

## 关于改善肥胖问题的中医药新思路

朱俊锟, 王婧

湖南中医药大学 湖南长沙

**【摘要】**肥胖已然成为中国较为热门的公共卫生问题, 现在大多数群体依靠运动或者节食的方式对抗肥胖, 然而阻力很大。本文拟采用文献研究法和归纳总结法进行研究, 通过分析奶茶和减肥两大市场的现状, 两大消费群体存在一定的重叠并由此探讨继而引出一种互不影响又能兼而有之的新型减肥思路。中医药的加入是基于药食同源的基本理论, 同时依靠辩证论治的方法将原来的“一人一方”变为“一人一茶”, 变革性的使中药打破其刻板印象, 在紧跟市场潮流的同时让大众接纳中医药, 并且为实质性的改善肥胖问题贡献中医药新思路。

**【关键词】** 中医药; 肥胖; 公共卫生; 高脂血症

**【基金项目】** 2022年湖南中医药大学校级大学生创新创业训练项目(项目名称: 中医药与传统奶茶的融合-改善常见肥胖体质病症的新时代药膳方案)

**【收稿日期】** 2024年2月22日

**【出刊日期】** 2024年3月21日

**【DOI】** 10.12208/j.ircm.20240004

### New ideas on traditional Chinese medicine to improve obesity

Junkun Zhu, Jing Wang

Hunan University of Traditional Chinese Medicine, Changsha, Hunan

**【Abstract】** Obesity has become a more popular public health problem in China, and now most groups rely on exercise or diet to fight obesity, but the resistance is great. This paper intends to use the literature research method and the induction and summary method to study, through the analysis of the current situation of the two major markets of milk tea and weight loss, there is a certain overlap between the two major consumer groups, and then discuss and then lead to a new weight loss idea that does not affect each other and can have both. The introduction of traditional Chinese medicine is based on the basic theory of the same origin of medicine and food, and at the same time, it relies on the dialectical treatment method to change the original "one person, one party" into "one person, one tea", revolutionizing the traditional Chinese medicine to break its stereotype, allowing the public to accept traditional Chinese medicine while keeping up with the market trend, and contributing new ideas to the substantial improvement of the problem of obesity.

**【Keywords】** Traditional Chinese medicine; Obesity; Public health; Hyperlipidemia

#### 1 引言

肥胖对世界的威胁与全球变暖或禽流感一样大。它像流行病一样蔓延, 正在吞噬世界。”澳大利亚著名糖尿病专家、世界肥胖大会主席 Paul Zimmet 在第十届世界肥胖大会上发表了讲话。

##### 1.1 研究意义

目前大多数减肥人群采取的主要方式大致可分为两种——控制饮食、体育运动, 除此之外还有一些人结合以上两种方式, 另外少部分人使用一些减

肥产品, 例如减肥茶、减肥药等。上述几种方法虽然可以有显著的减肥效果, 但同时也存在巨大的阻力。

在分析当下国内肥胖的成因及现状后, 一种新型的能够真正从肥胖形成的根本原因入手的减肥思路是亟需研究的。因此, 基于分析中医药膳的概念和结构, 结合当下较被青睐的食物或饮品新生一种创新产品, 通过这种方式, 在不过度限制大家饮用的情况下, 结合中医药思想, 从根本上改善体内导致肥胖的真正原因。

## 1.2 研究现状

1.2.1 肥胖的现状由于近几年关于肥胖的调研更加针对某一特殊的年龄阶段或者疾病群体, 缺乏普遍性。来自华中科技大学的<sup>[1]</sup>潘安教授研究团队在 *LancetDiabetesEndocrinol* 杂志陆续发表“肥胖在中国”系列文章, 阐述了在中国各年龄段人群中, 平均 BMI 和超重/肥胖率都在持续增加。2015 年全球疾病负担研究表明, 依据 WHO 标准, 中国儿童肥胖人数全球第一, 成人肥胖人数全球第二, 仅次于美国; 依据中国标准, 很可能中国儿童和成人肥胖人数都是全球第一。

