



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

有人為了減肥不吃晚餐，有人為了所謂養生“過午不食”……但長期不吃晚餐就能瘦下來？“過午不食”對身體真的好嗎？

撰文：李劼 繪圖：楊佳



長期不吃晚餐或加速衰老

不吃晚餐並不利於減肥

廣州醫科大學第二附屬醫院營養科副主任醫師鄧宇虹介紹，一些人為了減肥不吃晚餐，然而，這並不利於減肥。

一般而言，我們吃早餐的時間在6-8時，午餐時間則在11-13時，晚餐大約在17-20時。若沒有晚餐，就算午餐吃很多，傍晚18時左右也會消化吸收完畢，這樣，到第二天的早餐為止，我們的身體至少有10個小時處於空腹狀態。

在饑餓狀態下，通過飲食攝入的熱量將更容易被轉化為脂肪而儲存在體內。也就是說，第二天的早餐、午餐將更容易轉化為脂肪，這就與減肥背道而馳了。

而通常所見的不吃晚飯，體重確實稍有下降的情況，其實是肌肉大量流失造成的，這又會使我們的基礎代謝消耗降低，反而阻礙減肥。

長期不吃晚餐胃會被餓壞

眾所周知，長期不吃早餐對健康危害大，其實長期不吃晚餐也有負面影響，不

僅不利於減肥，還會帶來一定的健康風險。

1. 胃餓壞了：中國中醫科學院西苑醫院主任醫師郭朋表示，胃部會分泌胃酸，不管你吃飯還是不吃飯，它都會持續不斷地分泌，如果晚上不吃飯，胃酸不停腐蝕胃黏膜，刺激腸胃，時間長了就會患上慢性胃炎、胃潰瘍，出現消化不良、胃痛的情況。

2. 睡眠品質變差：雖然晚上不像白天要工作，要學習，要進行體力消耗，但是晚上時間漫長，十幾個小時不進食，忍饑挨餓。長時間不吃晚飯，肯定會影響睡眠品質。萬一忍不住起來吃宵夜，又會導致身體發胖。

3. 抵抗力變差，加速衰老：一天三餐變成了一天兩餐，提供的能量和糖分大大減少，時間長了會導致血糖偏低，大腦缺氧，記憶力、思維能力、想象力變差，白天工作無法集中注意力，經常頭暈目眩，甚至跌倒。當身體沒有足夠的營養時，為了維持正常運轉，身體會自動吸收大腸中的營養成分，長此以往，人的抵抗力就會下降，加快衰老速度。

4. 增加心腦血管病風險：有學者研究了關於晚餐進食時間與出血性中風、冠心病和心血管疾病死亡風險之間的關係，研究人員通過19年的隨訪，發現晚餐進食不規律組（即不進食或者進食時間不規律），患此類疾病的風險更大。

5. 體重反彈：人體會根據進食情況進行自動調控，到了晚餐時間，身體長期處於空腹狀態，會加強胃腸對早餐和午餐食物的吸收率，降低基礎代謝率，使更多的能量轉化為脂肪。

這樣吃晚餐減脂更健康

健康的晚餐怎麼吃才合適？《中國居民膳食指南》推薦的一日三餐能量佔比為3：4：3，說明晚餐和早餐、午餐一樣重要，都可以為人體提供能量。

1. 晚餐吃少：《中國居民膳食指南》中指出三餐模式為：早餐營養足，午餐要吃好，晚餐要適量。若晚餐長期吃得太好、太飽，會刺激胰島分泌胰島素，加重人體胰島負擔，誘發糖尿病；還會迫使人體消化系統持續工作，讓大腦始終處於興奮狀態，容易造成失眠多夢，進而引發神經衰弱。

2. 晚餐吃早：晚餐的時間最好安排在晚上6-7點，儘量不超過8點。

有研究顯示，同等分量的晚餐，進食較晚的人群，體內的血糖水平較高，而且燃燒的脂肪也較少，這種影響在肥胖或糖尿病人群的身上更為明顯。

3. 晚餐吃全：晚餐可以參照早餐和午餐的膳食種類進行補充搭配，若白天的肉蛋奶攝入足量，晚餐可以以綠葉菜為主，主食則以雜糧米飯或雜糧麵食為主。

4. 適當運動以汗制汗

《易經》裏講“運則生陽”，夏天運動，可以加速體內的新陳代謝，並且有助發汗。夏天要“以汗制汗”，因為依據《黃帝內經》的說法，夏天氣要外泄，運動就是重要的排汗方式。

鍛煉還可以加強熱適應，提高人體調節體溫的功能，防止中暑和一些常見的熱證。但專家特別提醒的是，夏季運動時間很重要，不要選擇太陽最毒的正午，因為大汗淋漓會傷氣血。還需要注意的是，要選擇慢跑、太極、跳操等不太劇烈的運動方式。可選擇帶空調的室內環境健身。

