

借经方之力, 赴体重管理之约

文 / 北京市丰盛中医骨伤专科医院 孙洁



在健康意识日益觉醒的当下, 体重管理成为许多人追求健康生活的关键一环。国家卫健委主任雷海潮明确指出, 慢性非传染性疾病已成为威胁中国老百姓健康的主要“劲敌”。这类疾病的发生与人们的生活方式、饮食习惯以及体育锻炼情况密切相关, 其中体重异常问题最为关键。

为应对这一现状, 国家卫健委开展为期三年的“体重管理年”专项行动, 致力于普及健康生活方式, 强化

慢性病防治, 并引导医疗卫生机构开设体重门诊, 为大众健康保驾护航。与此同时, 国家卫健委发布了《成人肥胖食养指南(2024年版)》。这份指南充分考虑地域差异, 为全国不同地区制定个性化饮食方案, 还贴心标注每日摄入总能量, 以“全谷物+低脂蛋白+高纤维”为核心原则, 让人们既能享受美食, 又能吃得健康, 堪称减肥领域的“宝藏秘籍”。

谈及健康减重, 传统医学的经方(经典方剂)凝聚



着古人的丰富智慧，在身体调理和疾病治疗领域成果显著，如今在减重方面更是独具优势。与那些追求短期效果、手段激进的减肥方式不同，中医经方着眼于人体的整体平衡，让人们在减重过程中告别疲惫与伤害。它巧妙调节人体新陈代谢，直击肥胖根源，为健康减重筑牢根基。

接下来，让我们一同了解中医依据不同肥胖类型的体质特点，精心推荐的经方及调理方案。需要提醒的是，这些方剂需在专业中医师的指导下使用。

一、痰湿阻滞型肥胖

这类肥胖人群的体型如同被水浸泡般松软浮肿，面部油光，舌苔厚腻，大便黏腻，整个人还时常感到困倦，提不起精神。针对此类型肥胖人群，推荐使用二陈汤合五苓散。该合方包含半夏、陈皮、茯苓、猪苓、泽泻、白术、桂枝、甘草等药材。二陈汤最早源于宋代《太平惠民和剂局方》，具有燥湿化痰、理气和中的功效；五苓散出自东汉张仲景的《伤寒论》，能利水渗湿、温阳化气。现代研究表明，这一合方有助于调节水液代

谢，促进痰湿排出，帮助水肿型肥胖人群（尤其是大腿、臀部赘肉明显的朋友）轻松告别虚胖。

辅助调理：饮食上要远离甜食、冷饮，可多食用红豆薏米粥，利用红豆、薏米的利水渗湿之效，让湿气无处遁形；运动上，每天坚持快走30分钟，让汗水带走多余水分。

二、脾虚气弱型肥胖

脾虚气弱型肥胖的典型表现为肌肉松软无力，饭后肚子胀得像气球，平时气短乏力，稍微动一下就气喘吁吁，容易腹泻，舌头边缘有齿痕。推荐使用参苓白术散合防己黄芪汤加减治疗。该合方包含党参、白术、茯苓、山药、黄芪、防己、大枣、甘草等药材。参苓白术散首载于《太平惠民和剂局方》，可补脾胃、益肺气；防己黄芪汤源自《金匮要略》，具有益气祛风、健脾利水之效。二者合用，能提升脾胃功能，增强机体代谢能力，改善脾虚气弱型肥胖症状，帮助长期久坐不动、代谢功能低下的“苹果型”身材人群打破“喝凉水都胖”的魔咒，让身体代谢恢复正常，告别虚性肥胖。

辅助调理：饮食上可多吃山药（健脾补虚）、小米（益脾胃）这类健脾的食物，远离生冷食物；穴位艾灸可选择中脘穴、足三里，每周2~3次，借助艾灸之力为身体补充能量，增强脾胃运化功能。

三、胃肠湿热型肥胖

胃肠湿热型肥胖的人群食欲旺盛，有口气，大便干结，皮肤爱长痘，舌红苔黄，腹部摸起来硬邦邦的。对于此类人群，推荐使用大柴胡汤合保和丸治疗。该合方由柴胡、黄芩、大黄、枳实、半夏、山楂、神曲、莱菔子等药材组成。大柴胡汤出自《伤寒论》，具有和解少阳、内泻热结的功效；保和丸源自《丹溪心法》，能消食和胃。现代药理学研究显示，这一组方能够促进胃肠蠕动，减少脂肪吸收，改善胃肠湿热症状，如同给肠道来了一场大扫除，通便消脂，堪称经常暴饮暴食、腰腹肥胖突出人群的“救星”。

