**20211016腾讯会议 减肥路上的“千氏”减肥套餐**

整理：源宝

小乔流水：大家好，我是主持人。下面有请小B医师，小B医师是广州中医药大学脾胃病研究生，现工作于全国首家三级纯中医治疗医院。您跟大家说说现在市面上有哪些常见的减肥套餐吧？

小B医师：常见减肥方法现在市面上效果比较好的，主要就是一个生酮饮食。还包括一些轻断食啊，代餐之类的。说起来就比较细致了，大家也主要不是来听这个的。所以这些减肥方法中都存在着一些问题。我们主要还是想听大千老师对饮食减肥上面的一些意见和新的思路。师：上次咱们讲了一下肥胖的问题。这次说说减肥。我最高纪录是一百六十斤，尤其是最近，瘦的非常快，就是因为一会儿将要公布的减肥方，饮食减肥，多年运动减肥加上饮食减肥，这个是双剑合璧，我们让所有的痛苦于肥胖的人有一丝曙光。确实好使。既然咱们讲饮食减肥，我就把上次那个事儿今天延伸一下。你们去思考这个问题。上次我讲了钟摆理论，我再重复一遍，人的生机，并不是让你去守在中间那个位置，能获得生机，而是要上下运动，左右开合黄帝内经已经讲过了，升降息则气立孤危，出入废则神机化灭，说的意思就是不停的上下左右折腾，要充满变化。上次还讲了围城，你们听着，对你们的生活方式有非常大的帮助。城里的人要出去，城外人要进来。是不是等于无用功呢？小B医师：不是，而是换个环境，换个心情，换个思路，换个想法。小乔流水：人要随时改变一下生活环境，要挪动。树挪死，人挪活。随时改变一下生活的环境，对人身体有好处。

师：对，你看父母养儿，明明知道孩子去做那事儿肯定要失败，但是儿子一定要做，那这时候应该怎么办啊？让他去做，宁可让他碰的头破血流，也要让他做，这不是无用功。也不是说你对孩子不负责，而是人是有生机的。这个生机来源于哪儿啊？来源于他的想法。极其重要，对不对啊啊。他就想做买卖，对吧？他就想教书，这个就是生机，就是他念头产生了之后，他想干什么而产生了生机。

那么你就要在没有太大危险的前提下，能够挽回的前提下，你尽量让他做。小乔流水：有些市面上很多减肥这不能吃那不能吃，然后又特别的想吃。

师：对呀，这个就像吃素斋，肥鸭斋，肥肠斋酱肘子斋，全是素的。佛说你们不能吃肉，他们为了满足口腹之欲做了这些东西。变相的大快朵颐。小B吃过素斋吗？

小B医师：我吃了好几年的素，我从六年级开始，一直吃素吃到大一，上了大学以后没有妈妈做饭了，大学太多好吃的东西，忍不住就开始肉。师：你吃素，是不爱吃肉，还是有信仰？小B医师：有信仰啊，后来欲望超过了信仰，欲望战胜了。

师：太对了啊太对了啊，特别关键啊，小B身体很诚实。小B医师：当年当然是强忍着嘛，但是后来肯定是忍不住了嘛。师：对，忍不住了，那你怎么吃的第一块肉呢？

也就是我们工业社会还有西医开始主导了我们的健康医疗之后。我们的很多观念，生活习惯被固化。包括我们的饮食。什么时候开始实行三餐制的？小B医师：如果按照老师的想法，饿了就吃，不饿了就不吃。不是很现实，因为要上班。十点钟饿了，再来吃，那不行，因为没饭吃。要上班，要看门诊，不可能做不到，那就必须八点钟得吃，然后能坚持到十二点钟。如果晚上六点钟你不想吃，但没办法，八点钟你会饿。那你八点钟如果再来吃的话，晚上你又觉得吃的太撑。或者半夜十点钟，你睡觉的时候，你发现你饿了你再来吃，那也不合适。所以的话最后就选择了一个折衷的点，就是到了那个点。虽然不想吃饭，但是还会吃，但是吃到不想吃了，就一定不要逼着自己继续吃。这是我自己的问题。

