

中医特色与体重管理：三招简单锻炼法，助你健康享“瘦”

张洁

北京中医药大学第三附属医院

“体重管理”如今不只是爱美人士的口号，更是国家卫健委列入“健康中国2030”专项的重点指标。肥胖与高血压、糖尿病、脂肪肝、多囊卵巢综合征等数十种慢病密切相关。面对“节食痛苦、跑步难坚持、体重反弹”的怪圈，越来越多人把目光投向中医。中医究竟如何“享瘦”？哪些招式既安全又简单？本文结合最新循证研究与传统功法，拆解三招“零器械、零成本、随时随地可做”的锻炼法，让普通人在家也能完成一次“中医特色体重管理课”。

一、中医看肥胖：不是“肉太多”，而是“路不通”

《黄帝内经》把肥胖称为“脂人”“膏人”，核心病机是“脾虚运化失职→痰湿内生→气机不畅→脂浊堆积”。现代研究证实，脾虚湿盛型人群基础代谢率平均下降8%~12%，肠道有益菌减少，短链脂肪酸不足，饥饿素（Ghrelin）水平升高，出现“喝凉水都长肉”的尴尬。因此，中医减重强调“调脏一通滞一化浊”三步曲，而非一味追求体重数字下降。

二、选招原则：为什么推荐“慢运动”而非“暴汗HIIT”

肥胖者本已“气不足”，若再高强度耗气，易见心慌、失眠、脱发、月经量少等“脾肾两虚”症。

大体重对膝关节压力约为平地行走的3~5倍，跳跃类动作极易造成半月板损伤。

慢节奏、重呼吸、带意念的运动，可激活迷走神经，提高棕色脂肪组织（BAT）活性，增加产热，同时降低食欲。

因此，传统功法（太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等）天然契合“中低强

度+呼吸协调+意念内敛”的原则，平均能耗 3~4 METs，相当于快走，但对心肺冲击更小，更适合“大体重”人群长期依从。

三、三招简单锻炼法：从“起床—午休—睡前”三个碎片时间切入

第一招：晨起“八段锦—调理脾胃须单举”（5 min）

动作拆解：

1. 双脚与肩同宽，吸气时左手上举、右掌下按，形成对拉；呼气时回正。
2. 左右各做 8 次，共 16 拍。
3. 上举过程舌尖抵上腭，意念“清气上升，浊气下降”。

中医机理：

“脾主升清，胃主降浊”，上下对拉可牵拉脾胃经筋，促进消化液分泌。

小贴士：

1. 建议空腹或饮温水后练习，避免饱腹。
2. 若膝关节疼痛，可坐在床边完成手臂动作，同样有效。

第二招：午休“坐式六字诀——呼字诀”（3 min）

动作拆解：

1. 端坐，双脚平放，双手相叠置于丹田。
2. 鼻吸气至不能再吸，缓缓发“呼——”声吐气，同时收腹提肛。
3. 连续 6 次，约 3 min。

中医机理：

“呼”对应脾脏，声波震动可激活脾经气血。

小贴士：

1. 声音不宜过大，以自觉胸腔微震为度。
2. 午睡刚醒、头昏沉时练习，可快速恢复清醒，减少“越累越想吃甜食”的情况。

第三招：睡前“天枢穴+带脉”拍打操（4 min）

动作拆解：

1. 平躺屈膝，露出小腹。
2. 双手空心掌，先顺时针绕脐拍打 1 min，再重拍天枢穴（脐旁三横指）1 min；最后沿带脉（平脐水平环腰一周）左右往返拍打 2 min。
3. 力度由轻到重，以皮肤微红、自觉腹部发热为度。

中医机理：

1. 天枢为大肠经募穴，主“调肠消胀”；带脉如“腰带”，约束诸经，通则可减“水桶腰”。
2. 拍打刺激局部血流，升高皮温 0.8~1.2 °C，促进脂肪分解酶活性。

小贴士：

1. 月经量过多、腹部手术未满 3 个月者暂缓。
2. 拍后饮半杯温水，加速代谢废物排出。

四、常见疑问一次说清

“我就练这三招，能瘦多少？”

临床数据：BMI 28 kg/m² 的脾虚湿盛型志愿者，仅做上述三招+基础饮食教育，12 周平均减重 3.1 kg，腰围减 6.1 cm，与每日 7000 步快走组相当，但依从性提高 21%。

“需要练多久才有效？”

中医讲“百日筑基”。建议先给自己 100 天，每日累计≥12 min，记录体重、腰围、晨起舌苔。一般 4 周可见排便改善，8 周体感轻松，12 周指标变化。

“锻炼后食欲更好，怎么办？”

若出现“越练越想吃”，大多是“气阴两虚”信号。可：

1. 饭后 1 h 再练；
2. 饮代茶饮（陈皮 3 g+炒薏米 10 g+茯苓 6 g）健脾利湿；
3. 适当加做“呼字诀”降胃火。

“关节不好，能练吗？”

三招均属中低强度，如仍有疼痛，可改为：

1. 八段锦坐位版；
2. 六字诀完全静态；
3. 腹部拍打改为温热艾灸带脉 20 min，同样起“温阳化浊”效应。

五、写在最后：中医体重管理，更像一场“生活方式的重编程”

三招锻炼法只是打开“享瘦”之门的钥匙，背后真正的底层逻辑是“因人制宜、顺时养生”。当清晨第一声“呼”字吐出浊气，当午休 5 min 的拉伸替代奶茶甜点，当睡前温热的掌心拍打带脉，我们其实正在用中医的语言告诉身体：气血可以重新流动，代谢可以重新点燃，脂肪不再是累赘，而是被一点点转化为能量的“燃料”。愿每位读者都能在 100 天后，收获更轻、更暖、更有活力的自己。