



别再盯着卡路里

## 中医师带你解锁“会吃”的减肥魔力

作者：吴钱红

作为一名中医师，我在门诊常遇到这样的求美者：她们为了瘦身，把饮食算到了“克”，把运动量拉到了“满”，体重秤上的数字却纹丝不动，甚至出现月经不调、脱发、失眠的状况。

在针灸美容的临床实践中，我深刻体会到：肥胖不仅是“能量过剩”，更是“代谢失调”。特别是对于想要变美的女性来说，体内痰湿垃圾不除，气血经络不通，面部又怎能透出红润光泽？我们不谈痛苦的节食，而是要聊聊如何利用“药食同源”的智慧，让你在享受美食的同时，唤醒身体自带的“燃脂开关”。

## 一、颠覆认知：肠道菌群才是“胖”与“瘦”的幕后老板

为什么有些人“喝凉水都胖”，而有些人“狂吃不胖”？现代科学正在逐步揭示中医几千年前就已提出的真相——关键在于“运化”。

国际权威期刊 *Phytomedicine* 发布了一项来自中国医科大学的研究，揭示了中药葶苈的抗肥胖新机制。研究发现，葶苈这种药食同源的食材，并没有直接“杀死”脂肪，而是通过调节肠道菌群，绕开了瘦素抵抗（一种让人食欲大增、代谢减慢的病理状态）。

这证实了一个核心观点：肠道菌群是调节能量代谢的总开关。当肠道菌群紊乱，有害菌增多时，它们会释放毒素（如内毒素），引发慢性炎症，让身体进入“储能模式”。而在中医看来，这就是“脾虚湿盛”——运化能力弱了，垃圾（痰湿）自然就堆积成脂肪。

减肥的本质，不是饿肚子，而是喂养“好细菌”，饿死“坏细

菌”，恢复脾胃的运化功能。

## 二、针药结合：刺激代谢原动力

作为针灸医师，我必须强调穴位刺激在减肥中的“快捷键”作用。很多患者反映，通过针灸后，以前爱吃的油腻重口味变得不那么诱人了，这就是食欲被抑制的表现。

我们的腹部是脾胃经所过之处。通过电针刺激“天枢”，可以双向调节肠道蠕动；而耳穴压豆（特别是“饥点”）能有效降低饥饿素的分泌，让你在饭点自然感到“七八分饱”就足够。

当针灸打通了经络的淤堵，此时配合“药食同源”的食疗，就像干涸的土地迎来了雨水，吸收效率翻倍。

## 三、厨房里的“降脂药”：辨证施膳实操手册

既然是科普，就要落回厨房。很多流行的减肥餐之所以无效或伤身，是因为它们“千人一方”，没有考虑体质差异。请大家简单对照，找到最适合你的

“食疗茶饮”与“餐食搭配”：

## (一)“喝水都胖”型——脾虚湿盛

特征：肌肉松软、小腹赘肉下垂、容易疲劳、大便不成形、舌边有齿痕。

施膳原则：健脾才是出路。千万别碰冰奶茶，那会直接损伤脾胃。

厨房秘方：陈皮茯苓粥。用茯苓15克、陈皮5克（新会陈皮为佳）与粳米同煮。陈皮理气化痰，茯苓利湿健脾。

指导：这类人减肥需要“补”，多吃山药、白扁豆，把脾气补足，水湿自然就代谢掉了。

## (二)“压力肥”型——肝郁气滞

特征：情绪波动大、爱叹气、胸闷、经前乳房胀痛、吃油腻后腹胀。

施膳原则：疏肝才能降脂。气不顺，血不畅，垃圾就堵在身体里。

厨房秘方：玫瑰佛手茶。取干玫瑰花5朵、佛手片3克，沸水

冲泡。玫瑰疏肝解郁，佛手理气和胃。

指导：这类人群在吃饭时应避免思考工作，七分情绪三分食。配合针刺“太冲穴”效果极佳。

## (三)“大胃王”型——胃火亢盛/湿热

特征：食欲旺盛、吃得多容易饿、口干口苦、脸上爱出油长痘。

施膳原则：清热去火。需要用凉性食物浇灭胃火，降低食欲。

厨房秘方：荷叶决明子茶。取决明子10克（炒香）、荷叶5克。决明子清肝通便，荷叶升清醒脾。

指导：控制食量是关键。进餐前先喝汤（如冬瓜汤）占据胃容量，细嚼慢咽，把吃饭速度慢下来。

## 四、避开误区：关于“药食同源”的三大谎言

在门诊，我发现很多流传的“偏方”其实是减肥路上的绊脚石。

“酵素”万能论：市面上很多高糖酵素，喝下去等于喝糖水。真正的药食同源发酵需要严格控制糖分，不如直接吃富含膳食纤维的山楂或炒麦芽来得直接。

泻药瘦身：含有大黄、番泻叶的减肥茶，不仅无用还会损伤大肠功能，导致“结肠黑变病”。中医减肥“以通为用”，用的是火麻仁、郁李仁这类润下药，而非峻下药，目的是排出痰湿而非水分。