### 1.2.2 减肥的现状

大部分人群通过控制饮食的方法减肥即节食(此处所指并不包括在医嘱下进行的类似行为)。长此以往, 即使可以达到降低体重的目的, 也会由于长期摄入食物不足, 无法提供人体维持正常代谢及生命活动所需的营养物质, 必然存在健康隐患。而通过运动减肥同样存在此种隐患, 亦绝非大多数人的首选。

## 2 研究内容

2.1 单纯性肥胖的辨证分型及成因以及临床治疗药物

在中医辨证论治思想的指导下, 大致可以将常见的肥胖类型分为脾虚不运、脾胃实热、气滞血瘀三种, 并根据不同证型的基本病机确立初步的治法方药。

### 2.2 中药降脂的研究综述

肥胖是由于饮食不节、劳逸失度、情志失调、地域因素、先天禀赋等为诱因<sup>[2]</sup>, 其主要病因与脾肾阳虚、胃火亢盛、气血失调有关, 基本病机则是脾气虚衰、痰湿壅盛, 故治则从温补肾阳、健脾化湿、活血行气、滋阴降火等方面入手。桑婷婷<sup>[3]</sup>等还提出通过调节肠道菌群来抑制肥胖相关性疾病的发生。笔者翻阅大量资料研究分析发现, 在减脂过程中中医药的确可以起到良好的促进效果, 以下从两个维度呈现对于中药减肥的研究思路及概况。

#### 2.2.1 中药材方面:

翁维良<sup>[4]</sup>等将其进行了分类, 如化浊降脂类有: 生大黄、虎杖、苍术、泽泻等; 活血祛脂类: 丹参、赤芍、益母草、三七、山楂等; 滋阴养血类: 女贞子、首乌、山茱萸、枸杞子、桑寄生等。值得注意的是,

崔飞龙<sup>[5]</sup>等研究表明茶叶同样具有降脂功效, 且无副作用。

#### 2.2.2 复方药方面:

李春生<sup>[6]</sup>等自拟由姜黄、大黄、黄芪、白术、蛇床子、香附等组成的消补减肥片, 治疗的有效率高达 90%以上。葛文津<sup>[7]</sup>等拟由山药、茯苓、大豆、黑米、荞麦、山楂、黑芝麻等组成的健脾益肾散, 散剂依据快慢速减肥分别有不同的服用方式, 总有效率也在 80%以上。陈淑婉<sup>[8]</sup>用现有中药(华润三九提供的 999 单位中药颗粒)观察配方中药减肥颗粒治疗肥胖症的疗效。方法: 将入院的 122 例患者分为两组, 治疗组 62 例服用配方减肥颗粒, 对照组 60 例服用二甲双胍。结果: 总有效率治疗组 96.8%、对照组 70.0%, 两组比较有显著性差异 ( $P < 0.05$ )。结论: 配方中药减肥颗粒治疗肥胖有较好的疗效。

### 2.3 高频降脂类中药降脂成分及降脂机制

与本病相关度最高的西医学病名——高脂血症, 当今名中医认为该病症的病因病机为痰浊、血瘀、实热、气阴两虚等。李丹<sup>[9]</sup>等通过对降脂类中药成分及机制分析, 统计后获得一个频率为 200 数据样本, 里面包含了 64 味中药, 对使用频次较高的单药进行列述, 依次为为山楂、何首乌、丹参、决明子、泽泻, 并选取几种进一步详细论述。

#### 2.3.1 山楂的降脂成分与机制

山楂可以药食两用, 有北山楂、棠棣、绿梨等别名, 果实中富含黄酮类和有机酸类等多种化学成分, 其中富含的有效成分依据药理学的相关研究证明具有保肝、降压、调脂、助消化、强心、防癌、抑菌等多重作用。Kwok 等<sup>[10]</sup>发现乙醇山楂提取物能够有效改善 AS(动脉粥样硬化), 同时可以促进肝脏脂质的排泄以及协助大动脉的舒张恢复。Niu 等<sup>[11]</sup>团队通过给予模型组山楂黄酮类的提取液, 发现小鼠体内的脂肪氧化分解水平提高, 血清内的脂质得到了有效地控制。

