



健康关注

# 中医药养生促进健康减重

中医药在体重管理中具有独特作用。中医养生不仅关注减重效果,更注重整体健康与平衡。

## 肥胖的原因

**阳气不足** 《景岳全书·非风诸证治法》认为“肥人多有气虚”,因其“阴盛于阳”,故又“多湿多滞”,以气虚为本,痰湿气滞为标。

**脾胃虚弱** 《脾胃论》曰:“脾胃俱虚……或少食而肥,虽肥而四肢不举。”脾主运化功能失调,湿浊内生,形成了“脾虚生痰—痰阻气机—加重脾虚”的恶性循环。

**肝郁气滞** 肝属木,喜条达。而恶抑郁,主疏泄,调畅一身之气机。情志刺激,首先影响肝脏疏泄功能,致使肝脏疏泄失职,气机紊乱,气血运化失常,气机郁结,影响脾胃升降及胆汁排泄,加剧代谢紊乱。

**肾阳虚衰** 肾阳不足,火不暖土,

脾阳亦不足,脾肾阳虚,水谷精微不得运化转输,亦可为膏为湿为痰,发为肥胖,形成“虚胖”。

**三焦气化失常** 肺脾肾三脏功能受损,气机不利,水液代谢障碍,水谷精微不能正常化生为气血津液,而为膏、为湿、为痰、为浊。《中藏经》提出“三焦通则内外左右上下皆通”。

## 养生药膳

**茯苓薏米山药粥**,补益脾胃 茯苓15克,薏苡仁30克,鲜山药100克,粳米30克。将鲜山药洗净去皮,切成小块备用。将薏苡仁洗净,清水浸泡2小时后,与粳米和研成细粉的白茯苓一同放入锅中。加入适量清水,大火煮开后转小火熬煮。待粥煮至半熟时,加入山药块继续熬煮,直至所有食材均煮烂即可。作为主食食用,每周食用3—5次。

**赤小豆鲫鱼汤**,利水消肿 赤小

豆100克,鲫鱼1条。将赤小豆洗净,用清水浸泡数小时至泡发涨开(通常需要6—12小时,也可提前一晚浸泡)。鲫鱼洗净后煎至两面微黄,将煎好的鲫鱼和赤小豆(连同浸泡的水一起)放入瓦煲或砂锅中,加入足够的清水,大火煮沸后转小火慢炖1—2小时,直至赤小豆煮烂、鲫鱼熟透、汤色浓郁。通常每次饮用1碗(200—300毫升),每日饮用1—2次。

**荷术茶**,消食导滞 荷叶30克,苍术15克。将所有药材按照用量比例准备好,并清洗干净。将药材放入砂锅或不锈钢锅中,加入适量的清水,以浸没药材并高出药材表面2—3厘米为宜。大火煮沸后转小火继续煎煮,通常煎煮时间为30分钟至1小时不等,直至药液浓缩至适量,将药液滤出,即可饮用。可作为日常饮品饮用,也可在饭后服用以增强其降脂减肥效果。通常每天饮用1—2次,每次饮用200—300毫升。

**佛手玫瑰花饮**,疏肝解郁 佛手10克,玫瑰花5—10朵(或6克)。将佛手和玫瑰花分别拣去杂质,洗净后放入茶杯或茶壶中,注入适量沸水(水温最好在85—90摄氏度之间)。盖上茶杯或茶壶盖,焖泡5—10分钟。作为日常饮品饮用,代茶频饮,随喝随添水,直至色浅味淡。

## 顺应“四季节奏”

**春季疏肝理气**,加快代谢 春季万物复苏,人体新陈代谢也开始加快。此时应顺应肝气生发的特性,保持心情舒畅,适量运动,如散步、慢跑等,帮助身体排出冬季积累的毒素,为体重管理打下良好基础。

**夏季健脾祛湿**,消暑化浊 夏季炎热潮湿,人体容易积聚湿气,导致食欲不振、疲倦乏力。此时应注意健脾祛湿,可食用薏米、红豆、冬瓜等食物,避免生冷油腻,同时保持适度运动,帮



助身体排汗,促进新陈代谢。

**秋季润肺养阴**,收敛固本 秋季气候干燥,人体容易出现皮肤干燥、口干舌燥等症状。此时应注意润肺养阴,可食用梨、百合、银耳等食物,避免辛辣刺激,同时适当减少运动量,以保存体力,为冬季储备能量。

**冬季补肾藏精**,温阳固本 冬季人体需要更多的能量来抵御寒冷,此时应补肾藏精,可食用羊肉、牛肉、核桃等食物,避免过度节食,同时选择温和的运动方式,如太极拳、八段锦等,帮助身体积蓄能量,为来年阳气生发做好准备。(稿件来源:中国中医药报)

## 胃部健康与体重管理

减肥和护胃常常被当成两个毫无关联的目标,但实际上,它们之间的联系很紧密。今天,就让我们一起了解胃部健康与体重管理之间的关系。

### 胃健康

胃不仅仅是食物的“中转站”,它还与我们的食欲中枢有着紧密联系。胃的饱腹感信号能够及时传递给大脑,告诉我们“吃饱啦,别再吃啦”。

然而,当胃出现问题时,这种信号传递可能会出现故障。饱腹感延迟的产生,有可能让我们不自觉地摄入过多食物,进而导致体重增加。此外,一些胃部疾病如萎缩性胃炎、胃溃疡等还可能引发食欲不振,虽然短期内可能会导致体重下降,但长期来看,这种不健康的体重变化对身体并无益处。

