

减肥中药攻略

中医减肥

绞股蓝

- 绞股蓝用于治疗高血脂，高血压，高血糖，尤其是对高血脂有疗效显著，是其他药食难以替代的。在湖南的舜皇山，崑山，绥宁，因其气候温和湿润，生长有大量的野生七叶绞股蓝。
- 适用人群：
 - (1、高血脂患者 (2、脂肪肝人群，肝胆炎症患者
 - (3、脂代谢障碍以及伴有高血压、高血糖人群
 - (4、肥胖体内脂肪过多人群
 - (5、心脑血管疾病人群 (6、便秘、失眠、体弱多病人群
 - (7、肌体免疫力低下人群 (8、抽烟喝酒应酬过多人群
 - (9、内分泌失调者 (10、长期处于疲劳状态者
- 绞股蓝药性偏凉，脾胃虚寒，大便溏泻的人服用后，可出现恶心呕吐、腹胀腹泻(或便秘)、头晕、眼花、耳鸣等不良反应，故此类人群服食宜慎，尤其不宜服食味苦者。

荷叶

• 减肥原理

- 中国自古以来就把荷叶奉为瘦身的良药。因为荷花的根，(藕)和叶有单纯利尿、通便的作用。荷叶其化学成分主要有荷叶碱、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖酸、草酸、琥珀酸及其它抗有丝分裂作用的碱性成分。荷叶茶中的荷叶碱中含有多种有效的化脂生物碱，能有效分解体内的脂肪，并且强劲排出体外。荷叶碱能强悍密布人体肠壁上，形成一层脂肪隔离膜，阻止脂肪吸收，防止脂肪堆积。可以改善油腻饮食习惯，其具有较强的油脂排斥功效从而让你对荤腥油腻的食物渐渐产生反感。
- 减肥功效
- 1.促进肠道蠕动，排出毒素
- 荷叶茶里含有大量纤维，可以促使大肠蠕动，有助排便从而可以清除毒素。荷叶茶比一般高纤食物更有利便的效果，直接解决了便秘的烦恼，因此隆起的小腹就会慢慢地变得平坦。
- 2.排水利尿，健康消脂
- 荷叶茶中的芳香族化合物能有效溶解脂肪，化浊去腻防止脂肪积滞体内;维他命B1、C和咖啡因能促进胃液分泌，有助消化与消脂。对于慢性疲劳的压力一族、少喝多动却怎么都瘦不下来的气滞型肥胖、久坐少动的上班族、容易水肿、脾虚、气虚的MM们，就要多喝荷叶茶了，当体内多余的脂肪和滞留电解液被排出，人自然就会变瘦了。
- 3.富含茶瘦素，提升代谢
- 茶瘦素是一种天然的食欲与能量平衡调节途径的蛋白质成分，不添加任何对身体有害的化学成分，不会导致腹泻和腹痛等副作用。茶瘦素的缺失会抑制新陈代谢，降低能量消耗效率，导致肥胖。而喝荷叶茶能补充人体在肠道消耗的茶瘦素，能提高身体新陈代谢，让你变成易瘦体质。

火麻仁

- 【性味归经】性平，味甘。归脾经、胃经、大肠经。
- 【功效与作用】润燥通便、补虚。属泻下药下分类的攻下药。
- 【临床应用】用于治疗各种原因引起的便秘、肺气肿、胆石症、胆道蛔虫、高血压、口歪斜等症。特别用于老人、妇女产后血虚津亏、大便秘结。用量9~15克。
- 【药理研究】**降血压；降低胆固醇**。内服后在肠道内分解产生脂肪酸，能刺激肠黏膜，使分泌增加，蠕动加快，减少大肠的水分吸收而致泻。不良反应：火麻仁含葑毒素，胆碱，脂肪等，食入量超过50克，1~2小时内即可致中毒，症状为恶心、呕吐、腹泻、四肢麻木、失去定向力、痉挛、昏迷、瞳孔放大等。
- 【化学成分】油中含饱和脂肪酸10%、油酸12%、亚油酸53%、亚麻酸25%。另含胡芦巴碱、四氢大麻酚等成分。
- 【使用禁忌】脾肾不足之便溏、阳痿、遗精、带下慎服。
- 【配伍药方】①治大便秘涩不通：火麻仁、芝麻各一盞(微炒，研取汁)，桃仁(去皮、尖)、荆芥穗各30克。为末，入盐少许，煎代茶饮，以利为度。(《卫生简易方》)
- ②治烫火伤：火麻仁、黄柏、黄栀子，共研末，调猪脂涂。(《四川中药志》1960年)
- ③治发落不生：火麻仁一升。熬黑，压油敷头，则发渐长。(《卫生易简方》)

