



# 四类肥胖人群适合中医减肥

■ 孙刚 陶雪芬

## 大腹便便的人

很多人其实别的地方不胖,但肚子上的脂肪总也减不下来,比如有着“啤酒肚”的肥胖人群。中医摩腹是比较适合这类人群的减肥方法。

隋代医家巢元方在所著的《诸病源候论》中记载了一个比较经典的摩腹方法,即“两手相摩令热,然后摩腹,以令气下。若摩脐上下并气海,不限次数,以多为胜。”唐代医学家孙思邈在《千金要方》中记载了吃饭之后散步摩腹的方法:“食毕当散步,数里来回行,摩腹数百遍,可以除百病。”

中医认为,腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。胃所受纳之水谷精微能维持人体正常生理功能,脾胃又是人体气机升降的枢纽,只有升降降浊才能气化正常,减少脂肪在腹部的堆积。

若摩腹手法稍加用力,将气力透过皮肤而直贯腹肌及胃肠者,称为揉腹。摩腹、揉腹可以交替使用,具有增强胃肠蠕动、顺气消滞、增进消化吸收和防治胃肠疾病及腹部肥胖等作用。

## 怕冷贪睡的人

怕冷贪睡的人如果形体肥胖,且伴有疲乏、手脚冰凉等症状,比一般人

更容易觉得冷,还喜吃温食,属于脾肾阳虚型肥胖。中医认为,人体的阳气作为动力、火力,能保证体温,产生能量,促进脂肪代谢排泄。肥胖之人阳气不足,阴寒内生,气不化水,水湿内停,痰湿易生;而且阳气越虚,脂肪堆积得越多。

建议怕冷贪睡的胖人采取针灸和敷贴之法,通过发挥穴位刺激和药物的双重作用,疏通经络,加强脏腑功能,调整气血阴阳平衡,达到扶助阳气、祛除湿邪、调整机体功能和减重去脂的目的。

## 脾虚湿盛的人

有一类肥胖人群明明胃口不好,但体重却只增不减,喝水都胖。这类人一般舌苔重、大便稀,且不成形。

中医认为,脾的一个重要功能是运化水湿,把身体里的水通过出汗、排尿等方式排出。如果体内湿气太多,脾就需要不停地工作,时间久了就会出现脾虚。脾胃虚弱不能够运化食物,堆积在体内会生成湿气。脾虚生湿,内湿更容易招致外湿,湿气又会加重脾虚,于是便形成恶性循环。如果湿气大量存于体内,体重也会不断上升。

这类人可采用针灸治疗,或通过

穴位埋线调理脾胃的机能,使之运化和消化吸收的功能正常,达到祛除水湿、痰浊和膏脂的目的。

## 只胖大腿小腿的人

拥有一双匀称健美的双腿是不少人的梦想,但对于腿部较粗的人来说,减掉这部分肥肉似乎不太容易。大家不妨试试按揉太溪、三阴交和照海这三个穴位,可辅助瘦腿。

按摩照海穴可补一身之阴。照海穴位于足内侧面、内踝尖下方凹陷处。孙思邈在《千金要方》里称照海穴为“漏阴”,就是说如果这个穴位出了问题,人的肾水减少了,会造成肾阴亏虚,引起虚火上升。所以,可每天按摩照海穴两次,每次10分钟,有滋补肾阴的作用。

太溪穴位于足内侧面、内踝尖与跟腱之间的凹陷处。可每天按摩两次,每次10分钟。天气干燥的时候,按揉的时间应该长一些,因为燥易伤阴,多揉一些时间,既可补阴又可防燥。

三阴交是肝、脾、肾三经的交会穴,位于小腿内侧面、内踝尖直上3寸、胫骨内侧面缘后方凹陷处。每天按摩两次,每次5~6分钟,孕妇忌按。按摩三阴交可补三经之阴,也就是补肝经、脾经及肾经之阴,还有健脾补血等作用。

随着气温逐渐升高,很多人又产生了减肥的念头,但又不想太辛苦。于是开始在网上搜索减肥方法,有人则选择看中医来帮助自己减肥。那么,你知道哪些肥胖的人适合中医减肥吗?