### 健康饮食

提到减肥,好多人第一反应就是节食。但过度节食不仅会导致营养不良,还会对胃健康造成严重伤害。相反,采用健康、均衡的饮食方式,既能保护胃,又能有效控制体重。



共同保“胃” 徐骏

**高膳食纤维食物** 蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维,能够增加胃的饱腹感。同时,膳食纤维还可以促进胃肠道蠕动,帮助消化和排便,减轻肠道的负担。

例如,燕麦是一种富含可溶性膳食纤维的食物,能够在胃中形成凝胶状物质,延长胃排空时间,增加饱腹感,同时还能稳定血糖水平,避免因血糖波动而引发的饥饿感,从而帮助控制食欲和体重。

**优质蛋白质** 蛋白质是身体的重要组成部分,也是维持胃健康和肌肉量的关键营养素。优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆类、蛋类和奶制品等不仅能够提供身体所需的氨基酸,帮助修复和维持胃肠道黏膜,还能让人有饱腹感,减少饥饿感。此外,蛋白质的摄入还能促进肌肉合成,提高基础代谢率,从而帮助燃烧更多能量,达到减肥的效果。比如鸡胸肉,这是一种低脂肪、高蛋白质的食物。在减肥期间,可用鸡胸肉代替高脂肪肉类。

**低脂肪食物** 高脂肪食物不仅能量高,还难以消化,会给胃部带来较大的负担。相比之下,低脂肪食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等更容易被胃肠道消化吸收。此外,低脂肪食物的能量相对较低,有助于控制总能量摄入。比如用清蒸鱼代替油炸鱼,既能减少油脂摄入,保留鱼的营养,又能减轻胃的消化负担。

### 规律作息

规律的作息对于胃部健康和体重

管理都非常重要。胃有自己的生物钟,规律的饮食和作息时间能帮助胃肠道形成良好的消化节律,提高消化效率。相反,不规律的作息,如不按时就餐、频繁熬夜等会扰乱胃肠道的生物钟,导致胃酸分泌紊乱,增加胃部疾病发生的风险。因此,保持规律的作息,每天保证7小时左右的高质量睡眠,既能保护胃,又能帮助控制体重。

### 适量身体活动

适量身体活动不仅能够帮助我们燃烧多余能量,还能促进胃肠道蠕动,改善消化功能。例如,快步走和慢跑就是一种简单易行的活动方式。此外,活动还能提高身体的基础代谢率,增加肌肉量,帮助燃烧更多能量,达到减肥的效果。但需要注意的是,运动后不要立即进食大量食物,以免给胃部造成太大负担。

### 心理调节

情绪性进食是很多人减肥路上的阻力。当人们压力大、焦虑、抑郁的时候,往往会通过进食来缓解情绪。因此,学会调节情绪,避免情绪性进食,对于保护胃部健康和控制体重都非常重要。例如,当感到压力大时,可以通过深呼吸、舒缓活动等方式来缓解情绪,而不是通过暴饮暴食来解决问题。

(稿件来源:健康中国)

## 正确选择 中药服用时间

□ 郭仲华

“医生,我的中药是饭前喝好还是饭后喝好?”这是很多患者询问的问题。喝中药的时间确实有一定的讲究。

古人在几千年的医疗实践中,积累了丰富的关于服药时间的经验。《汤液本草》曰:“药气与食气不欲相逢,食气稍消则服药,药气稍消则进食,所谓食前食后盖有义在其中也。”中药的服用时间应根据病情和药物性质确定。只有正确选择用药时间,才能发挥良好疗效,同时还能防止药物不良反应的发生。

**饭前服用** 病位在胸膈以下者,应在饭前30—60分钟服药。这是因为在空腹状态下,药液能直接与消化道黏膜接触,较快地被胃肠吸收而发挥作用,避免受胃内食物影响而减弱药效。饭前服用的中药主要指治疗肝病、肾病、胆囊炎等的药物。此外,调治虚证的温补类药物(如参类、黄芪、山药、鹿茸等),以及治疗肠道疾病的药物、驱虫药、泻下药等,也应在饭前服用。

**饭后服用** 病位在胸膈以上者,应在饭后15—30分钟服药。饭后服用的中药主要指治疗心肺胸膈、胃脘以上病症的药物,如治疗上呼吸道感染、头痛、眩晕、咽喉痛、眼部疾患等的药物。治疗痰瘀、便秘、寒湿阻滞等实证的药物,如血府逐瘀汤、薏苡汤等,应饭后服用。因为饭后服用的药物与食物混合在一起,可大大减轻对胃肠道的刺激,同时减缓药物的吸收。所以,对胃有刺激的药物(如血竭、黄连、龙胆草、桔梗、冰片等)和消食药物等,应尽量在饭后服用。

