

减肥总失败,我被湿气“做局”了?



他们的努力,都败给了湿气

在中南大学湘雅三医院中医科门诊,因“减肥失败”而来求助的患者不在少数。他们的经历惊人地相似:对自己够狠,但身体就是不“买账”。

案例一

32岁的李女士是长沙一名白领,为了甩掉产后一直减不掉的肚子,她严格执行“断碳饮食”,晚餐只吃蔬菜和鸡胸肉,每周还去健身房三次。两个月下来,体重秤上的数字几乎没动,腰围反而长了。她感到浑身沉重,早上起床眼泡浮肿,手都握不紧。肖岚诊断她为典型的脾虚湿盛。严格的节食损伤了脾胃阳气,导致运化水湿能力下降,代谢废物堆积,反而加重了“湿胖”。

案例二

22岁的大学生小张,坚信“出汗就是燃烧脂肪”,每天中午顶着烈日去操场跑步,直到大汗淋漓才罢休。结果体重没降,人却越来越虚,时常感到心慌、乏力,稍微一动就气喘吁吁。肖岚解释,“汗为心之液”,夏季本就阳气浮于体表,过度剧烈运动导致大汗淋漓,非但不能减肥,反而耗伤心气,让湿气更容易趁虚而入。

案例三

35岁的周先生是名销售经理,工作压力大,经常熬夜应酬。他自认饮食控制得不错,但“将军肚”却日益突出。他尝试过多种减肥法均告失败。就诊时,肖岚发现他舌苔黄腻、脉象滑数,是典型的湿热内蕴。长期情志不遂、肝气郁结,影响了脾胃运化,加之饮酒、熬夜,湿热交织,如油入面,难分难解。

潇湘晨报

B01

健康周刊

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号:CN 43-0057
农历丙午年六月初三
2026年7月16日 星期四



夏天一到,不少人开启了减肥模式:少吃主食、戒掉宵夜、坚持运动、疯狂控糖……明明比冬天更自律、吃得更少,体重却纹丝不动,甚至越减越胖。

很多人百思不得其解:为什么夏天减脂这么难?其实,在医院临床中发现:夏天80%的顽固性肥胖,都不是单纯吃出来的,而是“湿”出来的。你以为的脂肪超标,大概率是湿气缠身、代谢淤堵。

潇湘晨报·晨视频记者刘畅 通讯员蒋凯

指导单位:中南大学湘雅三医院

指导专家:中医科主任肖岚

你是“实胖”,还是“湿胖”?

肖岚介绍,夏天的胖分两种,只有认清体质,对症下药,才能真正瘦下来。

►真脂肪肥胖(实胖)

这类肥胖多由长期高热量饮食、缺乏运动导致,摄入远大于消耗。其特点是:肉紧实、体重稳步上升、全身线条臃肿。这类人通常胃口好、力气足,容易便秘。调理的核心在于控制饮食、增加运动,也就是我们常说的“管住嘴、迈开腿”。

►湿气型虚胖(夏季最常见)

这是无数人夏天减肥失败的核心原因。其特点是:肉松软、水肿明显、忽胖忽瘦、怎么减都不掉秤。中医认为,脾主运化水湿。夏季外界环境湿气重,人体阳气又浮于表,脾胃功能相对减弱。若再贪凉饮冷、饮食不节,就容易损伤脾阳,导致水湿内停。这些“废水”排不出去,堆积在皮下,就形成了怎么也减不掉的“虚胖”。

► Tips

怎么看自己是不是“湿气虚胖”