师：一个词儿出现在老师的脑海中，尸位素餐。空占着位置而不做事儿。尸体的尸，他并不是代表尸体，他代表一个傀儡啊，站位在那当个神，摆在那，他必须摆在那。这个说的啥意思啊？就说我们被社会习惯控制了我们，而并不是受我们的生理需要支配。形式主义嘛，导致我们越来越活的像僵尸一样。在社会化大分工下，我们尸位素餐这样活着。你们想想是不是啊，而并没有遵循我们内心的渴望，内心的要求，生理的需要去快乐的活着。为什么很多人梦想着说要追求财富自由。这就是心底里发出的声音，本能的我不愿意这样，只不过说为了生存，我被迫这样。同样我们的胃也是，也承担着这个功能。早晨起来，现在人经脉瘀滞气血不调。大早起起来之后，阳明未开肠胃未开经脉未顺。本能的这个胃，不愿意接纳食物，你想想是不是这个道理。

这个作为一个引子，就是告诉大家道理是什么。我们生机起来之后，你的体型就特别标准，不胖不瘦。因为只有这种体型才最符合你作为一个人或者作为一个动物去活动，太胖了跑不动，太瘦了没劲儿，那么人身体就会自我调节，就是你状态好的时候，他就会自我调节到最符合人的生理需要的体型，不胖不瘦，在古代叫骨肉均称。标准体型。现在很多标准体型，有的都不标准，看着标准，个儿跟体重完美。但并不代表他骨肉均称。咱们老祖宗说这个话说的特别好。这并不是按西方的去通过身高体重来强行衡量。人的美和匀称是多样化的。你们只有知道了，在这种旺盛的气机下，才能真正的达到不减肥而减肥的效果。不管不爱吃东西的和爱吃的东西的，关键要气机活跃，气机活泼。刚才我看了个头条。一个学者。一看他就凝结在那，为啥呀？因为他确实看了很多书，就因为看了很多书，所以他产生了郁结。导致气机凝结呆滞。我原先跟大家说过，庄子里面臧谷亡羊，其亡羊者一也，不管这个小孩儿是因为贪玩还是看书，最后都把羊丢了。这个丢羊的事实是一致，原因是各异的。同样，导致我们气机不活泼的原因多种多样，但是结果是一样。这就是我这么多年不读书的一个原因。读郁了，读傻了。小乔流水：老师我特别想问，就是我们现在现在人就是说有些人就像小屁一样的，他是食欲不好的，就是不想吃饭的。还那么瘦，然后像我的话，太能吃的胖或者太不想吃的瘦，其实身体的气机都是不旺盛，对吗？

