

夏季减肥正当时

——中医教你夏季 合理减肥瘦身

撰文 马淑然

绘图 小四

出夜诊时，一位端庄时尚年轻的女士走到诊室跟我说：“马大夫，我给你介绍一个客户。”我吃了一惊，心想，我又不是做生意的，为什么叫客户？原来，这位女士介绍的所谓“客户”是他的丈夫——某电视健康栏目策划人，他说，她太太有些肥胖伴有睡眠障碍，经过我4副药调节，睡眠大有改善，体重也略有减少。因此，专程过来一方面调养一下胃肠问题，另一方面又邀请我为他们电视台做几期关于减肥的话题。我想，现在是夏季，也正好是减肥的好时节，为广大朋友解除一下肥胖带来的烦恼何乐而

如何判断肥胖

要了解自己到底胖不胖，不能凭主观感觉，要懂得科学的判断方法。这里为大家介绍一个科学上评定肥胖常用的标准——“肥胖度”的概念和计算方法。肥胖度，顾名思义就是肥胖的程度，表示实际体重与理想体重的差距。其计算方法是：
理想体重(kg)=身高(cm)-105，肥胖度=[(实际体重-理想体重)÷理想体重]×100%。肥胖判定标准可以分为5级：肥胖度超过10%为超重，超过20%以上为肥胖。其中肥胖度超过20%~30%为轻度肥胖，超过30%~50%为中度肥胖，超过50%~100%为重度肥胖，超过100%为病态肥胖。



不为呢?于是我欣然应允。受此启发,我也想在此,借助本栏目为大家支支招,让我们甩掉赘肉,轻松度夏,活出人生精彩!

