



减肥误区大揭秘①

想变瘦吃水果代餐,当心“虚胖”困局

中医支招教你科学减肥

夏天一到,西瓜、哈密瓜、荔枝、桃李等争相上市。许多爱美人士也开启了“水果代餐”模式——晚饭只吃半个西瓜,或是一大碗冰镇荔枝,觉得既解暑又减肥,一举两得。但结果往往是:没瘦下去,人却像被充了气一样“虚胖”起来,眼皮肿、腿发沉、整天睡不醒,连大便都变得黏腻不成形。

下面,让我们从现代医学与中医体质两个维度,把吃水果“变胖”这件事一次性说清楚。

水果热量不高,却让你悄悄囤脂肪

我们先从常见水果西瓜的代谢路径说起。

一个约5千克的西瓜去皮后可食部分约3千克,半个西瓜的可食部分约1500克,计算下来热量约为375千卡。单从热量数值看,确实低于一顿600~700千卡热量的常规正餐。

但真正的隐患,在于果糖的独特代谢通路。

西瓜、葡萄、芒果等水果的糖分中,含有大量果糖,而果糖的代谢高度依赖肝脏。果糖经由GLUT5转运体进入肝细胞后,其代谢不经过磷酸果糖激酶(PFK-1)这一糖酵解的核心限速调控步骤,因此几乎不受细胞能量状态的负反馈调节,大量果糖得以不受限制地涌入下游代谢通路。当果糖摄入量超出肝脏的处理能力时,多余的果糖会通过从头脂肪生成途径直接转化为甘油三酯。

简单来说,这一过程会导致两种后果:一是新合成的脂肪一部分滞留在肝脏,形成脂肪肝,国际上已将此类型归为代谢相关脂肪性肝病,曾称非酒精性脂肪肝;另一部分以极低密度脂蛋白的形式分泌入血,造成高甘油三酯血症和内脏脂肪堆积。

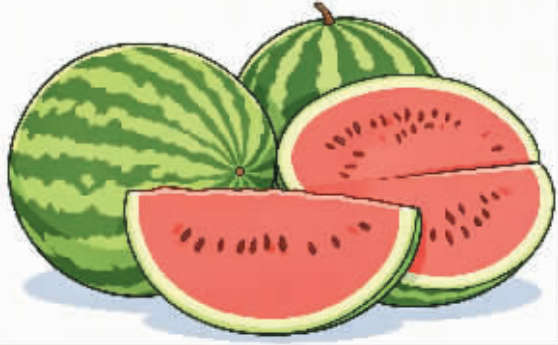
此外,果糖不能有效刺激餐后瘦素的分泌,瘦素信号减弱,大脑可能错误判断机体仍处于能量不足状态,进而降低基础代谢率,并维持饥饿感。长期高果糖饮食还可诱导中枢瘦素抵抗,使食欲调控系统进一步失灵。

长此以往,人便容易陷入“越吃越累、越累越不想动、越不动越胖”的恶性循环。

为何水果吃得多,人反而“虚胖”了

如果说现代医学阐明了脂肪如何“生成”,那么中医体质学说则解释了为何这种肥胖呈现出特定的“虚胖”样态。

脾胃在中医理论中主运化。这一功能可类比为:脾胃如同一口烹饪之锅,食物是原料,阳气则是锅底的炉火。炉火旺盛,食物得以被腐熟和运化,精微物质被吸收输布,糟粕得以排出体外。



而多数水果性质属寒凉生冷,当大量生冷水果代替温热主食进入体内时,相当于向燃烧的炉灶中反复倾注冷水。火势受遏,食物不能完全“腐熟”,本该化为气血精微的营养物质,反而变成了停滞不去的病理产物,中医称之为“痰湿”,可能导致身体浮肿、大便溏黏、精神不振等症状。

中医自古便警惕生冷饮食之弊,强调生冷之物多寒多湿,过食则损伤脾胃阳气。明代大医张景岳在《景岳全书》中更明言:“痰之化无不在脾。”长期水果代餐,正是以生冷之物损伤脾阳、导致痰湿内生的典型路径。

这类胖,非壮实之胖,而是“注水型”虚胖,造成皮肉松软、舌体胖大、边有齿痕、舌苔白腻等症状,正是中医辨识痰湿体质的关键指征。

夏天想真正瘦下来,记住这三点

体重管理的核心,是恢复并维

持机体代谢的良性运转,而非以“伪健康”的方式使其受损。水果是均衡膳食的有益组成部分,但不应用作正餐的替代。

首先,水果建议在两餐之间或餐前30分钟左右食用,单次份量以一个中等大小的桃子,或一小碗莓果类为宜。此举既可摄取维生素与膳食纤维,又可避免单次果糖负荷过高,同时不挤占正餐中蛋白质与复合碳水的摄入空间。

其次,食用西瓜等寒凉性水果时,可适当搭配温性食材以佐制其寒性。例如,煮绿豆汤时放2~3片生姜,或吃完西瓜后饮一小杯淡姜枣茶(生姜1~2片、红枣1枚,开水冲泡),以温中护阳,助脾运湿。

最后,一顿有助于代谢调节的晚餐,应具备三大要素:一是足量的优质蛋白质,如鱼虾、去皮禽肉、豆腐等;二是约一个拳头大小的复合碳水化合物,如杂粮饭、蒸薯类;三是足量的非淀粉类熟蔬菜。这一结构有助于维持餐后血糖稳定、提供持久饱腹感,并支持夜间的基础代谢与组织修复。

夏季体重管理,最大的阻碍可能不是食欲本身,可能是那些看似“健康”的错误认知。告别“水果虚胖”,不妨从今天的一顿正餐开始——有蛋白质,有蔬菜,有一份温热的杂粮主食。

中南大学湘雅二医院研究员
湖南医药学院教授 骆敏

梅雨季湿气缠身——湿阻该如何科学应对?