只吃水果：大部分水果性偏寒凉且糖分高。脾虚的人越吃

水果，湿气越重，肚子越大。这就是为什么很多女孩子吃“水果餐”减肥反而把大腿吃粗了的原因。

## 五、给想要变美的你一套“组合拳”

为了让这篇文章有更强的指导性，我为你总结了一套集针灸思维与药膳食疗于一体的“24小时燃脂作息”。

晨起(7:00)：空腹喝一杯温姜水（生姜性温，发汗解表，提振阳气），唤醒一天代谢。上午(9:00至11:00)：这是脾经最旺的时刻。喝一杯炒米茶（大米干炒至焦黄泡水），焦香健脾祛湿，是天然的“肠道吸尘器”。中午(12:00)：遵循“先菜、后肉、再主食”的顺序，主食中加入占三分之一的杂豆或藜麦（增加膳食纤维，调节菌群）。下午(15:00)：如果想喝奶茶，换成杏仁蛋白饮（南杏仁+蛋白）。杏仁润肺降气，且优质脂肪能增加饱腹感。晚上(19:00)：晚餐尽量在睡前3小时结束。睡前可艾灸神阙穴（肚脐）或丰隆穴（化痰要穴）15分钟，温阳化脂。

减肥是一场与身体和解的修行，而非一场自虐的苦行。中医药食同源的魅力就在于，它让我们审视自己的身体，尊重个体差异，利用大自然赋予的食材去纠偏。如果你在减重路上遇到了平台期，或者面部出现了色斑、松弛（这往往与代谢垃圾有关），不妨走进中医院减重门诊，让专业的针灸医师和营养师为你量身定制方案。

吴钱红，广西壮族自治区南溪山医院副主任医师

## 厨余里的宝藏中药

作者：郭珍 郑耿东

厨房中许多被我们随手丢掉的厨余垃圾，其实是中药，丢弃后也造成了浪费。下面给大家介绍几种可以“变废为宝”的厨余中药。

## 一、分心木

分心木是核桃果仁之间的木质隔膜，是一味性平、味苦涩、归脾肾经的药材，核心作用是“固涩”，能把肾的精华“锁住”。

## (一)主要功效与适用

固肾涩精：改善尿频、夜尿多、遗精、小儿遗尿及女性白带过多。部分人群对腰酸腿痛也有缓解作用。

安神助眠：适用于失眠多梦、心神不宁者，尤其适合因夜尿多而睡不好的人。

涩肠止泻：对脾虚久泻、慢性腹泻有收敛作用。

## (二)用法与食疗推荐

日常泡水：取3克至5克（约一小把），开水冲泡10分钟代茶

饮，睡前喝一杯助眠。

安神助眠茶：取分心木6克、炒酸枣仁10克、桂圆肉6克，加水煮20分钟温服，适合失眠多梦者。

## (三)注意事项

便秘者慎用：因其有收敛作用，大便干结、排便困难者服用会加重症状。

过敏及肠胃问题：对核桃过敏者禁用；急性腹泻及肠胃积滞者不宜用。

用量与储存：每日建议3克至9克。收集时洗净晒干防霉变，发黑的切勿食用。

## 二、荔枝核

荔枝核是吃完荔枝后留下的果核，它性温，味甘、微苦，归

肝、肾经，主要功效是行气散结、祛寒止痛。

## (一)主要功效与适用

行气止痛：擅长治疗寒凝气滞引起的疼痛，如胃寒引起的胃痛、产后腹痛等。

温寒散结：可缓解寒疝腹痛，即受寒后小腹牵引睾丸的疼痛；对肝气郁结引起的乳房胀痛、乳腺增生结节也有辅助作用。

## (二)用法与食疗推荐

煎煮：荔枝核20克洗净，加水300毫升煮沸后转小火煮几分钟，加红糖调味。可多次熬煮，温中理气、散寒止痛，适合经期腹痛或胃寒时饮用。

荔枝核粥：荔枝核10克、大

米100克、白糖少许，荔枝核煎水取汁，与大米煮粥，熟后加糖调味。功效为散寒行滞、理气止痛，适用于胃脘久痛、痛经。

双核饮：荔枝核、橘核各15克，红糖适量，两味洗净捣碎，水煎取汁，加红糖代茶饮。功效为行气散结止痛，善治少腹及睾丸疼痛。

## (三)注意事项

(1)孕妇慎用，体质偏热、阴虚火旺者也应避免。

(2)对症前提是寒证（疼痛遇热减轻、伴有手脚凉），热性疼痛不适用。

(3)用量每日3克至10克为宜，过量可能引起不适。

## 三、玉米须

玉米须是禾本科植物玉米的干燥花柱和柱头。其味甘淡，性平，归肝胆、膀胱经，具有利尿消肿、利湿退黄等功效。

## (一)主要功效与适用

利水消肿：临床可用于水

肿、小便不利，湿热淋痛等证。

利湿退黄：用于黄疸，无论阴黄、阳黄均可使用。

## (二)用法与食疗推荐

代茶饮：玉米须60克，水煎代茶饮服。可降低血糖和尿酸。连续服用可以利尿，使尿蛋白、非蛋白氮有不同程度下降，改善血压。

利尿退黄茶：玉米须50克，茵陈、金钱草、白花蛇舌草各30克，水煎服，可用于黄疸型肝炎。

玉米须汤：玉米须50克，小蓟30克，与精肉同炖，可治吐血、尿血等出血性疾病。

## (三)注意事项

低血压、低血糖患者，体寒、脾胃虚弱患者，津液亏虚者以及过敏体质者禁用。

用法用量：日常保健每天5克至10克，治疗可增至15克至30克（遵医嘱）。取其辅助调理作用，不可代替药物治疗糖尿病、高血压等疾病，切勿自行停药。

郭珍，广州市正骨医院药剂科  
郑耿东，广州中医药大学第三附属医院急诊科