

# 如何避免成为一个油腻中年男

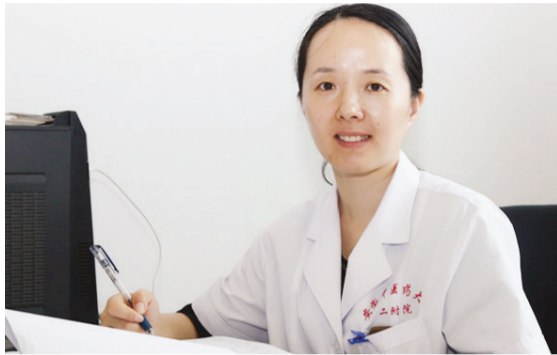
## 医学专家建议：清淡饮食，加强锻炼“告别”油腻

最近，作家冯唐的一篇文章——《如何避免成为一个油腻的中年猥琐男》，成功掀起一波对中年油腻男的“冷嘲热讽”。从中医角度来说，“中年油腻男”多属于痰湿体质，那么如何调理痰湿体质，“告别”油腻呢？且听安徽省针灸医院脑病一科主任医师、博士王颖来讲一讲。

■ 胡进 王津淼 记者 马冰璐 文/图

### 名医简介：

王颖 主任医师，医学博士，硕士生导师，全国名老中医学术继承人，安徽省学术和技术带头人后备人选，安徽省针灸医院脑病一科主任。擅长针灸与中药结合治疗中风后偏瘫、失语、抑郁、痴呆等相关疾病。在针灸结合中药治疗面瘫方面具有独到见解，疗效确切。并致力于难治性眩晕的研究多年，采用“通督调神”针刺结合中药辨证论治等多种治疗方法，取得了明显的疗效。



### “中年油腻男”多属于痰湿体质

油腻男的特点：一头油光发亮又稀疏的头发，脸上冒着油光，再长上几颗痘痘，大腹便便、油腻的啤酒肚，肩上散落着头皮屑，一股无法言说的异味，懒散松懈，暮气沉沉，说话油腻……从外貌特征来看，基本符合两个关键词：“脏兮兮”“胖子”，这也是冯唐文中总结过的油腻标准之一。

人到中年，忙碌于事业和家庭，但精力和身体却在朝向反的下坡路前行。为什么会看上去“油腻”呢？从中医来说，油腻男多属于痰湿体质，喜欢肥甘厚味，体内湿气重，时间长了湿气慢慢凝结成痰，就会阻碍气血运行。痰湿体质的人往往具有以下特征：

1. 头发爱出油、面部油亮、容易出汗；
2. 体型肥胖、肚子大而松软；
3. 苔白厚腻、舌体胖大；
4. 大便粘腻、口臭、身体有异味；
5. 神疲乏力、身重不爽、精力不集中；
6. 睡觉打呼噜、流口水、胸闷痰多。

### 痰湿是怎么来的

引起痰湿体质的原因很多，有的是先天的，有的是后天的。痰湿体质的形成主要是在中年时期，一般青少年时期不明显。

饮食跟痰湿关系最大，油腻和甜食食物吃得多了，脾胃功能就跟不上，水湿代谢就不好，长此以往就容易产生痰湿体质。

痰湿形成后，不安分的它，会在身体的各个部位到处流窜：停留在肝脏，便会形成脂肪肝；滞留在腰间，就是将军肚、水桶腰；泛滥于肌肤、肌肉，就会浮肿、臃肿。这也就是痰湿严重的人，为什么看上去十分肥胖的原因。

### 如何调理痰湿体质

痰湿体质的调理很简单，记住两句话：清淡饮食，

加强锻炼。

多吃五谷杂粮、多吃点青菜萝卜，少吃大鱼大肉肥甘厚味；坚持运动，可通过快走、半蹲等运动来锻炼腹肌张力，弥补运动不足。

此外，平时也可以适当吃一些枸杞子。枸杞子味甘质润，具有补肾、滋阴、益精、养血、养肝、明目、益气等功效。适用于肾亏遗精，腰膝酸软，头晕目眩，两眼昏花等症。枸杞四季皆宜，可像普通食品一样加入茶水、粥、羹汤、菜肴里常服，也可与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥。

### 常按这几个穴位有助于健脾利湿

#### 1. 丰隆

定位：小腿前外侧、外踝尖上8寸，距胫骨前缘二横指。

方法：用大拇指或食指间关节点按该穴3分钟，然后顺时针揉按穴位约5分钟。

#### 2. 阴陵泉

定位：胫骨内侧面下方凹陷处。

方法：用两手拇指按压在两侧阴陵泉上，按而揉之，维持一定力度，用拇指对局部肌肉进行左右弹拨。每次按揉5~10分钟，每分钟按压15~20次。每日2~3次。

#### 3. 中脘

定位：在上腹部，前正中线上，肚脐上4寸。

方法：用指端或掌根顺时针揉按2~5分钟。

#### 4. 足三里

定位：外膝眼下3寸，距胫骨前缘1横指。

方法：用大拇指按压或顺时针揉按该穴5~8分钟，至局部有酸胀感为佳。

#### 5. 隐白

定位：以大脚趾指甲盖的边缘做一条横线，然后以指甲盖的内侧做一条竖线，横线跟竖线交叉点。

方法：用拇指指尖的位置，点在这个位置，揉或者按压，或者借助于家里的棉签按压，每次五分钟。

低胆固醇。且其可促进人体气血运行，宜于治疗血症。吃凉拌茼蒿，对清肝火有很好的作用。

### 茼蒿汤

安神健脑助眠，防老年痴呆

做法：鲜茼蒿菜，菊花脑（嫩苗）各60~90克，煮汤，一日2次。

功效：茼蒿汤中有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，可以安神补脑，稳定情绪，防止记忆力减退，预防老年痴呆。