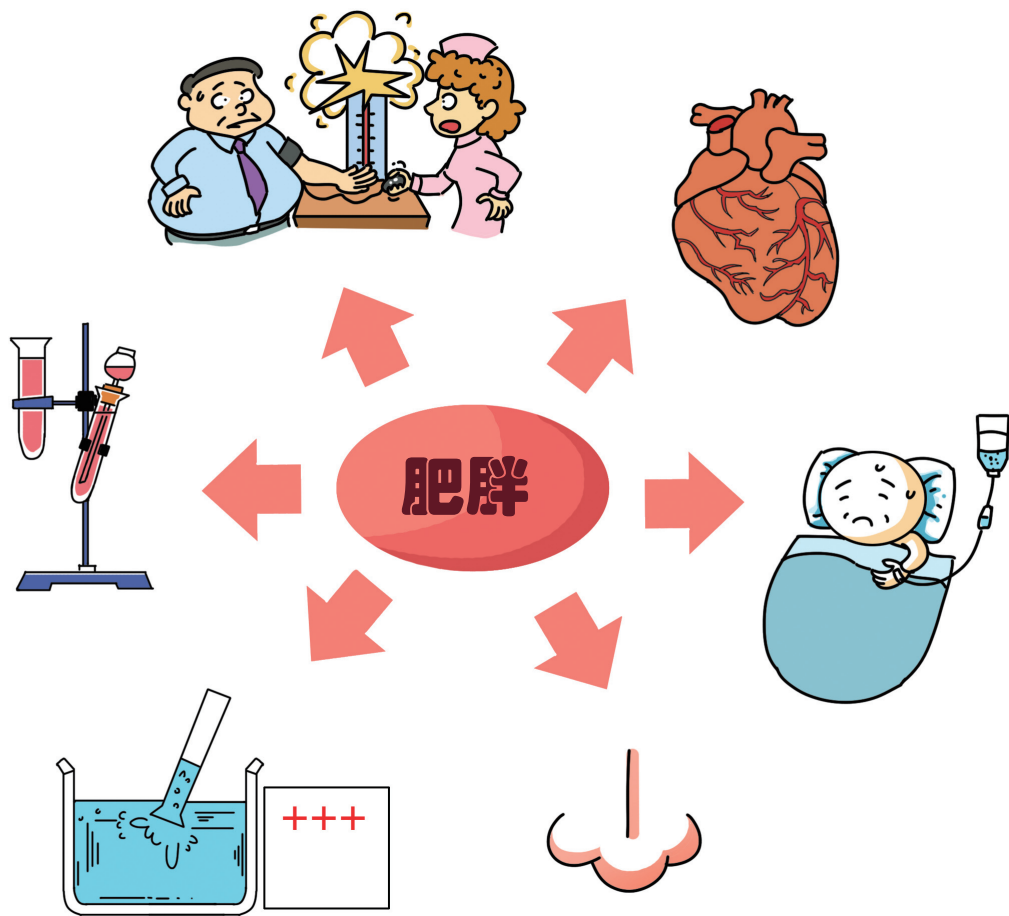
什么是肥胖

提起肥胖,大家一定不陌生。随着我国的经济增长,人们的饮食极大丰富,身边肥胖者越来越多。尤其是青少年和更年期后的男女一个个越来越圆的脸,越来越大的“大肚腩”,越来越粗壮的“橡皮腿”比比皆是。有的女性本来

很苗条,稍微胖了点也患上了“恐胖症”,总担心自己肥胖,整日不吃主食,结果越来越虚弱,这是对肥胖没有科学的认识造成的。那么,在科学上如何定义肥胖呢?肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚,是体内脂肪尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。由于食物摄入过多或机体代谢的改变而导致体内脂肪积聚过多造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。原发性肥胖与家庭、个人生活习惯、不良的饮食习惯、运动不足及社会发展文化背景等环境有关。

肥胖的危害——身心健康的“隐形杀手”

知道自己得了肥胖病,有些人满不在乎,照样海吃海喝,殊不知这样会产生多种“致命性疾病”。现代研究表明,肥胖会增加心血管疾病的危险,往往罹患心脏猝死和脑卒中;肥胖增加癌症发生的危险性;肥胖影响消化系统的功能;肥胖影响内分泌系统的功能。此外,还有皮肤病、糖尿病、高血压、血脂代谢异常、胆囊与胰脏疾病、呼吸功能低



下、关节软组织损伤、生殖能力下降、多囊卵巢、卵巢囊肿以及心理障碍等。因此，得了肥胖病一定不要掉以轻心，应充分重视这一身心健康的“隐形杀手”，才能防患于未然。

五大致病主因—— 脾虚痰湿、心肺气虚、 血液瘀滞、肝郁气滞、 肾元亏虚

现代医学认为，人类肥胖的病因迄今尚未阐明，有若干

因素需要考虑，如遗传、神经系统、饮食生活习惯、代谢紊乱，特别是能量供需失调，以及内分泌调节功能失常等。具体发病机制是一致的，即饮食摄入的能量多于机体消耗量，形成过剩，过剩的能量以脂肪形式储存于机体，脂肪组织增多，形成肥胖。

中医学认为，肥胖的发生主要与脾虚痰湿相关，另外与心肺气虚、血液瘀滞、肝郁气滞、肾元亏虚也有密切关系。

脾虚痰湿：脾胃为后天之

本，气血生化之源，脾胃虚弱则肌肉得不到气血滋养则肌肉皮肤松弛，容易为脂肪提供堆积的空间。同时，脾在五行属于土，土能制水。脾气虚无力运化水湿，水液停留体内细胞中或细胞间，容易产生痰湿等毒素。因此造成肌肤肥胖松弛，肚子上全是褶皱，甚至乳房下垂。

心肺气虚：心主血脉，推动血行，血行则津布，水湿不能停留为患。心在五行属火，心火充足，有助于温暖脾土，



则痰湿阴邪自消。肺主宣发肃降，在五行属于金，金气足，则肺宣发水湿从汗解，或肺肃降，水液下注于肾而从小便排出，心肺气虚无力运化水湿，废的水液排出障碍聚集体内则胖。

血液瘀滞：人体血液在经脉内不断流动着，在血液中有水分，中医叫“津液”，还有各种营养物质，中医称为“营气”。如果由于各种原因导致血液流动减慢，血液就会瘀滞在脉内，这时，不但体内的垃圾（血中多余的油脂）排不出去，而且还会随着血中的津液（水分）渗出到脉外，流注在组织细胞内，使组织细胞水肿胀大，从而形成肥胖。

肝郁气滞：肝主疏泄，调畅气机，我们体内气运动通畅了，血和津液才能循环代谢正常。所谓“气行则血行，气滞则血瘀”，气行则津行，气滞则津停，血液停滞形成瘀血，津液停滞，形成痰湿，痰湿与瘀血互相影响，就像下水道的油泥一样，瘀久化热，下水道返臭气，人体浑身油腻腻，臭烘烘，胶结难除日久形成肥胖。

