



中医说胖瘦

# 胖人、瘦人，快快看过来

世界上有两种人最痛苦：一种是“喝凉水都长肉”的胖子，另一种是怎么吃都胖不起来的瘦人。他们的苦恼，在中医看来都是体质出了问题，需要进行调理。本期特别邀请中医师为胖人、瘦人分别支招，指导养生。

## 一种大腹便便、一种浑身松软，两种肥胖须当心

我们把体重超标称作“胖”，但是仔细观察他们的体型，会发现胖人也不尽相同：有的人体重大，但肢体匀称，有的则大腹便便，有的人肉很结实，有的人浑身显得松软。一般来说，肢体匀称和肌肉结实的人，尽管体重大，基本属于正常，需要注意的是大腹便便和胖得松垮垮的人。

人之所以会胖，大部分是因为吃得过多，但是吃得多不一定都胖。人如果把摄取的食物充分利用，必然精力充沛，神采奕奕，同时又保持着健美的身材。可见，胖人除了吃得多，还因为吃进

去的东西没被利用，于是以较为重浊的形式沉积下来，就形成了肥胖。

食物之所以不能被很好利用，中医认为和脾虚有关。胃容纳食物，能够降浊，把食物残渣以粪便的形式排出；脾负责把食物中的营养精华向上升散，进一步分配到全身。如果脾的功能不好，就不能把营养分配出去。营养散布出去才是清气，积存着不动是浊腻之气，若大量浊腻有形的物质在中焦堆积起来，就成了大腹便便的体型。

浑身松软的胖叫“虚胖”，这种人

看着块头大，其实力气一点也不大，安静时都可能心慌气短，稍微一动就气喘如牛，出虚汗，大便也偏稀，这些都是气虚的表现。气虚初期，只是动力不足，表现为没有精神、气短懒言等；虚得严重了，身体就开始松散不能抱团了，这就是为什么有些人说自己“喝凉水也长肉”的原因。这些人吃饭不多，长的肉并不是外来的，而是自身的肉逐渐变松软，体积变大了，所以就“横向发展”了。气的推动能力降低，机体代谢变慢，就好比传送带运行减慢，导致货物堆积，所以虚胖的人往往伴随浊腻物质沉积。另外，气虚的人水液运行得也不好，因此许多虚胖的人经常下肢水肿。

## 吸收差、有痰火、脾土松，瘦人通常分三种

瘦人也分几种，有的瘦而精神，有的瘦而萎靡；有的看起来瘦，但骨骼粗壮，有的则骨弱筋细。《黄帝内经》中说：“骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙”。筋、骨构成人的基本框架，一般筋骨强壮而肉少的人体质轻健有力，筋骨弱而肉厚的人体质亏虚，行动笨拙迟缓。因此，瘦点不要紧，关键是骨架不能小。

消瘦是机体收支不平衡造成的。饭量不大，大便稀溏，时间长了人不敷出，肯定偏瘦。肥胖往往是脾虚造成的，其实消瘦也是因为脾虚，所不同的是，肥胖的人往往脾虚胃强，饭量比较

大；消瘦的人则脾胃都弱，饭量小，再加上脾虚不能充分吸收，营养物质从粪便丢失，就会导致消瘦。

吃得少除了脾胃虚弱，还可能有肝郁。肝经入腹以后“挟胃，属肝络胆，上贯膈，布胁肋”，就是说肝经是包绕着胃的，所以肝经必须较为宽松，胃才能容纳。如果肝郁不畅，肝经是紧缩的，胃口肯定打不开。一个人整天闷闷不乐，情绪低沉，食欲肯定不好，另外生闷气后不能马上吃饭，都是这个道理。

不能吃的人偏瘦容易理解，但还有一部分人怎么吃都不长肉，这种情况大

致有三种可能：一是脾虚不能吸收；二是体内有痰有火，或阴虚火旺；三是脾土松垮。第一种情况不用解释，第二种情况，体内无论是有实火还是阴虚火旺，机体的代谢速度肯定是加快的，就要过多地消耗能量，这样就造成了消瘦，我们常说“瘦人多火”就是这个道理。体内有痰也会消瘦，这是因为营养物质没有变成正常的气血，而是生成了无用的痰饮。第三种情况，脾胃在中焦对食物有容纳性，这种容纳是有弹性的，但有一个范围，如果逾越了，好比弹簧被拉过了头，就再也缩不回去了。脾土如果特别虚，也会有类似的情况，这种人很能吃，但超过了脾胃正常的容纳，所以无法消化利用，肯定是吃不胖的。

