



# 想减肥 不妨试试这几种茶

减肥没有一张放之四海皆准的方子，中医谈减肥尤其讲究辨证施治，不同原因造成的肥胖，有不同的调理方法。

## 气虚型肥胖用黄芪

古人总结：“其人肥白，多属气虚”。这是因为“气为血之帅”，气虚则推动血液循环的动力弱，血液无法充分上达到脸部，所以这类肥胖者的外型特征是白胖。而且，由于血行迟缓，还常常伴随气短懒言、容易疲乏等不适感。观其舌，大多表现为舌体胖大、淡红、边缘有齿痕。

气虚型肥胖者减肥要从补气入手，首选黄芪。黄芪味甘，性微温，归肝、脾、肺、肾经，有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿之功效。黄芪药性非常温和，尤其长于补脾胃中气。可以每天用黄芪30克左右，水煎后代茶饮；或取黄芪50克左右，煎汤用来烧饭或熬粥，就变成黄芪饭、黄芪粥；也可以在烧鸡、鸭或肉的时候，放一些黄芪，增加滋补气阴的作用。另外，气虚型肥胖者适合做一些柔缓的运动，避免强度过大，耗损元气。散步、慢跑及舞蹈等都是十分适合气虚肥

胖者的运动方法。

## 阳虚型肥胖用肉桂

脂肪有类似棉被的保温效果，当自身能量不足、阳气不足时，身体会多存留些脂肪，以保护弱小的阳气。阳气越虚，脂肪堆积得就越多，正如俗语所说，“十个胖子九个虚”。这些胖人看似壮实，实则外强中干。阳虚严重的甚至还容易怕冷，吃了凉的就腹泻。

这类肥胖者的调理可选肉桂。肉桂具有补火助阳、散寒止痛、活血通经之功效，可改善肾阳不足、命门火衰、上火下寒等症。肉桂非常适合和牛肉搭配，牛肉也是温性的，可补益脾胃，改善脾胃虚寒、怕冷、易腹泻等症状。平时也可以用肉桂煮粥、泡茶。饮食上要少吃生冷、寒凉之品，夏天莫贪食冷饮，包括凉茶、龟苓膏、西瓜等寒凉性的水果。运动宜选择快步走、慢跑等有氧运动，以及一些简单的吐纳方法，以增加运化功能。

## 痰湿型肥胖用薏苡仁

痰湿体质是现代人比较普遍的一种体质类型。痰湿体质的人多数

容易发胖，身体比较沉重，总喜欢坐着不动，饭后老是犯困。

痰湿型肥胖者通常不喜欢喝水，否则容易面部虚胖、手脚浮肿。因此，健脾祛湿是关键。薏苡仁利肠胃，消水肿，久服可轻身益气。很多痰湿体质者喝了网络流传的减肥神方薏米红豆汤，却不怎么管用。其实，这多数源于用错了薏苡仁。薏苡仁并非直接生用，而是需要提前炒过，祛除其寒性，才能更好地发挥祛湿作用。搭配芡实、马齿苋以及淡竹叶等，健脾祛湿并用，效果才好。

## 湿热型肥胖用决明子

湿就好比身体内的“死水”，与痰结合，就成了痰湿；与热结合，就成了湿热。湿热型肥胖大多表现为面部油光、长痘、眼睛红赤、舌质偏红、舌苔黄腻、大便干燥或溏泄。

湿热体质者要注意疏肝利胆，清热祛湿。决明子味苦、甘，性凉，具有清肝火、祛风湿、益肾明目等功效。用炒过的决明子泡茶，不仅清湿热，还能避免通便作用过强而可能导致的腹泻。平时宜常吃绿豆、冬瓜、莲子、薏米等清热祛湿的食物，忌食辛辣燥烈之品。

□周军

## ■心理咨询

### 如何与叛逆期的孩子相处？

□本报记者 阎丹

**【职工问题】**我儿子今年15岁，读初三，性格其实十分开朗，因为我工作特别忙，经常要往返各地出差，他从小由爷爷奶奶带大，我跟孩子在一起的时间特别少。近些日子，我发现我们俩的关系越来越疏远，我考虑了很久，跟公司提出了调换部门，工作能轻松一些，这样就能跟儿子有更多的接触。但更多接触以后，发现他性格变化了太多，不但不愿与我交流了，每天放学回家或者周末，他除了完成作业外，基本上就是跟同学出去玩耍，不怎么搭理我们。最近我还听他同学说，他在学校里爱滋事闹事，欺负同学，但从他嘴里又什么都问不出来，我非常担心，但不知道该如何处理好。

北京市职工服务中心心理咨询师：

首先感受到您很爱您的孩子，想和他建立好的关系，15岁的孩子已经迈入青春期。进入初中之后，孩子的生理、心理发生的变化会超出家长们的想象，青春期的孩子往往容易出现叛逆情绪，本来乖巧听话的孩子突然变得让家长们措手不及，甚至难以接受。如果在这个过程中，父母没有能和孩子进行很好的沟通，则会导致孩子们和父母之间的鸿沟越来越大，孩子出现的抵触情绪也越来越大，青春期出现叛逆心理是客观存在，也无可避免的。初中生的情绪经常是两个极端，有时很兴奋，有时很低落抑郁。背后的原因，是进入了“第二反抗期”（第一个反抗期在两三岁）。两个反抗期，都是为了寻求自主，第一个是追求身体自主，第二个是追求精神自主。

此时，不管孩子提出什么不合理的、荒谬的要求，决不能马上驳斥他。您要说：“你的想法不错，很有意思啊，不过我能问一下你为什么有这样的想法？能告诉我你进一步的计划是什么吗？你能告诉爸爸妈妈能帮你做些什么吗？”这样的提问可以帮助孩子说明自己的想法。如果你拒绝他，他反而会坚持。当你坐下来听他计划的时候，他就会发现自己什么计划都没有，需要的只是爸爸妈妈认同。叛逆期的孩子除了硬反抗，还有软反抗。孩子就像熄了火一样，干什么都提不起精神。还有不硬抗也不软抗的，而是转移，天天打游戏，不爱国人，甚至不去上学。

作为家长，您需要先调整好自己的情绪，想想怎么做孩子会愿意与自己交流，并以身作则，为孩子树立良好的榜样，自己学习成长，改变自己从而去影响孩子。如果一味地要求孩子，则可能适得其反。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxl.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmlys@126.com