

吃得少动得多体重却不减? 或是“湿胖”

湿气堵在体内代谢变慢越减越难,关键在于恢复身体的运化和代谢能力

明明吃得不多,想减体重却纹丝不动;哪怕喝点水,感觉都在长肉;运动一身汗,肚子还是软塌塌的……减肥没成功,人先累垮,睡不好,月经紊乱,血脂还莫名其妙升高了……湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊暑霖表示,近期减重门诊收治多例减肥者不成功的病例,根源在于他们的身体长期处于“湿堵”状态,中医把这类肥胖称为“湿胖”。湿胖是怎么来的、有哪些表现?如何进行祛湿调理?熊暑霖进行了具体指导。

吃得不多却减不下来,缺乏体质调理

29岁的林女士,身高165厘米,体重78.8公斤,体重指数BMI达28.9。此前她尝试过节食和运动减肥,但效果并不明显,还经常感到疲劳、身体沉重,大便长期不成形,睡眠质量也较差。经湖南中医药大学第二附属医院治未病中心减重门诊医生辨证后,她被诊断为“脾虚湿阻型肥胖”。

针对林女士的情况,医生为其制定了中西医结合的个体化调理方案:中药调理以健脾益气、化湿利水为主要方向,辨证配伍中药;配合穴位埋线、隔药艾炙等中医外治,帮助调节代谢功能;饮食上给出清淡饮食、七分饱的建议,适当食用薏米山药粥、荷叶陈皮茶等;同时督促林女士每周进行3次快走或慢跑的运动,每次运动30至60分钟。坚持20天后,林女士体重下降至75.3公斤,减重约3.5公斤,大便也逐渐成形,身体困重感减轻,睡眠情况有所改善。

23岁的龙女士,身高163厘米,初诊体重71公斤,临床症状表现为:脘腹满闷不舒服,进食后腹胀,头昏,疲乏乏力,大便黏腻,一天大便1至2次,食欲不佳,舌黏腻、苔白腻,舌边还有齿痕。医生给予其两次中药综合调理+埋线后,龙女士体重降至65.5公斤,成功减重5.5公斤。

熊暑霖表示,在治未病中心减重门诊,像林女士、龙女士这样的困惑者并不少见。很多人抱怨自己“减不下来”,平时也没有“吃太多”,根源在于身体长期处于一种“湿堵”状态,中医把这类肥胖称为“湿胖”。

对于湿胖人群来说,单纯节食、过度运动,往往效果有限,甚至可能越减越虚。相比一味“硬减”,辨证调理体质、改善代谢状态,才是关键的一步。

湿气堵在体内,代谢变慢越减越难

熊暑霖介绍,中医讲肥胖,核心只有一句话:脾虚为本,痰湿为标。《黄帝内经》曰:肥贵人是“高粱之疾”,即吃得太好导致肥胖。古代医学家已总结出肥人多寒湿、多痰湿;脾虚是肥胖的根本。

在中医理论中,赘肉常被视为“痰湿”。湿胖是指因体内水湿运化失常、痰湿内停而导致的肥胖类型。湿气堵在体内,代谢变慢,越减越难。即湿气重的人减肥难度大,因为水湿压在全身代谢不出去。

湿胖的典型特征包括:形体肥胖,腹部脂肪堆积明显;身体沉重,容易疲劳,面色发白;大便不成形或黏腻不爽;舌苔白腻,口淡无味。而痰湿体质的特征包括:形体肥胖,腹部肥满松软;面部皮肤油



脂较多,面色淡黄;体感多汗且黏,胸闷痰多,口淡爱吃甜腻,对梅雨、潮湿环境特别敏感。痰湿体质是湿胖的核心基础,健脾祛湿、化痰降浊是调理的根本。

究其湿胖形成的原因,可能是遗传、吃生冷甜腻、压力大伤脾,造成越湿越胖、越胖越湿的恶性循环。

如何自测湿胖呢?肚子大、赘肉松软,一捏有泡沫感、隐痛;身体沉重、懒得动、容易累;大便黏马桶、冲不干净;舌苔白腻、口淡没味道;皮肤爱出油、多汗发黏。符合这些条件3条以上,基本就是湿胖。