肾元亏虚：肾为先天之本，位于人体下部（下焦），人体元气之根。在五行属于水，元气是人体生长发育总动力。肾主持全身的水液代谢并负责排泄小便和大便，肾就像一个

高楼大厦的水泵，要源源不断地把地下水（肾阴、肾水、肾精）泵到身体中部（中焦）和上部（上焦）去，这个动力靠的是肾阳。如果水泵中无水，就是我们通常说的肾中无水，肾阴虚，或肾精不足；或水泵动力系统坏了，就是我们平常说的肾的动力不足，肾气虚或肾阳虚，整个人体水液流动就会形成障碍。肾虚还会造成排尿障碍，排大便障碍，多余废水不能从尿中和大便中排出，积存体内，成为废水废液，废水过多还会影响阻塞脉道，影响血液循环，形成痰瘀互阻而肥胖。

错误的减肥方法

患了肥胖症，爱美的女士往往急于求成，恨不得1周减掉10斤、20斤。殊不知一些错误的减肥方法不但减不了肥，而且会出现反弹或引起一系列继发性疾病来。在这里给读者分析一下错误的减肥方法，以示警醒。

只吃蔬菜水果不吃主食

只吃蔬菜水果会导致营养失衡。肥胖的原因不同，并不一定是单一的营养积累，常常是缺乏将脂肪转变为能量

的营养素。体内的脂肪转化成能量的时候需要多种营养的参与，如维生素B₂、维生素B₆及叶酸，缺乏这些物质，脂肪不易产生能量，自然堆积在身体里。而富含这些营养素的食物，如奶类、花生、蛋等蛋白质类食品及动物肝脏和肉等脂肪类食品，长期被蔬菜水果代替，自然就缺少了能量转化的动力。越来越多的研究也表明，脂肪、蛋白质、碳水化合物对新陈代谢的促进功能及这三大类食物在减肥过程中的作用，并不总是反面的。很多人相信只吃蔬菜和水果，热量低又有营养，是减肥期间最好的食谱。蔬菜水果的热量固然不高，但是不容易产生“饱”的感觉，不知不觉就吃多了，把胃口撑大了，一旦停止以蔬菜水果为主食，变大的胃口一定会成为你的体重杀手！

高强度的运动或30分钟慢跑有助于减肥成功

研究表明，长期坚持高强度的锻炼，不如适度持久的锻炼消耗的脂肪多，所以有些人认为，每次坚持30分钟慢跑即可减肥。但是研究表明，慢跑虽然可以达到有氧锻炼的目的，但对减肥收效甚微。而且只有运动持续时间在大约40分钟以上，人体内的脂肪才会



被动员起来与糖原一起供能，短于40分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗都不明显。

秋冬最易减肥成功

减肥贵在坚持，那是不是任何时节都适合呢？有人喜欢在秋冬季节开始减肥，其实这是一个错误的选择。中医认为，人与自然界是息息相通的，春夏季自然界阳气生长，人体气血津液也趋于体表，这时基础代谢率增高，人体出汗较多，脂肪分解增加；而到了秋冬季，自然界阳气潜降，人体气血津液也开始收藏于体内，人体出汗较少，人体基础代谢率减慢，脂肪开始堆积，

所以民间有“贴秋膘”的说法。因此，减肥最佳时节是在春夏季，尤其是夏季为好，因为此时，人体出汗较多，会消耗大量的能量，促进脂肪分解和排出。

夏季减肥中医妙招

每年夏季即将来临，或正当夏季，我就开始给我的肥胖病人服用“五行瘦身汤”，这一汤剂是我在临床上根据肥胖形成的五个环节——脾虚痰湿、心肺气虚、血液瘀滞、肝郁气滞、肾元亏虚，对症下药摸索

出来的减肥食疗药膳，不但绿色而且效果显著，写出来供大家一试。

夏季食疗药膳——马氏五行瘦身汤 其中有荷叶、生薏米、红小豆、人参叶、生黄芪、生山楂、决明子、甘菊、玳玳花、生何首乌等。方中荷叶、生薏米、红小豆健脾祛湿降脂；人参叶、生黄芪补心肺气，促进脂类分解和排泄；生山楂化痰消脂；决明子、甘菊、玳玳花疏肝理气、清热消脂；生何首乌补益肾元降脂通便。各种药用食材物一起煎汤，连续服用夏季的3个月，不但没有任何副作用，还可以达到减肥美体的效果。



