

# 5月减肥黄金期,中医揭秘不同体质人群的肥胖根源 调理脏腑 吃出“易瘦体质”

每天运动,严格控制饮食,体重却纹丝不动;好不容易瘦下来,稍微放松,体重就迅速反弹,这是不少减肥人士遇到的困扰。

其实,肥胖并非简单的“吃太多”,不同体质的人有不同的肥胖原因。如果单纯依靠节食或高强度运动减重,治标不治本,不仅难以持久,还可能损伤气血,让体质变差。

5月,气温升高,人体代谢提速,中医师认为,抓住这个“黄金期”,根据个人体质,结合饮食调理,科学减肥,可事半功倍,养成“易瘦体质”。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图



膳食纤维可以促进新陈代谢,消耗脂肪。



芡实对脾胃阳虚型肥胖有一定疗效

## 对照四大体质 精准选择饮食

根据《肥胖症中医诊疗方案专家共识》,肥胖人群主要分为脾虚湿阻型、胃肠实热型、肝郁气滞型、脾肾阳虚型四种证型,每种体质的症状、成因、调理方向各不相同。

**●脾虚湿阻型:“喝水都会胖”的水肿体质**  
这是最常见的肥胖体质。典型症状为身体容易浮肿,以下肢浮肿最为明显;头昏沉,身体困重,腹部胀满等。脾胃功能虚弱,就无法正常运化水湿,导致水湿在体内堆积,形成痰湿,进而转化为脂肪。这类人群并非因为吃得多才发胖,而是代谢能力差,即便少量进食,也无法及时消化、吸收,因此,需要健脾祛湿,恢复脾胃运化功能,排出体内湿气。

推荐食用薏米、赤小豆、扁豆、茯苓、陈皮、生姜。避免食用海鲜、西瓜、苦瓜等寒凉食物,冰激凌、冷饮等生冷食物,肥肉、油炸食品等油腻食物,奶油蛋糕、甜点等甜腻食物,这几类食物会加重脾胃负担,加剧水湿堆积。

**●胃肠实热型:“吃完很快又饿”的饥饿体质**  
这类体质多见于年轻人群,尤其是饮食不规律、爱吃辛辣刺激食物的人。典型症状为容易饥饿,且舌苔黄厚腻、口干口臭、便秘。主要原因是胃火过旺,食物消化过快,导致频繁饥饿,但脾的运化能力不足,多余的食物无法及时运化,最终变成脂肪,堆积体内,因此,要通过清热通便来调理。

推荐饮用决明子茶、荷叶茶,饮食上避免辣椒、花椒、羊肉、狗肉等辛辣燥热食物,榴莲等温补水果,油炸烧烤食品,这类食物会助长胃火,加重症状。

**●肝郁气滞型:“压力大就想吃”的情绪体质**  
工作压力大者是这类体质的常见人群。压力大、情绪焦虑时,会通过进食缓解压力,出现暴饮暴食的症状。长期压力过大,会导致肝气郁结,中医认为,“肝木克脾土”,肝气不舒将直接影响脾胃运化功能,同时,引发情绪性进食,形成“压力肥”。此类人群减肥,要注重疏肝解郁,调节情绪,缓解压力,以恢复脾胃功能。

推荐食用玫瑰花茶、茉莉花茶,以及佛手、陈皮等,少吃豆类、红薯等易胀气食物,少喝咖啡、浓茶等刺激性饮品。同时,注意进行心理调节,缓解焦虑、失眠症状。

**●脾肾阳虚型:“怎么都瘦不下来”的虚寒体质**  
这类人群的主要症状为脸色苍白、怕冷、乏力、腰酸腿软、肚子胀、食欲差等。主要是由于脾肾阳气不足,身体代谢功能低下,导致脂肪长期堆积,难以减重。改善体质,需要温补脾胃。

推荐食用芡实、莲子、肉桂,避免食用生冷寒凉食物,以免进一步损伤阳气,加重虚寒症状。

## 三种中药茶饮 辅助减轻体重

除了食疗方,日常饮用养生茶饮,也能起到调理体质的作用。以下三款茶饮有疏肝、祛湿、调脾胃的功效,能够辅助减轻体重。

**甘味养生茶:**清香宜人,能疏肝理气、健脾养胃、平肝明目,尤其适合情绪不佳、熬夜、口苦口臭、眼疲劳的学生族、上班族,多数人群均可饮用。准备适量的玫瑰花、桂花、菊花、陈皮、牛蒡片、决明子,以1000毫升水,煮10分钟;或用保温杯冲泡,可根据口感调整浸泡时间。