减肥要点,恢复身体的运化和代谢能力

熊暑霖分析,很多减肥困难的人,问题在于脾虚痰湿。脾胃运化功能下降后,水湿代谢失常,湿气长期积聚,就容易形成痰湿,进一步转化为脂肪堆积。

湿胖人群身体沉重、常觉疲劳;容易困倦、睡眠质量差;另外,长期熬夜、久坐少动、喜欢甜食及冷饮、压力大等,这些都会加重脾虚症状和增加湿气。

同时,很多人减肥容易陷入一个误区:拼命少吃、疯狂流汗。对于湿胖人群来说,真正重要的是恢复身体正常的运化和代谢能力。湿胖减重,关键在于三方面。

第一,减肥先辨证。不同类型的肥胖,调理重点不同。常见类型包括脾虚湿阻、胃肠湿热、肝郁气滞、脾肾阳虚等。只有辨清体质,找到科学减重方案才更有针对性。

第二,祛湿健脾,比单纯节食更重要。减肥不是一味少吃东西,而是让身体重新具备运化的能力。通过健脾祛湿,提高代谢能力,让身体恢复正常功能,体重才更容易稳定下降。

第三,真正有效的减重,不只是

体重下降。好的减重状态,往往伴随着睡眠改善、精力恢复、月经规律、血脂及血糖等指标达标,这才是健康减重的真正意义。

春夏交替阳气升发,是祛湿调体质的黄金期

春夏交替阳气升发,人体代谢相对活跃,也是调理湿胖的较好时机。熊暑霖认为,日常可以从以下方面入手。

饮食上,中医认为“脾喜燥恶湿”,长期大量食用冷饮、奶茶、甜食、油腻食物,容易损伤脾胃功能,加重湿气堆积。日常可以用薏米、赤小豆煮粥,或用陈皮、荷叶代茶饮。但需注意,祛湿要结合个人体质,不宜长期盲目大量食用寒凉食材。

运动上,中医有“动则生阳”的说法。湿胖人群往往伴有气机运行不畅、代谢偏慢,因此规律运动十分重要。但运动并不是越剧烈越好,对于湿胖人群来说,长期高强度运动、过度出汗,反而可能耗伤气血,导致疲劳加重。建议选择中等强度、容易长期坚持的运动方式,如快走、练八段锦、打太极拳等,有助于气血运行和湿气代谢。

起居上,熬夜会影响脾胃运化和内分泌调节,久坐则容易导致气血运行不畅、湿气内停。春夏交替阶段应尽量做到规律作息,早睡早起;避免长期待在潮湿环境;坐1小时适当活动;注意空调房的温度不宜过低,避免贪凉;晚上可以适当用温水泡脚,促进气血运行。

此外可进行穴位保健,适当按揉丰隆穴、足三里、太冲穴,帮助健脾化湿、疏肝理气。

(长沙晚报 杨蔚然 谭娣娣)

三个夏季“养生方” 护好心气不生病

立夏后,天气逐渐炎热起来。中医认为“夏气通于心”,心脏五行属火,随着夏天的到来,心阳逐渐旺盛,人容易变得心浮气躁,甚至出现心火过旺的情况,引发心烦、失眠、口疮、尿黄、长痘等问题。因此,夏天要注重养护心气。

养心之要,贵在宁静,使心火不亢。五味当中,苦味具有泄、降的作用,因此夏季适当吃点苦味食物,可防止心火过亢。不过,立夏后,火气还不是很盛,苦泄的力度要注意把握。推荐几款适合夏季的药膳茶饮,助推心平气和。

◆百合莲子羹

材料:干百合20克(或鲜百合50克)、莲子30克、银耳10克、枸杞5克、红枣3颗、冰糖适量。

做法:干百合、莲子、银耳提前用冷水浸泡一小时,如果有残留的莲子心,可以去掉。红枣去核切片;枸杞稍微冲洗即可。将银耳撕成小朵,连同泡好的莲子一起放入锅中,加入800~1000毫升水。大火煮沸后,撇去浮沫,转小火炖煮约30~40分钟,加入泡好的百合、红枣、枸杞继续炖煮10分钟左右,最后加入冰糖,搅拌至融化即可。

功效:这道羹中,百合清心润肺,莲子补脾养心,枸杞滋补肝肾,是一道经典的滋阴润燥、清心安神的药膳甜品。其口感清甜软糯,养心、润肺、健脾、补肝、益肾,五脏皆

养,功效全面而且平和,整体性质略微偏凉,所以尤其适合立夏后食用。

适宜人群:各年龄段人群皆可食用。尤其适合心火偏旺,容易心烦急躁的人服用。

注意事项:糖尿病患者需要注意一下冰糖的量;脾胃虚寒的人也不要食用过多。

◆淡竹叶豆腐汤

材料:淡竹叶6~10克(鲜叶可用15~20克),豆腐150克,白糖适量。

做法:淡竹叶洗净,加水500ml,小火煎煮20分钟左右,滤渣取浓汁。豆腐切2cm方块,淡盐水泡5分钟,可防碎、去豆腥。淡竹叶汁入锅,再加适量清水,大火煮沸后下入豆腐,小火慢炖20~30分钟,加糖调味,关火稍焖即可。

