

## 胖未必是吃得多!从根源调理易胖体质

市中医院体重管理门诊主治医师胡蕾:中西医结合六维减重方案助你科学瘦身

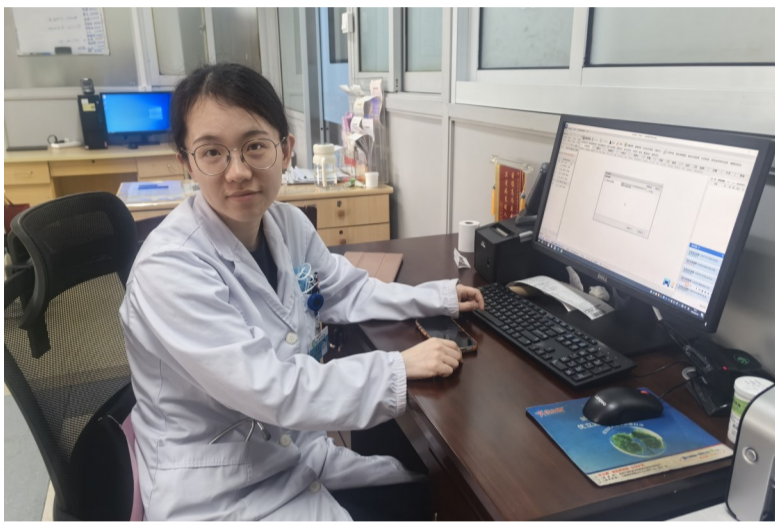
□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

刻意少吃、超负荷运动、跟风食用代餐……为了减重,不少人尝试各类方法,结果体重居高不下,还极易反弹,甚至伴随身体乏力、精神萎靡等问题。市民陈女士就深受其扰,长期节食不仅没能甩掉赘肉,还查出轻度脂肪肝、血脂异常。几经尝试无果后,她到市中医院体重管理门诊,寻求安全长效的减重方式。

当下,肥胖早已不单影响体态,更是诱发高血压、糖尿病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停等多种疾病的重要隐患。针对市民普遍存在的减重误区与肥胖困扰,市中医院体重管理门诊联合中医外治室,开启中医特色减重月活动。科室立足传统中医辨证理念,结合现代健康管理思路,推出中西医结合六维减重方案,帮助大家跳出减肥陷阱,科学减脂、调理体质。

”



### 走出减重误区: 胖并非只因“吃多动少”

很多人认为,肥胖就是吃得太多、运动太少,只要一味节食、加大运动量就能瘦。市中医院体重管理门诊主治医师胡蕾表示,这种看法十分片面,也是多数人减肥失败、体重反复反弹的主要原因。

数据显示,我国成年人超重率达34.3%,肥胖率为16.4%,超半数成年人超重,肥胖已成为不容忽视的全民健康问题。

胡蕾介绍,气温回升,前来咨询减重的市民明显增多,医院减重门诊热度居高不下,每周号源早早约满,时常需要临时加号。就诊人群里,多数人体重指数(BMI)超过26,部分患者BMI达到30以上,也有不少市民受局部赘肉、体态臃肿等问题困扰。

“极端节食是减重最大误区之一。”胡蕾介绍,人体运转依赖七大营养素,其中蛋白质、膳食纤维更是增加饱腹感、维持基础代谢的关键。不少人为减肥选择一天只吃一餐、彻底戒掉主食,长期营养失衡会不断拉低基础代谢,让身体进入“节能模式”。单纯靠少吃减掉的大多是水分和肌肉,一旦恢复正常饮食,体重便会迅速反弹,新增体重也以脂肪为主,形成恶性循环。

此外,不良生活细节也会悄悄催生肥胖。吃饭过快、饮食顺序紊乱、长期熬夜、久坐少动、缺乏日晒,都会扰乱人体代谢。同时,频繁称重、过度纠结体重数字,容易引发焦虑,也让不少人半途而废。其实体重本就呈曲线变化,受作息、生理周期、水分影响出现波动均属正常现象,不必每日监测,每周固定时间查看整体变化趋势即可。

### 中医溯源: 脾虚痰湿是肥胖核心病机

中医素有“肥人多痰湿、多脾虚”的说法。在中医理论中,肥胖不只是单纯的热量超标,更是脏腑功能失调、体质偏颇的外在表现,脾虚湿盛、肝郁气滞是诱发肥胖的核心

病机。

脾胃是人体运化的根本,负责食物消化与体内水湿代谢。当下不少人工作压力大、长期久坐,再加上偏爱重口味饮食、作息不规律,很容易损伤脾胃功能。脾胃虚弱后,摄入的食物无法转化为气血滋养身体,体质水湿也难以正常排出,久而久之堆积形成痰湿,积聚在皮下、脏腑之间,赘肉便随之产生。这也是不少人自嘲“喝水都长肉”的缘由。

