

跟师行记——肥胖与脾胃

踏波凌渡愿你来 4月24日

以下文章来源于卢思俭话中医，作者归一

现在这个时代，自觉肥胖要减肥的人似乎挺多。且不说整天为了美而吆喝要减肥的女士们，大街上就是小胖墩也是常见的，还有些苦于“喝口凉水也长肉”的人们，或不吃晚饭，或过度运动，常恨不得饿瘦一点，期盼运动掉几两肉，也有听说吃泻药减肥的（这个得注意，我们坚决不推荐）。

效果如何，减肥者自知。

减肥的方式看上去很多可选项。可是大家有没有考虑过肥胖是怎么来的呢？

上周，门诊来了一位男士，37岁。目测圆圆胖胖的，体重就不说了，主诉就是要求减肥。刻诊身材胖极，圆圆。发少几无。舌淡苔白腻，齿痕重。自觉口不苦但有异味。脂肪肝，血脂高。大便正常。因为体胖平时饮食已非常注意。

老师据证诊以：肥胖

处以茵陈五苓散加减，利水祛湿。

瓜蒌 30 克 姜半夏 15 克 黄连 6 克

荷叶 30 克 生山楂 30 克 厚朴 15 克

泽泻 30 克 茵陈 30 克 神曲 15 克

苍术 20 克 云苓 30 克 猪苓 15 克

桂枝 15 克 黄芩 10 克

并嘱少吃盐，水煎服。

另师姐配合给予中脘穴 关元穴 大横穴 血海穴等腹部背部穴位拔罐疏通经络。近日反馈说是减 7 斤了。

老师说，脾胃不好，会导致肥胖的。因为中医上讲脾胃是后天之本，脾主运化水谷，转化精微物质。水谷就包括谷这固体的食物和水这液体类的物质。正常情况下，胃主腐熟，水谷入胃，腐熟后，经脾运化，转化精微物质输送供养全身。内经说：饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。

脾胃功能正常的话，人体不会有过剩的东西。人们饮食结构的改变，吃得多或是油腻的，超出脾运化和胃腐熟的能力，积累过剩物质则导致肥胖或是血脂高或是尿酸高等。还有一种情况是脾胃功能本身弱，无力运化水谷。尤其水的运化，运化不了，则积在体内，形成水湿，再发展为会

凝聚痰湿，水肿，自然就显现胖态。而脾又是怕湿的，湿过多就困住脾发挥功能，老师说就像一个人很健壮，但被绳子捆住了，也动弹不得。脾被困，就又形成恶性循环。中医讲肥人多痰湿是这个道理啦。

所以，肥胖多和脾胃功能失调有关系的。治多从脾胃治。中医讲的脾胃和西医的脾胃含义不一样的哦。上面医案方子中姜半夏温通降胃气，黄连厚肠胃，山楂、神曲大家都知道能消食化积，厚朴温胃化湿消痰壅，苍术燥湿健脾，云苓渗湿健脾，桂枝以解肌，猪苓泽泻利水，茵陈黄芩去湿热。

老师特别强调，脾胃是后天之本，一定护惜好了，临床时，一定要先看护脾胃。就是服药，也得脾胃功能好了，才能发挥药的功效。

为什么说是后天之本呢，因为人出生后的生长发育，保障各项功能正常的物质基础来自脾胃的供养的。这是因为脾主运化水谷，水谷化生气血，气血供养全身。这也就是脾是人气血生化之源，是人的后天之本所在。

脾胃若虚弱无力，或难以消化，水谷不化，则大便稀溏，腹泻；或是脾胃怕冷怕热，胃脘常不适等，这些情况常让

人不爱吃饭，脾胃又无水谷来源，气血化生无源，脾主肌肉，气血不足难以充实肌肉，又会导致人瘦，人瘦而无力，面色偏黄而无泽，不仅不健康，也是不美的了。老话说“人是铁饭是钢”也就是这个道理啦。

现在市面上有很多减肥药或是减肥食品 或是减肥茶饮，如有使用，不妨确认一下是否适合自己的脾胃状态啦。