#### 2.3.2 丹参的降脂成分与机制

丹参在中医临床上常用于活血化瘀, 复方丹参滴丸更是以其为君药参与配伍研制同时与其他调脂药物共同用于临床的降脂任务<sup>[12]</sup>。丹参酮 I、丹参酮 II A、隐丹参酮及丹参素、丹酚酸等共同组成丹参的主要药理成分, 现代药理研究表明丹参提取物能够有效的预防心律失常和动脉粥样硬化、防止血管

内皮细胞遭到破坏, 同时还能改善血液微循环等药理作用<sup>[13]</sup>, 其中现代研究的重心大多集中在以丹参酮、丹参素对心血管的药理作用<sup>[14,15]</sup>, 上二者常与他汀类药物共同参与临床中心血管周边的相关疾病。李士侠<sup>[16]</sup>等在一项研究中发现, 水溶性丹参素能够让模型组中高脂血症大鼠的血清中的脂质含量处于较低水平, 考虑其中的作用机制应是通过上调卵磷脂-胆固醇酰基转移酶以及 CYP7A1 基因和载脂蛋白 A、下调载脂蛋白 B, 增强相关高密度脂蛋白的转运作用, 同时降低肝脏脂肪病变的风险。

### 2.3.3 泽泻的降脂成分与机制

泽泻属泽泻科植物泽泻的干块茎, 收录在《神农本草经》中。三萜类和倍半萜类是泽泻萜类的主要化学成分。三萜中, 降脂效果最强的是泽糖醇 A-24-乙酸酯。降血脂作用效果较为理想的有乙酰烯丙醇 A、乙酰烯丙醇 B, 以及相关的醇/水提取物, 血清中的胆固醇、甘油和低密度脂蛋白能够显著清除并恢复至较低水平, 同时提高高密度脂蛋白的含量, 降低 HMG-CoA 还原酶活性, 促进肝脏载脂蛋白 ob 分泌<sup>[17]</sup>。

## 3 样品分型示例

在研究分析并证实中医药在减脂过程中可发挥积极作用后, 笔者在中医辨证论治、因证立法、随法选方、据方施药的方法指导下, 就常见的肥胖类型分别提出了对应的减肥方药。

### 3.1 脾虚失运: 理脾健运减味汤

组成: 首乌 15g, 白术 9g, 茯苓 12g, 玉米须 30g, 桂枝 9g, 砂仁 (6g, 广木香 6g, 山楂 15g;

功效: 温中健脾, 祛痰利湿;

主治: 肥胖 (脾虚失运, 精微瘀积证)。

方解: 本证乃脾失健运, 水谷精微排泄、输布失常, 脂肪代谢障碍, 水湿不化所致肥胖。方中首乌温补肝肾, 补益精血, 调补正气; 白术、泽泻、玉米须健脾利湿; 主药为桂枝, 振奋脾阳、通阳利湿、助膀胱气化以促进机体运化排泄; 砂仁、广木香理气燥湿、祛痰导滞; 山楂、鸡内金消肉积、化痰滞。

### 3.2 脾胃实热型: 防风通胜散加减

组成: 当归 6g, 白芍 6g, 决明子 15g, 连翘 6g, 石膏 12g, 黄芩 12g, 桔梗 12g, 滑石 20g, 甘草 10g, 白术 3g, 栀子 3g; 乌梅 3-4 枚。

功效: 清胃通腑, 凉血润肠;

主治: 肥胖 (实热内蕴, 胃腑不通证)。

方解: 黄芩、石膏清泄肺胃; 连翘、桔梗清宣上焦, 解毒利咽; 栀子、大滑石清热利湿, 引热自小便出, 原方去黄、硝改用决明子, 既能苦寒通下, 又不至于通下太过损伤正气, 三药相伍, 使里热从二便分消; 当归、川芎、芍药养血行气和血; 白术、甘草健脾和中, 并兼制苦寒之品以免伤胃; 方用乌梅保护脾胃, 甘温助术、草制约苦寒过度损伤中州。

### 3.3 气滞血瘀型: 疏肝活血汤

组成: 桂枝 6g, 白芍 12g, 枳实 9g, 酸枣仁 15g, 麦芽 9g, 细辛 5g, 丹参 5g, 鸡血藤 6g;

