

# 中医养生洞悉肥胖症与高脂血症



[中医养生洞悉肥胖症与高脂血症 下载链接1](#)

著者:林政宏

出版者:

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787535942814

# 如何运用中医疗法减肥呢？

## 1. 综合各种症状，作出正确的归类

肥胖者，通常会兼有其他的症状，譬如，有人会出现便秘、或是腹胀；有人会出现腰腹疼痛、或是胸闷；有人会自觉容易疲劳、呼吸气喘；有人则频频吐痰、不觉饥饿；每个肥胖者的症状都不尽相同，因此，治疗肥胖，首先必须要综合患者所出现的各种症状，作出正确的归类。

## 2. 分辨不同的病证

值得注意的是，有些肥胖患者会同时兼有痰湿、或是实热、或是瘀血、或是气滞等病证，必须仔细推敲患者的症状与脉象，才能正确地分辨这些病证的轻、重、缓、急。

## 3. 了解每种药物的药性，避免副作用

每一种方剂与药物，都不能长期服用，应当根据患者当时的症状，作出适当的配伍。譬如，患有实热证的肥胖者，根据经验，如果药能对症，约在10-14天左右，实热证就能清除大半，此时应当稍为减少清热药的比例，增加滋阴或益气药的药量，否则，长期服用清热药来治疗实热证，反而会损伤正常的气血。

## 4. 精意用药的先后次序

由于肥胖患者的病证又可以分为轻、重、缓、急的不同，因此在治疗用药时，必须有先后之分。如图所示，这些治疗药物，必须根据患者当时的症状，要有轻、重、缓、急的先后次序。

本书从中西医两个方面阐述了肥胖与高脂血症的成因，详细分析了各种体质的治疗步骤，常用方剂和验方等。本书图文并茂，是关心肥胖与高脂血症者必不可少的读物。

作者介绍:

目录:

[中医养生洞悉肥胖症与高脂血症 下载链接1](#)

标签

医学

养生

中医

## 评论

根据林医生的描述，我感觉自己的肥胖就是由于肝虚和肾虚造成的，最主要的原因是生活不规律，熬夜和失精等造成的。

---

[中医养生洞悉肥胖症与高脂血症 下载链接1](#)

## 书评

---

[中医养生洞悉肥胖症与高脂血症 下载链接1](#)