



肥胖隐性危害大，科学减重应该这么做

作者：罗露露

在现代社会，“以瘦为美”的审美观念盛行，肥胖常被简单等同于“颜值问题”。但实际上，肥胖已非单纯外观困扰，而是我国乃至全球的重大公共卫生挑战，其潜藏的健康风险远超想象。本文将从我国肥胖现状、危害、科学定义与治疗方法入手，详解中医对肥胖的认知及实用调理手段，为不同人群（尤其是上班族）提供科学减重全攻略。

一 我国肥胖现状与隐性危害

当前，中国超重与肥胖的发病率、增长速度均居世界首位，已成为全球超重和肥胖人数最多的国家。肥胖是复杂的慢性疾病，会像“温水煮青蛙”般悄然损害全身多个器官系统，大幅增加患病风险。

代谢综合征“重灾区”：肥胖人群常伴有高血糖、高血压、高血脂，这三项指标异常被称为“代谢综合征”，会显著提高心血管疾病（如冠心病、脑梗死）发病概率，甚至直接增加死亡风险。数据显示，肥胖者患高血压风险是正常体重者的3倍至4倍；肥胖者会发展为糖尿病的风险是常人的3倍。

关节“负担加重”：多余体重会持续压迫关节，导致骨关节炎、骨质疏松风险显著升高。

心理健康“隐形杀手”：肥胖者易陷入心理困境，抑郁症、焦虑症发病率远高于正常体重人群，低自尊、社交恐惧等问题也较常见，严重影响生活质量和社会功能。

值得庆幸的是，肥胖带来的风险并非不可逆转。研究表明，只要减重5%至10%，就能让糖尿病风险降低50%，心血管事件风险下降15%。这意味着，及时干预体重，就能为健康“止损”。

二 肥胖的定义与多元治疗方案

依据世界卫生组织（WHO）和中国国家卫健委标准，肥胖被定义为“体内脂肪过度蓄积，可能损害健康的慢性代谢性疾病”，其诊断主要依赖两个核心指标。

（一）核心诊断指标

体重指数（BMI）：这是国际通用评估指标，计算公式为“体重（千克）÷身高（米）的平方”。2024年中国最新标准将BMI分为以下等级：正常体重（ $18.5 \leq BMI < 24$ ）、超重（ $24 \leq BMI < 28$ ）、肥胖（ $BMI \geq 28$ ）。

腰围（WC）：男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米，这类人群即便BMI未达肥胖标准，内脏脂肪堆积带来的健康风险（如心血管疾病、糖尿病）也会显著升高，因此更需重视减重。

（二）个性化综合治疗方案

肥胖治疗并非“一刀切”，需根据体重等级、健康状况、生活习惯制定个性化方案，主要包括以下六类。

生活方式干预（基础治疗）：适用于所有超重和肥胖人群，是减重的“基石”。

医学营养治疗：核心是“控制总热量、均衡营养”，而非盲目节食。常见科

学饮食模式有间歇性禁食、低碳水饮食、高蛋白饮食等，需根据个人耐受度选择。上班族因“时间紧、外卖多、久坐不动”，复杂饮食计划难坚持，更推荐“5+2间歇性禁食”模式，搭配具体方案融入工作节奏。

运动干预：建议每周进行至少150分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳、骑自行车），或75分钟高强度有氧运动（如跑步、跳绳），同时搭配2次至3次抗阻训练（如举哑铃、平板支撑），既能减脂，又能避免肌肉流失。

药物治疗：适用于生活方式干预3个月至6个月后效果不佳的患者，需在医生指导下使用。

手术治疗（减重与代谢手术）：属于“强效干预手段”，仅针对重度肥胖人群且生活方式干预和药物治疗均无效的患者。

中医药治疗：中医认为肥胖根源是“脏腑功能失调”，需根据体质辨证施治，可通过中药方剂、针灸穴位埋线等方式调理，既能辅助减重，又能改善乏力、水肿、情绪差等伴随症状。

三 肥胖的分型与日常调理方法

中医对肥胖的认知已有两千多年历史。中医认为，肥胖的核心病机是“本虚标实”：“本虚”多为脾肾气虚（脾虚导致运化能力下降，肾虚导致代谢减慢）；“标实”多为胃热、痰湿、血瘀（多余脂肪即“痰湿”，长期堆积会引发炎症、血瘀）。因此，中医减重关键是“辨证施调”，而非盲目节食或祛湿。以下是四种常见证型的日常调理方案，可根据自身症状对号入座。