师：各种原因嘛，不爱吃东西，导致内结的瘦，看着苗条。但实际是内结导致的，它的瘦就是气机不开。由于身体整体的运转机能出现了臃肿和迟滞、虚弱导致出现了失调性肥胖或者叫疾病性肥胖。这个肥胖从体型上分苹果型肥胖和梨型肥胖。梨型肥胖是臀部和大腿下部，身体下部发胖。而苹果型肥胖是肚子大，也就是橄榄型肥胖，就中间大，两头不大。不知道西方人怎么搞的这些定义。中国现在定义的这些标准严重的依靠西方。全都洗脑了，全都给你洗了。其实你就说大屁股和大肚子就解决这个问题了。还有一个肥胖，就是上身肥胖，就是以上胖下边小，腿儿细。还有后背厚脖子粗大的像个癞蛤蟆似的癞蛤蟆型肥胖。很简单，胖的地方它为什么会出现胖啊，一定是能量积蓄在那。按理说能量的积蓄应该平均分布在身体的各处，像一碗水一样，它是温水，它各个地方都温。你把这一碗水加热，它哪儿都热，而不会出现这冷那热的。也就是说通过我们观察一个人的肥胖的状态、位置你就基本能判断他的瘀滞情况，经脉的通顺通讯情况。西方人的肥胖梨形肥胖居多。中国人的肥胖苹果型肥胖就是肚子大的肥胖居多。还有非洲小难民，也都是苹果型肚子大。我看那个文章也说了，我觉得这个统计学还可以，还比较客观。就是说一个人一旦是要形成了苹果型肥胖。他患病几率要远远大于梨形肥胖。为啥呀？中焦瘀滞，全部淤滞在腹部，肚子大。有一种肥胖，肚子大腿细的，你们见过吗？小乔流水：有。我的同事糖尿病，他就是上身很胖，那个腿特别细。师：哎，这个就是咱们得明健身一直强调的肩胯的重要性。胯部严重不通，导致淤积在中焦，肚子的能量无法顺利传导到下面。过不了胯。所以肚子大，腿儿细。一种疾病叫肝腹水的，肝病晚期啊，个就是他的胯部已经完全堵死了。很多刚开始是下肢水肿，慢慢的下肢不肿了，肚子开始肿。小B医师：肝硬化肝腹水的话，它有心肾功能共同损害的一部分。如果从西医的角度来讲。到了肝腹水地步的话，开胯已经没啥用了，因为已经拯救不了肝了，整个肝都已经坏了。师：对，也就是说他的生命能量只能在小循环里做了，做不到大循环了。发福了肚子大了，实际是埋下了炸弹。所以说我们强调一定要从说小循环要往大循环走。这个钟摆一定要反复的摆动。那在饮食上注意什么呢？就是恢复我们的生理需求的饮食方式。也就是古人的两餐制。小B医师：我知道，现在很多西北人还保留着，包括我老公他们家那边的人都是一天吃两餐饭的，早上大概十点钟吃。下午大概是三四点钟吃，一天就吃两顿。师：太对了。真正的符合人的生理特点。甚至是一餐。小B医师：而且他们起来还很早，他们起来先干活，干完活以后到了十点多就吃一餐，然后下午再干活的时候，到了四点多又吃一餐。晚上很早就睡觉了，可能八点钟就睡觉了。师：对。这个人起来之后水米未尽，这时候经脉不开，经过一宿的休整，生机不旺啊，是不是需要先把生机打开？因为早上起来肠胃很弱，肠胃不开，不爱吃东西。这个时候肠胃还没有准备好去进食，所以肠胃不想吃东西。但是你强迫他吃东西。很多人早餐不爱吃。有些人不吃早餐，他是吃不下。然后慢慢的中午也不吃，最后都是晚上一顿吃。因为只有到了晚上你这一天的活动之后，晚上他胃口大开。胃口起来，因为淤闭早晨没开开，中午又没开开，饿饿饿到晚上狠劲吃一顿，然后就睡觉。胃工作一天晚上胃应该休息了，就是因为他错过了胃口开的时间，按理说胃口在上午开的。结果我们的身体太差，上午没开。强行吃了点儿东西，都是对付。违背我们的生理需要。到了晚上你活动一天了胃口开了，这时候按理说其实应该休息了。你到那个时候才开，就是大器晚成了，这个大器晚成，既是褒义词，也是贬义词。李白早就说过，行乐须及春，你会发现历史上所有的天才，能人都是在其年轻时壮年的时候取得的丰功伟绩。哪有几个到老了才取得的？有还有几个像姜子牙肯德基爷爷那样的？出名要趁早，这话说的一点错没有。生命力一定是青壮年达到顶峰。小乔流水：因为现在孩子要上学，成人要上班，早餐也不得吃嘛，如果早上起来遛遛娃，我们得明健身练个半小时四十分钟，肚子就饿了，那个时候吃应该是好的。