## 重庆市2020年全民营养周启动

近日,重庆市启动2020年全民营养宣传周暨5·20学生营养日宣传周活动。今年的主题是“合理膳食、免疫基石”,倡导全民“兴新食尚 推行分餐 预防疾病 减少浪费”。

据了解,今年的全民营养宣传周活动从5月17日至23日,由市卫生健康委主办,市疾控中心、市营养学会、重庆市学生营养和健康促进会协办。活动旨在紧紧围绕健康中国重庆行动总体要求,以巩固新冠肺炎疫情防控成果、倡导合理膳食、增强免疫、摒弃陋习、预防疾病为导向,大力倡议分餐制和使用公勺公筷等饮食风尚,摒弃滥食野生动物的陋习等,并有效促进营养健康理念继续深入人心,提升人民群众的获得感、幸福感。

活动主会场,市委宣传部现场发布了“吃得文明”倡议书,市营养学会成立了营养宣传志愿者队伍,并为志愿者队伍授旗和颁发证书。万州、黔江、涪陵、南岸、永川等5个分会场围绕“五进”(进社区、进乡村、进学校、进超市、进餐厅)与主会场进行了现场连线,并在不同场所广泛开展营养健康知识宣传。

市卫生健康委相关负责人介绍,此次宣传周期间,市卫生健康委将联合其他协办单位,结合疫情防控形势,以线上活动为主、线下为辅,多形式开展一系列宣传活动,动员社会力量广泛参与,进一步营造人人崇尚合理膳食的良好氛围,全面促进人群营养健康素养提升。(本报综合)



## 夏季养生坚持“两多三少”

■ 可可

都说夏季养生先养心,按照中医的五行理论,夏季属火,对应的脏腑就是“心”,所以养心成为夏季保健的一个大关键点。养好心脏的方法自然也是多种多样,但食物是我们人体的主要能量来源,所以要先从饮食做起。日常在餐桌上,要注意做到“两多三少”。

### “两多”

杂粮、粗粮要适当多吃,它们富含的纤维素有益于心脏。新鲜蔬菜、大豆制品要适当多吃,其富含的维生素C、纤维素、优质蛋白、维生素E等,对心血管都有很好的保护作用。所以,每顿吃蔬菜,每天不离大豆制品应该成为习惯。

### “三少”

高脂肪、高胆固醇食品容易引起

高血脂和动脉硬化,要少吃。酒要少喝,大量饮酒会伤害心脏。盐要少吃,盐吃太多会引起血压增高,加重心脏负担,所以平时做菜要做得清淡一些,控制好盐量。

除了“两多三少”,那些看起来透明的食物,比如凉粉、西米,都是保养心脏的好食物,藕粉、坚果也是很好的补心佳品,做成甜点,适当食用,也是不错的选择。

## 身体缺铁有迹可寻

■ 于康

出生6个月后的婴幼儿、儿童、女性、孕妇和运动员都是缺铁性贫血的易感人群。此外,酗酒者、素食者和常饮浓茶或浓咖啡的人群也容易患缺铁性贫血。

患者常有食欲缺乏、烦躁不安、精神萎靡、疲乏无力、心慌气短、头晕眼花、耳鸣、记忆力减退等症状。查体可以发现眼睑、嘴唇、指甲苍白,查血可以发现血红蛋白低于正常。具体情况又因婴幼儿、青少年与女性而各有不同。

婴幼儿、青少年:爱哭闹、睡中惊醒、精神萎靡、厌食、挑食、生长发育迟缓、经常头晕、失眠、感冒、发烧、咳嗽、

腹泻、注意力不集中、理解力差、记忆力差、学习成绩差等。

女性:面色苍白、萎黄、唇无血色、发无光泽、失眠多梦、四肢乏力、畏寒怕冷、月经量少、闭经或量多、痛经、皮肤易产生皱纹色斑、口腔易发溃疡等。

不过,以上一些表现也可能是其他疾病导致,所以还要由临床医师来具体判断,以免延误病情。

最后提醒大家,很多人把疲乏当成正常的生理反应,实际上,贫血是疲乏的重要原因之一,如果确定患有缺铁性贫血,有效补铁就能明显改善疲乏症状。

### 遗失声明

重庆昊泽文化传播有限公司遗失兴业银行重庆渝北支行开户行许可证,核准号:J6530054060401,账号:346090100100322661,声明作废。