

中医瘦身：不追数字，健康至上

◎重庆市渝北区中医院 李丹/赵敏

当下，人们热衷追求苗条身材，现代医学常用BMI指数衡量体重：18.5~24.9是标准，25~29.9为“微胖预警”，超30属肥胖。但中医对肥胖看法独特，“肥人多痰湿”道出“胖”并非单纯因吃得多。早在《黄帝内经》，肥胖就被归为“膏人”“脂人”等，它是身体“膏脂内聚、体质失衡”的信号，与脏腑、气血状况紧密相连。中医减重以“辨证为基、调和为本”，先精准判断肥胖类型，再针对性调理，实现健康瘦身。

分型拆解

中医认为，肥胖成因复杂多样，不同类型肥胖各有其独特表现与内在根源。

胃热火郁型 这类肥胖者腹部脂肪堆积明显，如同“游泳圈”一般。他们食量旺盛却容易饥饿，还伴有排便困难、小便发黄、口干口苦等症状，舌质偏红。其肥胖根源在于胃火过旺，导致体内精气无法正常转化，多余膏脂在体内堆积。调理时需以“清热泻火、消食导滞”为原则，清除胃火，疏通积滞。

痰湿内盛型 身体沉重、嗜睡乏力是这类肥胖者的典型特征，他们偏爱甘厚味与饮酒，日常活动量少，舌苔白腻厚重。中医认为“脾为生痰之源”，痰湿困阻脾胃，阻碍气机运行，使身体代谢速率放缓，多余水分与脂肪难以排出。调理应围绕“健脾祛湿、化痰通络”展开。

气郁血瘀型 此类肥胖者面色晦暗，四肢末端颜色暗沉，常受失眠、胸闷困扰，舌质偏暗且舌下血管瘀堵明显，女性易出现月经失调，男性可能伴随精气不足。这是长期情志不畅导致肝气郁结、气血运行受阻，形成“压力肥”。调理

需注重“疏肝理气、活血化瘀”，畅通气血，消散瘀滞。

脾虚不运型 浑身乏力是这类肥胖者的突出症状，四肢常有轻度浮肿且“早轻晚重”，饭量偏少却总想吃零食，舌头边缘因脾胃虚弱出现齿痕，舌苔薄白。脾胃运化功能失职，无法正常代谢水湿与食物，导致水湿内停、脂肪堆积。调理重点在于“健脾益气、运化水湿”。

脾肾阳虚型 “畏寒怕冷”是这类肥胖者的核心表现，四肢常年冰凉，偏爱热饮，舌苔薄白且舌中后部颜色偏白，小便清长。脾肾阳气亏虚，无法温煦身体、运化水液，使水湿与脂肪在体内滞留。调理需“温阳健脾、益肾利水”，补充阳气，化解水湿。

调养有方

健康生活的关键在于读懂身体信号、对症施策。找到“胖因”后，可通过“药膳、经络、导引”三管齐下，调理脏腑、经络、气血，实现健康减重瘦身。

药膳 药膳是中医“药食同源”理念的体现，可融入日常调体。脾虚湿重者，可用四神汤，取茯苓等与大米煮粥，健脾祛湿；胃

热火郁、血脂偏高者，饮山楂决明子茶，清热降脂，脾胃虚寒者减量；痰湿水肿者，喝荷叶冬瓜皮茶，利尿消肿，但孕妇和阴虚体质者禁用。

经络 经络乃气血运行“通道”，不通则脏腑失调。中医以针灸、推拿疏通经络、调节脏腑。针法用毫针点刺穴位，捻转提插激发经气，如刺足三里、丰隆；推拿可自行按揉穴位。但针灸须专业医师操作，皮肤破损、传染病患者禁用推拿。

导引 中医导引术有别于普通运动，注重“形神共养、气血同调”，八段锦、五禽戏是经典，其动作舒缓，能改善体质，实现健康减重不反弹。八段锦中，“调理脾胃须单举”调和脾胃气机，“双手托天理三焦”疏通经络促代谢；五禽戏里，“熊戏”增强脾胃，“鸟戏”调和气息。

中医瘦身的秘诀其实很简单，不执着于体重数字的短期下降，而是通过辨体质、调脏腑、通经络，让身体回归“阴平阳秘”的平衡状态，从根源上解决肥胖问题，养出健康，才能拥有更轻盈的体态。😊