

“饿”不瘦 可能你需要的是“补”

两类情况各有一款汤饮推荐



天气越来越热，衣服越穿越薄，长在肚子上的“游泳圈”藏不住了。

想要减肥，但很多时候却是越减越肥。专家提醒，可能是努力方向错了，减肥前要分清“虚”和“实”。

在大量理论根据和现实意义上，中国科学院院士仝小林提出，减肥要分“实胖”“虚胖”。

如何判定自己是“实胖”还是“虚胖”呢？

先说一个总的原则：大吃大喝导致肥胖，通过运动或节食比较容易瘦下来，这是“实胖”；而少吃少喝还是胖，无论怎么运动或者节食，都没有明显效果，一般就是“虚胖”。

实胖：吃得太好太多

有一类人，年轻时候很瘦，走

上工作岗位后，应酬吃喝不断，整个人迅速变胖，这种就是“实胖”。

本质是饮食过量，摄入能量太多，而又根本不运动或运动量太少，能量没有地方消耗，最后只能转化成脂肪。

这类人想减肥，必须要立下志向，持之以恒地节食加运动。

虚胖：身体代谢差

很多女性朋友属于“虚胖”。日常生活中并没有顿顿大鱼大肉，吃得不多，身上的赘肉却越来越多。

这其实是身体代谢水平太低导致，把基础代谢率提起来，减肥就会变得容易。

其本质是脾肾两虚。中医认为，脾虚生痰，肾虚生湿，痰湿多了，堆积在腹部，人就越来越肥胖。

而且，这种脾虚、肾虚的“虚胖”人群，因为气虚，阳气亦不足，每天特别累，动则气喘吁吁，四肢无力感非常明显。还怕冷，下肢容易肿。

此外，“虚胖”的人肌肉比较疏松，脂肪下垂，轻轻拍拍自己

身上的肉，如果有晃动感，那就需要警惕可能是“虚胖”。

对于这类人，想要减肥，必须先把脾肾补起来。

/ 养生食疗 /

实胖：陈皮山楂饮

取陈皮10克，山楂10克，泡水代茶饮。肥人多痰，陈皮是专门化痰的；山楂可以把身体里储存的痰脂化掉，痰脂化掉之后，肚子就会变小。可以连吃1个月看效果，不妨拿一根尺子前后量一量腰围做对比。

虚胖：全氏健脾瘦身汤

取生薏米30克、茯苓9克、怀山药15克。上三味可每日煮粥，每日一次，吃半年以上。或者把上三味打成超细粉，每天开水冲服。腰酸软、性欲低下者加枸杞子15克。

薏苡仁可以健脾补中，利水消肿；茯苓味淡，淡能渗湿，湿去则体重自减；怀山药肺脾肾同补，提高身体代谢能力。全方共用，主治“虚胖”。持之以恒，自然见效。

据《中国中医药报》

夏季身体有点乏 三种食物解疲劳

进入夏季后，不少人感到身体乏力，比如腿没劲、身体发沉。专家建议，此时不妨试一试三种食物，有助缓解疲劳。

口蘑。含有较多的口蘑多糖，有助于抗疲劳、抗氧化应激、提高免疫力。口蘑还含有较为丰富的蛋白质、微量元素、矿物质，特别是钾的含量比较丰富。口蘑适合水煮食用，比如炖汤，可以更好地吸收口蘑的营养成分。

佛手瓜。钾、维生素C的含量较高，经常食用有较好预防疲劳的效果。佛手瓜脂溶性维生素较多，比如胡萝卜素、B族维生素，跟食用油、肉类一起炒着吃，更有利脂溶性维生素析出。

莲藕。富含维生素和矿物质，维生素以维生素C、维生素E为主，矿物质以钾、锌为主，经常食用也有助于抗疲劳。可榨汁饮用或直接生吃，有助缓解因胃热出现的口臭、因肺热出现的流鼻血，降心火。煮熟或炒熟，可健脾胃、补气，有助于降肝火，缓解脾胃虚有湿带来的不适。

据CCTV生活圈

七类人肝可能“坏”得更快 常做六个动作助养护

长期熬夜、精神压力大……现代人的肝，都不太好。专家提醒，以下几类人肝“坏”得可能更快。

饮食油腻的人。肝脏是脂肪运输的枢纽，吃太多高脂油腻的食物，容易导致脂肪代谢紊乱，使脂肪堆积肝脏内形成脂肪肝。

久坐不动的人。这会使肝脏疏泄条达的通道不畅通，越是不运动的人，越容易郁闷或脾气暴躁。

过度用眼的人。如果不间断用眼，肝血不断地从下面往上调，长期如此，会导致肝血不足。

过度吸烟饮酒的人。烟中含有的尼古丁和酒的代谢产物乙醇对肝脏来说都是极其不利的，也是诱发癌症的主要危险因素之一。

经常发脾气的人。一般人往往经不起多次大怒激愤的情绪冲击，会导致肝气横逆、肝阳暴涨。

睡眠不足的人。睡眠不足会引起肝脏血流相对不足，影响肝脏

细胞营养滋润，导致抵抗力下降。

乱吃保健品的人。很多药物都要经过肝脏代谢分解排出体外，无疑增加了肝脏负担，每年有不少人因自行服药引起药物性肝损伤。

如何养护肝脏？专家表示，在改掉上述坏习惯的基础上，可以常做6个动作。

梳头。用梳子梳头，或是以手指替代，从前额梳到后枕部，再从耳朵两旁梳到头颈部。此方法能促进头皮血液循环，减轻慢性肝病所引起的耳鸣、眩晕以及头痛。

搓耳朵。耳朵是身体的缩影，用双手不停地搓擦耳廓，能让穴位得到良性刺激，起到清肝胆湿热的效果，减轻腹胀厌食、胁肋胀痛以及小便短赤等症状。

叩头。端正站直，保持全身心放松，双手握成空拳状，让手指端缓慢叩击头顶部，应控制好叩击力度。头部是阳气聚集的地方，适当

地叩击头部能促进肝胆经脉气血运行，也能振奋阳气。

弯腰和扩胸。两脚打开，跟肩膀一样宽，两手叉在腰上，左右侧弯30下，再前俯后仰30下，最后两手臂左右扩胸。此动作能疏通肝胆经络气血，促使胸部充分舒展，使得肺部吸入清气和排出浊气，促使肝胆之气畅通。

搓手。选择舒适的体位，排除内心所有的杂念，两手合在一起，从慢到快搓热即可。通过快速搓手和击掌，能改善全身气血运行，促进血液循环，减轻手脚发凉。

搓面部。双手搓热之后平放在脸上，左右手的中指分别从前额头沿着鼻子两侧，从下按摩到鼻子两旁，反反复复揉搓；紧接着揉搓眼睛和眼睛周围。此动作能减轻慢性肝病患者消化道症状，而且也能促进眼部气血流通。

据养生中国、人民日报健康频道等

饮用菊花茶 几类人最好不加糖

喝菊花茶时可以加糖吗？专家表示，不是所有人都适合。

对于健康人群，菊花茶可以加糖，但是患有糖尿病或血糖偏高的人，最好别加糖，单喝菊花。

还有一些脾虚的人也不宜加糖，因为过甜的茶会导致这类人口黏或口发酸、唾液增多，感到不适。

所以，能不能加糖，还是要根据大家自身的情况去判断。

此外，菊花味甘苦，性微寒，有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的作用，不宜长期连续饮用。

阳虚体质的人，如果一味地喝具有清热泻火作用的菊花茶，容易损伤正气、越喝越虚。

体质偏寒的人在饮用此茶时，最好放点枸杞。

据养生中国