



肥胖不是胖,是病!

中医调理更安全科学

从妈妈肚子里的“巨大儿”，到青春期不再长个的少年，再到挺着“啤酒肚”的中年人……肥胖早已不是单纯的“身材好不好看”，而是世界卫生组织认定的慢性代谢性疾病。科学认清肥胖的全周期危害，尽早干预调理，对守护一生健康至关重要。

怀孕时发胖，妈妈宝宝都有健康隐患

母亲孕前 BMI（体脂率） ≥ 30.0 千克/米² 属于重度超重，会大幅提升妊娠期糖尿病、高血压的发病风险，若再叠加孕期久坐、高脂高糖饮食等不良习惯，极易让胎儿营养过剩，长成超过 4 千克的巨大儿。

巨大儿不仅会增加顺产难度，提升剖宫产率，还会让母亲产后出血、产道损伤风险上升；对新生儿而言，肥胖体质从出生就已定型，未来患上肥胖、代谢疾病的概率远高于正常体重婴儿。

孩童“胖嘟嘟”，真的不是有福气

不少家长觉得“孩子胖点是福气”，纵容暴饮暴食，很容易造成营养过剩。儿童期肥胖看着可爱，实则是伤害健康的隐形炸弹。

脂肪过度堆积会加重肝脏、胰腺负担，让儿童脂肪肝、2 型糖尿病的发病年龄越来越早；同时还会影响孩子的运动能力和心理健康，产生自卑、孤僻等情绪问题。

青春期发胖，耽误长个、影响学习

少年时期是生长发育的黄

金期，长期吃炸鸡、奶茶、甜品等高热量食物，加上沉迷电子产品、缺乏运动，体重易快速飙升。

肥胖会诱发性早熟，让骨骼提前闭合，直接影响最终身高；另外，颈部脂肪堆积会压迫呼吸道，引发睡眠打鼾、呼吸暂停，白天没精神、注意力差。同时，还会为成年后的高血压、高血脂埋下根源。

成人肥胖肚子大，慢病更容易找上门

工作忙、久坐、压力大、吃饭不规律，是成年人发胖的主要原因。随着基础代谢下降，热量消耗变少，多余脂肪很容易堆在腹部，形成腹型肥胖。

腹型肥胖是非酒精性脂肪肝的主要诱因，长期不干预会从脂肪肝发展为肝纤维化、肝硬化；同时还会诱发胰岛素抵抗，大幅提升 2 型糖尿病、高血脂、冠心病的发病风险。

老年发胖，身体衰老得更快

进入老年，肥胖会进一步加重器官负担，成为多种老年病的“催化剂”。肥胖老人患高血压、糖尿病的概率，是正常体重老人的数倍，长期代谢异常会损伤血管、神经，增加阿尔茨海默病等认知障碍风险。



此外，肥胖还会增加关节承重，引发膝关节炎、腰椎问题。多项研究证实：老年肥胖人群的早亡风险更高，会直接缩短寿命、降低晚年生活质量。

青少年肥胖，中医调理更安全科学

青少年正处发育关键期，绝对不能节食、乱吃减肥药，中医调理温和安全，兼顾健康与减重，适合长期坚持。

首先，可尝试传统功法轻运动。每天练习 10~15 分钟八段锦、五禽戏、太极拳，能疏通经络、调节代谢，不损伤关节，适合久坐的青少年。

其次，居家简易按摩方便简单。睡前以肚脐为中心，顺时针轻揉腹部 5 分钟，促进肠道蠕动、健脾胃，减少小肚子堆积；晨起伸懒腰，唤醒阳气、疏通经络，提升全天活力。

另外，还可使用古法调理饮食。用全谷物替代部分白米白面。适量食用黄精、茯苓，这类食材碳水含量低，能补充能量、调理脾胃。

湖南医药学院
胡宗仁 杨婉如 陈铭慧

哪些中药有生发、乌发功效?

45 岁的李女士近两年来头发逐渐变得稀少，中医科医生建议用中药熬药后外洗，她使用一段时间后发现确实有效。那哪些中药具有生发、乌发功效呢?

在中医临床中，中药何首乌、侧柏叶、墨旱莲、女贞子等具有生发及乌发的功效，当归、天麻、白芍、枸杞子等在生发处方中也常用到，这些功效在现代药理学中已得到证实。如何首乌、女贞子、墨旱莲，可激活毛囊再生，促进毛乳头细胞增殖；当归、川芎、天麻能改善头皮微循环，增加头皮血流量；枸杞子、墨旱莲抑制油脂分泌清除自由基；地黄、白芍能调节免疫与抗炎，抑制 IL-6、TNF- α 等炎症因子释放。