夏天就要“熱著過”

老年人，建議還是溫熱水洗澡更健康。

熱水洗澡使身體的毛細血管擴張，有利於機體排熱、排毒，並且能夠補充陽氣。另外，也可以用熱毛巾擦臉擦身，不但容易去除灰塵污垢，還能夠排汗降溫，使皮膚透氣，讓人感覺涼爽、舒適。

3. 一杯溫茶 解暑消渴

炎炎夏日，一杯溫茶最能解暑消渴，這是因為熱茶利於汗腺排汗，可以達到散熱的效果。而且茶能提高脾胃運化能力，把水運送到周身。夏日受歡迎的冷飲雖然消暑立竿見影，但只解決當時的熱氣，短暫地給人體降溫，並不能真正地解渴。



長壽密碼

這味“仙人餘糧” 健脾潤肺又益腎

黃精與人參、靈芝、茯苓被稱為中醫的四大仙藥。《名醫別錄》曰：“黃精……久服輕身、延年、不饑。”《博物志》云：“黃精，餌之可以長生”。《道藏·神仙芝草經》載：肌肉充盛，骨體堅強，其力倍，多年不老，顏色鮮明，發白更黑，齒落更生。文中“輕身”和“肌肉充盛，骨體堅強，其力倍”等統一概況為“強身健體”“延年”“長生”“多年不老”等則統一歸納為“延緩衰老”，所以黃精也被稱為“仙人餘糧”，今天廣東省中醫院脾胃科黃穗平教授就給大家講解一下這味仙藥的功效。

葉花果及幼苗均可藥用

據歷代本草記載，黃精的葉、花、果實和幼苗均可作食藥用。《抱樸子內篇》記載：“服其花勝其實，服其實勝其根，但花難多得。”“花，生十斛，幹之可得五、六鬥。”《本草綱目》記載：“初生苗時，人多采為菜茹，謂之筆菜，味極美，採取尤宜辨之。”

不過，現代藥典記載黃精的藥用部位僅為根莖，大家常於春秋兩季挖取黃精的肉質根莖，除去地上莖及鬚根，洗淨，放入鍋中，或蒸籠內加水蒸煮，呈現油潤時取出，晾曬，邊曬邊搓揉至乾，也可在蒸後切片、切段，曬乾、烘乾，即為中藥材黃精。黃精既能治療多種疾病，又是男女老少四季皆宜的保健食品。

具健脾潤肺益腎等功效

因為形似雞頭，黃精又被稱為“雞頭黃精”，其性平，味甘，歸脾、肺、腎經，具有健脾、潤肺、益腎、補氣養陰的功效。詩人杜甫曾以“掃除白髮黃精在，君看他年冰雪容”形容黃精的特殊功效。

黃精的功效主要有以下幾種：

1. 補氣健脾：黃精是一味補氣又養陰的中藥，既補脾氣，又養脾陰。可用來治療脾胃氣虛所致的體倦乏力，以及脾胃陰虛所致的口乾食少等。對於脾胃氣虛的體倦乏力、食欲不振的患者，可與黨參、黃芪等補氣藥同用，加強健脾之效；如若脾胃陰虛所致口乾食少，舌紅無苔者，則可加入石斛、麥冬、山藥等健脾益胃生津藥。黃精總體來說相對滋膩，因此，可以適當加入少量行氣藥，可以健脾而不礙氣。

2. 滋陰潤肺：黃精甘平，能養肺陰，益肺氣，與沙參、川貝母等藥同用，可以用於治療肺陰虛，乾咳少痰，可單用熬膏服。本品因為又益腎陰，所以可以用於肺腎陰虛之勞嗽久咳，與熟地黃、天冬等滋養肺腎、化痰止咳之品同用，可加強療效。

3. 益精補腎：黃精還能補益腎精、延緩衰老，改善肝腎虧虛、精血不足、頭暈、腰酸酸軟，鬚髮早白等早衰症狀。比如《千金要方》中就使用本品熬膏服；如果治療內熱消渴，可配伍生地黃、麥冬、天花粉等養陰生津之品，如《本草綱目》中記載：“壯筋骨，益精髓，變白髮；黃精、蒼術各四斤，枸杞根、柏葉各五斤，天門冬三斤。煮汁一石，同曲十斤，糯米一石，如常釀酒飲。”