## 胖人、瘦人这样调理

### 浊腻沉积升“三高”

血脂是一种浊腻的物质，如果它高出正常范围，血液就会变得浑浊，这些浑浊的物质逐渐在血管壁沉积，天长日久血管就变得狭窄，影响重要器官的供血，危害极大。血脂高的原因是脾不升清，脾的运化能力差，会把大量的半成品输送到血液里，就像给汽车烧了劣质汽油，会对车造成损害。尽管血脂高和肥胖并不完全对应，即有些人血脂高而不胖或肥胖而血脂不高，健脾升清都是其治疗原则。

过去认为，糖尿病的典型症状是“三多一少”，患者体型消瘦，常伴有一系列阴虚火旺的症状，所以把糖尿病和中医的“消渴”画等号。但近年来人们发现，很多糖尿病患者不但不消瘦，反而肥胖，也没有阴虚火旺的表现，其病因其实是脾虚。糖分也是黏滞的，脾运化能力不足，不能及时把糖分转化掉，病人因此会有肥胖。

肥胖还和高血压有一定关系。血压增高既可以是心脏泵血动力过强引起的，也可以是循环阻力过大引起的。动力过强一般伴有肝阳上亢的表现，

这些人不一定肥胖；循环阻力过大的情况往往和脾虚有关，因为脾气一虚，身体的气机就运行迟缓，常伴随肥胖。

### 气虚火旺易感冒

消瘦对身体的伤害也需要重视。气血不足的瘦人常无精打采，耷拉着脑袋，少气懒言，还可能导致抵抗力下降，容易感冒，病后恢复得慢。有的人虚弱得厉害，缺乏气的托举之力，还可能造成脏器下垂，如胃下垂等，伴有肝气郁滞的瘦人要提防心理疾病，如抑郁症等。

还有一种瘦人正好相反。阴虚或有火的人，精力往往过于旺盛，双目炯炯有神，易出汗，甚至烦躁易怒，这是一种高代谢状态，需要滋阴或降火。如果骨架弱小，就需要添精补肾，肾精足了才能生骨。需要强调的是，如果体重在短时间内出现急剧下降，需要去医院做系统的检查，以除外恶性疾病。

### 有氧运动去“懒肉”

防治肥胖不外乎药物干预和运动。药物治疗有三个方面：一是健脾气，

比如保元汤、四君子汤、参苓白术散等等；二是调节升降，增强机体升清降浊的功能，升清可以选择荷叶、葛根、柴胡等，降浊选择泽泻、姜黄、大黄等；三是疏肝，就是流通气机，肝气舒畅了，脾气就不容易壅滞。

需要注意的是，要想消肥肉，须进行时间足够长的有氧运动。中医讲“筋急肉缓”，无氧运动能锻炼人的爆发力及肌肉，中医认为练的是筋；而肥肉又叫“懒肉”，有臃肿迟缓的特点，剧烈运动练不到它，有氧运动如慢跑、游泳等比较舒缓，才是它的克星。

### 练习站桩肌肉壮

对于瘦人的调理，须建立在辨证的基础上。气血不足的要补养气血、健运脾胃，补养气血可用八珍汤，另外山药、莲子、菟丝子等也能让人壮实起来。如果气虚托举无力，就要用大量的黄芪来补大气，或使用升陷汤、补中益气汤等。肝气郁滞者可服用柴胡疏肝散，时间久的可服用逍遥散，同时要注意健脾。玫瑰花、黄花菜、贝母等也都有疏肝解忧的功效。阴虚的人口服六味地黄丸或知柏地黄丸，火旺的可回服当归六黄汤，肾精不足的可用左归丸或右归丸。

(江海涛)

