秋冬美容养生之养生课堂

# 冬季量身进补 补肾又减肥

“冬季减肥是四季中最好的时间！”当成都中医药大学副教授、中国保健协会古方养生组专家、中医药学会会员李雨嘉，在上周日的快报养生课堂上，说出这样的话时，读者们都感到十分惊讶，“冬天吃得多、动得少，不是长肉嘛，怎么会是减肥的最好时机呢！”从成都特意赶来的李雨嘉教授表示，如果“量身”进补，并找对健康无害的减肥方式，能做到既补肾又减肥，并且反弹几率也会降低。

李教授认为，冬季人体新陈代谢减慢，相对而言吸收能力是最强的时候。这时汗液减少、食量增加、热量摄入大于消耗，脂肪储备增强，人体合成脂肪（尤其内脏脂肪）的速度会比平时快2至4倍，而脂肪的分解速度却比平时低10%左右，人体的血脂、血胆固醇含量一般在冬季较高，而春夏季较低，也就是说冬季是脂肪最容易生成、堆积的时候，是肥胖的源头，而且长的大部分是内脏脂肪和血管内壁的低密度脂肪，这类脂肪增多会严重影响到五脏六腑的功能、影响到身体健康，容易导致高血脂、脂肪肝、心脑血管疾病等，还会使内分泌变化甚至紊乱。因此冬季是肥胖人士减肥降脂的关键时机，选择健康无害的方式在冬季进行减肥，可以更好地从源头上遏制脂肪的生成，效果更好，反弹几率也会降低。但是市面上有很多减肥的机构及减肥的方法，什么才是可以信赖的呢？对于普通人而言减肥不仅是为了美，更重要的是为了健康。要想真正减肥，一定要针对肥胖的原因进行治疗，而且还要根据个体的差异辨证施治。

据李雨嘉教授介绍，中医认为人长胖一般都是跟脾和肾的功能有关的，脾是消化食物生成精华的器官，脾的功能不好肾精就会亏损，肾的功能不好也会引起脏腑功能失调，影响到毒素代谢和脾的运化功能，人也就开始堆积脂肪长胖。所以要想真正有效减肥必须针对脾肾功能进行调节，而不是单纯地运动或是其他的药物。脾是主管消化的，要想改善脾的功能，一方面要提高这部分经络的敏感性和畅通性，使它能够正常运转，另一方面饮食要科学健康，否则会给你本身就已经很脆弱的脾胃功能进一步地雪上加霜。而要想改善肾的功能，单纯靠药物或者食物也是不科学的。因此，冬季减肥，先要照顾好“脾”和“肾”。

本版撰文 快报记者 史丽君

## 女性肾虚自测：对照下面症状，你可以测出自己是不是肾虚

如果你有2个以上方面出现问题，应及早去医院检查。

1. 全身方面：全身倦怠、头脑不清晰、注意力不集中、记忆力减退精力不足，工作效率降低等。

2. 神经肌肉方面：经常失眠、头晕脑涨（午后及晚上头昏头痛）、腰酸背痛、下肢肿胀乏力、骨骼与关节疼痛，不耐疲劳，乏力、下肢痛、脚后跟痛、易扭脚，骨质增生等骨关节疾病。

3. 心血管方面：心悸气喘、胸闷、浮肿等。

4. 胃肠道方面：食欲不振、恶心、胃疼、腹痛腹泻、便秘、口干舌燥（午后及晚上出现或加重）等。

5. 五官方面：鼻塞、眩晕、听力衰减、耳鸣、咽喉不舒服、视力减退、脱发、白发、牙齿松动易落等。

6. 情绪方面：抑郁、焦虑、恐惧、情绪不佳、情绪常难以自控，易怒、烦躁、自信心不足，工作没热情，生活没激情。

7. 肾虚的症状在性功能方面表现为：男子性兴趣降低，性欲降低，阳痿或阳物举而不坚，遗精、滑精、早泄、不育等。女子子宫发育不良，如幼稚子宫、卵巢早衰闭经、月经不调，性欲减退，不孕、女性月经增多或减少，白带增多；或有轻度的妇科炎症。