不適合濕熱體質人群服用

生黃精偏潤肺，但通過九蒸九曬後，其藥性大大改變，偏滋補，可滋腎陰，補氣血，不僅可除去服用生黃精時產生的麻感，還可增強其補益作用。而黃精經過酒的炮製，能提高其益氣養陰的作用。總的來說，黃精性平，味甘，主歸肺、脾、腎三經，為氣陰雙補之品。

不過，黃精雖好，但性平質潤、黏膩，易助濕滯氣，故不適合肥胖、大便溏爛、舌苔厚膩等痰濕或濕熱體質人群服用，如《本草便讀》載：“然滋膩之品，久服令人不饑。若脾虛有濕者，不宜服之，恐其膩膈也。”

監制：黃艷 羅彥軍 策劃：鄭幼智

溫馨提示

中醫講養生要順應時節，夏天該熱就得熱，該出汗就得出汗。因此，我們要順著陽長的規律，採取以熱制熱的“熱養”法。

1. 遠離寒邪 吃點生薑

飲食上應注意少食生冷食物，《壽世保元》中說：“夏日伏陰在內，暖食尤宜。”夏天就應該用薑等食物來溫中散寒，把生薑、紅糖一起沖泡後服用效果更好。並且不要長時間待在封閉的空調房裏。也要注意不可用冷水洗頭洗腳，下雨天避免淋雨，因為冷水最傷陽氣。

2. 熱水洗澡 補充陽氣

不要因為天氣炎熱就貪涼洗冷水澡，尤其是

談筋論骨

天熱貪涼 腰部保健要做好

在天熱貪涼、空調溫度過低時，身體容易被風寒入侵，導致腰痛反復發作。廣州醫科大學附屬中醫醫院骨科副主任中醫師施敏建議，在明確診斷、規範診治的基礎上，可以通過強壯筋骨的食療、中醫傳統療法來進行腰部保健。

來份杜仲巴戟天湯

中醫認為“腰為腎之府”，若腎氣虧虛，腎陽不足，受到風寒濕邪侵襲，會導致腰部經絡氣機不通，腰部酸痛，疲乏無力，活動受限等。

杜仲、巴戟天是治療腰痛的重要中藥，具有補肝腎、強筋骨、祛風濕的功效。將杜仲15克、巴戟天15克、陳皮10克泡軟切段，與豬脊骨250克（提前加薑片、料酒醃制，冷水下鍋煮沸去除血沫）、生薑一同放入砂鍋，加冷水浸沒，大火煮沸後轉小火煲1小時，出鍋前放入枸杞10克，

加鹽調味（2-4人份）。此湯有助改善腰痛、乏力等不適。舌紅少苔、咽乾煩躁的陰虛火旺體質者不宜服用，感冒者忌服。

傳統療法來幫忙

對於因貪涼導致的腰痛，施敏談到，腰痛的中醫辨證病因有很多種，比如風寒腰疼、濕熱腰疼、瘀血腰疼、腎虛腰疼等，總體來說皆因本虛標實、經絡不通、不通則痛所致。進行針刺可以疏通經絡，活血化瘀止痛，進行拔罐則可以祛除寒濕瘀血實邪等，進行艾灸可以起到溫通經絡、溫補命門的功效，故通過以上治療，腰疼的症狀可以緩解或消失。

與此同時，還可將雙掌摩擦發熱反復貼於腎俞穴（肚臍水平線與脊柱相交處，後正中線旁開兩橫指）3-5分鐘，或手指按揉至酸脹微熱，有益強腰補腎。

此外，施敏建議，夏季吹空調，避免

直吹腰部，夜間用薄被保護腰部；日常生活中避免久坐、過勞、塌腰弓背坐姿等。

運動有助緩解疼痛

對一些輕微不適、症狀不太嚴重的，自己可以堅持運動做做操，就可有效緩解。

轉動肩膀：這是一種很簡單而且有效的方式，可以增加血液循環緩解頸肩部緊張。做這個運動時，雙肩簡單地往前轉動，然後往後，而且雙肩要同時轉動，每次10-15秒，然後再重複。

簡易俯臥撐：以正常俯臥撐起始姿勢開始，胃部以下著地，慢慢地用手支起軀幹，髖關節不離地，上升的幅度以不感到疼痛為宜。

貓駝式拉伸：雙膝跪地，雙手按在地上，將後背向下塌（就像貓），然後再向上拱起（就像駝駝）。這種方法可以增加你的活動範圍，減緩疼痛。