

虚胖是又虚又胖 大V支招: 中医有方,边补边瘦

减肥最积极的,永远是那些并不是特别胖的人!作为三甲医院的减肥专科医生,固生堂特聘专家邱超平医生每天都会接触到很多有减肥需求的人,他发现了这样一个现象。

这些不是特别胖但又积极减肥的女性,经常跟邱超平说的是“我体重倒是不太重,但是全身的肉都是软绵绵的,不好看”。邱超平表示,这是虚胖。微胖而又虚胖的人,常常是又虚又胖,改善虚胖需要一边补虚,一边改变饮食结构,最终达到形体变得更好、肉变得更结实,形体线条也变得更美的目的。

■新快报记者 梁瑜 通讯员 小固



■廖木兴/图

虚胖不是假胖,是又虚又胖

邱超平的门诊来了一对姐妹,都说自己胖,想减肥。经过一番临床诊断,邱超平对妹妹说,你是属于虚胖的;而姐姐,也是微胖,但属于结实型。妹妹听后,对她姐姐说:“看吧,都说了我不是真的胖,我是虚胖。”邱超平纠正她说:“你误会了,虚胖不是假胖,是真的胖,又虚又胖。”

邱超平指出,其实体重不重肉却很松,就是我们常说的微胖中的虚胖。他称,微胖分两种,一种是结实型,这部分人虽然体重偏重,但实际上线条感很好,形体比较美观,该胖的地方胖,该瘦的地方瘦;另一种就是虚胖型,虽然体重并不是很重,但是整个人感觉很虚浮,肉松松的,全身上下

没有线条感,而且自己也感觉是没力气,容易疲倦,稍微动一下就出汗。

相比于结实型的人来说,虚胖者身上的脂肪反而更多。因为身体虚,她们缺乏运动的能量,肌肉力量不足,自然无法形成诱人的线条。而且,虚胖的人身上都是密度小的脂肪,所以更加显得肉松松软软。

还要改变过于精细的饮食习惯

“很多人虚胖,是因为饮食太过精细。”邱超平认为,饮食精细是指吃了太多的白米白面、面包蛋糕等过于精细的碳水类食物。这些精细碳水类食物,能够快速提供能量,但是却缺乏足够的纤维素和蛋白质。而蛋白质是肌肉生长的基本营养,缺乏蛋白质的人,即使运动也无法减肥。所以,少吃白米白面、加工食品,多吃粗粮、瘦肉鱼虾,是虚胖人

必须要做的饮食改变。

另外,虚胖的人还要少喝汤。邱超平指出,各种汤料经过长时间炖煮后,食材里的脂肪全部游离到汤里面,导致汤的脂肪含量过高,喝了以后很容易长肥肉。

邱超平称,补虚与调整饮食结构相结合,只要坚持一段时间,形体便会越来越好看,而且自己会感觉越来越有力气,越来越有精神。

虚要补,胖要减,补虚减肥双管齐下

当虚和胖同时存在于一个人身上的时候,减肥就需要逐个击破。

“虚胖的虚,大多数是脾虚气虚。”邱超平表示,应该用健脾补气的方法,来改善容易疲倦、全身绵软的状态。对此,他在临床上常用黄芪四神汤:

【材料】黄芪 15-20 克、莲子 10-15 克、茯苓 15-30 克、芡实 10-15 克、山药 10-15 克,怕冷者加杜仲 10-15 克。

邱超平指出,这个方子里,用黄芪补中益气,提升人体的能量;黄芪还能消除水肿,对很多气虚的人来说,身体的机能不足以将水分排出体外,就会形成水肿,黄芪有很好的改善作用;莲子和芡实都可以健脾补肾祛湿,是非常好的食疗材料;山药补脾益肺。本草书上说,山药补中,益力气,长肌肉。虚胖的人往往脂肪过多、肌肉不足,适当使用山药,可以增加人的肌肉,改善体型。茯苓,健

脾、祛湿、宁心的效果很好,也很安全。

如果平时全身比较怕冷,说明还存在阳气不足的情况。因为阳虚不能运化阴邪(脂肪),也会导致阴邪(脂肪)的聚集。此时可以适当加入杜仲,温补肾阳,有助于阴邪(脂肪)的运化和消除。

