

编者按

随着国家“体重管理年”三年行动计划持续推进,“减重”已成为全民关注和热议的话题,今日女报 / 凤网推出“重体重管理,为健康减负”系列报道,和大家一起分享管理体重的科学方法。

有网友称“靠祛湿能瘦 18 斤” “祛湿减肥”? 小心越“祛”越伤

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 胡文孝
一个月减近 10 公斤的减肥方法,你想要?
近一段时间以来,在社交平台上,“祛湿才能减肥”的观点格外引人注目,因为不少网友发帖表示,“十胖九湿,减肥先要祛湿气”,甚至有人声称“依靠祛湿瘦了 18 斤”。数据显示,“祛湿减肥”话题在小红书平台上有 2 亿次浏览,在抖音平台上有 10.3 亿次播放。
祛湿真的能减肥吗?

“祛湿减肥”成热点

“减肥先祛湿,不祛湿等于无效减肥”“湿气重的人很难瘦下来”“湿气重是减肥路上的绊脚石”……4月22日,今日女报 / 凤网记者打开社交平台搜索“祛湿减肥”,类似标题屡见不鲜。在祛湿减肥的热度下,祛湿茶、祛湿泡脚包、祛湿艾灸贴等产品的售卖十分火热。

有网友声称“依靠祛湿瘦 18 斤”,但也有人分享亲身经历证明祛湿无效——称自己被“七天祛湿瘦八斤”的笔记洗脑,买了某网红祛湿茶,结果疯狂腹泻,甚至进了急诊。

那么,祛湿到底能不能减肥?什么样的人需要祛湿呢?

“在中医理论中,湿气分为内湿和外湿。”4月22日,湖南中医药大学第一附属医院治未病中心主任李晓屏介绍,外湿多由外界环境引发,如淋雨、身

处潮湿环境等;内湿则源于人体代谢异常,常因饮食不节,比如过量摄入肥甘厚味、饮酒等所致。

需要注意的是,湿气堆积并不会直接导致肥胖,而是通过影响人体代谢功能间接起作用。“当湿气困脾,导致脾虚或脾肾阳虚时,人体阳气不足,代谢能力下降,进而造成脂肪堆积。”李晓屏表示,中医所说的“湿气”与西医的水肿不同,湿气并非有形之水,而水肿则是体液大量滞留于身体局部。“针对痰湿体质的肥胖人群,通过祛湿调理体质,再配合生活方式干预,确实可以加速减重进程。”

那么,痰湿体质有什么特征呢?李晓屏解释,痰湿体质



服用合适的中药汤剂有助于祛湿减重。AI制图

人群多表现为体型肥胖、腹部松软、面色萎黄、喜食肥甘厚味和甜食,大便不成形等。

李晓屏强调,祛湿只是辅助,减重的核心仍在于“管住嘴,迈开腿”。“有人宣称单靠祛湿月减十几斤,但如果只一味祛湿,却忽略了生活方式干预,减肥是不会成功的。”

祛湿能成功减肥,实际是体质调理与饮食控制共同作用的结果,“只要祛湿就能瘦”的说法并不科学。

祛湿减肥要先查明体质

“即便体型偏瘦者,也可能存在湿气重的问题。”李晓屏提醒,痰湿重作为致病因素,会引发多种不适症状和疾病,但不一定都会引发肥胖。

同时,祛湿也需因人而异。“要辨清体质,辨证施治。”李晓屏举例,气虚体质需补

气温阳,血瘀体质需活血化瘀,而痰湿体质才需健脾化湿。她指出,部分祛湿产品若被非痰湿体质者滥用,可能损伤脾胃,引起其他问题。“体质形成受先天与后天多重因素影响,调理需长期坚持,绝非短期速成。”李晓屏建议,在

尝试祛湿减肥方法前,应先通过专业中医诊断明确体质,避免陷入“千人一方”的误区,再制定个性化方案。

只有将祛湿调理与饮食控制、规律运动相结合,才能从根本上改善体质,实现健康减重,避免反弹。

三招教你祛湿减重

湖南中医药大学第一附属医院内分泌科主任邹晓玲介绍了三招祛湿减重方法,一起来学一学。

第一招:药食同源

服用四神汤可帮助身体化解湿困,恢复脾胃运化功能。四神汤源自中医经典的健脾祛湿名方,由茯苓、山药、莲子、芡实四味药材组成,可健脾养胃、利湿消肿。可选用茯苓 20 克、山药 30 克、莲子 20 克(去芯)、芡实 20 克、排骨 500 克(可选)、

生姜 3 片。将所有药材浸泡 30 分钟,排骨焯水去腥,全部食材入锅,加水没过药材 2 倍,大火煮沸后转小火炖 1.5 小时,加盐调味。

第二招:疏泄经络

通过刺激特定穴位与进行针对性运动,能有效激发经络活力,让湿气有“路”可出,使身体恢复清爽状态。可按揉阴陵泉穴,该穴位可健脾利湿、通调水道;还可按揉丰隆穴,能调节水液代谢、祛除湿痰。此外,通过做

