

三伏天 健康减重好时机

三伏天 趁“热”减肥

三伏时节,天气闷热潮湿,不少人会出现身体沉重、四肢浮肿、困倦乏力、小腹臃肿等问题,这也是很多人夏季体重居高不下、减肥屡屡碰壁的核心原因。很多人为了快速瘦身,盲目采用极端节食、高强度暴汗运动等方式,不仅减重效果甚微,还容易损伤身体、反弹严重。



广东省中医院主任医师杨志敏表示,三伏天是全年最佳减重黄金期,但健康减重的核心并非饿瘦、累瘦,而是顺势祛湿、调理体质,从根源解决肥胖问题。

饮食调理

三伏天减重的根基,核心原则是健脾护阳、清淡祛湿,管住嘴并非过度节食,而是调整饮食结构、规避伤身饮食习惯。夏季天气炎热,很多人偏爱重油重糖的冷饮、甜品、烧烤、油炸食品,这类肥甘厚味会加重脾胃负担,导致水湿运化停滞,湿气堆积愈发严重。同时,过量食用冰淇淋、冰饮、冰镇瓜果等生冷食物,会直接损伤脾阳,削弱脾胃消化代谢能力,形成“越吃越湿、越湿越胖”的恶性循环。

日常饮食需以温润清淡为主,主动规避甜腻、油腻、生冷食物,多吃健脾祛湿的应季食材。薏米、赤小豆、白扁豆、冬瓜、山药、茯苓都是绝佳的养生食材,日常可用薏米赤小豆煮水饮用,或搭配山药、扁豆熬煮杂粮粥,温和滋养脾胃、利水渗湿。同时三餐规

律、七分饱腹,避免暴饮暴食,减少脾胃代谢压力,从根源减少湿气生成,逐步改善痰湿体质。

合理运动

三伏天运动切忌大汗淋漓,微汗排毒才是养生减脂的最佳状态。不少人陷入运动误区,认为出汗越多减脂效果越好,实则三伏天阳气外散,过度暴汗会耗损气血、损伤津液,导致身体虚弱、代谢紊乱,不仅无法持续减重,还容易引发乏力、头晕、免疫力下降等问题。

三伏天运动以舒缓适度为宜,适配不同年龄段人群。年轻人可选择快走、慢跑、慢跑、慢跑等温和有氧运动,中老年人群体质偏弱,更适合八段锦、太极拳、养生操等传统养生运动。每次运动时长控制在40分钟,以身体微微发热、轻微出汗为佳。温和的持续运动可以疏通经络、促进气血循环,帮助脾胃运化水湿,让体内湿浊缓慢排出,稳步提升代谢能力,实现减脂塑形的效果。

中医外治

首选艾灸调理,借助三伏天旺盛阳气,艾灸关键穴位可温阳健脾、疏通水道、运化水湿。日

常重点艾灸足三里、中脘穴、关元穴三大穴位,中脘穴可健脾和胃、改善脾胃运化,关元穴能温补阳气、固本培元,足三里可疏通经络、调和气血,三穴搭配长期坚持,能有效改善脾虚湿气重的问题,从根源调理痰湿肥胖体质。

除此之外,睡前温水泡脚是简单易行的居家祛湿方法。坚持每晚用温水泡脚15至20分钟,直至身体微微汗出,能够疏通下肢经络、促进全身血液循环,帮助身体排出淤积湿气,同时舒缓身心、改善睡眠。睡眠质量提升后,身体代谢机能会更加稳定,更利于体重管控。

三伏天健康减重的核心逻辑是调理大于消耗。肥胖的本质多是体质失衡、湿气淤积,而非单纯热量过剩。极端节食会伤脾胃、耗气血,高强度暴汗会损阳气、耗津液,短期体重下降只是水分流失,极易快速反弹。真正的三伏天瘦身,是顺应时节、温补脾阳、祛除湿浊,调理身体内在代谢机能。当体内湿气散尽,堆积的多余脂肪和水分会自然代谢排出。

