

# 一个春节胖了6斤

## 中医师:这样“补救”最不伤身

“每逢佳节胖三斤,仔细一瞧三公斤。”春节假期刚过,不少市民一站上体重秤就吓了一跳。“过年实在太放纵,短短几天就胖了6斤,裤子拉链都快拉不上了。”假期最后一天,38岁的邱女士来到宁波市中医院中医经典/治未病科,有点不好意思地向邓艳华主任中医师求助。

每年春节后,像邱女士这样被“节日肥”困扰的市民不在少数。邓艳华介绍,近几天,咨询节后瘦身、调理肠胃的门诊患者明显增多。



邓艳华在门诊中。

### 1 为什么春节易发胖? 吃得多、动得少、作息乱

在邓艳华看来,春节之所以成为“发胖高峰期”,主要由三大因素共同导致:高热量饮食集中摄入、天气寒冷使活动量大幅减少、作息紊乱影响代谢。

“春节聚餐多,菜品大多高油、高糖、高盐,油炸食品、甜点、腊肉等随处可见,再加上坚果、

糖果、薯片、含糖饮料、酒水等,这个吃几口、那个尝一点,很容易热量超标。”邓艳华说,春节餐桌上既有“热量炸弹”,也藏着不少易被忽视的“热量刺客”。

除此之外,作息紊乱也是“过节肥”的重要推手。很多人吃饭不规律、夜宵频繁,熬夜打牌、追

剧更是常态,“生物钟一乱,控制食欲的瘦素分泌减少,饥饿素升高,人会不自觉地吃得更多。同时代谢率下降、皮质醇升高,都会进一步促进脂肪堆积。”邓艳华说。

加上春节气温偏低,人们户外活动大幅减少,久坐不动,体重自然容易悄悄上涨。

### 2 一个春节胖了6斤 这些人最容易“过节肥”

同样是过年聚餐,为什么有的人几乎不长肉,有的人却在几天内猛涨体重?

邓艳华表示,节后发胖速度和程度,和个人的体质密切相关。她解释,春节吃出来的胖,很多并不是真正的脂肪大量堆积,而是积食、湿气重、脾胃运化差、水液代谢不畅共同造成的。

春节期间大鱼大肉、甜品零

食不断,会直接加重脾胃负担。脾胃一弱,痰湿就容易内生,加上运动少、熬夜伤阳气,身体代谢变慢,热量和水湿排不出去,人就会浮肿、发胖、浑身沉重,不少人还会因此睡不好觉。

门诊中,邱女士就是非常典型的例子。她之前经过系统调理,体重从150斤成功降到130斤以下。可春节假期放开吃,体重立刻

反弹6斤,整个人马上焦虑了。“她属于典型的痰湿、脾胃虚弱体质,本身代谢就偏慢,节日一放纵,体重很容易快速反弹。”邓艳华说。

邓艳华提醒,从体质上看,两类人节后体重反差最大:痰湿、脾胃虚弱的人,最容易囤肉、肚子大、身体发沉,节后胖得最明显;肝火旺、代谢快的人,吃得多能及时消耗,相对不容易发胖。

### 3 节后减肥别踩坑 这些误区越减越虚、越减越胖

看到体重飙升,不少人第一反应就是“赶紧饿几顿瘦回来”。“减重急不来,极端节食绝对不可取。”邓艳华提醒,节后瘦身的关键是科学调理、循序渐进,而不是盲目“狠减”。

门诊中,很多患者自述病情时表示,尝试过不吃碳水、过

度节食的办法,但收效甚微,甚至起了反作用。“有人直接戒了主食,结果掉头发、月经紊乱、睡不好、浑身没力气。”邓艳华解释,中医讲究“五谷为养”,长期不吃主食会导致气血不足、脾胃更虚,代谢进一步下降,反而陷入“越减越胖、越减越虚”

的恶性循环。

她提到,近期爆火的网红饮品苹果冬瓜生姜水并非人人适合,“生姜偏温,适合虚寒、脾阳不足的人;但如果是湿热体质,脸上长痘、口气重、大便干结、口苦,喝了反而会加重内热”。

### 4 “补救”关键在于健脾消滞 中医师推荐一套不伤身方法

既然饿肚子不行,节后到底该怎么科学“补救”?

