

# 中医不同体质的肥胖患者该如何食养?

中医学将肥胖归属于“脂人”“膏人”“肥人”等范畴,记载最早见于《黄帝内经》,《灵枢·卫气失常》篇将人之肥瘦分为“有肥、有膏、有肉”,肥胖病因多与年龄、体质、饮食、情志、劳逸因素有关。

中医认为,肥胖属本虚标实证,辨证涉及痰、湿、热等病理因素,常兼夹痰湿、血瘀、气郁等标实之证,其病位多在脾胃,与肾气虚关系密切,并可涉及五脏。常见辨证分型及临床表现如下:

**1.胃热火郁证:**肥胖多食,消谷善饥,大便不爽,甚或干结,尿黄,或有口干口苦,喜饮水,舌质红,苔黄,脉数。

**(1)铁皮石斛玉竹煲瘦肉:**猪瘦肉 60 克,铁皮石斛 10 克,玉竹 10 克。将所有食材洗净放进瓦煲内,加入清水,武火煲沸后,改为文火煲 1 小时。可佐餐食用,温服。

**(2)三豆饮:**赤小豆 15 克,黑豆 15 克,绿豆 15 克,生甘草 5 克。加水适量,煮至豆熟烂即可。温服,吃豆喝汤,每日 2 次,连续食用 5~7 日。

**(3)芦根汤:**鲜芦根 100 克或干品 50 克。煮水 10~20 分钟。代茶饮,每日 2 次,连续饮用 5~7 日。

**2.痰湿内盛证:**形体肥胖,身体沉重,肢体困倦,脘痞胸满,可伴头晕,口干而不欲饮,大便黏滞不爽,嗜食肥甘醇酒,喜卧懒动,舌质淡胖或大,苔白腻或白滑,脉滑。

**(1)柚子皮茯苓炖牛尾骨:**牛尾骨 100 克,柚子皮 50 克,白萝卜 100 克,茯苓 5 克,生姜 1~2 片。白萝卜削皮后与柚子皮均切成小块。牛尾骨切段,放入冷水中浸泡,再放入沸水中焯水,放入锅中,加入清水,武火煮沸后改为文火煮 1 小时,放入适量

精盐调味。温服,每日 1 次。

**(2)橘枣茶:**大枣 3 枚,橘皮 3 克。大枣去核,炒焦,橘皮洗净,一起用沸水冲泡 10 分钟。代茶饮,枣可食用。

**3.气郁血瘀证:**肥胖懒动,喜太息,胸闷胁满,面晦唇暗,肢端色泽不鲜,甚或青紫,可伴便干,失眠,男子性欲下降甚至阳痿,女子月经不调、量少甚或闭经,经血色暗或有血块,舌质暗或有瘀斑瘀点,舌苔薄,脉弦或涩。

**(1)佛手橘皮山楂粥:**佛手 10 克,橘皮 5 克,山楂 5 克,粳米 50 克。将佛手、橘皮、山楂用纱布包起,与粳米一起放入锅中,加适量清水,武火煮沸后改为文火煲 30 分钟。每周 3~5 次。建议孕期女性遵医嘱食用。

**(2)山楂橘皮茶:**山楂 10 克,橘皮 3 克。将山楂、橘皮沸水冲泡 10 分钟。代茶饮。建议

孕期女性遵医嘱食用。

**4.脾虚不运证:**肥胖臃肿,神疲乏力,身体困重,脘腹痞闷,或有四肢轻度浮肿,晨轻暮重,劳则尤甚,饮食如常或偏少,既往多有暴饮暴食史,小便不利,大便溏或便秘,舌质淡胖,边有齿印,苔薄白或白腻,脉濡细。

**(1)黄芪橘皮饮:**黄芪 10 克,橘皮 5 克。将黄芪、橘皮一起放入炖盅中,加入清水,武火烧开后转文火 30 分钟左右。代茶饮,温热频服。

**(2)荷叶减肥茶:**山楂 6 克,薏苡仁 6 克,橘皮 3 克,荷叶 9 克。将材料放到纱布包或药袋内,扎紧,沸水冲泡 10 分钟。代茶饮。孕期女性遵医嘱食用。

**5.脾肾阳虚证:**形体肥胖,易于疲劳,四肢不温,甚或四肢厥冷,喜食热饮,小便清长,舌淡胖,舌苔薄白,脉沉细。



**(1)山药黄芪炖鸭肉汤:**鲜山药 100 克,黄芪 10 克,生姜 3~4 片,鸭肉 300 克,板栗 100 克。鸭肉切成小块,放入沸水中焯水;板栗剥皮壳备用;将鲜山药切厚片备用。上述食材一同放入瓦煲内,加入清水,武火烧沸后,再用文火煲 1 小时。温服。每周食用 3~5 次。

**(2)姜桂茶:**干姜、肉桂各 3 克,沸水冲泡 10 分钟。代茶饮,温热频服。

(广西国际壮医医院 翁大亮)

## 改善静脉曲张的生活习惯

日常生活中需要久站、久坐、负重的人,容易产生腿部的静脉曲张,除了不美观,还可能会有腿酸、易疲劳、易抽筋,甚至会疼痛,引发其他疾病。因此,良好的生活习惯,能让静脉曲张有效改善。

静脉曲张如何产生的?站立时,下肢静脉血要回到心脏需靠两个机制:一是静脉血管周围的肌肉推动静脉血液回到心脏,二是静脉血管里的瓣膜交替打开,让血液通过、关上,以防血液倒流。如果瓣膜关不紧、血液倒流,静脉管壁肿胀就会形成静脉曲张,像是脚部或下腹位置因肥胖、怀孕导致压力过高,或年纪渐长使静脉血管变得脆弱、失去弹性,还有长时间站立或久坐上班族,都很容易导致静脉曲张。