减肥饮品 到了其他季节,坚持服用干荷叶和冬瓜皮水(干荷叶10克和冬瓜皮20克加入500克的水中煎煮),以巩固疗效,防止肥胖反弹。

敲胆经减肥法 中医认为胆能贮藏胆汁,排泄胆汁,当我们进食的时候,胆汁会疏泄到十二指肠帮助消化油腻的食物。所以只有胆的功能正常,胆经通畅,脂肪代谢才能正常,否则就会堆积在体内,形成肥胖。正确的做法是每天早晨起床后拍打双肋下、胯部和双腿外侧中线,就是裤缝中线的位置,这是胆经循行的部位。

饭后空腹喝水法 这是最廉价的饮食减肥法:与不食用其他食品,只喝水的水瘦身法不同,此处介绍的水瘦身法是在餐前喝下1~2杯矿泉水。另外,在就餐过程中,每吃下一口饭,就要喝一口水。如此一来,因喝下大量水,自然而然地饭量也开始减少,食欲低下,还可以纠正快速进餐的习惯。就餐过程中也要经常喝水,水起到净化体内废水的作用,所以可以缓解便秘,也可使皮肤保持湿润。为了校味,可以在水中加入大麦茶或柠檬茶。

细嚼慢咽减肥法 吃东西满足感很重要,与其多吃几口,不如多咬几下。不妨选择

那些有咬劲的食物,增加咀嚼的时间。咀嚼时间越长,肚子口腔的满足感越强,饥饿感就会消除,饱腹感就会增加,体重就没有增加的机会了。因此,如果因为工作需要你不得不吃夜宵,建议你在吃宵夜时,若能增加咀嚼次数,不仅可以帮助消化、减轻肠胃负担,也能增加饱足感,减少肥胖的可能。

减肥注意事项

肥胖的根本原因是能量摄入超过能量消耗。热量来源于摄入食物中的供能物质:蛋白质、脂肪、碳水化合物。热量消耗主要有三方面:基础代谢、身体活动和食物热效应。减肥的中心在于使热量达到负平衡(热量摄入量小于热量消耗量)。要想减肥控制理想体重,关键在于“管住嘴,迈开腿”,还有中医情绪、起居的调节。

管住嘴是减肥的关键

减肥关键是饮食摄入要均衡,各种营养素都不能或缺,还要注意烹饪方法等。一般来说遵循以下原则:

1.低脂原则。可以用低脂的肉类(鸡鱼)代替高脂肉类

(猪牛),或用豆制品代替部分荤食。如豆腐属于优质蛋白质碱性食品,含热量低,是减肥的绝佳食品。

2.多吃含纤维多的谷物、蔬菜、水果。因为纤维多的食品体积一般较大,有了体积才有饱感,有了饱感才不想进食多余的食物,防止撑出个“大肚腩”。

3.每餐进食量要少。如果不知道各种食物的热量而随意选择的话,请注意,每样食物最多只能吃三口。要知道控制份量比控制热量还重要哦!

4.烹调中多用炖与蒸的方法,少用炒与炸。研究表明,炖与蒸的方法不会增加很多热量,而炒与炸的食品由于用了大量的油脂,会在原有食品上增加很多热量,对于肥胖机体需要控制每日摄入的总热量来说,是非常不适宜的。

5.推荐减肥食物:干酪、绿茶、红茶、黑咖啡、蔬菜、水果、米饭、饼、面条、土豆、番薯、低脂肪牛奶、酸乳酪。或者像是一杯低脂热牛奶、无糖热豆浆,一碗简单的热汤等,都是不错的选择。

6.禁忌食用的食物:牛肉、猪肉、汉堡包、香肠、熏肉、黄油、奶油饼、蛋糕、虾、鱿鱼等。拒吃油腻、重口味、甜度高的食物,像蛋糕泡面、鸡排等,这些食物多半含有大量



钠、油脂及糖分，不仅热量很高，还容易造成水肿呢！

迈开腿是减肥的保障

如果你忌嘴了，控制一日总热量，但还是达不到理想的减肥效果，这时候就要问责你的运动状态了。打个比方说，假设一天消耗的热量等于吃进的热量，那么就会维持在平衡状态；若是在三餐之外，天天再多吃一顿宵夜，活动量却不增加，那么只要两个礼拜左右，你就会狠狠变胖一公斤。所以餐后半小时以上或慢跑40分钟以上，再想不瘦也难了，赶快行动起来吧！

