

作為“糖友”總有這樣的煩惱：被醫生一再叮囑要減肥、控制飲食、多做運動。

這是因為肥胖與2型糖尿病密切相關，兩者會互相影響。體重或腰圍增加均可加重胰島素抵抗，增加2型糖尿病的發生風險以及血糖控制的難度；而且肥胖也是糖尿病腎臟病變的獨立危險因素，可導致慢性腎臟病的進一步惡化。

廣東省中醫院二沙島醫院內分泌科主任唐咸玉表示，中醫藥在減重領域有一定的優勢，下面這些方法，可以幫助“糖友”們快樂享“瘦”。

撰文：李劼 繪圖：趙笑梅



“糖友”減重，不妨交給中醫

中醫藥手法多樣，讓減重更輕鬆

眾所周知，減肥需要控制飲食、增強運動。唐咸玉表示，減肥說起來容易做起來難，而難就難在“堅持”。2型糖尿病大部分原因是熱量攝入過多，幾乎都是吃出來的。

《黃帝內經》說“此肥美之所發也，其人必數食甘美而多肥也”。翻譯成現代文就是：存在肥胖或超重困擾的人，大多數是吃貨。對於吃貨來說，讓其控制飲食一天可以，一周能堅持，但是一個月、三個月，甚至是長期堅持則非常困難。那麼，有什麼辦法可以更輕鬆地減肥呢？

唐咸玉表示，中醫對於減肥有獨特有效的方法。“糖友”們在常規飲食調整和運動的同時，加上中醫藥的幫助，可以減少食欲，延緩胃排空，從而減輕減肥的痛苦，更加容易堅持，也更容易減肥成功。

唐咸玉指出，除了中藥調節，中醫傳統療法，比如針刺、埋線等也可起到減肥的作用，可調節植物神經、改善內分泌、降低食欲、促進排泄，提高基礎代謝。

胖人多痰濕，減肥需從體質入手

俗話說“胖人多痰濕”“肥人多氣虛”。從中醫角度看，存在肥胖或超重的人群，

都說明體質存在問題，而減肥就要從體質入手。

唐咸玉歸納臨床所見，認為肥胖2型糖尿病患者多氣虛、痰濕，有的不愛運動，或是愛吃管不住嘴，存在“脾虛濕滯”的體質基礎，加上現代社會生活方式改變及各種壓力的增大，容易出現肝失疏泄，導致氣機不暢，這些狀況在糖尿病發病中起到了關鍵作用。

此外，脾虛、肝鬱、氣滯、痰濕均為肥胖2型糖尿病的常見病症，可見脾虛濕滯不僅是肥胖2型糖尿病患者的體質基礎，更成為貫穿本病發生、發展乃至導致糖尿併發症的核心病機，而肝失疏泄、氣機不暢是其重要的發病條件，因此，中醫提出，應該用扶脾理肝法治療本病。

“糖友”減肥從扶脾理肝入手

如上所述，中醫減重通常需從扶脾、理肝入手。

扶脾固本，即從“後天之本”入手，強調正氣虧虛在肥胖2型糖尿病發病中的主導作用，重在健脾、運脾以固護根本，扶脾的目的既是治療糖尿病，也是改善肥胖的體質因素。

唐咸玉介紹，扶脾包括了“健脾”“運脾”“醒脾”等手段，“健脾”還有補脾氣、養脾陰、溫脾陽之分，臨床需要靈活運用，隨證加減。

■ 驗方參考

如何扶脾固本 這些藥材可用

1. 補脾氣選用人參、黨參、黃芪、白朮，適用於面色萎黃，疲倦乏力，少氣懶言等脾氣虛證；
2. 養脾陰可選黃精、山藥、扁豆，適用於口乾不欲飲、形體漸瘦等脾陰不足證；溫脾陽選用乾薑、炒白朮、熟附子，適用於胃脘怕冷、口泛清涎、消化不良、大便稀爛等脾陽虛證；
3. 運脾可選用厚樸、蒼朮、茯苓；
4. 醒脾可選用木香、砂仁、佩蘭、藿香；

注意：運脾、醒脾適用於胃部飽脹，飲食無味，噁心欲吐，口中淡而黏，或頭昏身倦，大便泄瀉，或腹脹，形體肥胖，痰濕較重者。

唐咸玉提醒，扶脾各法均有側重，臨床上不應截然分開，可聯用使用。遣方上可選用四君子、理中丸、參苓白朮散、補中益氣湯加減。

長壽密碼

三九寒冬，肺康復日常鍛煉怎麼做？

肺康復也稱呼吸康復，是提高慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病、間質性肺病、肺手術後等一系列肺功能下降疾病的一類康復手段的總稱。

廣東省中醫院大學城醫院老年醫學科呼吸專科主任中醫師李際強介紹，居家運動康復是肺康復的主要形式，已被證明能有效減少呼吸困難症狀、改善運動耐力、提高生活品質、從而減少再住院率。

那麼老年患者如何安全有效地在三九寒冬進行肺康復鍛煉？讓我們來一一道來。

選擇合適的鍛煉時間

《黃帝內經》云：“故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。”李際強解釋，這句話就是說，人體的陽氣與自然界陰陽消長的變化密切相關。

陽氣在白天主司於體表。一天之中，早晨陽氣開始生發；中午陽氣最為隆盛；太陽西下時，陽氣漸漸潛藏於裏，汗孔隨之關閉。這是一天中陽氣消長盛衰的

過程。說明對於人體陽氣的保養，要順應自然變化的規律，根據陽氣初生、隆盛、潛藏的不同時間，調節起居，安排作息。

違反這個規律，將導致形體的困頓、衰弱。如黃昏時分勞動筋骨，則陽氣難以收斂而耗散；或置身於霧露之中，則寒濕之邪易侵襲人體，損傷陽氣。在冬天，天亮得晚，出門鍛煉的時間也要相應推遲，可以等早上八九點陽光開始明媚，室外氣溫升高時再出門鍛煉，而天還黑著外面還很冷時，霧和露都很重，霧露是陰寒之氣、陰濕之氣，這種氣最容易傷人，此時不要出去鍛煉。