黄芪四神汤煮来当水当茶喝就行,也可以用来煲一些清淡的汤。邱超平认为,每个人情况都不同,最好在医生的指导下制定调养方案。



●专家简介

邱超平

中医减肥专科医师,中山医系统学习工作七年。今日头条 250W+粉丝健康减肥科普大V、世界中医药学会联合会舌象研究专业委员会理事、广东省保健协会肠道保健分会常务委员、基础代谢减肥法独创者。长期在网络平台科普健康减肥方法,帮助数十万人减肥成功。

所推广的减肥方法,健康安全又具有个性化指导特色,目前已经收获数百万忠实追随者。

出诊地点:固生堂广州五山分院

出诊时间:周四、周日上午,周六下午



头疗成为健康养生新业态,头道汤发布行业首部蓝皮书

新快报讯 记者陈学东报道 12月19日,头疗行业开创者头道汤发布《中国头疗行业发展蓝皮书》,揭示了头疗行业的商业模式与未来趋势,系统地阐释了头疗这一健康养生新业态。头道汤创始人周宗良认为,头疗行业未来将迎四大发展趋势:从业人员职业化、经营规范化和专业化、形成完整的产业链和多个行业实现跨界融合发展。

蓬勃发展的头疗行业,正在呼唤行业规范的出现

头疗是源自中医的一种理疗方式。中医认为,头是身体的主宰,诸阳所汇,百脉相通。人体十四经络和奇经八脉都汇聚于头部,头部调理关系到整个身体的健康,头疗行业也由此而生。

以头道汤为代表的新兴头疗企业充

分汲取传统中医养生中的智慧,结合西南地区苗族、瑶族的中草药配方,在中国实现头部养生的系统化、标准化,掀开了头疗行业的面纱。自2015年诞生以来,头疗迅速进入大众视野,行业发展呈现出野蛮式增长的态势,在短短五年的时间里发展到了近五千家中小品牌、十多个大品牌的产业规模。

然而,目前头疗行业也存在着产品与服务参差不齐、虚假宣传、管理混乱等乱象。头道汤希望通过发布蓝皮书,呼吁全行业携手努力,形成共同的标准,推动行业健康发展。头道汤创始人周宗良认为,从业人员的职业化与企业经营的体系化作为行业的发展趋势,可以有效规范行业发展。

从业人员职业化体现在制定头疗师在工作状态中的标准、规范和制度,包括工作中应该遵循的职业行为规范、职业

素养等。头疗师需要掌握专业的中医手法按摩、穴位的调理以及专业仪器的操作,实现从入门、初级、中级、高级、资深、专家的职业进阶。这一趋势的发展将有效提升头疗行业的服务质量,并带来企业经营的体系化,让服务更有保障。

方兴未艾的蓝海市场,有待进一步挖掘和释放

据前瞻产业研究院发布的《中国大健康产业战略规划和企业战略咨询报告》统计,2019年,我国大健康产业规模达到8.78万亿元,到2020年将突破10万亿元。

头疗作为大健康产业的细分领域,单看5年来的发展,其市场规模已不容小觑。蓝皮书调研显示,头疗消费群体的广度非常宽,从青少年到老年人,不管是

否存在头部亚健康状况,均可接受头疗服务,因此头疗消费需求始终处于稳中有升的态势。

作为健康养生产业新业态,头疗行业有着可进一步挖掘与释放的巨大潜力。据蓝皮书报告,这体现在完整的产业链逐渐形成和多个行业跨界融合发展的行业趋势上。

头疗行业目前已形成较为完整的产业链。以生产为起点、消费为终点,通过打造中草药种植基地、设立中草药加工厂等环节,形成了一个完整的闭环。另一方面,行业的细分进一步延伸了头疗产品的边界,与美容、美发、养发、排毒等不同业态的结合,有效实现异业融合。

头道汤创始人周宗良表示,作为健康养生产业新业态,头疗行业在未来将成长为健康养生的主流行业之一。