**桃香四神饮:**四神包括茯苓、芡实、山药、莲子,有化湿功效,搭配陈皮、五指毛

桃,可补脾胃、祛湿邪。该茶饮适合舌苔厚腻、身体困重、乏力的人群。制作时,取适量上述药材,加适量清水煮30分钟,或用保温杯冲泡,即可饮用。这些药材也可用于煲汤养生。

**金桂酸梅饮:**口感酸甜,可健脾开胃、消脂解腻,能促进消化液分泌,改善食欲不振、消化不良的症状。准备适量生乌梅、山楂、甘草、玫瑰茄、陈皮、桂花、桑椹,加适量清水煮20分钟,或用保温杯冲泡。

每款茶饮可连续饮用1到2周,观察身体反应;孕妇、哺乳期女性、慢性病患者饮用前,需咨询专业医师。



压力大的人群适合饮用玫瑰花茶疏肝解郁

## 保证营养均衡 减肥不能“不吃”

余建文表示,水湿需要脾胃运化,才能排出体外。因此,减肥时一定要保护脾胃,而非盲目节食。

“不吃就能瘦”,这是最常见的减肥误区。过度节食会直接损伤脾胃功能,降低身体基础代谢,导致气血不足。脾胃虚弱,水湿无法正常运化,反而加重痰湿堆积,最终陷入“越饿越虚、越虚越胖”的恶性循环。减肥期间,应该饮食有节,三餐规律,每餐七分饱,保证营养均衡。适量摄入鸡蛋、瘦肉、鱼虾等优质蛋白,蔬菜、杂粮等膳食纤维,为身体代谢提供充足营养,才能高效消耗脂肪。

他特别提醒,夏季阳气浮于体表,体内阳气相对虚弱,沿海地区的人群一定要少吃生冷、海鲜,做菜、煲汤时适当加生姜,以求温中散寒,保护脾胃阳气。山药是调理脾胃的好食材,一年四季都可以适当食用。

除了饮食调理,减肥期间还要注意适度运动。运动量并非越大越好,高强度、长时间的运动,会耗气伤津,尤其不适合气虚、

阳虚体质者。要根据自己体质,选择温和的运动方式,如散步、瑜伽、八段锦、太极拳等。温和运动能促进气血流通,帮助脾胃运化,既减脂又不伤身。

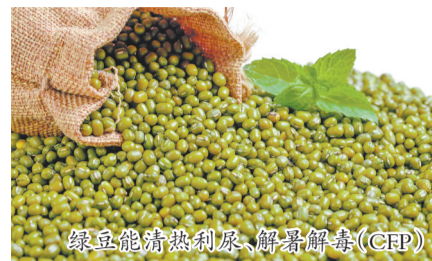
不少人将体重数字作为减肥的唯一标准,却忽略了体脂率、腰围、精神状态等关键指标。其实,体重下降可能只是水分流失,而非脂肪减少,一旦放松饮食管理,就会迅速反弹。精神状态、睡眠质量、是否有乏力感等,比体重数字更能反映健康状况。减肥期间,应尽量在晚上11点前入睡,避免熬夜伤肝,影响肝气疏泄,导致代谢紊乱,加剧肥胖。同时,尽量保持健康的心理状态,防止因肝气郁结导致发胖。

肥胖是日积月累形成的,减肥也不可能一蹴而就。余建文提醒,市面上的速效减肥药、极端节食法,看似见效快,实则损伤脏腑功能,反弹极快。科学健康的减肥,一定是先辨识体质,调理脏腑平衡,配合正常饮食、适度运动,循序渐进减重,“这样瘦下来才不会反弹,同时还能改善体质,提升健康水平”。



