

# 这届年轻人开始喝中药减肥

专家表示：中药减肥需遵循辨证施治的原则，以免药不对症或过量使用而造成不良后果

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

“

面对当前快节奏且高压力的状态，健康减肥这一话题热议不断。网络上涌现出诸如“16+8”饮食法、馒头瘦身法、液断减肥法等节食策略，以及5分钟极速瘦身操、HIIT30分钟高效燃脂训练等运动减肥方案……让人目不暇接。然而，这股减肥热潮也伴随着风险：一些人因过度节食而陷入营养不良的困境，严重损害了身体机能；另一些人则盲目追求高强度运动，超负荷锻炼，给身体健康带来了潜在的甚至不可逆的损害。

鉴于此，也有年轻人开始将目光投向传统中医领域的“中药减肥”方法，寻求更为温和且有效的减肥途径。近日，舟山市中医院医学研究中心主任梁文清博士的门诊迎来了不少寻求个性化减肥中药方的年轻人。

”



## 从115公斤减重至90公斤 减肥从调内开始

去年底，梁文清在骨伤科门诊接诊了患者阳先生（化名），他因运动导致左小腿伤筋。诊脉时，梁文清发现阳先生不仅气滞血瘀，而且痰湿内蕴，属肥胖症。

体重达115公斤的阳先生表示，自己一直受肥胖困扰，左小腿伤筋也是为了减肥运动所伤。

根据阳先生的意愿，梁文清在为其开方治疗伤筋疾病的基础上，为他量身定制了以降脂、健脾、祛湿、化痰为主要治法的中药减肥方案，并嘱咐其调整饮食结构，增加新鲜蔬菜摄入。经过1个月的治疗，阳先生伤筋症状明显减轻，经过6个多月的中药治疗，结合合理饮食和适当功能锻炼。他还成功减重25kg，血脂、胆固醇等指标也明显下降，身体状态得到了显著改善。

阳先生的成功减重经历，让不少年轻人看到了不一样的减肥方法。7月份以来，梁文清的门诊迎来了不少年轻人专门来开减肥方。

“中药减肥，听着就很健康，我喝了两周中药，瘦了2.5kg，人也更精神了。”19岁的余女士（化名）说。也有患者说，“没想到中医也能减肥，以前采用节食、过度运动减肥，太极端了。”

中药如何减肥？梁文清介绍，中医认为肥胖与痰、湿、气虚等病理因素密切相关。如《内经》曰：“素嗜肥甘，好酒色，体肥痰盛。”另有一些医者提到“肥人多痰湿”“肥白人多湿”“肥人沉困怠情是气虚”等。

“肥胖者多因年老体弱、过食肥甘、缺乏运动、情志所伤、先天禀赋等导致脾胃功能受损，水湿运化失常，痰湿内生。”梁文清表示，中药减肥的核心在于通过益气健脾、化痰祛湿的方法，调整人体脏腑功能，恢复其正常的代谢平衡。中药中的某些成分能够刺激新陈代谢，促进脂肪分解，同时调节内分泌系统，减少脂肪的合成与堆积，从而达到健康减肥的目的。

## 辨证论治 组方后专病专治

采访中，梁文清表示，中药减肥需要遵循辨证施治的原则，根据患者的体质、病情等因素制定个性化的治疗方案，以确保疗效的最大化。

“首先，我们要辨体质，看患者是虚寒体质、湿热体质还是气瘀体质，然后要辨寒热虚实，看患者是怕冷还是怕热，是气虚乏力还是火旺易躁，接着辨病位，即确定肥胖主要影响的是脾胃、肝肾还是其他脏腑。”

在全面了解患者的体质特点和病情状况后，中医师会针对性地选择适合的中药材进行配伍，组方后专病专治，比如对于虚寒体质的患者，可能会选用温阳益气、健脾祛湿的中药，如桂枝、黄芪、党



参、茯苓等，以增强体内阳气，促进新陈代谢；对于湿热体质，则可能采用清热利湿、排毒消肿的药材，如荷叶、决明子、薏苡仁、泽泻、茵陈蒿等，帮助排除体内多余水分和毒素。

梁文清还解释道，中药减肥不仅仅是依赖药物，更重要的是结合合理的饮食结构和适量的运动。他建议患者在服药期间，应避免高脂肪、高糖分的食物，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，保持饮食均衡。此外，根据患者身体状况，制定适度的运动计划，如散步、慢跑、瑜伽等，以促进血液循环，加速脂肪燃烧。

## 不同体质 匹配名医名家减肥方

“中药减肥也是由来已久，现在还能找到很多名医名家的减肥方，我们会根据这些药方进行针对性的加减，组成更适合患者的药方。”采访中，梁文清向记者列举了针对不同体质的名医名家减肥方。

**三花减肥茶** 主治单纯型肥胖症。需玫瑰花、茉莉花、代代花、川芎（改为丹参）、荷叶各9克，研末，每日服1包，80~100℃水冲泡，每日2~3次，早晚服，亦可早晚服1包，连服3个月。

**枳实消痞丸** 主治高脂血症型肥胖症。需枳实15克，厚朴10克，党参15克，白术10克，茯苓10克，甘草10克，白芥子10克，莱菔子15克，泽泻10克，山楂30克，首乌30克，大黄15克；头痛头晕者，加川芎10克，菊花10克；大便干燥难解者，加芒硝15克冲服。

**平陈汤** 主治脾虚湿盛型肥胖症。需槟榔7.5克，厚朴15克，酒大黄7.5克，青皮15克，苍术15克，法半夏15克，茯苓15克，枳壳15克，白芥子10克，焦山楂15克，日服1剂，早晚各服1次，疗程1个月。

**防己黄芪汤** 主治肌肉结实型肥胖症。需黄芪15克，防己6克，炙甘草9克，白术10克，大枣4枚，生姜6克，可用水煎服，每日2次。

**大柴胡汤** 治疗过食肥胖、运动不足、情志失调以致皮下脂肪沉积的中年人。需柴胡9克，黄芩9克，芍药12克，半夏9克，大黄9克，生姜3片，大枣3枚，枳实9克。可每日2次，饭后温服。

**夏枯草汤** 适于女性肥胖症的治疗。需海藻、夏枯草、米仁各30克，山楂15克，白芥子10克，泽泻、茵陈、柴胡各10克，甘草6克。也可酌加半夏、苍术、陈皮、枳实、白术、茯苓、荷叶、决明子等，用水煎服，每日1剂。

“中药减肥是一个相对温和且注重整体调理的过程，它不会像某些快速减肥方法那样带来强烈的副作用或反弹现象。”梁文清特别提醒患者，每个人的体质和病情都是独特的，需采用个性化治疗方案，因此治疗效果也会有所差异，需要耐心配合治疗，并根据具体实际情况适时调整方案，“总之，选择中药减肥时应咨询专业的中医医师，避免自行购买和使用减肥药物，以免因药不对症或过量使用而造成不良后果。”