在外观上,有些静脉曲张会在大腿、膝盖附近形成蜘蛛网状纹路,有些小腿部位会呈现蚯蚓状血管。对于已有静脉曲张的人来说,应该先就医做静脉超声检查,确认血管的状况,在初期可穿医用辅助袜加以预防;如果严重,则可能需要开刀治疗。值得注意的是,患有慢性心血管疾病的人,切勿自行穿医用辅助袜,应先与医师讨论是否合适穿。

而想要减轻或预防静脉曲张,可将以下运动加入日常活动中,像是站时踮脚、向后踢腿,坐时脚板勾起向上平抬腿或原地踏步等。平日也应养成规律运动的习惯,如游泳、骑单车、慢跑或快走。(曹淑芬)



## 玉盅小吊汤



即可。

**功效:**清肺止咳化痰。

**方解:**方中以润肺止咳的清蒸雪梨为主食材为君,合银耳、川贝、陈皮润肺清燥、止咳化痰之力为臣,搭配青梅、生津止渴、健胃消食为使,佐以桂圆、枸杞宁心安神、养气血,一清一补,阴中有阳,方为圆满。此方合用共同增强梨的清肺止咳化痰功效。

**适用:**早秋燥咳、老少皆宜。

**注意事项:**糖尿病患者慎食。

(提供单位:来宾市卫生学校、来宾市职业教育中心学校)

**原料:**雪梨 500 克,桂圆、红枣各 8 克,银耳 20 克,青梅 10 克,陈皮、川贝、枸杞各 5 克,冰糖 10 克。  
**制作:**把雪梨挖成小汤盅;银耳、青梅、桂圆、枸杞、陈皮、红枣放入雪梨盅内加清水清蒸 60 分钟



## 中高考期间如何健康吃?

一年一度的中高考日益临近,无论是家长还是考生,都做好了全力冲刺的准备。这段时间,怎么吃?如何补?

**饮食规律,食物合理搭配**

三餐合理分配,早餐安排在 7 点。早餐是一定不能缺的,能量和营养素应占全天的 25%~30%。早餐主食不可少,学生用脑较多,而身体给脑组织输送能量,碳水化合物不足会影响上午的脑力活动。此外,还要有适量的蛋白质(如鸡蛋、牛奶),再搭配膳食纤维(新鲜果蔬如黄瓜、苹果等)。

中餐 12 点、晚餐 18 点左右的时间较为合理,这两餐不可用零食或单纯水果来代替,中餐和晚餐的能量占全日能量的 60%~75%。可适量加餐,如水果、牛奶、杂粮杂薯和坚果。

每天至少摄入 12 种食物,每周至少 25 种食物。每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋奶和豆类食物。

优质蛋白是高生物价的蛋白质,因其符合人体蛋白质氨基酸的比率,所以易吸收,利用率也较高。

常见的优质蛋白有鸡蛋、牛奶、水产、畜肉、禽肉、大豆类。一般人体每日所需的蛋白质为 1~2 克每公斤体重,其中优质蛋白要占 50%。饮食中要注意增添大豆类食物如豆腐、豆浆,还有增加奶及奶制品。

**不要乱给孩子“进补”**

什么样的食物对帮助考生增强记忆有用?个别家长给孩子进补“增强记忆”的营养液,这种做法是否可取?

人的大脑结构很复杂,代谢功能非常活跃,这就需要供给全面而充足的营养,包括五大营养素碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。脂肪类的比如卵磷脂(鸡蛋中富含)、Omega-3 脂肪酸(深海鱼中富含);维生素类的 B1、E 等,有助于增强记忆,新鲜果蔬中还含有的多酚类和黄酮类物质,具有抗炎和神经保护的作用,预防记忆力下降。

不要轻易相信一些不法商家以夸大食物或某些物质为功效的宣传,给孩子乱进补。成分不明的产品可能会给孩子身体带来伤害。

**考试碰上生理期这样做**

专家建议补充铁和维生素。来

例假期间女生会有生理性贫血,因此需要补充足够的铁和维生素,食物如红肉、动物血制品。绿叶蔬菜、新鲜水果是良好的维生素 C 来源,维生素 C 有助于铁的吸收。

其次是保障充足的水分。保持身体水分充足有助于缓解疼痛和不适感,同时有助于改善情绪。建议每天饮用温水或暖水可以帮助缓解痛经。

还要控制咖啡因摄入。咖啡因可能会导致情绪波动和加重症状,因此在生理期期间建议减少咖啡因摄入,如咖啡、茶和可乐等饮料。

同时要避免重口味的食物。过咸和过甜的食物可能会导致体内水分滞留,加重症状。建议选择清淡、均衡的饮食,避免过度油腻或刺激性食物。

最后就是增加富含膳食纤维的食物。富含膳食纤维的食物有助于促进肠道蠕动,减轻便秘和腹部不适感。建议增加蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物。

(广西国际壮医医院临床主管营养师 朱婷 通讯员 王煜霞)

## 春夏防治手足口病

春夏是手足口病的高发期,手足口病是由肠道病毒感染引起的一种儿童常见传染病,5 岁以下儿童多发,临床以手足肌肤、口咽部发生疱疹为特征。

方用生地 10 克,竹叶 8 克,板蓝根、连翘各 15 克,黄连 5 克,金银花、薏苡仁、焦三仙各 12 克,生甘草 6 克,水煎服。此方清热解毒、凉血清心、利湿外透疏散之功效。或大青叶、板蓝根、木贼草、薏苡仁、白花蛇舌草、金银花、蒲公英、黄芩各 6 克,连翘、甘草各 3 克,水煎服。对防治手足口病有相同效果。

(马宝山)