8. 容颜早衰、眼袋、黑眼圈，肤色晦暗无光泽，肤质粗糙、干燥，出现皱纹，色斑，中年暗疮，肌肤缺乏弹性；嗓音逐渐粗哑。

9. 水肿型肥胖、尤其大腿内侧或根部肥胖者、中段肥胖（乳房以下，大腿根以上肥胖者）、乳房下垂等

肾虚有很多种类型，简单地分为阴虚和阳虚。肾阴虚的临床表现为腰酸腿软或口干、烦躁、手心发热、爱出汗。肾阳虚的临床表现是腰痛而且发凉、手脚冰凉、尿频。

## “量身”进补小贴士

**1.气虚的女性如何补**

气虚的女性主要表现为神疲乏力、气短、倦怠，也就是全身精神不佳，体力不济。

**进补原则：**气虚的代表补品为人参，包括西洋参、白参（生晒参）、野山参、红参（朝鲜参、高丽参）等。食疗中，山药薏仁茶（需要注意的是，好的山药是白色的，如果是紫色或赤色，功效仅相当于吃番薯）、香菇泥鳅粥是佳品。

**2.怕冷的女性如何补**

女子由于经期、孕期、产褥期或患有贫血、胃肠病及久病体虚等，机体抵抗力降低，抗寒能力差，故冬季特别怕冷。另营养缺乏、低血压或甲状腺功能减退，也会引起局部或全身血液循环障碍，导致手脚冰冷。

**进补原则：**多吃羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鹌鹑、大蒜、辣椒、生姜、香菜、洋葱、桂圆、栗子等温热的食物，助于御寒。为了预防或减轻冷感，应积极参加适宜的体育锻炼，尤其是从事久坐或久立工作的妇女，应重视工间活动，多做手、脚和腰部的运动。

**3.贫血或血虚的女性如何补**

经常出现头晕、眼花、面色萎黄、失眠、多梦、月经不调等症状。

**进补原则：**血虚的代表补品为阿胶、当归。对贫血或血虚的女性来说，补铁是最重要的，可以多吃一些动物肝脏、瘦肉、大枣、枸杞、蜂王浆等含铁丰富的食物，以及木耳、海带、核桃仁等含蛋白质和铁等造血原料丰富的食物，有条件者可以多吃一些海参、鲍鱼等。饮食中，龙眼红枣粥、薏米红枣粥、蛋黄羹等是佳品。


洛丽塔国际美容SPA连锁机构

16年 诚信减肥 integrity lose weight

一次见效

洛丽塔减肥

从133斤到90斤的事实

营养搭配 体型分析 方案设计 脂肪检测 免费

每次只需20分钟，一次可减3-8斤？

- 甄别肥胖体质、体型，辨证瘦身时间短，见效快
- 绝不针灸、不吃药，不用仪器，无需配合任何产品
- 具有快速减脂、瘦腿、细腰、提臀、收紧皮肤的神奇效果
- 鸡鱼肉蛋三餐照吃，合理膳食，营养均衡

减肥特价880 原价1980

每店前十名顾客赠送500元疗程抵用券

姓名：胡思思
身高：162 cm
原体重：133斤
现体重：90斤
总减重：43斤
减肥时间：1个半月

洛丽塔冬日温情惠

养生，呵护健康 护肤，绽放美丽

在高雅清幽的环境中，洛丽塔携手众多专业护肤品牌，为您创造安全、高效、持久的美容效果

只需380元，即可获得冬日温情卡 含总价值2120元项目

| | | | |
|---|---|---|---|
| 凝白补水护理 | 4次 | 三焦舒穴养生 | 4次 |
| 眼部赋活护理 | 4次 | 美胸保养护理 | 4次 |

注：限新客人，每店10名。

VALMONT 法尔曼 ——殿堂级抗衰老护肤专家（瑞士原装进口）

HISTOMER 希施芙 专为敏感肌肤设计，重建皮肤保护网（意大利原装进口）

梵蝶 ——亚洲香薰行业的领航者

beauty gate 惠美地带 植物能量，健康美容

网址：www.cnluolita.com 西祠讨论版 http://b1066371.xici.net

水西门馆：86656823 水西门大街209号 龙江馆：86214833 江东北路338号正泰大厦1单元1803-1804室 湖南路馆：83204448 湖南路14号特创商务楼6层 大行宫馆：84404383 太平南路2号日月大厦8楼B座 新街口馆：84200539 东方名苑A座1805室
集庆门馆：86466823 集庆门大街87号 珠江路馆：86700957 新世界中心A座2816室 丹凤街馆：83609089 丹凤街一鱼市街59号2楼（金陵饭店） 迎宾桥馆：85367099 长营村28号1幢506室 江宁馆：51190778 江宁区上元大街442号