



纯中药减肥的方法

随着社会的不断进步,很多人都步入了肥胖的队伍之中,大部分人都想尽一切办法去达到减肥的效果,但是其实有很多人的减肥方法都是错误的,所以就会导致适得其反的效果,所以下面我们就一起来了解一下纯中药减肥的方法。

减肥方法:

化湿法:用于因脾胃不健,聚湿而致的肥胖,症见胀满。代表方如泽泻汤、二术茯苓汤、防己黄芪汤等。

利水法:有微逐与推逐之分。症见肥胖浮肿、水尿、腹胀、脉细沉。微逐用五皮饮、小分清饮,推逐用舟车丸、十枣汤之类。

通腑法:以轻泄为主。多用于嗜食肥甘厚味导致的肥胖。症状为大腹便便、动则喘息、苔黄厚、脉实。选用大承气汤、小承气汤、调胃承气汤或单味大黄片。

消导法:用于食欲无进型肥胖。症见肥胖懒动、腹满积食、苔白。一般消肉积用山楂,消面积用



神曲,消食积用麦芽。

疏肝利胆法:用于肥胖兼肝郁气滞或血淤者。症见肥胖兼有胁痛、急躁、眩晕、倦怠、腹胀、舌苔黄、脉弦。常选温胆汤、疏肝饮、消胀散、逍遥散等。

健脾法:肥胖以健脾补胃为正治法。症见脾虚气弱、胃纳减少、体倦无力、苔白质淡、脉细弱无力。常用方如参苓白术散、异功散、枳术丸、五苓散等。

拔火罐减肥能减肥吗? 拔火罐减肥有哪些注意事项

拔火罐相信很多人都曾经尝试过,在拔罐以后身体会感到非常轻松,是很不错的休闲放松方法,其实近年来也有不少通过拔火罐来减肥瘦身,但是却有不少人还听说了拔火罐减肥可能对身体不利。那拔火罐减肥有什么危害?拔火罐减肥有哪些

注意事项?

拔火罐减肥有什么危害?

说到拔火罐减肥有什么危害这个问题,其实拔火罐减肥并没有什么危害,产生的弊端多与操作不当有关。首先拔火罐减肥作为一种纯绿色疗法,是不会出现消耗人体气血等副作用的,但是适应的人群应当是没有出血倾向的,只要注意做好拔火罐的一些注意事项,相信拔火罐减肥并不会产生任何的不良伤害。

拔罐减肥合适的时间

从季节上来说夏天拔罐减肥

夏天拔罐,人更容易出汗新陈代谢。夏天气温较高,加上雨水多,人很容易有皮肤病如痱子。这时拔火罐主要为了去湿气。由于夏天出汗较多,拔罐前洗个澡,把身体擦干,别让汗液影响火罐的吸附。拔完不要洗澡,即使身上出汗很多也不要洗,以免感染。

从时间上来说晚上拔罐减肥

一般来说人体在晚上的时候新陈代谢的速度是最快的,这个时候,运用拔罐来辅助加速新陈代谢,那么减肥的效果就会格外的明显,所以说对于很多想要拔罐减肥的朋友,在晚上进行也是一个不错的

时间选择,另外晚餐尽量要配合一些富含维生素的水果,少吃主食。

那拔火罐减肥有哪些注意事项?

1、拔火罐后不要立刻洗澡

洗完澡后可以拔火罐,但是绝对不能在拔罐之后马上洗澡。拔火罐后,皮肤是在一种被伤害的状态下,这个时候洗澡很容易导致皮肤破损、发炎。如果是洗冷水澡的话,由于皮肤处于毛孔张开的状态,很容易受凉。

2、拔罐时间不宜过长

拔火罐时,应根据火罐大小、材质、负压的力度,留罐时间各有不同。但是一般以从点上火滑完罐到起罐不超过十分钟为宜。因为拔火罐的主要原理在于负压而不在于时间,如果说在负压很大的情况下拔罐时间过长直到拔出水泡,这样不但会伤害到皮肤,还可能会引起皮肤感染。因此拔火罐也不是可以随便便进行的,还是要注意保护好自己。

减肥对于上班族来说,是有一定的需求的,由于长期久坐,下半身是很容易积累脂肪的,对于个人的身体其实也是有一定的危害。但是白领的工作时间长,生活压力大,根本就是抽不出来时间运动减肥的,怎么办呢?我们只要做到三个要点,体重也会慢慢的降下来的,到底是哪些呢?

白领一族怎么减肥?

1、控制自己的饮食

如果业余时间不够充足,那么基本是不能去健身房做运动来减肥的。但是,这并不是说他们就不能够有效的控制自己的体重,这类人可以通过控制自己每餐的摄入量来进行减肥。最好做到晚餐不吃,如果起初时过于饥饿,那么可以在此期间吃一些水果来缓解。

2、做办公室运动

对于上班的人来说,如果每天的工作时间较长,那么就需要考虑利用上班期间来减肥。如坐着办公时,保持双腿抬起、双脚离地的状态。去现场审视时,最好选择走路来替代坐车。上下楼送文件时,最好用走楼梯来替代坐电梯。上下班途中如果需要坐地铁或者公交,那么最好选择站着。

3、充分利用午休时间

在午休期间,工作繁忙的人可以去做一些减脂运动,如减腿部的运动,动作要领如下:双脚尖着地做蹲起动作10组;然后左腿着地、右腿弯曲,左腿做脚跟抬起和落地动作10组,做完之后换右腿;最后双脚脚尖着地,身体与墙面贴合坚持一分钟。如上这几组动作需要交替做15组,每组做完休息1分钟。



如何才能正确减肥?

1、调整饮食习惯

正确的减肥和饮食确有关系,但是我们要做的是,调整好自身的饮食习惯,做到平衡营养、均衡饮食,减少人工合成食物的摄入,加大天然食物的摄取比例,不挑食、不厌食、不暴饮暴食,以保障人们身体能够得到所需的全面营养为目的,将饮食习惯调整到最佳状态。

2、“迈开腿”增加运动量

运动是减肥的方式之一,我们在“迈开腿”的时候,要采用正确的方式才能达到理想的效果。一般来说,在锻炼的时候,要注意坚持,要注意锻炼方式是否合适,要注意锻炼强度,要注意锻炼时间等等,切忌三分钟热度。

3、合理搭配“管住嘴,迈开腿”

在进行减肥,一定要注意遵循“循序渐进”的宗旨。

最开始的时候,可以先从饮食下手,逐渐调整自己的饮食习惯,然后在日程中加上运动的项目。

最初的时候,一定要以较低的运动量起步,逐渐的提高到正常程度,这样身体才能够很好的进入状态,真正的实现“管住嘴,迈开腿”的正确含义。

减肥并不是短时间内能够速成的,是需要人们长期的耐心和毅力的,是需要坚持一生的一件事。



三个境界让体重降下来