選擇合適的鍛煉場地

運動鍛煉的前提是安全，故選擇一塊平坦、安全的場地非常重要。李際強談道，冬天天氣多變，許多時候伴有風、雨雪，路面濕滑，在室外逗留久了，人會感到非常不適，也容易發生跌倒、碰傷、砸傷等意外，這個時候就不宜出去室外鍛煉。

而對於一些年齡偏大、體質較弱、容易感冒的人群，也不宜在寒冷的冬天到室外鍛煉，這個時候可以在家裏、體育館、或溫暖的半露天場合進行散步、

打太極拳、八段錦、舉啞鈴等室內鍛煉項目。

選擇合適的運動強度

運動鍛煉的效果與運動強度、持續時間有著較大關係。一般我們將運動強度從低到高分為4類：

1. 最輕度運動，指的是持續30分鐘，消耗90千卡熱量，常見的運動有散步、做家務，逛商場；
2. 輕度運動，指的是持續20分鐘，消耗90千卡熱量，常見的運動有太極拳、體操等；
3. 中等強度運動，指的是持續10分鐘，消耗90千卡熱量，常見的運動有騎車、登山、慢跑等；
4. 相對高強度運動，指的是持續5分鐘，消耗90千卡熱量，常見的運動有跳繩、游泳等。

李際強認為，對患有肺部基礎疾病的老人來說，中等、高強度運動都不適合在冬季進行。“在寒冬運動，我們應以最輕度運動、輕度運動為主，多注意休息，不要讓皮膚毛孔開泄汗出較多，這樣才能起到閉藏陽氣，保護機體，達到鍛煉的效果。”

談筋論骨

得了網球肘疼痛難耐 4個簡單運動可緩解

網球肘，並不是只有打網球的人才會得，一些家庭主婦、理髮師、操作電腦者、鋼琴演奏員、小提琴手、打字員、建築工人、泥瓦匠、石匠、鉗工等都有可能患上此病。

網球肘患者手持重物或者用力握持物體時，比如做手握鐵錘、提水壺、擰毛巾等日常家務都會使疼痛加重，更有甚者在手持筷子、手指伸直時都會有明顯痛感。

如何緩解網球肘的症狀呢？廣東省名中醫林定坤這就來教大家4個簡單易行的上肢鍛煉動作，大家在辦公室或在家有空餘時間多加練習，可以達到強筋健骨、預防疾病的效果。

推掌握拳法

動作要領：1. 雙手握拳收於腰間，拳心向上，緩緩吸氣至滿；2. 緩緩呼氣，同時雙手由握拳變為立掌，緩慢向前推出，並旋轉手臂至指尖朝上；3. 推掌至最大幅度時，立掌動作用力變為握拳動作，並保持用力握拳1-2秒，其間開始吸氣；4. 緩緩吸氣，雙拳隨之緩慢回收至腰間，並恢復拳心朝上；重複上述動作，一吸一呼為一次，早晚各練30次。

功效：對於存在肱骨外上髁炎（又稱“網球肘”）或肘管綜合症的人群，手肘到腕部有明顯的牽扯感和疼痛的人群，練習該動作，可以強化肌肉，改善局部炎症，減輕症狀。

對平常較瘦弱的人群，亦鼓勵進行鍛煉，可使其筋強骨健，減少疾病發生。

立位蛙泳式

動作要領：1. 身體放鬆、自然地站立，兩足平開，與肩同寬；2. 緩慢吸氣，兩臂緩緩抬起，雙掌於臍前合掌，緩慢向前上方伸出，帶動上肢緩緩帶動向上托舉，至手臂伸直，同時足跟亦隨之踮起；3. 緩緩呼氣，雙掌向兩側打開，掌心朝兩側，雙臂儘量打開，緩緩畫圈，回到腰間，同時足跟回落地面；重複上述動作，一吸一呼為一次，早晚各練50次。

肩關節疼痛、活動受限的人群，在練習該動作時，上肢無需強求完全到位。在疼痛可忍的幅度內，根據動作要領，儘量將肩關節活動開即可。

功效：長期堅持練習立位蛙泳式動作，可強化頸肩部的肌肉力量、協調性及活動度，達到強身健體的效果。

開肩自我按摩法

動作要領：1. 雙掌互搓，至手掌發熱，摸到頸部後方，用手掌對頸部、頸肩交界處等地方進行揉搓。2. 手掌摸到頸部後方，拇指與另外四個手指分別搭在頸部的兩側，其間保持挺腰端坐、雙眼平視前方，肩關節儘量向後展開；3. 用手指腹輕柔按摩頸部，左右手交替進行。

功效：開肩按摩法能夠有效緩解頸部酸脹感或由頸椎不適引起的頭脹、頭痛以及痛感。經常練習可以防治頸椎病。

搭肩自我按摩法

動作要領：1. 單手抬起，搭上另一側肩膀；2. 利用除拇指之外四指的指腹力量，對頸肩交界處、肩膀進行向下向深按揉放鬆，避免採用拇指、四指相向而捏的方式，按揉至肩部疲勞有所緩解。

這一動作可承接在開肩自我按摩法之後，由頸至肩進行放鬆。可對酸脹不適處針對性進行。

功效：搭肩自我按摩法能夠緩解肩頸疲勞，對於長期保持一個姿勢所引起的肩部酸脹不適感十分有效。