### 煮茼蒿

胃口好，便秘除，人精神

做法：茼蒿250克，分两次水煮后，加调料食用。

功效：煮茼蒿有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲，并且其所含粗纤维有助肠道蠕动，促进排便，对儿童发育成长及老年人消化不良的胃肠都大有好处。

## 这种“皇帝菜” 好处真不少

星报讯（陈旭 记者 马冰璐）在古代，茼蒿被称为“皇帝菜”，因为当时，茼蒿常作为宫廷菜肴出现在皇家的餐桌上，如今它已变为普通家庭饭桌上常见的“百姓菜”，茼蒿的好处可不少呢！

中医认为，原本作为宫廷观赏植物的茼蒿，除茎叶嫩时可食外，根、茎、叶、花都入药，有养心、降压、润肺、清痰的功效。现代研究也发现，茼蒿含有13种氨基酸，丰富的维生素，较高量的钠、钾等矿物质，以及一种挥发性的精油和胆碱等物质，尤其是对于食欲差、脑袋晕胀、血压不稳有特别好的调理作用。

一起来学学3种茼蒿的营养做法：

### 凉拌茼蒿

活血、养血特安全

做法：茼蒿250克，洗净入沸水焯过，切细，加适量芝麻油、食盐等作料拌匀食用。

功效：茼蒿中的粗纤维，可增强胃肠蠕动，有助降

## 春节后健身 首先让身体活动开

“每逢春节胖三斤”。春节假期已经过去了，很多因为假期营养过剩长了膘的人急切地想要开始运动，恢复健美体魄。如何恢复运动才更合理呢？直接上量，似乎容易受伤？省国民体质监测中心副主任陈炜建议，节后运动不能急于求成，要理性、循序渐进地恢复运动量。

■ 记者 江锐

### 恢复锻炼，首先热身

陈炜介绍，大家在春节假期结束后，根据不同体质情况，制定短期的运动恢复计划。有计划地锻炼是恢复健康健美状态的重要手段，盲目凭感觉训练却可能会适得其反。

开始运动前的必要过程，那就是热身活动，花上5~10分钟的时间，让你的身体完全地活动开，有稍稍出汗的感觉是最好的。热身运动最好从系统的拉伸活动开始，要缓慢，避免突然用力而导致肌肉被拉伤。比如，运动前做伸展运动，充分地活动肩关节、肩胛、脊柱、髋关节、膝关节、踝关节等部位，增加关节灵活性和肌肉柔韧度。跑步前可以先慢走一会儿，再快走，让身体适应后再开始慢跑。

停歇运动一段时间后，最容易走下坡路的是心肺功能。恢复运动，建议先从心肺训练开始，例如：快走、慢跑、游泳等。为确保安全，可以先选择小重量多次数的方式来让身体适应性地过渡训练，甚至徒手训练。这样，身体接受起来也会更加舒适、流畅。

运动量则要适中。运动量如何掌握，要根据锻炼者的年龄、性别、身体条件、训练水平等确定。在室外锻炼时运动量不宜过大，不宜出现大汗淋漓的现象。

结束锻炼后，不要急于休息，可以原地蹦跳或踢腿。注意全身要放松，手臂自然抖动，两腿交替前后左右自然摆动。

### 健身锻炼，因人而异

由于冬季寒冷，身体的脂肪含量较其他季节有所增长，体重和体围相应增加。陈炜认为，这虽然对瘦人增长长胖有益处，但肌肉轮廓、线条和力度的发展不够理想。因此，春节后健身要提高锻炼的强度和力度，增加动作的组数和次数；同时增加有氧锻炼的内容，用以改善机能，发展专项素质，消耗脂肪，防止脂肪过多堆积。

另外，注意锻炼间隙要适当短一些，尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。当你发觉自己的心跳加快，以至于不能一口气说完一句话时，就意味着你的运动过激了。如果体质不佳，你可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。如选择适宜的有氧操，这对于减肥和调整心肺功能，也是不错的方法。

有些人刚运动完为求凉快，喜欢冲澡。可事后感到浑身乏力，个别人甚至出现头晕、头痛、呕吐等现象。陈炜建议，一般要在运动结束10分钟后方可洗温水澡，洗的时间也不宜太长。

另外，春节后气温回升还有个过程，运动时要注意合理着装，锻炼后要及时加衣保暖，避免感冒。锻炼时间以早上和下午为宜。