师：为了跟社会不要脱节，不上班无所谓了，你上班呢，我建议早餐适量。如果没有胃口，可以到班上去吃。吃点饼干，喝点红茶喝点奶茶我觉得都可以，一定要把你的胃口打开，留到中午狠狠的吃一顿。晚上节食。为师之所以一个月能瘦十斤，就是晚上不吃。晚上不能吃，你们一定要记住，晚上不能吃。小乔流水：啥都不吃吗？还是不吃主食？师：不吃主食，可以喝汤，喝点菜汤，吃点儿菜。一会儿我马上给你推荐千氏减肥套餐，这是你们最爱听的啊。哥。绝对的减肥，就是节食是不对的。完全节食，人就没有了生命能量的补充了，那些瘦的像麻杆的，一点劲儿没有，你不吃东西。不摄取食物，你就没有能量来源，你就不能跟你的自身的生命能量化合产生活力。所以说控制饮食怎么控制啊？就是钟摆，要大开大合的吃东西。饿了猛吃一顿，然后就不吃了。这个好处太多了啊。辟谷我是不欣赏的。少量吃我也不欣赏，因为你这么大的工作强度，每天你不吃可真不行，你不吃脑子成浆糊了。小乔流水：但是很多人他少吃一点，他会饿的呀，饿了晚上睡不着觉。师：忍着，因为人从小受饮食观念的影响，养成了一饿就受不了的毛病。这是假饿，你就饿着他。因为一天吃一顿就完全够了。小乔流水：那这就跟市面上的减肥差不多嘛，市面上减肥也是叫人少吃。师：中午要大吃啊。大开大合，大吃，不吃，大吃，不吃，懂了吧？把这个肠胃充分逗弄起来，让他大饱大饿，让他体会人间的悲欢离合，喂饱，然后突然撤掉，让他饥饿，然后再给他喂饱，这样这个胃就活了。

看那个动物，尤其是食肉动物，猛吃一顿可能他能饿一周甚至更长时间。那他咋活的过来的？咱不要那么极端，你一天猛吃一顿，然后早餐少吃晚餐更少吃。肠胃特好玩儿，特别饥饿的时候，肠胃咕噜咕噜的，不断的在那咕噜，就是增加胃动力啊，那胃就是活跃的，他叫索食，它就在那动，到处找吃的。所以说你越饿他他在里头越动，饿了一天了，到中午了给他一个吃的，他就把那个食物一下子叼过去，赶紧去消化，他这种新鲜的生命力就旺盛起来了，气机就活跃了。小B医师：那如果饿到头晕的时候，要不要补充能量呢？师：这就需要跟大家说了，咱们就得明健身嘛，你健身了肠胃通透之后，你不会头晕了。你有脂肪，它会不断的消耗脂肪，供给能量。之所以你晕，是因为道路不通啊，他拿着这个脂肪运不上去啊。小乔流水：我身体气血弱的时候，上午十一点钟左右，其实我肚子不会饿。但是我感觉我的气血接不过来了，我就得塞一点东西进去。我才有精力。

师：为啥会这样啊？我跟你们讲，黄帝内经讲得非常清楚，胃撑开之后会把周围压住的脉也撑开。如果胃往回缩了，它上边有压力啊，往下一坠就压住了你的脉，。你吃东西之后，它就把被压迫这种顶开了，你就感觉舒服。所以说很多人他必须吃点东西，他才感觉舒服，你们记住，并不是食物的能量让你舒服。而是你把胃填饱了之后，胃把压住的地方撑开了，气血过去了，你感觉舒服，特别关键。