**特殊时间服用** 少数患者喝汤药,还有特殊时段讲究。如利水消肿药、驱虫药及泻下药宜清晨空腹服用。安神助眠药宜睡前服用。治疗脾胃病的药宜餐间服用,即在两餐之间服用,避免食物对药物的影响。病情急重者可不拘时间。

喝中药还需注意方法,一般汤剂宜温服,解表药宜偏热服。寒证用热药宜热服,热证用寒药宜冷服。丸剂、散剂均可用温开水吞服。

## 中医辨治肺结节

□ 陈伟康

肺结节是指位于肺实质内但不属于正常肺组织的结节状阴影,直径小于5毫米,属于微小结节,大多是良性病变,一般不用治疗,每年复查1次即可;直径为5—8毫米,属于小结节,大多数是良性病变,每6个月复查1次;直径大于8毫米,发生恶变的可能性大,需进一步检查,必要时接受手术治疗。

肺结节属于中医“肺积”范畴,清代沈金鳌所著《杂病源流犀烛》中记载:“邪积胸中,阻塞气道,气不得通,为痰,为食,为血,皆邪正相搏,邪既胜,正不得制之,遂结成形而有块。”说明邪气袭肺,结于胸中,肺失宣降,津液不布,聚而成痰,痰凝气滞,阻塞肺络,痰与瘀血相互搏结,形成结节。肺结节以郁为因,尤以气郁、痰郁多见。

中医治疗肺结节主要采用辨证分型论治的方法,临床中根据患者的不同症状和体征,结合脉象、舌苔进行辨证分析,分别给予不同的中药方剂进行治疗。常见的中医证型包括痰湿互结型、脾肺两虚型、三焦壅阻型等。不同证型的治疗方案有所不同,但总体诊疗思路是调节人体气血阴阳平衡,增强免疫力、软坚散结,从而达到缩小或消除肺结节的目的。

情志因素在肺结节的病因中尤其重要,例如工作压力大、过度焦虑、抑郁等容易造成肺部气机失调,津液运行失调,久而久之则形成肺结节。因此,在防治上一定要注意调整作息习惯、保持良好情绪、避免过度紧张和焦躁、减少熬夜等。生活中尽量避免去空气污染重的地方,以免接触到有害气体或粉尘颗粒物。

### 启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。

### 健身广场

## 如何避免运动损伤

□ 徐建方

### 运动时如何补水

运动时补水的作用包括调节体温、维持电解质平衡、保持肌肉功能、防止脱水等。应少量多次补水,不要等到口渴时才喝水。老年人可以在运动前,喝300—500毫升水,帮助身体提前储备水分;在运动过程中,每15—20分钟补水100—150毫升,保持身体水分充足,如果活动强度较大或天气炎热,可适当增加饮水量;运动结束后,根据出汗情况补充500—1000毫升水,帮助身体恢复。在运动结束后,切忌单次大量饮水,以免引发水中毒。

饮水应以15摄氏度为宜,避免过冷过热。水温过低会刺激胃肠道,水温过高不利于快速补水。

### 运动后的身体恢复

想让身体快速恢复,可以尝试以下几种方法。

**放松身体** 在运动过程中,肌肉处于收缩状态,锻炼结束后及时进行牵拉,能够帮助肌肉恢复到自然长度,缓解紧张状态。放松的方式因锻炼部位不同而有所区别,应根据所参与的运动项目有针对性地选择适合的拉伸动作。比如,跑步后要拉伸小腿的腓肠肌、大腿的股四头肌等。每次拉伸保持15—30秒,以免时间过短达不到良好的放松效果。

**补充营养** 运动结束后,合理进食有助于身体恢复。很多人运动后会奖励自己吃一顿大餐,这会使健身效果大打折扣。运动后,可适量补充碳水化合物(如主食类),搭配优质蛋白质(如鸡蛋、牛奶、豆制品等),以及新鲜的蔬菜和水果,保持营养的均衡摄入。

**避免熬夜** 良好的睡眠可以促进身体恢复,增强免疫力,对体能储备与整体健康都有积极意义。因此,大家运动后要充分休息,特别是要保证充足的睡眠时间。

## 春季养生有“三宝”

□ 胡航

还可以预防多种疾病。

**香囊助眠** 春季人们易出现心烦气躁、失眠等问题,可以通过佩戴中药香囊来缓解症状。安神助眠香囊可选择丁香、五味子、酸枣仁等中药。

**足浴助阳** 足浴可促使阳气生发,散寒解表,预防感冒。人们可准

备艾叶30克、干姜30克、肉桂20克,加水煎煮半小时后,滤取药液,将药液倒入洗脚盆内,待水温适宜,浸泡双脚。药液高度以浸没踝骨为宜,每次足浴半小时左右。此方适用于外感风寒,咳嗽、鼻塞、头身困重初起之时。



享受春光 俞方平