邓艳华强调,瘦身的核心是健脾消滞、祛湿、恢复代谢。只要恢复规律作息、少吃重油重甜、适度活动,再配合温和的中医调理,大多数人一两周就能感觉肚子不胀、身体变轻,体重也会慢慢回落。

为此,她专门推荐了一套在家就能做的不伤身补救方案:

茶饮方面,推荐陈皮山楂茶,“陈皮理气健脾、缓解腹胀,山楂消食化积。陈皮、山楂按1:1配比,加10倍的水煮,饭后饮用。”她特别提醒,这款茶饮不适合孕妇饮用,胃酸过多者空腹也要少喝。

节日期间,有什么办法可以让自己管理好身材?邓艳华分享了几个技巧,“进餐顺序要先吃蔬菜再吃蛋白质,最后吃主食;瓜子、花生、坚果、砂糖橘等

适量吃;不要连续吃大餐,避免热量持续堆积。”

她推荐大家平时按压这三个穴位,有助于消化。第一个是足三里,可健脾消食、加快代谢;第二个是水道穴,可利水消肿,是临床常用减肥穴位;第三个是天枢穴,可促进消化、改善便秘。每个穴位按3-5分钟,感到酸胀即可,每天2次。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳

## 假期吃胖? 别焦虑! “500大卡轻盈重启” 这份食谱请您收好

开工第一天,不少人感到身体沉重,心理上难免产生复工焦虑。回归工作岗位后,如何让身心从“过节模式”平稳过渡?宁波市中医院膳食营养科主任朱晓君建议,从科学、温和的“轻断食+低盐低脂饮食”入手,帮助身体找回原有的健康节律。

“‘轻断食’并不是完全不吃,而是在保证蛋白质、维生素等基础营养的前提下,适当降低全天能量摄入,让身体平稳过渡。”朱晓君表示,从营养学角度看,这有助于减轻胃肠压力、改善代谢;从中医角度看,节日饮食过量容易导致“脾胃运化失常”,清淡饮食可起到“减负调中”的作用。

此外,她建议可以尝试“5+2”饮食调整原则:一周中5天保持正常均衡饮食,做到少油少糖、避免暴饮暴食;选择非连续的2天进行轻断食,例如周一与周四,通过周期性调整帮助身体恢复节律。

朱晓君建议大家在饮食上遵循清淡、少量、多样、易消化的原则。她推荐了一份总计约500大卡的“轻断食”食谱,让身体毫无压力地适应工作节奏:

**早餐(约124大卡):**煮鸡蛋1个(50克,约72大卡)、苹果1个(100克,约52大卡)。虽然简单,但既能提供持久的优质蛋白,又能补充维生素,为上午的高效工作打下基础。

**午餐(约181大卡):**薄油煎鸡胸肉(鸡胸肉100克配食用油5克,约165大卡)、凉拌莴笋(100克,约16大卡)。低脂饱腹,清脆爽口,能有效化解油腻,同时避免重油重盐外卖带来的餐后困倦。

**晚餐(约195大卡):**水煮虾(145克,约135大卡)、蒸南瓜(150克,约60大卡)。温润低脂的组合有助于减轻夜间的消化负担,安神养胃,改善节后睡眠质量。

她特别提醒,进行轻断食时,需注意以下事项:每日饮水量保持在1500-2000毫升,促进代谢循环。出现饥饿感时可先喝水,避免选择零食、油炸食品或奶茶等高热量食物。避免剧烈运动,以散步、轻度拉伸等温和活动为主,减少身体额外负担。

朱晓君还提醒,轻断食属于短期饮食调整方式,并不适合所有人群。糖尿病患者或血糖控制不稳定者、孕妇及哺乳期女性、儿童及青少年、存在进食障碍或饮食行为异常的人群,以及本身营养状况较差、体重过低或体质虚弱者,均不建议自行尝试轻断食。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼



轻断食食谱