

# 第四讲 中药与减肥瘦身

拥有一个健康苗条，曲线优美的形体真的是许多女性的梦想！肥胖症不仅影响体形美，而且其各种并发症如糖尿病、高血压、高脂血症等，也将严重地威胁健康甚至生命，故防治肥胖既有美容意义，更有临床意义。市场上减肥方法很多，如抽脂减肥、节食减肥、运动减肥、针灸减肥、药物减肥等，我们素有“绿色药物”之称的中药能不能减肥呢，常用的减肥瘦身中药又有哪些呢？

首先呢，我们讲讲什么叫肥胖？

# 何为肥胖

- ◆ 当进食过量以脂肪的形式储存于体内，使体重超过标准体重的20%者即为肥胖，其中超过20%~30%者为轻度肥胖，超过30%~50%者为中度肥胖，超过50%以上者为重度肥胖，超过10%为超重。亦可按体重指数计算，体重指数超过24，不论性别均属肥胖。
- ◆ 成人标准体重=【身高（cm）-100】\*0.9
- ◆ 体重指数=体重【kg】/身高<sup>2</sup>（m）

# 现代医学关于肥胖的分类

- ◆ 现代医学认为肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖。无明显的内分泌、代谢性疾病病因可寻者称**单纯性肥胖**；**继发性肥胖**又称为**症状性肥胖**，多由内分泌-代谢疾病引起，如皮质醇增多症、甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征等，应以治疗原发性疾病为主。**减肥主要是针对单纯性肥胖。**

# 中医病因病机

- ◆ **过食肥甘**：过食肥甘、膏粱厚味之品可致肥胖，一则化为膏脂，蓄积而为“肥人”、“膏人”；一则损伤脾胃，运化失健，水谷不化精血，而成痰浊膏脂，导致肥胖。
- ◆ **脾肾亏虚**：脾主运化，脾虚则内生痰湿，蓄于肌肤，发为肥胖；肾主水，肾气虚则不能化气行水而至水泛肌肤，加重肥胖。
- ◆ **肝失疏泄**：情志因素如焦虑、压抑等肝气郁结，一方面影响脾胃运化水谷及运化水湿的功能，致痰浊膏脂内蓄；另一方面肝失疏泄，三焦气机阻滞，水道不利，形成痰饮而成肥胖。

# 中医病因病机

- ◆ **脾胃实热**：脾胃实热则消谷善饥，多饮多食，致气血有余，化为膏脂内蓄，成为肥胖。
- ◆ **活动减少**：久卧久坐，气机郁滞，导致水谷精微转输失调，膏脂痰湿内蓄而致肥胖。

总之各种病因致**痰湿**泛溢肌肤、留滞脏腑是肥胖的直接发病机理，故消除病因，化痰祛湿是中药内服减肥基本原则。中药减肥副作用少，疗效稳定。

下面我们来讲讲常用的减肥瘦身中药。

# 常用减肥瘦身中药





**大黄**为蓼科植物掌叶大黄、唐古特大黄或药用大黄的干燥根及根茎。

# 大黄

**【性能功效】** 苦，寒。归大肠、脾、胃、心、肝经。泻下攻积（积滞便秘），泻火解毒（热毒疮疡、烧烫伤、火邪上炎之目赤咽喉肿痛、牙龈肿痛），凉血止血（血热出血证），活血祛瘀（瘀血诸证），清泄湿热（湿热泻痢、黄疸、淋证）。

**【美容效用与药理】** 泻下排毒减毒，用于肥胖症，便秘。大黄能增加肠蠕动，荡涤肠胃，能抑制肠内水分吸收，促进排便，有较强的泻下作用。用适量的大黄能清除肠胃积滞，减少吸收而减肥。另外大黄有清热祛斑功效，用于痤疮，面部色斑等。大黄所含的蒽醌类衍生物有明显的清热消炎作用，对多种细菌、皮肤真菌及流感病毒有抑制作用；大黄能泻热通便，活血化瘀，并能抑制酪氨酸酶活性，而起到淡化色斑作用。

