



调体质趁三伏，瘦身事半功倍

中医减重专家：暑期是减肥“黄金时段”

本报记者 晏飞

“孙主任，我退休这3年，体重涨了快20斤，血压血脂都跟着上来了，您看能不能调理调理？”63岁的赵师傅一进诊室就诉起苦来。他退休后运动少了，饭局多了，体重从75公斤一路涨到90多公斤。更让他发愁的是，体检查出了脂肪肝、高血脂、高血压，走几步路就喘，膝盖也开始疼了。

徐州市中医院治未病科学科带头人、主任中医师孙平告诉他，三伏天是调理身体的好时机。天气热、代谢快，气血运行旺盛，便于化痰祛湿，但关键是方法要对路。“中老年人减重不是年轻人的‘减脂塑形’，而是要改善身体的运化能力，提高代谢，把偏胖的体质调回来。”

退休后“发福”不是福 是痰湿找上门

赵师傅也曾试过少吃、快走、喝代餐减肥，可减掉三五斤很快又反弹回来。

孙平解释，这种情况在中老年肥胖人群中非常普遍。中医认为，肥胖的核心病机是“气虚痰湿”。随着年龄增长，脾胃功能自然减退，如果饮食不节、缺乏运动，吃进去的东西运化不掉，就会变成“痰湿”堆积在体内，形成脂肪。

“很多中老年人吃得并不多，但体重照样涨，问题不在‘吃’，而在‘运’。”赵师傅属于典型的脾虚湿盛体质，针对这一证型，孙平为他制定了健脾祛湿、化痰通络的中药调理方案，配合饮食结构调整和适当的运动指导。

从“浑身没劲”到“走路轻松” 中医调体质见真章

像赵师傅这样的案例，在孙平的诊室里并不少见。

58岁的刘阿姨退休后生活一下子闲了下来，加上更年期影响，体重从65公斤涨到80公斤，腰围明显变粗。除了形象受影响，还经常感觉乏力、没精神，晚上睡不好，白天昏昏沉沉，口干口苦。

孙平辨证后发现，刘阿姨属于湿热蕴结体质，也就是体内湿气重、偏热。这类体质的常见表现就是食欲比较旺盛，但吃进去的东西运化不掉，反而化为湿热，进一步困阻脾胃，形成恶性循环。

孙平没有让她盲目节食，而是先通过清热化湿的中药处方调理内在环境，再配合饮食调整 and 生活方式干预。一个月后，刘阿姨体重下降了6公斤，那种“浑身没劲、头昏脑涨”的感觉消失了，走路也轻快了很多。

三伏天减重正当时 顺应天时，事半功倍

为什么说三伏天是减重的好时机？孙平解释，三伏是一年中阳气最旺盛的时候，人体新陈代谢加快，气血运行通畅。此时借助中药调理、穴位刺激等手段，能更好地推动体内痰湿的排出。

“中医减重的核心不仅是‘减重’，更是‘调体’。”孙平说，“体重降下来只是表象，体质改善了才是根本。很多患者经过系统调理后，不仅体重降下来了，血压、血脂、血糖等代谢指标也恢复了正常，整个人都觉得轻松了。”

孙平提醒，中老年人暑期减重要注意以下几点：首先，不要盲目节食，尤其不能不吃主食或过度饥饿，否则容易损伤脾胃，越减越虚，甚至引发低血糖等危险；其次，运动要循序渐进，快走、八段锦、太极拳等温和运动比较适合，大体重的人不要一开始就追求强度；再次，要保证充足睡眠，熬夜会影响代谢，不利于减重；最后，减重要有耐心，中老年人代谢慢，一般以3个月为一个调理周期，贵在坚持。

很多中老年人体重超标并伴有“三高”、脂肪肝、骨关节问题等，这些方面一定要及时就医评估，不要等到出现严重并发症才重视。“把体质调好了，瘦下来是自然而然的事，血糖、血脂、血压也会跟着好起来。”孙平说。

本期专家 孙平

徐州市中医院治未病科学科带头人、主任中医师、教授、硕士生导师、国家三级健康管理师，江苏省预防医学会肥胖预防与控制专业委员会委员、江苏省整形美容协会抗衰老分会委员、江苏省老年医学学会老年内分泌分会委员、徐州市中医药学会健康管理专业委员会主任委员。擅长中西医结合诊治肥胖症、糖尿病、甲状腺疾病、妇科内分泌疾病、痤疮、自汗盗汗等，尤其对肥胖的中医治疗、中老年肥胖、肥胖合并“三高”等有独特诊治经验。



年龄大了，身上这种味道会悄悄增多 教你三招赶走“老人味”

本报记者 晏飞

前不久，小陈把父亲从老家接来同住，可一个多月后，他心里却犯了嘀咕：每次推开父亲的房门，总有一股说不清的油腻味混着陈腐气扑面而来。他悄悄买了空气清新剂，又趁父亲出门时开窗通风，可那股味道像扎了根似的，怎么都散不掉。

生活中，不少老年人都有过类似的尴尬。即便每天认真洗澡换衣，身上那股特殊的气味却似乎如影随形。这种被俗称为“老人味”的现象，不仅影响老年人的社交自信，也让许多子女左右为难：提醒怕伤老人自尊，不提又影响相处。

“老人味”从何而来？

首先要明确的是，“老人味”并非心理作用，而是真实存在的体味，其专业名称叫“加龄臭”。大量研究表明，这种特殊体味的主要来源之一，是一种名为“2-壬烯醛”的物质。这是一种不饱和醛，天生具有令人不快的油腻味和腐草味。

有研究显示，高龄老人体表的2-壬烯醛含量通常是40岁人群的3倍多。究其原因，随着年龄增长，人体皮肤抗氧化能力下降，皮肤中的脂肪酸氧化后便会生成2-壬烯醛等异味物质。加之老年人皮肤易干燥、产生皮屑，这些皮屑被细菌分解后也会产生气味。

除了2-壬烯醛，牙周疾病也是重要的异

味来源。老年人人群中牙周病高发，其中挥发性硫化物造成的口腔异味占口臭的80%至90%。此外，老年人常处于“多病共存”状态，每天服用多种药物，药物在代谢过程中也会产生气味通过呼吸散发出来。

值得一提的是，老年人自己往往闻不到身上的异味。这是因为老年人的气味阈值一般比年轻人高2至15倍，嗅觉功能随年龄增长而减退；再加上长期处于同一种气味中会产生“嗅觉适应”，自然就更难察觉了。

三管齐下，科学应对“老人味”

“老人味”虽与衰老有关，但并非无法改善。专家建议从以下几个方面入手：

部分异味来自口腔、耳后、颈部、腋下等皮脂腺分泌旺盛的区域。洗澡时应重点清洁这些部位，洗澡后及时使用保湿护肤品，防止皮肤干燥脱屑。佩戴假牙的老人应定期做好假牙清洁护理。衣物应选择纯棉等天然面料，每天换洗，衣柜中可放置活性炭包吸附异味。平时多开窗通风，避免气味在密闭空间内堆积。

保持清淡饮食，摄入过多肉类会加重脂肪氧化、加重异味。应多吃富含维生素和抗氧化物的食物，如坚果、鸡蛋、大豆、新鲜蔬果等。多喝水有助于加速代谢，促进体内废物排出。

在身体允许的情况下坚持适度运动，如散步、打太极拳等，不仅能减少慢性病风险，还能帮助身体加快代谢，避免异味加重。

这四种异味，可能是疾病的信号

某些特殊气味可能是疾病的预警信号，如果老人身上出现以下四种异味，应引起重视并及时就医。

烂苹果味可能预示糖尿病。当血糖超标且未加干预时，体内脂肪和蛋白质加速分解产生酮体，呼吸中会散发出酸酸的烂苹果味道。若体型偏胖的老人突然消瘦且口腔中时常散发此味，需及时查血糖。

氨臭味（尿臊味）可能预示肾脏问题。慢性肾炎或肾病患者因肾衰竭，体内废物无法正常排出，呼吸或出汗时会飘出类似尿味或氨的气味，出现此味应排查肾功能。

酸臭味可能预示消化系统疾病。患幽门狭窄梗阻的人群口腔内容易散发酸腐味，反流性食道炎或胃病患者也可能因长期慢性呕吐产生病理性口臭。这类味道往往随着消化系统问题的解决而消失。

腐败味可能预示上呼吸道疾病。鼻窦炎、咽喉炎或扁桃体炎患者，发炎时会分泌大量含蛋白质的黏液，部分黏附于舌根或口咽部，时间一长腐败产生异味。

需要强调的是，出现这些气味不等于一定患病，但持续存在时应及时就医排查。切忌用浓烈香水掩盖，以免混合后气味更难闻。

（本期审稿专家：徐州仁慈老年病医院老年医学科主任 王莉）