除了外洗处方外，还有更加简易的中药生发皂。中药生发皂是在中药处方基础上研制而成的复方生发皂或外洗制剂，常通过补肝肾+活血+控油+抗炎四个方面协同作用，如何首乌激活毛囊、侧柏叶抑制二氢睾酮、当归改善微循环，实现防脱生发综合疗效。其制作常采用冷制皂法、古法煎煮等传统工艺，如将何首乌、侧柏叶等中药煎煮后提取有效成分，再与植物皂基低温混合，避免高温破坏活性物质。这种工艺源自古代文献记载的香皂制法，如《千金方》《仁斋直指》中提到的香皂配方与功效，体现了对传统技艺的延续。

在临床观察中，发现患者使用一段时间后脱发量会下降，毛囊密度提升，头发变得乌黑亮丽。用中药天然成分替代化学品，能避免米诺地尔等西药的刺激性，通过艾草炭吸附重金属、生地黄抗炎，降低头皮过敏风险。无论是年轻人因压力大、作息不规律导致的脱发，还是中老年人随着身体机能变化出现的白发和头发稀疏问题，都可以用中药生发来护理。

汉寿县中医医院治未病科

副主任护师 帅晓妹 医师 曾小洁



湘厚朴

湘厚朴来自木兰科植物厚朴或凹叶厚朴的干燥干皮、根皮及枝皮。《中国药典》2025 版收录的名称为厚朴。4~6 月剥取，根皮和枝皮直接阴干；干皮置沸水中微煮后，堆置阴湿处，“发汗”至内表面变紫褐色或棕褐色时，蒸软，取出，卷成筒状，干燥。

湖南是全国厚朴传统主产区，以凹叶厚朴为主，是全国厚朴药材生产五大产区之一。1930 年《药物出产辨》中的厚朴产地中湖南排第三，1960 年《中药志》记载厚朴产地列有湖南衡阳、郴县等地。湖南省有清代同治《江华县志》、乾隆《长沙府志》等 9 个方志药之属记载出产厚朴。

湖南厚朴资源丰富，分布范围胶广，以湘西北武陵山区、湘西南雪峰山区、湘南南岭山区为主。湘厚朴的道地产区以桂东县、道县、双牌县、龙山县为核心，炎陵县、安化县、宁远县、蓝山县、江华县等地也生产。

根据 2025 年版《中国药典》规定，湘厚朴性苦、辛，温。归脾、胃、肺、大肠经。具有燥湿消痰、下气除满之功效；用于湿滞伤中、脘痞吐泻、食积气滞、腹胀便秘、痰饮喘咳。

湘厚朴作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中，如胃痛舒片、溃疡灵片、厚朴温中丸等中药产品中都以厚朴为主要原料。新冠肺炎防治中药三方中化湿败毒方即含有厚朴饮片。厚朴提取物具有抗菌、抗炎剂、抗氧化等作用，在化妆品、护肤品中也有应用。

湖南省中医药研究院中药资源研究所
所长 二级研究员 张水寒

肩背痛反复难忍?

棍针拨筋,疏通经络,一通百通

久坐办公室的上班族，会经常感觉肩背痛，酸胀、僵硬挥之不去，甚至牵拉得头痛、眼花。按摩缓解一时，没过两天痛感又重来。其实根源，不止是肌肉痉挛。长时间伏案、双臂前伸，让上斜方肌、肩胛提肌等肌群长期紧张，形成筋结与激痛点，更导致整条经络堵塞——这才是肩背痛反复的关键。这时，不妨用棍针拨筋疗法来治疗。

认识棍针拨筋疗法

棍针拨筋疗法，“以工具代手”创新理疗方式，它借助设计精巧的组合型棍针，将拨筋、按摩、刮痧、艾灸等多种调理手段融合一体。跳出“哪痛按哪”的局限，遵循中医

“经络所过，主治所及”原则，从根源调理肩背问题。

1. 通督脉，升阳气。先用棍针轻柔点按大椎穴（低头时最高的骨头下），这里是阳气交汇点。再沿着脊柱（督脉）及双侧膀胱经从上到下轻刮，振奋一身阳气。

2. 拨筋结，活气血。精准找到肩背结节、条索处重点拨筋松解，结节散则气血通，气血通则脏腑功能也能得到改善。

棍针拨筋疗法的适应症

1. 头部区域：偏头痛、头晕等。
2. 腰背部区域：各种风寒湿引起的颈肩腰腿痛、肌肉紧张、脊柱侧弯等。

3. 四肢区域：如肩周炎、膝关节疼痛、网球肘、腕关节疼痛等。

棍针拨筋疗法的禁忌症

1. 各种疾病急性发作期，如急性扭伤、高热、高血压急性发作等。
2. 骨折、骨结核、骨肿痛者。
3. 孕妇的腹痛和腰椎。
4. 皮肤不完整，如溃烂等。
5. 凝血功能不正常、出血性疾病、严重心脑血管疾病患者等。
6. 对艾烟和润滑油过敏患者。

株洲市三三一医院
康复医学科 张婷