

肥胖的中医调理

□平煤神马医疗集团总医院
中西医结合科主任 雷权

随着生活水平的提高,肥胖的人越来越多。我们都知道肥胖对身体危害还是很大的,会导致一些疾病出现,当然肥胖的原因也有很多,与每个人的体质也有一定的关系。中医把肥胖辨证为气虚、阳虚、痰湿、湿热型4种。4种胖人各有何症状?如何改善?

气虚型肥胖

气虚型肥胖是指由于元气不足引起的肥胖。气由肾中的精气、脾胃吸收运化水谷之气和肺吸入的清气共同结合而成。

气虚型肥胖表现为:胆子小,泛指身体虚弱、呼吸短促、四肢乏力、动则汗出、动力不足等。此类肥胖者舌体胖大、舌淡红、边有齿痕。气虚型肥胖者一般都语声低微,容易疲惫。

改善方法:

1.气虚型肥胖者主要应培养正常饮食习惯,吃饭要定时定量、不吃零食,饭前不要吃高糖、高脂或高盐食物。

2.保持正常的作息,适当进行运动,可避免气虚病况加重。

3.饮食上可多吃补中益气、健脾益肺的食物。如小米、猪肚、胡萝卜和香菇等。

阳虚型肥胖

机体阳气虚衰,机能减退或衰弱,代谢活动减退而引起的肥胖为阳虚型肥胖。

阳虚型肥胖表现为:怕冷,四肢凉,小便清长,夜尿多,小便多,脉沉无力,萎靡懒惰。此类型肥胖



者的大便中一般夹杂有未消化食物,又叫完谷不化。

改善方法:

1.可吃乌鸡汤、牛骨髓汤、骨头汤,加生姜、肉桂、黄芪、红参适量配合熬汤喝。

2.注意防寒保暖,配合治疗。

3.经常按摩后背的长强、命门和百会三个穴位,能使阳气生发。

痰湿型肥胖

痰湿型肥胖是脏腑功能失调引起的气血津液运化失调。

痰湿型肥胖表现为:肿眼泡、眼睑经常浮肿、容易疲惫、额头爱出汗、爱吃肉喝酒。痰湿型肥胖者往往胸闷、痰多。此类型肥胖者大都舌体胖大,舌苔白腻。他们的脂肪一般都堆积在腹部,像“游泳圈”。

改善方法:

1.养成良好的饮食习惯,平时尽量不要吃油腻、味重、生冷的食物,戒烟酒。

2.平时可多吃点生姜、冬瓜、赤小豆和山楂。这些食物有化湿、益肺、利尿的功效,利于体内痰液的化开,有助于气血通畅。

3.居住环境避免潮湿,注意保暖。适当参加体育锻炼,锻炼后出汗有助于气血顺畅。

湿热型肥胖

湿热在中医里是一种致病因素,湿热蕴结在体内,脏腑经络运行受阻,便会引起肥胖,这便是湿热型肥胖。

湿热型肥胖表现为:面部油腻,脾气暴躁,爱长痤疮、粉刺。湿

热型肥胖者大都食欲旺盛,特别能吃。湿热型肥胖者一般舌质偏红,舌苔黄腻(颜色越重,表明体内湿热越严重)。大便通常不成形或过于黏滞,小便短赤。不同于虚胖,这类型的胖子往往比较结实。

改善方法:

1.可以吃绿豆、冬瓜、苦瓜、莲子、薏米等食物来清热祛湿。辣椒、羊肉等要少吃。

2.忌暴饮暴食、酗酒,少吃肥腻食品、甜食,以保持良好的消化功能。

3.经常按摩手肘部的曲池穴也可以达到清热利湿的功效:用拇指或者中指指端来按揉,每次1至3分钟,每日1至2次。

从医学上讲,有些肥胖并不是一种病,而是营养过剩时能量以脂肪的形式贮存在皮下堆积而成的。吃得多,动得少,自然就胖了。这类型的肥胖者气血平衡,精神抖擞,所以他们是健康的“胖子”。

其实对于肥胖的患者来说,需要了解自己是什么样的体质,根据自身的情况选择最合适的减肥方法,大家可以试试饮食调理加上适当的锻炼。如果需要中医专家指导,可到平煤神马医疗集团总医院中西医结合专家门诊,每周一、周二全天上班。★

(李莹 整理)



通知

平顶山晚报的读者朋友们, 热销河南各地的欢途号专列又出发喽!

幸福老人环游西北五省份 (有人说, 大西北是一生必去的地方之一)

西安兵马俑/宁夏沙坡头/西夏王陵/内蒙古通湖草原/敦煌莫高窟
鸣沙山月牙泉嘉峪关/乌鲁木齐/天山天池/吐鲁番专列10日游

1980元/人起(硬卧上铺) 5月30日左右出发

幸福老人畅游南方名城 (见证世纪工程港珠澳大桥)

港珠澳大桥/香港/澳门/广州/深圳/珠海/厦门
漳州土楼/武夷山空调专列12日游 6月10日左右出发

实惠版: 2580元/人起(硬卧上铺) 纯玩版: 3180元/人起(硬卧上铺)

幸福老人闯关东 (昔日北大荒、今日北大仓)

山海关/北戴河/哈尔滨/长白山/海拉尔/呼伦贝尔大草原
满洲里国门/沈阳故宫空调专列11日游

2480元/人起(硬卧上铺) 6月12日/29日左右连续发班

报名送价值380元旅行大礼包!