八段锦运动,也可化湿醒脾、减脂塑形。

第三招:起居化湿

可早起晨练。在早晨 7:00 - 9:00 进行散步、打太极拳等运动,有助于阳气升发,同时避免剧烈运动耗气。

此外,春捂要适度,早晚温差大时及时添衣,重点保护颈背、腰腹及膝关节,避免寒湿入侵。保持夜卧早起的作息习惯,最晚在 23 点前入睡,避免熬夜伤肝。

资讯 >>

3 岁女孩患癌晚期,伤残父亲割肝相救

今日女报 / 凤网讯(通讯员 乔木 李雅雯)“捐肝是小事,只要我的孩子可以健康平安活下去。”4月22日上午,湖南省儿童医院病房里,来自常德市石门县的唐军(化名)时刻关注着女儿乐乐(化名),了解孩子的身体情况。

半年前,乐乐被确诊为肝母细胞瘤晚期,10 天前刚接受了肝脏移植手术,捐肝人正是唐军。父爱无边,这个 2024 年刚受伤致残且还在康复中的汉子,再次用爱托举起孩子的生命。

现年 3 岁的乐乐原本是个活泼的小女孩。2024 年 10 月的一天,她突然发烧,吃了退烧药之后,虽然体温恢复了正常,但每天还是无精打采。

一次,乐乐奶奶给她洗澡时,突然感觉孩子的肚子上能摸到一个硬块,赶紧联系外出打工的唐军。唐军和妻子带着乐乐赶紧到石门当地医院就诊,检查发现孩子

肝脏有异常,随后紧急转到湖南省儿童医院,被确诊为肝母细胞瘤。这是一种在儿童患者身上常见的肝脏恶性肿瘤,乐乐已经是晚期。乐乐接受了五次化疗。“过程很艰难。”唐军回忆,孩子化疗时很难受,但求生意志强,每次面对护士都会勇敢地伸出小胳膊。

然而,化疗的结果不太理想,医生团队经过会诊,提出移植肝脏是乐乐康复的最佳选择。唐军和妻子都愿意捐献。很多人不知道的是,2024 年 6 月,唐军在工作中手部受伤,造成四级残疾,此时的他还在康复中。

“妻子也担心我的健康问题,但孩子病情危急,要赶紧开展手术。”唐军说。经过商量,4月12日,唐军和乐乐一起进了手术室。手术中,乐乐切除了全部肝脏,接受了来自爸爸左下叶的 265 克肝脏,这是来自一个父亲的深爱。

目前,乐乐已经转出重症监护室,伤口恢复较好。

10 分钟!脑梗患者从昏迷到重生

今日女报 / 凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 余灿芳 李园园)近日,长沙市第四医院神经内科三病区卒中团队通过急诊绿色通道,成功为一名意识昏迷的急性脑梗死患者实施介入取栓术,刷新该院卒中救治的速度纪录。

4月14日早上,患者赵奶奶在家中突然意识不清、肢体不能活动,家属紧急拨打 120。急救医生迅速识别卒中症状,立即启动“卒中绿色通道”,通过“零等待”优先检查机制,5 分钟内完成了患者头颅 CTA 及血管影像评估,确诊为“基底动脉急性闭塞”。这正是导致患者昏迷及瘫痪的“元凶”。

时间就是生命!长沙市第四医院迅速集结卒中团队,仅用 10 分钟就成功取出血栓,闭塞血管完全再通,脑血流瞬间恢复。家属感慨:“从昏迷到清醒,像是经历了一场重生!”

先减胎再延迟分娩,她诞下健康宝宝

今日女报 / 凤网讯(记者 徐珂 通讯员 黄双英 唐琴)“宝宝出生了!”近日,中南大学湘雅三医院成功为一名三胎妊娠的高龄产妇实施延迟分娩,最终母婴平安。

2024 年 9 月,35 岁的刘女士因“继发不孕”移植了 2 个冻囊胚,2 个胚胎均存活,其中一个胚胎竟分裂成两个,变成了罕见的双绒毛膜三羊膜囊三胎妊娠。这意味着子宫里有两个孕囊,一个孕囊里有一个胎儿,另一个则有两个胎儿。据统计,三胎妊娠发生概率为七十万分之五。

三胎妊娠容易使孕妈患上高血压、糖尿病以及相关并发症。而刘女士在孕早期已

经被诊断为患有慢性高血压,若血压控制不好,孕晚期刘女士及宝宝会面临生命危险。因此,刘女士及家人在深思熟虑后,决定进行减双胎手术。

今年 3 月 22 日,孕 28 周的刘女士突发腹胀,紧急检查发现宫口已开全,便从当地医院转至湘雅三医院。经充分评估后,该院产科科春梅教授提出延迟分娩的方案,即通过延迟分娩,争取完成促胎肺成熟疗程,降低早产儿并发症。3月29日,为了安全起见,刘女士通过剖宫产,顺利诞下一个健康宝宝。