



食药同源与健康

肥胖问题已成为中国公共卫生领域的重大挑战，中国成年人肥胖症患病率高达16.4%，超重和肥胖人群的患病率持续上升，给社会医疗资源带来巨大压力。肥胖不仅是外观问题，更是心血管疾病、糖尿病等多种慢性病的重要诱因，甚至导致过早死亡风险增加。为应对这一严峻形势，国家卫健委联合多部门发布了《“体重管理年”活动实施方案》和《成人肥胖食养指南(2024年版)》，号召全民科学减重，助力“健康中国2030”建设。

肥胖是当前社会的热门话题，国家也将“防控肥胖”列为全民健康的核心任务。中医因其“整体调理、辨证施治”的特点，成为肥胖症治疗的重要选择。历代医籍对肥胖病的论述非常多。对本病的最早记载见于《内经》《素问·异法方宜论》曰：“其民华食而脂肥。”《素问·通评虚实论》曰：“甘肥贵人，则膏粱之疾也。”《素问·奇病论》曰：“此人必数食甘美而多肥也。”这说明肥胖的发生与过食肥甘、先天禀赋等多种因素有关。养生必须注意形体的肥瘦，《素问·八正神明论》曰：“故养神者，必知形之肥瘦。”后世医家在此基础上认识到肥胖的病机还与气虚、痰湿、七情及地理环境等因素有关，如《景岳全书·杂证谟·非风》认为肥人多气虚，《丹溪心法》《医门法律》认为肥人多痰湿。

中医如何看待肥胖症？

国家对于肥胖的定义主要基于身体质量指数(BMI)，并结合体脂率等指标进行综合评估。以下是具体内容：超

“国家喊咱减肥”，中医给你支招

作者：王晓丽 胡世云

重：BMI ≥ 24 千克/米²，肥胖：BMI ≥ 28 千克/米²。这是国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》中的标准。

而中医对肥胖的定义是由于多种原因导致体内膏脂堆积过多，体重异常增加，并伴有头晕乏力、神疲懒言、少动气短等症状的一类病症。肥胖多因年老体弱、过食肥甘、缺乏运动、先天禀赋等导致气虚阳衰、痰湿瘀滞形成。

中医将肥胖症分为四种主要类型，每种类型都有其独特的病理机制和治疗方法。

脾虚湿阻型：这类人容易疲劳、大便黏腻、舌苔厚腻，需要健脾祛湿。

胃热滞脾型：食欲旺盛、口臭明显、便秘，宜清胃火、通便降脂。

肝郁气滞型：压力大、情绪波动、月经不规律，重在疏肝理气、调节情绪。

脾肾阳虚型：怕冷、水肿、腰膝酸软，需温补脾肾、化湿利水。

祛湿化痰的名方

肥胖症与“痰湿、气虚、血瘀”密切相关，本病治疗原则，针对肥胖本虚表实的特点，治疗当以补虚泻实为原则。补虚常用健脾益气；脾病及肾，结合益气补肾。泻实常用祛湿化痰的方法，结合行气、利水、消导、通腑、化痰等方法，以祛除体内病理性痰浊、水湿、瘀血、膏脂等。其中祛湿化痰法是治疗本病的最常用方法，贯穿于本病治疗过程的始终。

二陈汤，组成：半夏、陈皮、茯苓、甘草。功效：燥湿化痰，理气和中。适用人群：痰湿咳嗽、胸闷、恶心者。

苓桂术甘汤，组成：茯苓、桂枝、白术、甘草。功效：温阳化饮，健脾利湿。适用人群：脾虚湿盛、水肿、头晕者。

防己黄芪汤，组成：防己、黄芪、白术、甘草。功效：益气健脾，利水消肿。

适用人群：气虚湿盛、水肿、肥胖者。

温胆汤，组成：半夏、竹茹、枳实、陈皮、茯苓、甘草。功效：理气化痰，清胆和胃。适用人群：痰热内扰、失眠、胸闷者。

五苓散，组成：茯苓、猪苓、泽泻、白术、桂枝。功效：利水渗湿，温阳化气。适用人群：水湿内停、水肿、小便不利者。

让我们一起轻松“吃瘦”

中医提倡的“食药同源”理念，强调通过食物的自然属性调节身体机能，实现健康减重。这种方法注重平衡体质、改善代谢，而非单纯减少热量摄入。以下是中医健康减重的核心思路与实践建议，药食同源食材结合体质类型推荐食材。

痰湿型：薏米、茯苓、陈皮，利水渗湿，化痰降浊。

脾虚型：山药、莲子、芡实，健脾益气，增强运化。

气滞型：玫瑰花、山楂、佛手，疏肝理气，解郁消积。

通用型：冬瓜、海带、燕麦，低卡高纤，促进代谢。

以下是代餐组合。
早餐：茯苓山药粥(茯苓15克+鲜山药100克+粳米50克)。

加餐：荷叶决明茶(荷叶3克+决明子5克)。

晚餐：冬瓜薏仁汤(带皮冬瓜200克+炒薏仁30克)。

烹饪原则：保留食药同源完整形态(非打粉破壁)，善用“辛香醒脾”调料：姜、葱白、草果。控制用油但不必无油(推荐茶油、亚麻籽油)。

同时可以结合以下增效策略。

时辰养生法：辰时(7:00~9:00)保证温热早餐，未时(13:00~15:00)饮老熟普

茶助消化。

经络配合：餐后按揉丰隆穴(化痰要穴)、公孙穴(脾经原穴)。

中医食疗减重的本质，是一场与身体对话的温柔革命。它不追求数字的骤降，而是以“调和阴阳、疏通气血”为内核，让多余的体重随着体质的改善自然脱落。如同耕耘一片土地，肥胖不是需要铲除的“杂草”，而是土壤失衡的信号。痰湿是土壤过涝，脾虚气弱是养分不足。通过食药同源食材的精准调理，我们修复的是身体内在的生态系统。

若把身体比作古琴，极端节食如同绷紧琴弦，终有断裂之虞。而中医食疗则是调试琴弦的过程，看似波澜不惊，实则让每个脏腑回归最佳共振频率。当你开始用食材的温热寒凉与身体对话，用四季更替的节奏安排饮食，减重便不再是痛苦的对抗，而是顺应天道的自然收获。

王晓丽

医学硕士，广东省中医院主治医师。广东省中西医结合学会双心医学专业委员会委员，广东省传统医学会心脑血管专业分会常委、理事、秘书，广东省中医药学会心脏血管专业委员会常委，广东省介入性心脏病学会女性心血管病分会委员。

胡世云

新安中医世家第四代传人，国医大师朱良春先生学术继承人，广东省中医院主任医师、临床中医学博士，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会主任委员。

公益宣传

健康体重 一起行动

自我监测 合理膳食 适量运动



图源千图网