



# 参苓白术散能不能减肥

文 / 广东省惠州市中大惠亚医院 钟新连  
中山大学附属第一医院 洪晓丹

这里，首先需要强调两点：第一，无论问题的答案是能还是不能，药都不可以乱吃，尤其是当用于减肥时。第二，中药治疗讲究对证——肥胖亦不例外，因此，弄清肥胖是什么引起的很重要。

抛开疾病因素，肥胖主要是饮食不健康和作息不规律引起的——这其中，脾虚湿阻导致的肥胖较为常见。除了肥胖的典型症状，脾虚湿阻导致的肥胖还常见慵懒乏力、

哈欠连天等，而患者“拖延症”的情况往往也较为明显。

通过观看科普视频以及宣传推广，有些朋友知道了参苓白术散这种药，继之也听说可以用这种药减肥，很多人用后都评价“效果好”。那么，参苓白术散真的可以用于减肥吗？服药过程中需要注意哪些呢？下面，我们简单地说一说。

## 问题一：肥胖有哪些类型？

肥胖是一种慢性代谢性疾

病，其发生与饮食、生活习惯、年龄、遗传、内分泌等多种因素有关。肥胖症的记载最早见于《黄帝内经·灵枢·卫气失常》，并将其分为肥、膏、肉等三种不同类型。中医学认为，肥胖与先天禀赋、饮食不节、情志所伤、劳逸损伤等因素相关，可分为胃热湿阻、脾虚湿阻、肝郁气滞、脾肾两虚和阴虚内热等五种证型。其中，脾虚湿阻型肥胖症是目前临床最常见的类型之一。



## 问题二：参苓白术散能不能减肥？

答案是“能”，但是有一定的适用人群，主要针对脾虚湿阻型肥胖症患者。这类人群的舌质比较淡，舌苔白腻，脉虚缓；主观感受为肚子大，乏力，经常拉肚子，感觉怎么也瘦不下来，即便瘦了也容易反弹；其他常见表现有肢倦乏力，食少便溏，脘腹胀满，气短咳嗽，身体困重。服用参苓白术散可以健脾利湿，排出体内湿气，改善脾胃功能，

从而达到减肥的目的。

## 问题三：参苓白术散的功效是什么？

参苓白术散是古代经典名方，出自宋代的《太平惠民和剂局方》，是在四君子汤的基础上加入山药、莲子、白扁豆、薏苡仁、砂仁、桔梗组合而成。其中，四君子汤由人参、白术、茯苓和甘草组成，具有很强的补益脾胃的作用。另外，山药、莲子配合四君子汤，可以补脾益气，兼能止泻；白扁豆、薏苡仁辅助四君子汤里的白术、茯苓，可以健脾祛湿；加入砂仁醒脾和胃，可以行气化滞；最后加入桔梗，可以宣散肺气，既能激发肺通调水道的功能，又能载药上行，在补益脾气同时补益肺气。

## 问题四：参苓白术散如何服用？

(1) 本品宜在饭前服用或与食物同服。散剂：每次6~9 g，每日2~3次。丸剂：每次6 g，每日2次。片剂：每次6~12片，每日2次。口服液：每次10 mL，每日2~3次。

(2) 本品不可长期服用，否则会加重肝脏、肾脏负担，产生耐药性。疗程也因人而异，具体需遵医嘱。

(3) 服药期间不宜喝茶或吃萝卜，以免影响药效。

## 问题五：服药期间还有哪些注意事项？

### 1. 药物相互作用

(1) 本品不宜与含藜芦、甘遂、大戟、芫花或海藻的中成药合用，如三七血伤宁胶囊（含黑紫藜芦）、祛痰止咳颗粒（含甘遂、芫

花）、舟车丸（含甘遂、芫花）、控涎丸（含甘遂、红大戟）、紫金錠（含红大戟）、乳癖消片（含海藻）、心通口服液（含海藻）等。该配伍属于中药学“十八反”范畴。

(2) 本品不宜与含五灵脂的中成药合用，如小金胶囊、宽中顺气丸、少腹逐瘀颗粒、田七痛经胶囊、平消胶囊、槟榔四消丸、洁白丸、五香丸、九气拈痛丸等。方中人参与五灵脂属于中药学“十九畏”范畴。

(3) 本品不宜与治疗感冒的药物同时服用。

### 2. 特殊人群用药

(1) 高血压、心脏病、肾脏病、糖尿病患者应在医生的指导下服用。

(2) 儿童必须在成人得监护下服用。

(3) 孕妇慎用。

## 问题六：如何理解参苓白术散和减肥的关系？

参苓白术散虽然可以减肥，但仍有其局限性，主要针对脾虚湿阻型肥胖患者；而且，药物在减肥的过程中只能起到辅助作用，想要真正达到减肥的目的，还是需要通过合理饮食和适当锻炼，正所谓“管住嘴、迈开腿”“十分减肥、七分靠吃”。同时，不要熬夜，也不要对自己的体重过于焦虑。心情好了，代谢率提高了，体重自然就下去了。

最后，我们用七字口诀总结一下：

参苓白术可减肥？

中医辨证是关键。

脾虚湿盛者适用，

补脾益气祛湿气，

行气化滞散肺气。