙” 减腹小贴士：选择椅子时最好选择硬板的 04 女人是水做的，男人也是——水是最好的通便药 减腹小贴士：改善便秘的体操 05 不吃纤维素，宿便兜着走——“吃掉”宿便，减少肠道负担 减腹小贴士：女，何“吃掉”“难产”的大便 06 乳酸菌，肠道健康守门员 减腹小贴士：改善便秘的技巧 07 适度腹部按摩，便秘不再来 减腹小贴士：排解便秘的运动 二、“屁大的事”其实是天大的事 01 放屁也减腹——去掉大腹便便 减腹小贴士：利用“压”、“扣”诊断腹中之气 02 教你如何“不生气”，小腹“涨停”的秘籍 减腹小贴士：“不生气”菜单 Part 9 拒绝身体中段肥胖——分形化解形形色色的大肚臍 01 上腹部肥胖——P形肚臍的按摩技巧 减腹小贴士：上腹部运动 02 三节肉形肚臍——三个游泳圈的除去方法 减腹小贴士：有益于减腹的食品 03 胃臍凸出——请拯救你下垂的胃 减腹小贴士：拯救胃下垂的生活习惯 Part 10 病从腹中来——治疗大肚子疾病，降低大肚臍风险系数 一、防止高血压偷袭，拉低血压有方法 01 减少无知率，认识高血压 减腹小贴士：高血压患者的生活方式 02 从“心”开始，防治高血压病 减腹小贴士：坏情绪的处理办法 03 戒烟限酒：酗酒是治疗高血压的绊脚石 减腹小贴士：饮酒的四个“最佳” 04 从“盐”要求自己，盐是高血压患者的“秘密杀手” 减腹小贴士：少盐烹调法 二、防治糖尿病，单枪匹马不如并驾齐驱 01 单枪匹马不如并驾齐驱 减腹小贴士：糖尿病患者的心理调适小方法 02 饮食之马：糖尿病饮食控制 减腹小贴士：糖尿病食疗二则 03 运动之马：运动治疗降“糖魔” 减腹小贴士：糖尿病运动处方 三、高血压与痛风，大腹便便者的患难之交 01 高血脂——肥胖的难兄难弟 减腹小贴士：5种症状自测高血脂 02 拒绝当现代皇帝——痛风 减腹小贴士：富含嘌呤的食品

<<无肚一身轻>>

章节摘录

原因很简单，因为咖啡因会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B族，缺乏维生素B族的人本来就比较容易累，人在累了之后新陈代谢就会受到影响而形成恶性循环，最终让垃圾在你身体里逐渐堆积，日积月累就会形成大肚子。

因此，你不该靠任何东西提神醒脑。

假如你不喝咖啡就不能清醒，那是因为你已经对咖啡因上瘾，或是睡眠不足，抑或你的身体状况已经很糟糕了。

或许你现在离不开咖啡，已经发展到不喝不行、喝少不行，见了咖啡两字就跟毒瘾发作一样的地步。

但必须告诉你的是：咖啡不是海洛因，你得学着不靠它过日子。

因此，你应该按照下面提供的这些方法，来戒掉你的咖啡瘾： 第一是少吃酸性食物，如肉类、白米等，多吃水果、玉米、蔬菜类食物。

第二是每天用白开水代替咖啡。

开水是一种神奇的“药物”，它是抚平大肚腩的功臣。

坚持喝两星期左右的白开水，就可减少你对咖啡因的依赖。

当然，在此期间不是不让你喝咖啡，而是少喝咖啡，最好选择喝黑咖啡，因为黑咖啡几乎不含任何热量，不会对你的身材带来多大的影响。

此外，喝咖啡的时间最好是下午3~5时，比较合乎身体的生物钟，也比较不影响睡眠，且一天的用量以不超过4杯，即800~1000毫升为宜。

有句话说“醉过方知酒好，爱过才知情浓”，在这里我们要说“戒过才知咖啡瘾重”。

戒掉咖啡对你来说不是件容易的事情，但是与你眼前的大肚腩相比，这点痛苦又算得了什么呢？

02别让糖类喂胖你，远离那些裹着糖衣的毒药 糖是恶魔，瞧瞧你的厨房，你会发现这只恶魔无所不在。

仔细阅读早餐麦片、面包、薄饼等等的成分栏吧，你肯定会在这些地方找到它。

只要你是办公室的腹翁腹婆，不用怀疑，每个人都有自己的零食区：巧克力、糖、饼干、蛋卷...这还不算，大腹翁小腹婆们，大多都有在中午吃完午餐后来一杯奶茶或是咖啡的习惯；有时还要让跑外勤的同事带个甜甜圈、QQ糖什么的，看清楚，这些食品里面都有同一种东西：糖，你肚子上的肉就是这样来的。

食物制造商心里明白：若把糖加入产品中，你一定会一而再、再而三地买它，无法自拔。

糖源自一种叫“甘蔗”的植物。

植物？

看起来还不错是吗？

如果以最简单的方式——生吃、且适量摄取，甘蔗的确“友善”；然而，若经过加工，甘蔗所含的纤维素、维生素、矿物质将全部被破坏殆尽。

那些含有大量脂肪或热量过高、胆固醇过多的食物经常掺有这种糖。

这种糖危害巨大，可能导致高血糖并弱化免疫系统，出现情绪躁动、注意力不集中、情绪失调等问题。

此外，精制糖会让你发胖。

正常情况下，多余的糖会转为肝糖原。

送进肝脏储存，一旦肝脏被塞满，这些糖就只能以脂肪酸的形式回到血液中。

猜猜看，它们最后跑哪儿去了？

近水楼台先得月，最多的当然是腹部，其次是髋部、小腹、大腿、臀部等，让你变得大腹便便，臃肿不堪！

你应该学会拒绝食糖过多，即便不是为了你的身材，起码也要为你的健康着想。

拒绝甜食的第一步是注意那些隐藏在各种食物之中的糖分，像面包、西红柿酱和色拉酱。

要发现这些糖分所需要耗费的心思绝不亚于“侦探工作”，因为糖分在营养标示中常以不同化身出现

<<无肚一身轻>>

，如果糖、蔗糖、葡萄糖、玉米糖或是麦芽糖等等。

你要善于去发现并拒绝它们。

若平时对食甜上瘾，我们建议你每餐喝一杯略带苦味的茶来缓解对糖的依赖。

当然也可以改用几片水果来解馋，苹果、梨等水果的皮都具有大量的纤维素，能延缓体内碳水化合物分解成糖分的速度，可帮助你最终逃脱对甜食的依赖。

我们都知道远离“糖”有多困难。

但是，若你无法将这只“魔鬼”从饮食中驱除，你将永远不可能减掉你身上的大肚腩。

<<无肚一身轻>>

编辑推荐

好的减腹方法是那些不会影响你生活品质的、安全的、不会反弹的方法。

《无肚一身轻：全方位减肚祛病最佳方案》给你提供的方法正是在这种兼顾安全与效率情况下精选出来的，而且《无肚一身轻：全方位减肚祛病最佳方案》不仅在减腹方法上做好文章、做足文章，同时还在对症减腹上“大操大办”，其目的就是告诉你只要用对方法，就可以获得持续的苗条和健康。

<<无肚一身轻>>

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>