**【用法用量】** 内服3~15g，泻下宜后下，或用开水泡服。外用适量，研末敷于患处。

**【使用注意】** 孕期，月经期，哺乳期妇女慎用。



**山楂**为蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实

# 山楂

**【性能功效】**酸、甘，温。归脾、胃、肝经。消食化积（饮食积滞），行气散瘀（气滞血瘀诸痛证）。

**【美容效用与药理】**降脂减肥，用于肥胖症。山楂具有降脂作用，能清除脂质，有利于肝糖代谢，能增强胃中蛋白酶的活性，促进消化；所含的脂肪酶能促进脂肪食积的消化，所含的膳食纤维能促进肠道的蠕动和消化腺的分泌，有利于食物的消化和废物的排泄，减少脂肪吸收。

**润肤祛皱**，用于皮肤老化，面部细纹，皮肤粗糙，面部色斑。含有多多种有机酸、胡萝卜素及类黄酮成分，可深入滋养肌肤，收敛毛孔，促进微循环，防老化。

**延缓衰老**，用于早衰。含有维生素C、E及胡萝卜素是抗氧化剂，提高机体免疫力；总黄酮能扩张血管和持久降压作用。

**【用法用量】**内服9~12g，也可泡茶饮。

**【使用注意】**胃酸分泌过多者慎用。



**泽泻**为泽泻科植物泽泻的干燥块茎

## 泽泻

**【性能功效】** 甘、淡，寒。归肾、膀胱经。利水渗湿（水肿、小便不利、泄泻、痰饮），泄热通淋（热淋涩痛、遗精）。

**【美容效用与药理】** 减肥瘦身，用于水湿内停之肥胖症。泽泻具有降低胆固醇、降压、降糖作用，并能促进水液代谢而利水。

**【用法用量】** 内服6~10克。

**【使用注意】** 无湿热及肾虚精滑者忌用。



**桑白皮**为桑科植物桑的干燥根皮

## 桑白皮

**【性能功效】**甘，寒。归肺经。泻肺平喘（肺热咳喘），利水消肿（水肿、小便不利）。

**【美容效用与药理】**减肥瘦身，用于肥胖症。桑白皮利水有助于排泄氯化物，调节新陈代谢治疗肥胖症。另可润泽毛发，用于毛发干枯，头生白屑。桑白皮能促进头皮血液循环，有固发作用，并治疗头屑、头痒，可再生头发。

**【用法用量】**内服6~12g。外用适量，水煎洗。



**决明子**为豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子

# 决明子

**【性能功效】** 甘、苦、咸，微寒。归肝、大肠经。清热明目（肝经风热或肝炎上炎之目赤肿痛、肝阳上亢之头痛、眩晕；肝肾阴亏之目暗不明），润肠通便（内热肠躁之便秘）。

**【美容效用与药理】** 降脂减肥，用于肥胖症。决明子可降低胆固醇，减少甘油三脂；又可润肠通便，促进毒素的排泄而减肥。

**【用法用量】** 内服9~15g，生用或炒用。也可泡茶饮。

**【使用注意】** 气虚便溏者不宜用。



**荷叶**为睡莲科植物莲的叶

## 荷叶

**【性能功效】** 苦、涩，性平。归心、肝经。清热解暑（暑热病证），升发清阳（脾虚泄泻），散瘀止血（多种出血证）。

**【美容效用与药理】** 降脂减肥，用于肥胖症。荷叶水提取物有明显的调脂作用，有降脂过程中既抑制脂肪的吸收，又促进脂肪的分解，其活性部位主要是荷叶黄酮，其次是荷叶生物碱。

**【用法用量】** 内服15~30g，入煎剂或泡茶饮。

# 肥胖的调护

- ◆ 1、体重未超标者不要盲目减肥。
- ◆ 2、提倡低脂，高复杂碳水化合物如谷物、蔬菜和豆类膳食。饮食严格控制，为减少饥饿，可少食多餐；晚餐少食，睡觉前三小时不进食；少食零食。
- ◆ 3、加强运动。节食配合运动才能有效减肥，可选用强度中等的有氧运动，如每晚饭后一小时后，快步走约半小时。



## 其他医学减肥术

- 外科手术：脂肪抽吸术
- 针灸减肥
- 埋线减肥
- 按摩减肥