一张一弛是减肥的“文武之道”

现代研究表明，有一种“压力性肥胖”，就是越紧张

劳累，肥胖越严重。这种情况的出现，是紧张的情绪引起机体内分泌失调，导致糖、脂肪、蛋白质三大物质代谢紊乱以及脂肪堆积引起的。因此，一定要学会“一张一弛”，这才是减肥的“文武之道”。不妨利用周末外出登山、赏花，在早晨和傍晚外出慢跑、散步、打球等。

作息规律是减肥的基本保障

现代快节奏的生活方式和多元化社会需求使许多人都成为了“夜猫子”：一些“白衣天使”不得不上夜班，有些工厂职工不得不“三班倒”，年轻才俊为了升学考研，不得不“头悬梁、锥刺骨”，还有些青少年迷恋于“电脑游戏”，经常“挑灯夜战”，凡此种种昼夜颠倒的生活方式都是肥胖

之源。现代研究表明，昼夜颠倒和夜间过度光照会降低机体免疫力，影响内分泌，干扰脂肪代谢，从而造成肥胖症，也是癌症高发的危险因素。因此，你要想减肥成功，作息习惯必须学会“跟着太阳走”，按时起床休息，这样才能通过综合调理，养成好身材，练就好声音。

以上我介绍的一些知识和方法你了解了吗？那就赶快行动吧！减肥、瘦身、健美就从夏季开始吧，保证你一身轻松，越活越年轻！■

（责编 桑新华）



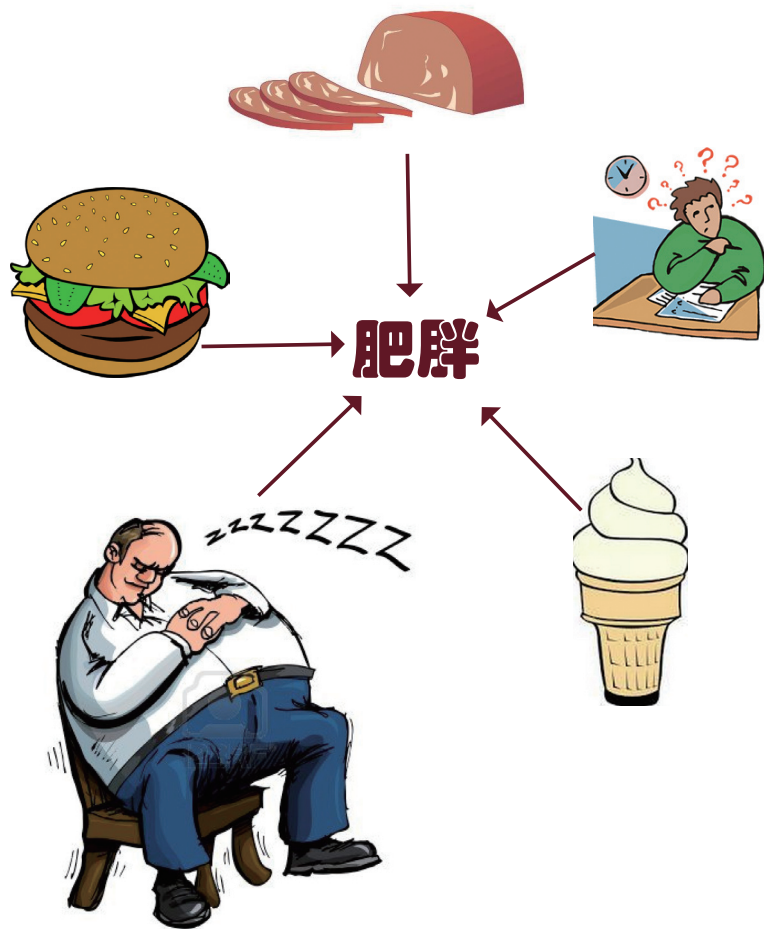
红小豆



薏米



山楂



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周二下午、周日晚上。



荷叶



决明子