功效: 疏肝理气, 补血活血;

主治: 肥胖 (肝气郁滞, 淤血内停证)。

方解: 本证乃脾虚及肺, 肺脾气虚所致。桂枝、白芍温中补虚、协调肝脾; 枳实破气导滞; 佛手疏肝理气; 麦芽行气健脾; 枣仁养心安神; 细辛扶阳通肾, 治体虚头晕头痛; 丹参、鸡血藤活血补血。

## 4 小结

(1) 创新中医领域的药膳子项, 拓宽其发展道路及丰富盈利模式; (2) 创新奶茶行业的中医药板块, 填补市场空缺; (3) 创新解决肥胖的世界型公卫问题, 取代“良药口苦”的心理诟病; (4) 同时满足减肥市场和奶茶市场的供应需求, 通过特殊的包装作用, 让更多人接受中医药产品, 以减肥之名弘扬中医药。

## 参考文献

- [1] PanXF, et al. Lancet Diabetes Endocrinol 2021;9:373-392.
- [2] 林潼,刘敏.《中医药治疗单纯性肥胖的研究》[R]. 中国中医基础研究杂志, 2021,27(6):1036-1040.
- [3] 桑婷婷,郭铖洁,郭丹丹,王兴亚.《中医药通过调节肠道菌群抑制肥胖和炎症相关疾病的进展研究》[R]. 中国中药杂志,2018,43(16):3235-3242.
- [4] 翁维良.《降血脂中草药研究进展》[R]. 天津中医,1986, 1:34-37.
- [5] 崔飞龙.《茶叶降脂活性成分及作用机理研究进展》[R]. 食品技术研究, 2018:153-155.
- [6] 李春生,王文春,陈楷等.《消补减肥片治疗单纯性肥胖的研究》[R]. 中医杂志, 1994, 35(6):362-364.

- [7] 葛文津等.《健脾益肾散减肥降脂作用的临床研究》[R]. 中医杂志,1994, 35(8): 481-482.
- [8] 陈淑婉.《配方中药减肥颗粒治疗单纯性肥胖的 62 例观察》[R].实用中医药杂志,2013,29(12):1017.
- [9] 李丹等.《降脂类中药降脂成分及降脂机制的研究进展》[R].江西医药,2020,55(11):1736-1740.
- [10] KwokCY, LiC, ChengHL, et al. Cholesterol lowering and vascular protective effects of ethanolic extract of dried fruit of *Crataegus pinnatifida*, hawthorn (Shan Zha), index-induced hypercholesterolaemic rat model *Functional Foods*, 2013, 5(3): 1326-1335.
- [11] C.-Niu, C.-Chen, L.-Chen, et al. Decrease of Blood Lipids Induced by Shan-Zha (Fruit of *Crataeguspinnatifida*) is Mainly Related to an Increase of PPAR $\alpha$  in Liver of Mice Fed High-Fat Diet[J]. *HormmetabRes*, 2011, 43(9): 625-630.
- [12] 李涛.复方丹参滴丸联合辛伐他汀与单用辛伐他汀治疗冠心病合并高脂血症的疗效比较[J].中国研究型医院, 2017, 4(3):20-23.
- [13] 万新焕,王瑜亮,周长征,等.丹参化学成分及其药理作用研究进展[J].中草药,2020,51(3):788-798.
- [14] 陈娟,邓军,张宇燕,等.丹参素对高脂血症大鼠脂代谢调节机制研究[J].中国中药杂志,2015,40(2):313-317.
- [15] 刘璐,张丽娟,闵瑶,等.丹参酮IIA 药理作用的研究进展[J].吉林医药学院学报,2020,41(3):212-214.
- [16] 李士侠.丹参素上调 LCAT 和 CYP7A1 的表达对高血脂大鼠脂质紊乱的调节作用[J].现代食品科技,2018,34(8):31-35+186.
- [17] 刘珊珊,郭杰,李宗艾,等.泽泻化学成分及药理作用研究进展[J].中国中药杂志,2020,45(7):1578-1595.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS