

# 中医教你对症减肥



《黄帝内经》把肥胖分为了肥、膏、肉三个类型,肥人“肉坚皮满”,即肉丰厚坚实,皮肤丰满;膏人“纵腹垂腴”,即肉不丰厚坚实,皮肤松弛;肉人“皮肉不相离”,即皮肉紧紧相连在一起。肥、膏、肉三种人拥有不同体质,应该根据其“血之多少,气之清浊”而采用不同的减肥方法。

## 胃热火郁症肥胖

如果一个人肥胖多食且容易饥饿,伴有口干口苦,喜饮水,大

便不爽或干结等症状,这个人属于胃热火郁症肥胖。在平时的生活中,应少吃辛辣刺激、牛羊肉等易于上火的食物,应常用太子参或西洋参加甘草泡水喝。

## 痰湿症肥胖

如果一个人形体肥胖,喜食肥甘,爱饮酒,且伴有身体沉重、肢体困倦、头晕、痰多等症状,这个人属于痰湿症肥胖。在平时的生活中,应吃些化痰祛湿的食物,如:茯苓、薏米、陈皮等。

## 脾虚症肥胖

如果一个人肥胖臃肿,四肢轻微浮肿,饮食正常或偏少,且伴有乏力、困倦嗜睡等症状,且有暴饮暴食史,这个人属于脾虚症肥胖。在平时生活中,应吃些健脾益气除

湿的食物,如:黄芪、太子参、山药、扁豆、莲子肉、薏米、陈皮等。

## 脾肾阳虚症肥胖

如果一个人形体肥胖,且伴有疲乏,手脚冰凉,喜吃温食等症状,这个人属于脾肾阳虚症肥胖。在平时的生活中,应少吃生冷油腻或寒凉的食物,如:海鲜、冰水、浓茶、苦瓜等。除应吃些上面提到的补气健脾祛湿的食品之外,可以在平时做菜中适当加入生姜、肉桂、茴香、花椒等温阳的调味品。除了在饮食上注意之外,我们还可以通过穴位拍打的方式来辅助减肥。胆经位于人体的侧面,大致与裤中缝重合。每天敲打胆经两次,每次半个小时,会对减肥效果有一个大的提升。

据《人民日报》

据英国《每日邮报》报道,最新研究发现,吃对食物有助减轻多余体重,并总结出最有助燃烧脂肪的几种食物。

**辣椒。**研究发现,辣椒素可刺激身体燃脂产热,即燃烧负责存储能量的脂肪细胞产生热量,吃新鲜辣椒或辣椒酱均可达到此作用。

**全谷食物和蔬菜。**糙米、燕麦等全谷物,菠菜、卷心菜等绿叶蔬菜及苹果、梨等水果富含膳食纤维,通常不能被肠道完全消化分解,身体需要消耗额外的能量消化这些食物,起到燃脂效果。

**黑胡椒。**其中的胡椒碱具有产热效应,也能产生与辣椒素相似的功能,分解脂肪细胞,达到减肥效果。

**生姜。**它含有的姜辣素可

## 常吃这几种食物 有助于燃烧脂肪

加速新陈代谢。吃生姜还可减轻饥饿感,有助减肥。喝姜茶也有

同样的效果。

**大蒜。**其中的大蒜素有助于增强体内脂肪的燃脂生热效果。

**芥末。**和其他辛辣食物一样,它含有辣椒素等化合物,有助燃脂生热。吃凉拌菜、面食和生鱼片等食物时,可加点芥末酱或芥末油。

**绿茶。**研究表明,绿茶中的咖啡因和多酚物质儿茶素都有助于刺激新陈代谢,帮助身体消耗热量。

**鸡肉和豆制品类。**蛋白质是复杂的营养物质,需要更多的能量才能分解消化。比如,摄入300千卡鸡肉后,约30%的热量会在消化过程中被消耗。

据《生命时报》

## 三款红豆粥 瘦腿又瘦腰

红豆富含维生素B1、B2、蛋白质以及多种矿物质,具有补血、利尿、消肿、促进心脏活化等功效。红豆的皂甙成分可以促进肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿,消除因心脏或肾病引起的浮肿。红豆瘦腿和瘦腰的效果尤其明显。

### 红枣红豆粥

材料:红豆110克、绿豆120克、山楂35克、龙山长参8克、大枣13颗。

做法:将上面的这五种材料混合在一起之后加入1000毫升冷水一起熬煮,直到煮的比较烂就可以吃了!

### 红豆马蹄爽

材料:红豆200克、马蹄数个、柠檬3片。

做法:将马蹄去皮切碎,然后加入冰糖、柠檬煮成马蹄水。红豆和水一起煮成红豆汤。然后将红豆沙倒入马蹄水里,搅拌均匀即可食用。

### 红豆薏仁汤

材料:红豆100克、大薏仁200克。

做法:将红豆和薏仁分别泡4小时,然后将所有材料和清水一起熬煮,直到红豆和薏仁烂熟然后关火,再焖15分钟。然后加入黑糖或者冰糖。

据家庭医生在线

## 不靠谱的“减肥饮品”

### 酸奶:三餐喝它能减肥?

一日三餐只喝酸奶减肥相当于“轻断食”。可“轻断食”只不过单纯控制能量,并没有坚持一日三餐合理饮食的原则,并且酸奶本身含糖量高,并不具备“减肥”的功效,如果不注意控制能量,有时还会起到反作用。

### 果汁:好喝美颜不长胖?

水果做成果汁后,只有易溶于水的营养素才能跑到果汁里,其次压榨和打浆都会破坏细胞结构,损失掉很多维生素和抗氧化物质,不能起到美颜作用。另外果汁属于高热量饮品,并非“减肥饮品”。

据《中国医药报》

## 不同时间段的运动“好搭档”



### 早晨7:30-8:00

在这个时间段,进行运动锻炼需要的热量是由体内堆积的脂肪分解氧化来的,能够帮助人们减少体内堆积脂肪,是运动减肥比较好的时间段。不过由于这时身体机能没有恢复到最佳状态,特别是一些喜欢空腹锻炼的人,

如果运动强度过大,时间过长,容易出现低血糖的现象。所以在这个时间段不宜进行剧烈高强度的运动,可以做一些快走、慢跑、太极等轻松温和的运动。

### 下午14:00-16:00

这个时间段是通过运动强化肌力的较好时机,肌肉的承受能力会比其他时间高出大概50%左右,而且这个时间段也是一天中气温比较高的时候,人体体温会升高,身体比较柔软,可以进行一些力量训练锻炼肌肉,或是一些像瑜伽、普拉提的伸展性运动。

### 傍晚17:00-19:00

这个时间段,是一天中最佳的运动时间,这时人体的体能和

氧的摄入峰值达到高峰,血压和心跳频率上升,而且傍晚人体内激素、酶等调节处在最佳状态,各种感觉如视、触、嗅觉最盛,故此时锻炼更利于健康。这个时间段可以做强度较高的运动,要注意的是,运动结束后最好休息1小时再用餐。

### 晚上20:00-22:00

在这个时间段,可以进行一些低强度的运动,在达到减肥目的的同时还可以帮助睡眠,不过要注意的是运动时间不宜过长,强度不宜过大,否则容易影响睡眠,最好是在睡觉前1小时结束运动。

据东方网

## 练习只吃七分饱

七分饱应该是这样的感觉:胃里面还没有觉得满,但对食物的热情已经有所下降,主动进食速度也明显变慢。习惯性地还想知道,但如果撤走食物,换个话题,很快就会忘记吃东西的事情。最要紧的是,第二餐之前不会提前饿,不会在正餐之前再吃一些辅食。

如果专心致志地吃,细嚼慢咽,从第一口开始,感受自己对食物的热情,吃的时候速度的放慢,每吃下去一口之后的满足感,饥饿感的逐渐消退,胃里面逐渐充实的感觉,这样慢慢就能体会到七分饱的感觉。

所以,我们在日常生活当中,需要放慢吃饭的速度,专心进餐,细嚼慢咽,才能习惯于七分饱。

据《生命时报》

另外,吃水分大的食物可以让胃里提前感受到“满”,有利于控制食量,预防肥胖。比如喝八宝粥,吃汤面,吃大量少油的蔬菜,吃苹果、梨、西柚等水分大的水果,都比较容易让七分饱的感觉提前到来。

吃那些需要多嚼几下才能咽下去的食物,比如粗粮、蔬菜、脆水果,能让人放慢进食速度,也有利于对饱感的感受,从而有利于帮助我们控制食量,避免过量饮食。

精白细软、油多膳食纤维少的食物则正好相反,它们会让人们进食速度加快,不知不觉就吃下很多,而饱感中枢还没有来得及接收到报告,胃里面感觉到饱胀之后才能停住嘴。

## 秋季运动后 多吃梨苹果

从潮湿闷热的夏季进入秋天,气候变得干燥,人体内容易累积一些燥热,而且秋季空气中湿度减少,容易引起咽喉干燥、口干舌燥、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等不良症状。再加上运动时丧失的水分多,也会加重人体的缺水反应。

所以,运动后一定要多喝开水,多吃梨、苹果等新鲜水果,多吃乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物,或是平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等汤饮来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛,同时也能疏通肠道,利尿通便,保持身体健康。

据39健康网

## 两款养颜瘦身茶 简单易制作

### 玫瑰蜜枣茶

材料:加州蜜枣5颗,粉红玫瑰一小搓即可(最好是买已经打碎的,比较能冲煮出味道)。

做法:准备500-600CC的水将蜜枣跟粉玫瑰都放进去,放在炉火上加热到滚沸即可。

功效:玫瑰,具有疏肝解郁的作用,能保护肝脏,促进新陈代谢,强效去脂(但它所去的油

脂只是肠胃道的油脂,而不是已经存在皮下的皮下脂肪)。蜜枣,可提供纤维质。长期饮用的话,可清除宿便,维持新陈代谢的功能正常,当然就能让皮肤看起来细嫩,而且也不容易在体内堆积脂肪,可达到减肥的效果。

### 大麦芽茶

材料:炒麦芽5钱、山楂5分。

做法:加冰糖水冲饮。



功效:开胃健脾、和中下气、消食除胀。 据家庭医生在线

## 紧致小腹4种运动



### 传统平板支撑

利用肘部进行支撑,双手分开与肩同宽,脚部分开并绷紧,身体与腿呈一条直线,臀部也与身体持平,既不凸起也不凹陷。整个身体保持水平是该动作的难点。



### 模拟登山动作

为了给平板支撑增添更多乐趣和活力,亦可以抬高手臂、放下手臂两个动作交替进行。还可以模仿登山动作,用手臂支撑,一条腿伸直,另一条腿曲起贴近上半身,臀部尽可能不要抬起。



### 平衡运动

为了更好地训练臀大肌,脚部不要接触地面。腿部绷紧,膝盖弯曲。两手将健身实心球或是抗力球举于胸前,从左向右来回移动并借助绷紧的腿部维持平衡。



### 侧平板支撑

绷紧手臂、肩膀和大腿,身体和大腿呈一条直线,盆骨既不高也不低。进行45秒的平板支撑,再进行45秒的侧平板支撑即为一组,每天清晨不间断地坚持3组练习。 据环球网