## 学着做药膳

### 绿豆通草粥



绿豆能清热利尿、解暑解毒(CFP)

**主要材料:**通草5克,绿豆50克,小麦50克,白糖少许。

**制作方法:**先将通草洗净,加适量水,煎煮15分钟,滤渣留汁。加入小麦、绿豆、白糖和适量水,武火烧沸,再用文火煮熟成粥。每日空腹服食。

绿豆通草粥能清热祛湿,利尿通淋,适用于热淋,症见小便灼热刺痛,淋漓涩少,尿色黄赤,小腹拘急等。可用于尿路感染、急性慢性肾炎、前列腺炎等病的辅助治疗。通草味甘、淡,性微寒,归肺、胃经,清热利尿,“通阴窍涩不利,利小便,除水肿,癃闭,五淋”(《医学启源》)。绿豆味甘,性凉,归心、胃经,能清热利尿、解暑解毒。小麦性甘,味凉,归心经,养心除烦,除热止渴,又能合白糖健脾和中,防寒凉伤胃。需要注意的是,气阴两虚、内无湿热者及孕妇慎服。

(来源:《食医心鉴》整理:张君琳)

## 番石榴健脾止泻



番石榴的蛋白质、维生素C含量极高(CFP)

番石榴为药食两用之物,幼果、熟果都具有药用价值。

干燥的番石榴幼果具有收敛止泻、止血之功效,常用于泻痢无度、妇人崩漏等症。成熟的番石榴果实味甘、涩,性平,具有健脾消积、涩肠止泻、止血的作用,适用于胃肠道疾病,如食欲积饱胀、小儿疳积、腹泻等,也可用于辅助治疗脱肛、血崩。

番石榴含有丰富的营养成分,蛋白质、维生素C含量极高,此外,还含有膳食纤维、果糖、维生素A、维生素B及钙、铁、磷、钾等微量元素,常吃可以强身健体,补充营养。现代研究也发现,番石榴具有抗菌、抗病毒、解痉止泻、降血糖、防癌、止血、抗氧化等多种功效,且对肠道损伤有一定保护作用。相比其他水果,番石榴的含糖量较低,适合糖尿病患者食用。孕妇孕吐或者胃口不好,可以将新鲜番石榴切片拌9制陈皮粉吃,适量食用可以缓解呕吐、食欲不振。此外,番石榴切片加工干燥后,还可以用来泡茶,一年四季可饮用。

番石榴收涩的功能比较强,不宜过量食用,平日里有便秘症状的人不宜食用。因痢疾引起大便次数增多的人,也不适宜食用番石榴,否则有敛邪之弊。

番石榴可以直接生吃,也可以切块凉拌、烹饪煮熟食用。

番石榴消食汤,有助于缓解食积饱胀,促进脾胃运化。将2个番石榴洗净后,去皮切块,与10克山楂、15克麦芽一同放入锅中,加适量清水,大火煮沸后转小火煮20分钟,即可食用。其中,番石榴能健脾消积,山楂、麦芽也有良好的消食导滞作用。

番石榴止泻粥。将1个番石榴洗净后,去皮切碎,20克山药去皮切块,与50克大米一起放入锅中煮,煮至米烂粥稠即可。此粥适用于脾胃虚弱腹泄者食用。番石榴可涩肠止泻,山药能健脾养胃,与大米共煮粥,能增强止泻功效,调理脾胃。

番石榴炖鸡。准备3个番石榴,半只母鸡,5颗红枣,食盐适量。番石榴洗净切块,母鸡切块焯水,与红枣一起放入炖盅,加适量水,大火烧开后换小火炖1.5小时到2小时,加食盐适量调味即可。此汤对痢疾、脱肛有一定辅助调养作用。番石榴收敛固脱,鸡肉、红枣补气养血,有助于帮助提升人体正气,促进脱肛的恢复与痢疾的治疗。

(来源:广东中医药公众号整理:张君琳)



山药是一年四季调理脾胃的好食材

关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。