进入夏季,湖南便开启了“阴雨连绵”的梅雨模式,连日不见晴日、空气潮湿黏腻,不少人纷纷出现头昏脑胀、周身困乏、食欲减退、大便溏稀等不适,中医将这一症候归结为湿阻。看似寻常的身体不适,实则和湖南独特的地理环境、气候特点息息相关,而通过科学辨证、合理用药和精准食疗,能有效摆脱湿邪的困扰。

中医如何认识湿阻

湖南地貌独具特色,整体呈现南高北低、形似簸箕的地势形态,南部山地环绕,北部地势低平,这种封闭又独特的地形,就像一个天然的“聚湿容器”。夏季暖湿气流北上,遇南部山地阻挡后,水汽难以快速扩散外泄,只能在湖南境内反复徘徊,直接导致梅雨季降雨持续时间长、空气湿度常年居高不下,外湿之邪格外旺盛,也让湖南成为湿阻病症的高发区域。

中医讲“湿气通于脾”,外界的湿邪侵入人体后,最易阻滞脾胃气机,导致脾胃运化失常,进而引发一系列典型症状,也就是我们常

说的湿阻。这类表现不同于普通感冒、肠胃疾病,具有鲜明的“湿邪特征”:头部昏蒙沉重,如同裹了一层湿布,整日昏昏欲睡、精神不振;四肢酸软沉重,抬手抬脚都觉乏力,稍动则疲惫不堪;脾胃运化受阻,出现食欲不振、脘腹胀满、口中黏腻发淡;部分患者还会伴随大便溏稀不成形、排便黏滞不爽,舌苔厚腻、舌体胖大,这些都是判断湿阻的关键信号。

以往中医教材中,湿阻是独立的病症门类,如今已整合归入脾胃系病症,但临床中此类患者依旧占比极高,尤其梅雨季更是高发。

中成药对症调理,快速缓解不适

针对湿阻调理,需遵循健脾、祛湿、和胃的核心原则,采用中成药+食疗+生活调护的综合方式,效果更为显著。

症状较轻者,可在药师或医师指导下,选用经典中成药针对性地调理。

1. 藿香正气颗粒/胶囊 这堪称梅雨季祛湿经典药,核心功效解表化湿、理气和中,适合外感湿邪、内伤脾胃所致的头昏沉重、胸

闷腹胀、食欲不振、轻度腹泻,尤其适合淋雨、受凉后加重的湿阻人群,药性温和,适用人群广泛。

2. 平胃散/丸 侧重燥湿健脾,针对脾胃湿盛、脘腹胀满、不思饮食、身体沉重的人群,燥湿之力更强,适合舌苔厚腻、腹胀明显者。

3. 参苓白术散 偏向健脾益气、渗湿止泻,适合脾虚湿盛、长期乏力、大便溏稀、食欲极差的人群,兼顾健脾与祛湿,适合慢性湿阻调理。

要提醒的是,中成药需辨证使用,切勿自行盲目服用,体质偏热、偏寒者需在专业医师指导下调整用药。

食疗健脾祛湿,温和无副作用

药食同源是中医调理的优势,日常饮食搭配健脾祛湿食材,从根源上减少湿气滋生。

1. 经典祛湿方 赤小豆薏米水,选用赤小豆(非普通红豆)、炒薏米,加水煮水代茶饮,健脾利水。注意薏米需炒制,减少寒性,更适合湖南人体质。

2. 健脾养胃方 山药白扁豆粥,山药、白扁豆、粳米同煮,益气健脾、化湿和中,适合脾胃虚弱、食

欲差的老人和儿童。

3. 利湿消食方 冬瓜海带排骨汤、茯苓蒸鸡,清淡少油,利水渗湿,兼顾营养与祛湿,避免食用生冷瓜果、油腻重辣、甜腻食物,防止加重脾胃负担。

生活避湿护阳,远离湿邪侵袭

除了药食调理,避开湿气源头至关重要。梅雨季减少雨天外出,避免淋雨、涉水;室内及时开启除湿设备,保持环境干燥,勤晒被褥;避免久坐湿地、长时间直吹空调,防止外湿入侵;每日适度运动,以微微出汗为宜,通过汗液排出体内湿气,同时养护脾胃阳气,阳气充足则湿气难侵。

湖南梅雨季湿邪虽盛,但只要认清湿阻成因、辨清症状,合理用药、科学食疗、规范起居,就能有效化解体内湿气,摆脱周身困乏,轻松度过潮湿夏季。若症状持续不缓解,务必及时就医,由专业医师辨证治疗,切勿拖延。

全国基层名老中医传承工作室
岳阳市君山区中医医院
中医康复疼痛科 陈萧