小乔流水：那如果这样的话，我们通过锻炼就可以把把它撑开吗？

师：对呀，你就拉嘛，咱们基础班一直到量子高阶始终是着眼于肩胯打开，最后把你中脉，心口这个地方给你拉开。你拉开了之后，你饿也没事儿，啥事没有，你不会出现那些饥饿的不适症状。小乔流水：那种像低血糖，他其实也不是真的胃那边饿了，而是气血接不过来，对吧？师：都是气血接不过来。他需要始终撑开，始终把胃撑着，让那个压迫的地方不至于掉下来，压的更狠。这站胃理论嘛，胃必须站着。如果那时候气血接不过来，你不吃东西的话，你没有力气去锻炼，这都是假象。他不会饿一顿就死，之所以饿了一顿之后感觉要死了。那是因为压住了。举一个最简单的例子，有很多老年人上厕所一拉屎，死在那里，为什么？就是一拉屎之后，那大肠原先是鼓的，一下瘪了，那上面的东西往下掉，压住脉了，尤其压住了心肾当中的叫腹动脉了，一下就不行了。一撒尿死亡也是这个原因。膀胱大的时候撑着上边啊，膀胱一缩了之后撑不住了，掉下来。最后还有点时间给大家公布一个晚上吃的减肥方。助力为师一个月减肥十斤，我原先是一百四十六一百四十七。前两天一称一百四十。就短短的吃了这个不到一个月，然后就瘦瘦了六七斤，小十斤。就是晚饭少吃，不吃晚饭,喝汤,喝片儿汤。不是面条，是面片儿,就是面叶，网上叫面叶，你可以搜面叶。要加辅料很关键。一个是白菜丝。一个是大白萝卜丝。咱叫三白面片汤。佐料加盐加胡椒都行。如果实在感觉没什么太大味儿啊，你加那方便面调料也行啊，但是不建议。如果你实在饿的受不了，卧个鸡蛋。咱们可能还会开饮食课。这一直是我心心念念的开始的饮食改革，就是中国老百姓的饮食改革迫在眉睫。我想推广咱们得明的饮食文化。这个对你们整个的生活对你孩子可能会帮助非常大。现在我们肥甘厚味太多，吃佐料吃的太多了，而淡味吃的太少。咱们中医讲淡渗利湿，如果从大家体内湿气太重的角度来说，你们得吃淡。淡中养真，淡渗利湿。那么三白减肥汤，它们是淡的，你加一点盐就行，不需要多加盐。白菜是淡的，淡而无味的。白菜有什么功效？这白菜合脾特别好，白菜百搭，同时白菜合脾，脾主运化。运化差必然胖。所以说必须把脾调好，脾调好，并不是健脾呀，是怎么的呢？最关键首先第一步要淡，叫合脾，这个白菜合脾最好。同时人的瘀滞太多，必须疏肝。肝主生机，这个白萝卜疏肝效果最好。

你们吃麻辣烫吗？这个麻辣烫里面有一个，我每次吃麻辣烫我都吃，白萝卜。还有那个关东煮，也有白萝卜。这个白萝卜有一种吃法，就是蒸煮白萝卜，然后直接下嘴咬。它既去了白萝卜的辛辣劲儿，同时又保证了白萝卜这个疏肝和胃的作用。为啥我想开餐馆，就是想把这些真正的美食推广出去，介绍给老百姓。现在我特别爱吃的就是干豆腐卷葱丝了。就这些东西啊一定要淡，淡中取真。刚开始你们可能原先口味太重，这些东西怎么下咽呢？没法吃。但是不要担心。你就吃，你就喝一碗，喝一碗就不要再喝了。如果你有寒你加姜，加胡椒，你要没寒就别加。你就喝那个淡味，白菜是淡的，萝卜是淡的，面片是淡的，一大碗喝完之后，这一晚上就啥也别吃。你就看着吧，神奇的一幕就出现了，你就看着你就开始减。白菜的话可以小白菜青菜来代替，加点香菜也行，加点芹菜也行，这个随你们口味，总之就一个字儿，淡，寡淡，啥都没有。你就喝，刚开始不习惯，但是你越喝越习惯。你晚上就喝这个。让胃休息。可以加点盐。咱们这个东西都是双向调节呀，能让瘦人变胖。小B医师：我现在最担心的是怕中午那餐吃不够饱，因为我虽然中午会饿，但是我吃着吃着就不想吃了，我就怕这。师：没事儿没事儿，你晚上不吃之后，第二天胃会自我调节，整几次之后你就反过来了。中午你就爱吃。小B医师：我也是在期待着变化。好，那就干起来。师：关于三白减肥汤你们明天就做起来吧。小乔流水：老师，面条跟面片有什么区别啊？师：口感不一样，而且工艺不一样。面片儿更像家里手擀的，而面条不像。减肥效果也不一样。你们吃一次就知道了，家的味道，妈妈的味道。小乔流水：那老师我们以后周六还接着饮食文化继续做,我们继续聊。感谢老师，感谢小B医师，感谢在场的小伙伴，再见。