

针灸推拿、耳穴压豆、中药茶饮、穴位贴敷……
健康减肥，传统中医药手段有妙用

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

减肥，已经不只是对美的追求，对大家来说，更重要的是为了健康。春节期间，饮食增多、运动减少给不少人带来了体重增长的烦恼，随着新春假期结束，人们逐渐回归到正常的工作和生活中，一股春节后的“减肥热”正在兴起，在健康观念的驱动下，大家也更加追求科学、健康的减肥方式。近日，市中医院针灸科主任应海舟在接受采访时表示，针灸推拿、耳穴压豆、中药茶饮、穴位贴敷等传统中医药手段有助于节后健康减肥。

”



气虚痰湿、脾肾阳虚，体重增长因人而异

春节过后，市民体重增长的情况不同，“易胖体质”也成为了热议的话题之一。“易胖体质”究竟是否存在？

对此，应海舟表示，从中医角度来看，“易胖体质”在一定程度上是存在的，体重增长的原因也是因人而异。“体重增长除了与饮食不节制等有关之外，也与个人体质有关。古医书中曾提到‘肥人多虚，肥人多湿’，这类易胖人群是脾虚湿阻型体质，脾气亏虚，运化功能减弱，从而引发气血、脏腑功能失调，脂浊痰湿堆积体内，最终造成体重增长。”应海舟说。

据悉，中医问诊讲究病因、病机，除了脾虚湿阻型体质外，胃肠湿热、肝郁气滞、脾肾阳虚、阴虚内热等体质也容易造成体重增长和肥胖。中医

师可根据患者症状、体征、舌脉来判断其具体体质类型。

“例如，一个人长期脾气亏虚、痰湿内聚，日久可能会累及肾阳虚弱，这一类就是脾肾阳虚型体质，也容易导致肥胖。这类人群主要表现为舌苔白腻肥厚，摄入偏寒的食物后容易拉肚子，人看上去很壮实，但很怕冷，也就是人们常说的‘虚胖’。”应海舟介绍道。

应海舟表示，春节假期结束，来院咨询减肥的人明显增多。实际上，春节期间体重短期的增长是能找到明确原因的，不用过于担心，但长期处于肥胖状态，BMI(身体质量指数)或是腰围长期达到肥胖标准，就要考虑是原发性肥胖还是继发性肥胖，需要检查具体的病因。

传统中药有妙用，对症下药是关键

中药在治疗、康复、保健等方面发挥着重要作用，部分中药对于减肥有着不俗的疗效。

“古医书中将减肥称为‘轻身’，像《神农本草经》中就记载了132味具有‘轻身’功效的中药，当然还有很多名家古方。”应海舟说，“每一味中药在药方中并非只发挥单一的作用，不同药材组合以后，可能会产生更佳疗效。”

应海舟表示，针对不同类型的体质和病因，需要为患者制定不同的调理方式和方药，对症下药是关键。

“春节期间，我们去饭店吃饭，也能观察到很多店内提供大麦茶，这对于消食减重有一定效果的。此外，玫瑰花对于肝郁气滞型的肥胖有一定

疗效，脾虚湿阻型的人群可以用党参、黄芪、白术、茯苓等煮茶喝，脾肾阳虚型的可以用干姜泡茶或喝点红茶。”应海舟说。

“针对脾虚失运型体质，我们需要健脾，可以用防己黄芪汤、参苓白术散；肝郁气滞型体质，常用的是以疏肝理气为主的逍遥散；痰湿较重的，我们会用导痰汤等中药方；脾肾阳虚型的，我们会用到济生肾气丸、真武汤等中药方。”应海舟说，还有一类更年期女性为阴虚内热型，常表现为心情烦躁，需要滋阴补肾，常用知柏地黄丸。

“要特别提醒的是，不同体质不同中药方，药材和剂量都有一定的差别。”应海舟说。

针灸推拿、耳穴压豆等助减肥

针灸推拿、耳穴压豆等中医外治疗法也能达到减肥的效果。

“耳朵上有很多穴位对应于五脏六腑，可以使用耳穴压豆的方法反复按压刺激内分泌相关的穴位，来调节对应的功能，从而达到减肥的效果。”应海舟说。

此外，市中医院还使用“埋线法”来为腹型肥胖的患者进行治疗。“腹部的中脘穴、水分穴、神阙穴和气海穴等都可以调节脾胃功能，利用蛋白线进入穴道内，在人体内软化、分解、液化和吸收，通过埋入的线将体内的液体脂肪代谢出体

外，可以治疗肥胖。”应海舟说。

应海舟接诊的患者徐女士（化名），26岁，一直被肥胖困扰着，她接受了埋线治疗并口服中药，2周后复查，体重下降1公斤；第二次埋线治疗并配合背部拔罐，2周后复查，体重下降4.5公斤，既往痛经症状也得到明显改善。

但应海舟也表示，不同体质、不同原因的肥胖需要采取的中医药手段不同，如小儿肥胖以推拿为主，“气短脾虚的小儿肥胖，我们一般采取推拿的治疗手段，如摸腹健脾，按压手阳明经、腹部和腿部的穴位为主。”

饮食运动要适量，短时间“暴瘦”不可取

随着近年来民众健康意识的提升，许多人在节后减肥不仅是为了保持身材，更是为了调整身体状态、恢复健康，而中医讲究整体调理，让身体的“天平”保持平衡，

春节期间，聚餐频繁和运动减少是不少人体重增长的主要原因，如今，大部分人已经回归正常的生活作息，饮食和运动也需要同时进行调整。

“平时尽量选择牛肉、虾等优质蛋白，水果、蔬菜可以多摄入，碳水量需要减少，限制总体摄入的能量，此外可以多吃冬瓜，利尿祛湿。”应海舟说，“运动方面，中等强度的运动每周需进行3~5次，每次都要达到自觉有微微出汗的强度。”

最近演员贾玲在一年内暴瘦50公斤的话题在网上热度很高，也有不少网友分享自己“6天瘦6斤”“一个月瘦15斤”“三个月瘦30斤”等减肥经验。但应海舟表示，普通市民不能盲目轻信网上的经验贴并匆忙尝试，“短时间内暴瘦，对身体肯定有损伤，一定要配合专门的饮食、营养摄入，盲目跟风低碳饮食或者高强度运动，反而会造成体虚、脱发等问题。运动、饮食都要适量，减肥也要循序渐进，不可‘一步登天’。”

作为一名中医师，应海舟推荐，有减肥意愿的市民可以多练习八段锦、易筋经等传统功法，这两种传统功法有利于调理脏腑功能，促进全身气血的运行，对于减肥也有着不错的辅助作用。