

# 中医教你健康减肥

“体重管理”近来成为热议话题,在中医看来,如何健康减肥?在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医专家支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血

人不能不吃盐,但盐绝不是多多益善的调味品,吃盐过多会导致血压升高,得心血管疾病的危险增加,还会流失身体中的钙。限盐可有效降低血压,减少冠心病、中风等心血管疾病的发生。今天就给大家推荐8个有助于减盐的妙招。

**尽可能自己做饭** 每人每天的盐摄入量最好不超过5克。5克是多少?普通啤酒瓶盖去胶垫后一平盖相当于6克。限制钠盐的使用,最好吃新鲜食材而不是加工食

功能,达到形神兼备的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如:气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏;耗伤

## 8个妙招帮你控盐

品。

**做饭用盐勺** 标准盐勺是2克,如果按每天3餐,根据家中人口计算每餐放的盐量以及分配到每个菜的盐量。

**适量使用调味料** 酱油、辣酱、黄酱等调味品中含的钠盐相当可观,也要计算在内。味精、小苏打中也含钠,同样要考虑在内。

**使用低钠盐** 用富钾低钠盐代替普通食盐是一个很好的减盐方法。

肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、抑郁、失眠等情况。中医有哪些健康减肥的方法?马堃建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如太极拳、八段锦等,促进气血运行;调节情绪,

**少吃高盐食物** 如榨菜、咸菜、豆腐乳、腌菜、腌肉、腊肉等，一块4厘米见方的豆腐乳，含盐量5克。对于含钠的罐头食品，建议食用前用水冲洗。

**选择带滋味的蔬菜** 用蔬菜本身的风味来调味，例如将青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮，可增加味道，少用盐。此外，可用醋、柠檬汁等各种酸味调味品来增添食物味道。

保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下,辨证论治,个体化减肥。例如,痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。

(据新华社报道)

**学会看食品营养成分表** 可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量,选择含钠量低的食物。包装食品的营养成分表中都会标注每100克食品的含钠量,用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量(多少个100克)。1克钠换算为2.5克盐。

**在外就餐选择减盐菜** 饭店的饭菜常因需要增加口感而多盐,外出就餐要嘱咐少盐。

(据《北京青年报》)

[illegible]