

# 中医对肥胖的认识及饮食调理研究

周翌莹

黑龙江中医药大学 150040

〔摘要〕肥胖会影响人们的健康，一直是健康的最大敌人，肥胖过度会诱发各种疾病。研究表明，目前有 20% 的癌症患者是由于身体肥胖引起的，有 30% 的心脑血管疾病患者是由肥胖引起的，有 50% 2 型糖尿病的患者是由于肥胖原因引起的。从上述这些内容中可以发现，肥胖给人们生活带来了很大的烦恼，目前肥胖也被世界卫生组织列为疾病负担的十大危险因素之一。在近 30 年内，中国人口肥胖率急速上升，目前中国 13 亿人口中有 3 亿人超重，其中 4600 万人已高度肥胖，严重影响了自己健康生活。而中国是世界第二大肥胖人口国家，仅次于美国肥胖现状，那么肥胖到底是如何形成的，这是目前中医学重点研究的内容。

〔关键词〕肥胖；饮食；中医；调理

〔中图分类号〕R259 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)03-073-01

## 1 中医对肥胖的认识

中医学认为肥胖与个人体质有着直接的关系，可以说体质决定了个人的身型。那么问题来了，体质指的是什么？体质是人类在成长发育中，在生活环境与自然环境影响下所塑造的人类的特征，是决定了人类的健康水平一种表现。在中医学中，体质主要分为平和体质和偏颇体质。平和体质的人，是阴阳气血调和之人，古人所谓“阴平阳秘，精神乃治”，就是健康人。而偏颇体质的人，就有虚实寒热的区别了，比如阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质等等。而现代医学将肥胖的人单独列为一类，可在中医学中肥胖人体质也是各不相同的，有的肥胖人员体质是实性体质，有的肥胖人员是虚性体质。之所以出现肥胖原因，是由于肥胖人员代谢不出去的痰湿积聚在体内造成的。而痰湿的生成主要是由于脾运动功能出现了退化，在中医学中，我们把这种现象称为脾虚。脾虚加痰湿是人们出现肥胖的主要原因。人与人之间的体质有所不同，有的人体质主要以痰湿为主，但是脾虚情况不够明显，这时中医学称他为实胖。有的主要以脾虚为主，而痰湿不够明显，这时中医学称他为虚胖。而脾虚是肥胖的根本病机，如果不早点去除脾虚，只要求节食，饮食出现不规律现象，导致肥胖患者脾胃功能出现紊乱现象，痰湿只有通过运动才能够通过脾内排出来，脾虚一旦加重，那么肥胖程度也会增加。

## 2 肥胖的饮食调理

虽然脾虚痰湿是一个人肥胖出现的主要病机，但是每个人之间的体质各不相同，因此人与人之间的肥胖表现各不相同。有的肥胖人员属于实胖，有的则是虚胖，有的肥胖是偏寒体质，有的肥胖是偏热体质。

对于实胖的人来说，这类人身上的肌肉比较结实，能够吃大量的食物，面热红润且心宽体胖，排泄较好，不易生病。这类人虽然也有脾虚情况出现，但依然以痰湿为主，因此身体状况良好。

而虚胖与实胖则不同，看起来同样是胖，但是却不壮，这样人身上的肉不够结实，没有较好的食欲，并且食量不是很大，面色无光泽，且发暗，手脚冰冷，极易生病。虚胖往往以脾虚为主，或兼有肾虚。还要分清是气虚还是阳虚。

### 2.1 痰湿体质

一般痰湿体质是因为人体内脏出现了失调。而在饮食上，痰湿体质需要选择一些能够健脾的食物，比如赤小豆、绿豆、薏米、白扁豆、荷叶、冬瓜、茯苓等。荤腥油腻及大枣、糯米、百合、银耳、

牛奶、阿胶、酒等助湿生痰之品不宜多食。食疗方如红豆薏米粥、绿豆荷叶粥、白扁豆茯苓粥、冬瓜汤等。

### 2.2 胃热体质

胃热体质在饮食中主要以清淡的食物为主，清淡的食物能够有效改善肥胖患者胃热有火现象，一般食物主要以凉性食物为主，比如我们经常吃的黄瓜、丝瓜、生菜、绿豆、莲藕、绿豆芽、胡萝卜、西瓜、柚子、鸭梨、草莓等食物。胃热体质禁忌吃一些热性食物，如辛辣的食物更不宜多吃，像辣椒、洋葱、大蒜、生姜这类食物。

### 2.3 肝火体质

肝火体质一般是气郁化火或肝热素盛所致，所以在饮食中需要以清肝泻火的食物为主，比如菠菜、芹菜、决明子、蘑菇、菊花等食物。像一些辛辣的食物最好不要多吃，而在水果中如橘子、荔枝等食物也容易引起患者上火，因此少吃为好。

### 2.4 脾虚体质

脾虚体质是指脾气虚损，导致脾脏生理失常。在饮食调理过程中应以补中益气的食物为主。例如平时生活中经常吃的糯米、香菇、荔枝、牛肉、鸡肉、鱼类、山药、莲子等食物，切忌少吃一些偏凉的食物，另外为了能够健脾，可在改善下食物的匹配，以八宝粥、南瓜粥、莲藕粥等粥类食物作为改善脾虚体质的正餐。

### 2.5 肾虚体质

一般肾虚体质是指肾脏精气阴阳不足。饮食主要以补肾气的食物为主。尽量多选一些具有补肾功效的温性食材如山药、板栗、芡实、枸杞子、桑葚、樱桃、桂圆、白果、核桃、黑芝麻、羊肉、鸽蛋、鸽肉、海参、淡菜、枸杞菜、银耳等。忌吃或少吃荸荠、柿子、生萝卜、生黄瓜、西瓜、甜瓜等寒凉之品。食疗方如南瓜枸杞燕麦粥、山药板栗粥、桂圆白果粥、生姜羊肉汤、红枣枸杞鸽子汤等。

## 〔参考文献〕

- [1] 王姬. 中医对肥胖认识研究的发展概况 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2017, 15(11):152-154.
- [2] 岳子敬, 骆斌, 杨宜婷, 林晓亮, 李英帅, 王琦. 运用代谢组学研究肥胖分型探讨 [J]. 辽宁中医药大学学报, 2016, 18(11):150-153.
- [3] 王志远. 中医对肥胖的认识及其防治优势 [J]. 光明中医, 2012, 27(09):1728-1730.
- [4] 孔凡涵, 孔祥琳. 论议中医对肥胖的认识及早期辨治干预的意义 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2010, 8(21):7-9.