

# 胖也分颜色 看看你是什么色

## 中医教您对号入座健康甩肉

记者 刘威

也许你正在为肥胖烦恼,每天绞尽脑汁想甩肉。但是你听说过胖子也有对应的颜色吗?在传统中医文化中,有白胖子、红胖子、黄胖子、黑胖子、紫胖子等形象化的说法,这是根据肥胖者的外貌、体质特征或健康状态进行的分类。那么,不同颜色的肥胖可能提示哪些健康风险?针对不同颜色的肥胖人群,中医如何对症调理减重呢?本期,银川市中医医院内分泌科副主任医师田强具体进行了介绍。

### 白胖子

白胖子通常皮肤较白,体型肥胖但相对匀称,肌肉松软,脂肪分布较均匀,可能属于单纯性肥胖,没有明显的代谢问题。中医认为,白胖子可能属于气虚型或痰湿型肥胖,这类人群往往容易疲劳、怕冷、易出汗。

**健康风险:**若仅是体脂率高但无“三高”(高血压、高血糖、高血脂),则属于代谢健康型肥胖,仍需控制体重。如果长期伴随脾虚湿重,可能发展成代谢综合征。

#### 中医调理建议

白胖子首先应补气健脾,食疗可用黄芪、党参、莲子和红枣等。健脾利湿建议选用薏米、赤小豆、冬瓜和山药等食物,同时避免肥甘厚味和甜饮料。“中药代茶饮推荐用黄芪、白术和山楂泡水,有助于补气健脾。艾灸膻中、中脘、气海、丰隆、阴陵泉等穴位,有助于健脾化痰。白胖子适合进行温和的运动,如八段锦、太极拳和散步,避免大汗淋漓耗阳气。保持规律的作息时间,有助于体内气血的恢复和调整。情绪管理也很重要,肝郁脾虚者可以通过冥想和深呼吸来缓解压力。”田强介绍。

### 红胖子

红胖子通常面色偏红,尤其是面部、颈部更明显,常伴随易出汗、怕热。可能属于代谢异常型肥胖,表现为内脏脂肪较多的苹果型身材。中医认为此类型肥胖可能与肝阳上亢或湿热体质相关。

**健康风险:**红胖子的心血管疾病风险高,易患高血压、动脉硬化。长期饮酒或高盐饮食,易养成红胖子。

#### 中医调理建议

“红胖子需清泻肝胆实火,清利肝经湿热,健脾祛湿或清热活血,可选用天麻钩藤饮、龙胆泻肝汤等。”田强表示,针灸治疗可以选择针刺太冲、行间、风池、百会等穴位,可缓解肝阳上亢引起的症状。艾灸涌泉穴有助于引火下行、滋阴潜阳,调整肝阳上亢的状态。饮食上需控制盐的摄入,有助于降低血压。多吃蔬菜、水果,如芹菜、苦瓜、香蕉等,具有清热平肝的作用。避免食用辛辣刺激食物,以免加重肝阳上亢的症状。同时保持心情舒畅,避免激动、焦虑等不良情绪,可通过听音乐、散步等方式缓解压力。



资料图片

### 黄胖子

黄胖子主要表现为肤色偏黄或暗沉,体型虚胖(可能伴随水肿),易疲劳、气短。中医认为黄胖子属于脾虚湿盛型肥胖,代谢较慢,消化功能弱。

**健康风险:**易出现高血脂、脂肪肝,长此以往可能导致糖尿病。

#### 中医调理建议

田强认为,黄胖子的中医调理需要健脾祛湿。健脾祛湿的食物包括山药、薏苡仁、红豆、冬瓜、扁豆等。少吃生冷、油腻和高糖食品,避免痰湿内生。中药调理可以使用参苓白术散合柴胡疏肝散加味,具有健脾祛湿、化痰消脂、疏肝的功效。有氧运动有助于消耗体内多余脂肪,如快走、慢跑、游泳等,每次30分钟以上。日常可按摩足三里、中脘、天枢等穴位,可促进肠胃蠕动,减少腹部脂肪。按揉足三里、脾俞、中脘等穴位,可调理脾胃,促进肠胃蠕动。日常还要保持心情舒畅,保证充足睡眠。

### 这两种特殊的肥胖也常见

**肌肉型胖子:**也叫壮胖,这类人群体重超标但肌肉量高(如健身人群),体脂率可能正常或略高,健康风险较低。

**水肿型胖子:**这类人群看起来胖,但实际是水钠潴留(如肾功能异常、甲状腺功能减退导致)。

### 黑胖子

**黑胖子的主要特征是:**皮肤偏黑或局部色素沉着(如颈部、腋下出现黑棘皮病),常见于严重的胰岛素抵抗或2型糖尿病患者,有些女性患者可能伴随多囊卵巢综合征。

**健康风险:**黑胖子患糖尿病、代谢综合征风险极高,需尽早进行医学干预。黑棘皮病(皮肤变黑、粗糙)是胰岛素抵抗的典型标志。黑胖子的中医辨证通常与肾虚血瘀有关。

#### 中医调理建议

此类人群,建议减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的比例。可搭配具有活血化瘀作用的药食同源茶饮,如四味降脂茶(藏红花、荷叶、红曲米、陈皮)。此类人群还可以适当进行有氧运动,如骑自行车、快走、慢跑等,可帮助降低胰岛素水平,改善

身体的炎症。中药调理可根据个体体质,选择具有活血化瘀、健脾益气的中药,如血府逐瘀丸、黄芪、白术等。针灸或艾灸特定穴位,如足三里、三阴交、血海等,以帮助调节气血和经络,促进代谢。适当运动,如太极拳、八段锦等,有助于健脾益气、活血通络。

### 紫胖子

紫胖子指肥胖伴随血液循环差,如嘴唇、指甲发紫,可能提示心肺功能异常(如睡眠呼吸暂停、肺动

脉高压)。在中医理论中,这种情况通常与气血瘀滞、痰湿内阻、脾胃虚弱等因素有关。

#### 中医调理建议

根据肥胖者具体体质和症状,中医会开具个性化的中药方剂。例如,脾虚湿阻型肥胖可使用参苓白术散,胃肠湿热型可使用佩连麻黄汤,肝郁气滞型可使用逍遥散,脾肾阳虚型可使用真武汤加减。针灸推拿可通过刺激特定穴位,如足三里、丰隆、脾俞等,调节

气血运行,健脾利湿,化痰消脂。饮食调理方面,建议每餐吃“七分饱”,远离生冷、油腻、高糖食品,多吃健脾利湿的食物,如薏米、红豆、冬瓜等。坚持适度的运动,推荐快走、慢跑、游泳、太极拳、五禽戏等,有助于消耗体内多余脂肪,增强心肺功能。

#### 小提醒

#### 肥胖类型需综合评估

● 不建议仅凭外观判断肥胖类型,还应结合BMI、体脂率、腰围、血糖、血脂等指标综合评估。

● 最有效的减肥方式仍是饮食控制+运动+规律作息,必要时可寻求专业医生指导。