乌龙茶

- 乌龙茶中含有机化学成分达四百五十多种，无机矿物元素达四十多种。有机化学成分主要有：茶多酚类、植物碱、蛋白质、氨基酸、维生素、果胶素、有机酸、脂多糖、糖类、酶类、色素等。铁观音所含的有机化学成分，如茶多酚、儿茶素、多种氨基酸等含量，明显高于其他茶类。无机矿物元素主要有：钾、钙、镁、钴、铁、锰、铝、钠、锌、铜、氮、磷、氟、等。铁观音所含的无机矿物元素，如锰、铁、氟、钾、钠等均高于其他茶类。
- 保健功能
 - 1. 消除危害美容与健康的活性氧；
 - 2. 每天喝1公升乌龙茶能改善皮肤过敏；
 - 3. 饮用乌龙茶能瘦身；
 - 4. 抗肿瘤、预防老化功效。
- 改善听力
- 乌龙茶具有养颜、排毒、利便、抗化活性，消除细胞中的活性氧分子等功效。中老年人经常喝乌龙茶有助于保持听力。
- 对男性听力的保护作用明显大于女性。虽然喝乌龙茶对听力有保健作用，但也不能饮之过量。一天喝茶的量以1~2杯为宜。

减肥功效

乌龙茶具有溶解脂肪的减肥效果。因为茶中的主成分——单宁酸，与脂肪的代谢有密切的关系。乌龙茶可以降低血液中的胆固醇含量。

乌龙茶同红茶及绿茶相比，除了能够刺激胰脏脂肪分解酵素的活性，减少糖类和脂肪类食物被吸收以外，还能够加速身体的产热量增加，促进脂肪燃烧，减少腹部脂肪的堆积。

药疗价值

乌龙茶作为中国特种名茶，除了与一般茶叶具有提神益思，消除疲劳、生津利尿、解热防暑、杀菌消炎、祛寒解酒、解毒防病、消食去腻、减肥健美等保健功能外，还突出表现在防癌症、降血脂、抗衰老等特殊功效：

防癌症

降血脂

乌龙茶有防止和减轻血中脂质在主动脉粥样硬化作用。饮用乌龙茶还可以降低血液粘稠度，防止红细胞集聚，改善血液高凝状态，增加血液流动性，改善微循环。体外血栓形成试验，也表明乌龙茶有抑制血栓形成的作用。

抗衰老

乌龙茶和维生素E一样有抗衰老功效。在每日内服足量维生素C情况下，饮用乌龙茶可以使血中维生素C含量持较高水平，尿中维生素C排出量减少，而维生素C具有抗衰老作用。因此，饮用乌龙茶可以从多方面增强人体抗衰老能力。

饮用三忌

一是空腹不饮，否则感到饥肠辘辘，头晕欲吐，人们称是“茶醉”；

二是睡前不饮，否则难以入睡；

三是冷茶不饮，冷后性寒，对胃不利。

这三忌对初饮乌龙茶的人尤为重要，因为乌龙茶所含茶多酚及咖啡碱较其他茶多。

决明子

- 决明子味苦、甘、咸，性微寒，入肝、肾、大肠经；润肠通便，降脂明目，治疗便秘及高血脂，高血压。清肝明目，利水通便，有缓泻作用，降血压降血脂。
- 用法用量
- 煎服，9-15g；用于润肠通便，不宜久煎。
- 禁忌：气虚便溏者不宜用。

茯苓、山药、重瓣玫瑰花

- 茯苓：属于地道材料，质量最好，称为云苓，在《本草衍义》中记载到：茯苓，茯神，行水之功多，益心脾不可阙也，因此茯苓利水去湿，对减肥大有益处。
- 山药：《本草纲目》记载：山药治诸虚百损、疗五劳七伤、去头面游风、止腰痛、除烦热、补心气不足、开达心孔、多记事、益肾气、健脾胃、止泻痢、润毛皮；有益于脾虚或气血两虚之症。
- 重瓣玫瑰花：《纲目拾遗》记载“和血，行血，理气”。美容养颜，通经活络，软化血管，调和肝脾，理气和胃。取云南金边玫瑰苞花为上品。

山楂、人参、车前子、枳壳、 灵芝、当归

山楂：《本草纲目》记载：化饮食，消肉积，症瘕，痰饮痞满吞酸，滞血痛胀。

- 人参：从古至今，人参历来被视为百草之王，主补五脏，安精神，定魂魄，久服轻身延年。
- 车前子：利水通淋、渗湿止泻、清肝明目、清热化痰，为常用药材
- 枳壳：常用于胸胁气滞，胀满疼痛，具有理气宽中，行滞消胀之功效。
- 灵芝：具有益气血，安心神，健脾胃之功效
- 当归：《本草正》记载：当归，其味甘而重，故专能补血，其气轻而辛，故又能行血，补中有动，行中有补，诚血中之气药，亦血中之圣药也。