因人制宜 祛湿减重

中医三伏减重核心是顺势祛湿、调和脾胃,且不同人群体质、作息、身体状态差异极大,减重方式不能一概而论。

青少年群体切忌极端节食,青少年脾胃、身体机能尚在发育阶段,过度节食会损伤脾阳、影响生长发育。饮食上需戒掉冰饮、冰淇淋、油炸零食、甜品奶茶,日常多吃冬瓜、山药、赤小豆等清淡祛湿食材,三餐规律、七分饱腹即可。运动可选择快走、慢跑、跳绳等轻度有氧运动,每次30分钟。

久坐上班族是痰湿虚胖的高发人群,长期久坐、缺乏运动、熬夜、饮食不规律,导致脾胃运化迟缓、湿气淤积,极易出现腰腹赘肉、身体浮肿、困倦厚重等问题。上班族减重核心以“调理脾胃、疏通经络”为主。饮食上规避重油重盐的外卖、生冷饮品,日常可常备薏米赤小豆水代茶饮,健脾祛湿。工作间隙定时起身活动,拉伸肢体、疏通经络。闲暇时间无需高强度运动,简单散步、舒缓瑜伽即可。

中老年人饮食以温润清淡、易消化为主,忌生冷、油腻、厚味食物,减轻脾胃负担。运动首选八段锦、太极拳、慢走等养生舒缓项目,温和疏通气血、运化水湿。可搭配中医艾灸调理,定期艾灸中脘、关元、足三里三大穴位,温阳健脾、固本祛湿,从根源改善体虚肥胖问题。

古法轻身不伤身

“冬藏肉,夏减脂”,古人认为多数肥胖并非脂肪堆积,而是脾胃湿浊淤积、气机不畅所致。

古人三伏减重,首要遵循顺时饮食、清养脾胃的原则,拒绝厚味贪凉。古籍有言“夏三月,食宜清淡,忌寒忌腻”。三伏天暑热蒸腾,人体脾阳易虚、运化乏力,若多食肥甘厚味、生冷寒凉,便会湿浊内停、淤积周身,形成虚胖浮肿。古人夏季饮食极简克制,摒弃重油重糖、生冷冰食,贴合时节饮食调养。民间流传“头伏饺子二伏

面”,并非贴膘增肥,而是少量温性主食补益脾胃,避免脾胃气虚、代谢滞缓。日常更常食用冬瓜、山药、赤小豆、白扁豆等天然祛湿食材,煮清汤、熬淡粥,清淡养胃、利水渗湿,从根源化解湿气型肥胖。

古人夏日不食冷饮,只饮温茶、姜汤,护住脾阳,保障身体代谢通畅。在运动养生上,古人讲究静动相宜、微汗祛湿,忌大汗耗阳。

三伏天阳气浮于体表,内里脏腑阳气相对虚弱,过度运动大汗淋漓,会耗损气血、损伤津液,

不仅无法减脂,还会导致体虚水肿、越减越虚。因此古人三伏从无高强度运动,多以舒缓导引之法养生轻身。晨起午后常练习太极拳、八段锦、导引术,动作舒缓柔和,疏通全身经络,推动气血运行,助力脾胃运化水湿。日常劳作、缓步慢行亦是极佳的轻身方式,始终保持身体微微出汗的状态,顺势打开毛孔、排出湿浊,温和代谢体内淤积的多余水湿与油脂。

除此之外,古人善用古法外调、起居养阳,辅助三伏轻

身。三伏昼长夜短,古人遵循日出而作、日落而息的作息,早睡养气血、晨起借天阳养脾阳,避免熬夜伤阳生湿。同时流行三伏晒背、温水沐足、艾灸穴位等养生之法,借助天地阳气温补脏腑。常艾灸中脘、关元、足三里等健脾祛湿要穴,温通经络、运化水湿,改善脾虚湿盛的体质。睡前温水泡脚、午时适度晒背,让身体微微发汗,逐层排出体内沉积湿气,消解身体困重与虚胖。古人的三伏减重智慧,核心从来不是刻意减脂,而是调体质、顺天时。

本报记者 李由