辅助调理：饮食上要多吃芹菜、冬瓜这类清爽蔬菜，远离烧烤、火锅等高热量食物；闲暇时泡上一杯由10 g决明子（清肝明目、润肠通便）和5 g菊花（清热解毒）组成的代茶饮，清热又通便。

四、痰瘀互结型肥胖

痰瘀互结型肥胖者肥胖部位十分顽固，尤其是腰腹，舌质暗红或有瘀斑、瘀点，苔腻，还伴有痰多、皮肤暗沉无光泽的症状，女性可能出现经少、闭经的情况。推荐的经方为温胆汤合桃红四物汤加减，其中包含半夏、竹茹、枳实、陈皮、甘草、茯苓、桃仁、红花、当归、生地黄、川芎、赤芍等药材。温胆汤可理气化痰、清胆和胃；桃红四物汤可养血活血。现代研究表明，该方剂能改善血液循环，抑制脂肪细胞增殖，减少脂肪堆积，就像给身体内的血管做了一次疏通，适用于产后肥胖的宝妈以及更年期代谢下降的人群。

辅助调理：可每晚用15 g艾叶（温经止血、散寒止痛）和10 g红花（活血化瘀）煮水泡脚20分钟，让温暖从脚底传遍全身；运动方面可以选择跳绳、游泳等有氧运动。

五、肝郁气滞型肥胖

肝郁气滞型肥胖属于压力型肥胖，这类人群时常

感觉胸胁胀满，情绪焦虑不安，晚上失眠多梦，月经也不规律。推荐的经方是柴胡疏肝散合越鞠丸，该合方由柴胡、香附、川芎、苍术、栀子、神曲、枳壳组成。柴胡疏肝散出自《景岳全书》，具有疏肝理气、活血止痛之效；越鞠丸源自《丹溪心法》，可理气解郁、宽中除满。现代研究发现，该合方能调节神经内分泌系统，缓解焦虑情绪，改善代谢。其作用在于疏肝解郁，能够轻松调节“压力肥”，改善气滞型水肿，让长期熬夜、情绪压抑、深受“过劳肥”困扰的打工人重归轻松状态。

辅助调理：调整心态，注重情绪管理；积极锻炼，可练习八段锦中的“双手托天理三焦”；平时泡一杯由5 g玫瑰花（理气解郁）和3 g陈皮（理气健脾）组成的茶饮，有助于疏肝理气。

六、脾肾阳虚型肥胖

脾肾阳虚型肥胖者特别畏寒怕冷，腰膝酸软无力，晚上频繁起夜，而且减肥还特别容易反弹。推荐的经方是真武汤合苓桂术甘汤，该合方由附子、茯苓、白术、桂枝、白芍、生姜、甘草组成。真武汤出自《伤寒论》，能温阳利水；苓桂术甘汤源自《金匮要略》，可温阳化饮、健脾利湿。现代研究表明，该合方能够调节机体的内分泌和免疫功能，提高基础代谢率，就像给身体的代谢系统安装了一个“加速器”，能够温补脾肾阳气，适用于中老年虚寒型肥胖人群，尤其是伴有“三高”问题的朋友。

辅助调理：冬天每周食用一次当归生姜羊肉汤（温中补血、调经散寒），温暖滋补；艾灸关元穴、命门穴，补益元气，增强身体抵抗力。

七、减肥过程中的注意事项

减肥是一场持久战，在这个过程中，体质可能会发生变化，比如湿热清除后转为脾虚。因此，患者一定要定期复诊，及时调整方剂，以适应身体的变化。同时，含有大黄、芒硝等泻下成分的方剂（如大承气汤）不可长期使用，否则容易损伤脾胃，影响身体健康。对于严重肥胖（BMI≥32 kg/m²）的朋友，建议在临床上结合现代医学手段治疗，让减肥效果更显著。

让我们借助传统经方的独特优势，开启科学轻松的减重之旅，在甩掉赘肉的同时强健体质，遇见更轻盈、更健康、更美好的自己。