功效:淡竹叶味甘、淡,性寒,擅长清心火、除烦热、利尿,引导热邪从小便排出;豆腐味甘性凉,能清热润燥,补虚益气。现代医学认为,豆制品卵磷脂和钙含量高,对心脑血管、骨骼健康有益。

适宜人群:心火偏旺人群,可表现为口干、口苦、心烦、失眠、目赤、长痘、尿赤等症。高血压、高血脂人群清淡饮食调理。

注意事项:淡竹叶不是竹叶,国家公布的食药物质名单中有淡竹叶而没有竹叶。淡竹叶和豆腐均性寒,脾胃虚寒、孕妇、尿频人群不宜



常食。痛风、高尿酸人群适量食用。

◆百合红枣茶

材料:干百合5克,红枣2枚(去核)。

做法:将二者放入养生壶或杯中,加水煮沸后转小火煮10分钟,或直接用沸水冲泡,多次饮用。

功效:百合清心安神,润肺止咳;大枣补中益气,养血安神。

适宜人群:立夏后容易心烦、失眠或眠浅、多梦、精神易紧张的人。

注意事项:百合微寒,如果有畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多等肾阳不足的表现,长期或大量食用可能不太适宜。

(北京青年报 赵润桂)

突眼不都是甲亢

单眼突出警惕眼眶肿瘤

眼睛越来越突出,治了半年反而严重了,一查竟是肿瘤……陈先生和吴先生素不相识,却有着相似的看病经历。他们两人都因为“眼球突出”被诊断为甲亢,检查结果也确实显示甲功异常。经过半年内分泌治疗,两人的甲功指标虽然恢复了正常,但眼球突出非但没有好转,有一只眼反而更严重了。医生觉得不对劲,甲亢引起眼球突出,多数是双眼同时发生,单眼加重太反常,查眼部CT,真相竟是眼眶里长了肿瘤。

陈先生眼眶深处藏着一个直径为2厘米的海绵状血管瘤,比眼球本身还大。这种肿瘤是眼眶最常见的良性肿瘤,不会癌变,但会慢慢长大,把眼球一点一点往前推,早期不痛不痒,只是照镜子时发现“眼睛有点突”。医生通过内窥镜微创手术,从陈先生眼角外侧一个小切口将肿瘤完整切除。恢复后几乎看不到疤痕,眼球也复位了。

吴先生的眼眶内长了额窦黏液囊肿,差点顶到大脑。额窦黏液囊肿的发生与鼻炎长期没有得到规范治疗相关,吴先生长期患有鼻窦炎,一直没当回事儿。结果诱发囊肿且越长越大,不仅把眼球向外推挤,还向上顶到了颅底,压迫前颅窝。住院后,医生通过鼻腔做内窥镜微创

手术,切除了囊肿。术后第二天,眼球突出就消退了,以前偶尔的头痛也消失了。

为什么甲亢和眼眶肿瘤容易混淆?天津医科大学眼科医院眼整形与眼眶病科朱利民主任解释称,甲亢患者眼球突出主要是因为甲状腺激素刺激了眼部的组织增生与水肿。通常这种突眼多为双眼同时发病,且在甲亢治疗后,突眼情况会趋于稳定或改善。但也有一部分患者即便甲功指标正常了,突眼也不能消退,需要内分泌科与眼科共同进行个性化的综合治疗。陈先生所患眼眶海绵状血管瘤是眼眶中最常见的良性肿瘤,常导致单眼缓慢、无痛性向前突出。患者早期往往无任何不适,很容易被误认为是甲亢症状。吴先生的额窦黏液囊肿会压迫眼眶和颅底,不仅推挤眼球,还可能诱发剧烈头痛。

朱利民提醒市民,出现不明原因的眼球突出,尤其是单侧突出,或者排除甲亢以及甲亢经治疗甲功正常后,突眼反而出现进行性加重,务必及时前往眼科或眼眶病专科做CT或核磁检查排查眼眶肿瘤。很多眼眶肿瘤属于良性,只要早发现、规范治疗,预后都非常好。

(天津日报 孙国岭)