

“热辣滚烫”式减肥适合你吗？ 中医专家支招如何科学减肥

本报记者 张晨

俗话说，“三月不减肥，四月徒伤悲”。天气渐暖，减肥的热度也不断攀升，朋友圈各种减肥策略成为阅读爆款。电影《热辣滚烫》的热映更是让不少人为减肥立下“豪言壮语”。

那么，《热辣滚烫》主演贾玲一年时间减肥50公斤，对普通人而言有没有参考价值？如何才能科学减肥？3月2日，记者采访了聊城市中医医院副院长、治未病科主任于秀梅。

“贾玲有这样的成绩，除了自律，更离不开专业营养师、健身教练的指导。”于秀梅表示，减肥效果与每个人的性别、人体成分、肌肉含量等因素都有关系。如果没有专业人士指导，普通人快速、大幅度减肥有可能引发内

分泌失调和其他健康风险。

于秀梅介绍，很多人判断自己是否肥胖，都是看体重，其实不然。她强调，判断自己是否需要减肥主要看两个指标。一是体重指数(BMI)，即体重(公斤)/身高(米)的平方，BMI ≥ 28 为肥胖。二是腰围。很多中年人虽然体重正常，但内脏脂肪过多，体脂率超标，这属于腹型肥胖。判断腹型肥胖主要看腰围，如果成年男性腰围 ≥ 90 厘米，女性 ≥ 85 厘米就属于腹型肥胖。

“一般情况下，中医认为肥胖是因过食、缺乏运动等多种因素导致的。肥胖时还可能伴有头晕乏力、神疲懒言等症。”于秀梅说，减肥既要控制总体热量摄入，更要注重营养的全面和均衡。她建议多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼、肉、蛋、

奶、豆类等，同时避免过多摄入高脂肪、高糖分和高盐分的食物。此外，于秀梅还建议减肥者适量饮用绿茶或普洱茶，这些茶类富含抗氧化剂，有助于促进新陈代谢。

中医讲“动则生阳”，即肌肉在运动中可以消耗体内热量和脂肪，加速新陈代谢，从而实现健康减肥。于秀梅建议，减肥者每周进行3次以上的有氧运动，如快走、跑步、游泳、骑自行车等，每次持续30分钟以上。

“练习八段锦可以辅助减肥，但需要长期坚持。”于秀梅介绍，八段锦一套做下来，从头到脚都能活动到，这种传统运动有利于调理脏腑功能，促进全身气血的运行。

于秀梅介绍，减肥者在控制饮食、适度运动的同时，配合中医针灸方法，

再加上健康的生活习惯，往往能获得理想、持久的减肥效果。她建议肥胖人士不妨在家中为天枢穴、滑肉门穴以及足三里穴进行按摩，帮助减肥。

天枢穴位于腹部，按摩天枢穴有理气止痛、活血散瘀等作用。

滑肉门穴位于人体上腹部，按摩滑肉门穴有运化脾土的功效。

足三里穴在小腿外侧，按摩足三里穴有生发胃气、燥化脾湿的作用。

于秀梅说，针对以上穴位，减肥者可以揉推或者选用艾条灸5—10分钟。

于秀梅提醒，体重控制不能盲目地追求体重秤上的数字，应培养健康的生活方式，如合理饮食、适当运动、规律作息，只有通过科学的方式，才能达到健康减肥的目的。

3月3日是第25个全国爱耳日。3月1日，聊城市卫健委联合聊城市眼科医院在聊城公园开展以“科技助听 共享美好生活”为主题的义诊活动，普及爱耳护耳知识。图为义诊现场。

鞠圣娇 摄



公益广告

关注食品安全 共享健康生活