（一）胃热火郁证：易饿、口干、舌苔黄

这类人群典型表现是“吃得多、饿得快”，常伴有口干口苦、大便干结、舌红苔黄等症状，多因长期吃辛辣、油炸食物，导致“胃火过旺”。

食疗推荐：苦瓜炒蛋（苦瓜性寒味苦，能清热泻火、抑制食欲）、凉拌黄瓜（富含水分和丙醇二酸，可阻止糖类转化为脂肪）；饮品可选菊花茶、金银花茶，帮助清热。

注意事项：避免辛辣、烧烤、甜腻食物，少喝烈酒，防止胃火加重。

（二）痰湿内盛证：体沉、水肿、舌苔厚腻

这类人群多为“虚胖”，身体沉重、肢体困倦，常感觉头晕、口干但不想喝水，大便黏滞不爽，舌头胖大、舌苔白腻，多因爱吃甜、久坐不动，导致“湿气堆积”。

食疗推荐：薏米冬瓜汤（薏米健脾利水，冬瓜利尿消肿，两者搭配能加速湿气排出）、薏苡仁赤小豆茶（赤小豆消肿解毒，煮茶喝方便快捷）；日常可多吃茯苓、

山药，帮助健脾祛湿。

注意事项：少吃甜食、冷饮、油炸食品，避免久坐，每天抽10分钟散步，促进湿气代谢。

（三）气虚型：乏力、易累、面色苍白

这类人群减重时最容易“没力气”，常感觉疲劳、少气懒言，稍微运动就出汗，面色苍白、舌头淡，多因过度节食、长期熬夜，导致“脾胃气虚”。

食疗推荐：黄芪淮山粥（黄芪补气升阳，山药健脾益气，适合早餐食用）、党参鸡汤（党参补气血，鸡肉补充优质蛋白，避免减重时肌肉流失）；日常可多吃小米、南瓜、牛肉，帮助健脾养气。

注意事项：严禁过度节食，保证每日热量摄入不低于1200千卡（女性）、1500千卡（男性）；运动选择低强度项目（如快走、八段锦），避免过度劳累。

（四）肝郁型：情绪差、腹胀、胸胁胀痛

这类人群多因工作压力大、情绪焦虑，出现“情绪性进食”（越难过越想吃），腹部肥胖明显，常感觉胸胁胀痛、烦躁易怒，多因“肝气郁结”导致代谢紊乱。

食疗推荐：玫瑰花枸杞茶（玫瑰花行气解郁，枸杞滋补肝肾，适合办公时冲泡）；日常可多吃芹菜、橙子、柠檬，帮助疏肝理气。

注意事项：通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解压力，避免“暴饮暴食”；晚餐不宜过晚，防止夜间情绪性进食。

四 穴位埋线与日常代谢提升技巧

除了食疗，中医还有很多简单易行的方法，能辅助提升代谢、促进减重，适合日常操作。

（一）穴位埋线：针灸的“升级版”

最近流行的“穴位埋线”，是针灸的延伸技术，医生将可吸收的羊肠线或胶原蛋白线，植入特定穴位（如关元、曲池），线体在体内软化、分解的10天至15天内，会持续刺激穴位，相当于“持续留针半个月”。

一般来说，穴位埋线每15天一次，三次为一个疗程，推荐2个至3个疗程。但需注意，必须在正规医疗机构由专业医生操作，避免感染或穴位选择不当。

（二）日常代谢提升技巧

中药泡水：陈皮、肉桂是常见的药食同源食材，陈皮理气健脾，能改善消化不

良；肉桂温肾助阳，可提升肾阳虚人群的代谢速度。两者各取3克，用开水冲泡，代茶饮，适合冬季或怕冷的人群。

传统养生功法：八段锦、太极拳、身心桩等功法，属于低强度有氧运动，动作缓慢柔和，适合所有人群，尤其是中老年人或运动能力较弱者。建议每天练习15分钟至20分钟，结合“腹式呼吸”，既能促进气血循环，又能调节心神，避免情绪性进食。

肥胖是可防可治的慢性疾病，减重不是“短期突击”，而是“长期健康管理”。无论是现代医学的生活方式干预、药物治疗，还是中医的辨证食疗、穴位调理，核心都是“个性化”。根据自身体质、生活习惯选择合适的方法，才能既减重成功，又维持健康。