与此同时,长期精神紧张、情绪压抑会造成肝郁气滞。肝脏主疏泄,肝气运行不畅,会进一步拖累脾胃运化,加重痰湿堆积。

胡蕾表示,临床中,临床中肥胖人群大多存在舌苔厚白、舌边有齿痕、大便黏腻、身体困重、易出汗出油等症状,均是典型的痰湿体质表现。

不同人群的肥胖诱因各有差异:青少年肥胖多和饮食失衡、缺乏运动相关;中老年人因脏腑机能衰退、代谢变缓,易形成顽固性肥胖;产后肥胖则常伴随情绪波动、作息失调。因此减重不能一概而论,唯有先辨证体质、调和脏腑,才能从根源改善易胖体质。

### 六维中西结合: 定制专属无痛瘦身方案

结合多年临床经验,市中医院整合中药内服、中医外治疗法,搭配现代医学手段,打造六维特色减重方案,全程拒绝盲目节食与高强度运动,为不同人群定制安全、温和的减脂方案。

**一维无饥饿辟谷,科学控卡不挨饿** 遵循《成人肥胖食养指南》,秉持药食同源原则,搭配低GI三餐食谱与科学轻断食模式。三餐合理搭配、定量摄入,保证蛋白质、膳食纤维、优质碳水均衡供给,依靠充足营养提升饱腹感,打造健康热量缺口,告别“饿瘦伤身”的传统模式。

**二维辨体茶饮,日常调理化痰湿** 针对高发的脾虚痰湿体质,医院定制专属健脾化湿中药茶包,对症调理脏腑。市民居家也可自制简易养生茶饮:山楂、陈皮、荷叶可消脂祛湿,玫瑰花能够疏肝理气,日常代

茶饮,辅助调理体态。

**三维中医外治,疏通经络提代谢** 根据体质辨证,开展穴位埋线、温阳罐、刮痧、耳穴压豆、拔罐等外治项目。精准刺激足三里、丰隆、内庭、中脘、天枢等穴位,起到抑制食欲、疏通经络、祛除痰湿、提升代谢的作用。其中穴位埋线可长效刺激穴位,每十天至半个月治疗一次,适配上班族需求,对腰腹、四肢局部减脂效果尤为突出。

**四维养生功法,温和燃脂调体态** 摒弃高强度运动,推荐八段锦、太极拳等传统养生功法。动作舒缓柔和,长期练习可调和气血、疏通三焦,在减脂塑形的同时强健体魄,不少坚持练习的人都反馈,身形慢慢变得紧致,精神状态也明显改善。

**五维内服方药,根源调理易胖体质** 结合脉象、舌苔及全身症状,开具个性化中药方剂,专攻脾虚、肝郁、痰湿等问题,修复脾胃运化功能,改善偏颇体质,减少肥胖反复。

**六维西药加持,攻坚重度肥胖问题** 针对BMI数值偏高、或合并脂肪肝、高血压、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征等并发症的重度肥胖人群,医生会先完成全面身体检查,排除用药禁忌,在充分沟通后合理使用GLP-1类药物辅助减重,全程把控用药剂量与适应症,严守安全底线。

### 社群陪伴+长效养护 守住减重成果

为帮助大家坚持减重,市中医院搭建专属减重打卡社群,目前已有两个社群、80余名成员。群内医护人员常态化开展饮食、运动、作息科普,引导大家每日打卡,及时解答减重疑问、纠正错误习惯,让减脂不再是一个人的孤军奋战。

胡蕾告诉记者,此前开展的冬季减重打卡活动中,不少市民坚持调理、规律打卡,不仅体重稳步下降,身体各项指标也恢复正常,多年的易胖体质得到明显改善。

她提醒,减重贵在坚持,反复减肥、中途放弃危害颇多。体重多次反弹会造成肌肉持续流失、脂肪不断堆积,基础代谢逐步下降,后续减脂难度也会不断增加。当健康的饮食、运动、作息成为日常习惯,身体便会慢慢形成稳定的易瘦体质,减重成果才能长久保持。

不同人群的减重各有侧重:青少年以饮食管控、体育锻炼为主,兼顾生长发育需求;老年人无须刻意追求过瘦,适量脂肪可预防肌少症、骨质疏松,降低跌倒风险;产后人群重点做好情绪疏导,循序渐进温和减脂。

目前,该院中医特色减重月活动正在火热进行中。有减重需求的市民可前往舟山市中医院体重管理门诊,体验个性化辨证减重服务,借助中医智慧健康享“瘦”,收获轻盈体态与强健体魄。