不用复杂检查,对照以下身体信号自测,出3条以上,就要警惕了。

体型:四肢松软、肚子圆鼓,捏起来肉肉软软塌塌。

水肿:早上起床脸肿、眼泡肿、双腿发沉,下午鞋子勒脚。

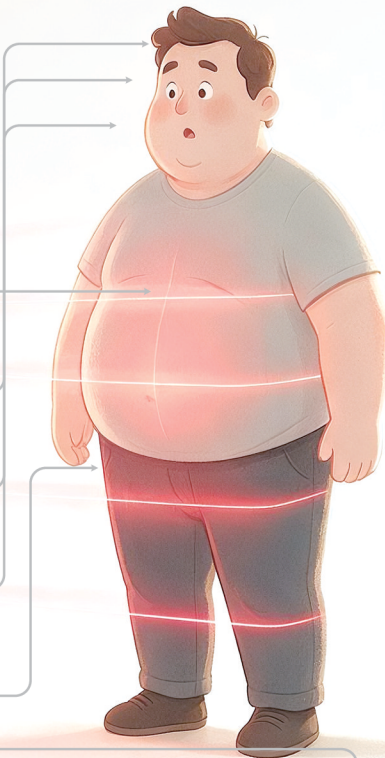
精神:整日昏沉乏力、犯困嗜睡、懒得动弹,感觉身体像裹了湿布。

口腔:口苦口黏、舌苔厚腻(发白或发黄)、刷牙恶心、口臭反复。

排泄:大便粘马桶、冲不干净、不成形,或便秘与便溏交替。

体感:怕热又黏腻、后背爱出油、脸上冒油长痘。

状态:节食运动都没用,体重浮动大,极易反弹。



从“湿”入手治肥胖

既然“湿气”是拦路虎,我们的策略就要从“对抗”转为“疏导”。

►起居篇:睡好“子午觉”

顺应天时,晚睡早起+午休。夏季昼长夜短,可适当“晚睡早起”。但“晚睡”绝不是熬夜,建议晚上11点前入睡,早上6—7点起床。11点到13点(午时)是心经当令,务必小憩20—30分钟,这是养心血的“充电宝”,能有效缓解疲劳,补充元气。午休时间不宜过长,以免进入深度睡眠后醒来反而头昏脑涨。

空调适度,守住阳气。很多人夏季贪凉,整夜吹空调,这是“湿胖”的帮凶。夜间人体阳气收敛,毛孔张开,寒邪直入,不仅睡醒后头身沉重,更会损耗脾肾阳气。建议空调温度设置在26℃以上,开启睡眠模式,避免风口直吹,尤其注意保护好颈部、腰腹和脚踝。睡前可开一会儿空调降温,入睡后调高温度或定时关闭。

洗对澡,护住阳气。杜绝晨起、睡前冲冷水澡。高温下毛孔舒张,冷水骤然刺激,会使湿气闭锁体内。建议使用温水洗澡,洗完后及时擦干身体,吹干头发,避免湿发入睡,以防湿气入侵引发头晕头痛。

穿衣有道,勤换干爽。日常穿着以宽松、透气、吸汗的棉麻衣物为主。汗

湿后应及时更换,切忌穿着湿衣久坐或睡觉,避免湿邪侵入肌肤。

►饮食篇:吃对比吃少更重要

夏季脾胃功能偏弱,饮食调理是祛湿减肥的关键。总原则是:清淡、易消化、不贪凉。

拒绝“生冷黏硬”。冰淇淋、冰镇饮料、冰西瓜,这些虽然能带来一时快感,却会严重损伤脾阳。脾阳不足,运化无力,湿气自然内生。从冰箱拿出的水果,建议室温放置半小时再吃。

把“祛湿健脾”吃进一日三餐。

主食:将部分精米白面替换为薏米、赤小豆、芡实、白扁豆、小米等。比如早餐喝一碗莲子百合小米粥(做法:莲子、百合提前浸泡去芯,与小米同煮至浓稠)。

菜肴:多食冬瓜、白萝卜、山药、茯苓等利湿食材。

调味:适当用生姜、陈皮、砂仁等辛温芳香的调料,不仅能开胃,还能行气化湿。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,姜能温中散寒,是夏季养生的“良药”。

减少“湿热”来源。高糖分的甜点、奶茶,油腻的烧烤、油炸食品,以及辛辣燥热的食物,都会加重体内湿热,让舌苔更黄腻,大便更黏滞。烹饪方式优先选择清蒸、水煮、凉拌、清炒。