**20201120微信群玄同医师讲减肥**

整理:Sandy

**玄同：**大家晚上好！我是得明医师蔡琴，今晚就来和大家聊一聊减肥的这些事。刚刚看前面微蓝的介绍我都乐了。“你还在坑里蹲着吗？”

现在减肥这个话题是全民话题、全球话题，尤其是女士几乎无人不涉及。刚刚介绍里说了，现在有各种各样的减肥奇招，茶、操、饮料、药，各式各样，花样百出，这些是坑还不是坑？大家有没有去趟过这些坑呢？真的有很多人是入了减肥这个坑的，反正我的观察，周围有些本不属于减肥人群，本不应该减肥也在减肥的人，最后把自己弄出一身问题来，这种年轻姑娘还是比较常见的。

我们的学员分享里就有很多学员曾经趟过这样的坑，遇见得明之后就从坑里爬出来了。本来在我们最好的年华，怎么样都是最美丽的，不管是脸色、体态、活力、精气神都是最美好的年纪。应该说怎么看怎么美，但是很多人就被这个时代的大潮所裹挟，人人都追求美，现在是一个以瘦为美的时代环境，所以大家不管自己是不是肥都要去减。尤其年轻姑娘们本身是爱美一族，又缺少一定的阅历，还可能缺少一定的判断力，就更容易被裹挟到大潮流当中，所以很多人可能就碰过这些坑，那么我们就聊一聊这些是不是坑。

我身边很多年轻女孩，1米6的个子，非要把自己减到90斤，100斤都嫌自己体重高了，像这种其实是在追求以瘦为美的趋势当中去了，并不是她真的就肥了需要减，像这一类人其实不属于肥胖人士。

什么叫肥胖？在西医或现代医学的健康理念当中是有个定义的，有个指数叫体质指数，体重和身高的一个比例超出了一定的数值才算肥胖。那个数值小于多少就是偏瘦，多少范围之内是合适的，超过多少就属于肥胖。其实它也是有一个标准的，不是越低越好。所以前面那些小姑娘以瘦为美的追求，纯粹是掉到减肥的坑里了。

像刚刚说的1米6的个子，可能100斤甚至一百零几斤，身材都非常匀称很好看的，非要给自己减到90斤或者八十几斤，就是纯粹的以体重为标准来衡量自己，觉得应该再瘦一点，再轻一点。她主要是观念上出了问题，纯粹觉得瘦就美，其实瘦不一定美。像很多瘦到全是排骨，然后像一些模特那种瘦法，我不知道这种美从哪里来。我认为美还是要匀称。女人包括孩子最重要的美就是在身材上是有曲线的，该有肉的地方要有肉，该瘦的地方要瘦。如果说身材就跟一块板一样，瘦成那样，她是瘦了，但是她就缺少女人的那种美，我觉得女孩子就不要去追求这种，还是要追求我们女人应该有的曲线美。

在朝这种方向努力的年轻姑娘，我还是建议不要去追求体重一定要多少斤，多轻，而是要去追求怎样更好地去管理我们的身材，让我们的身材更有曲线。比如说女人的胸脯肯定是要挺立饱满，不能太小但太大我也觉得不是那么可取。还有屁股也是要有肉，有句话叫丰乳肥臀，就是说屁股也要有屁股的样，不能屁股跟板子一样的，像那种就不美。所以我们要追求是身材有一定的曲线，有一定的饱满度，就不能太瘦，整体要变得匀称。比如说你的胯不能太细，如果胯太细的话，虽然是瘦了，看着是小了，但肯定不美。没胯的就不容易有腰，就显不出来腰细，对吧。然后你胯没长开了，细了，可能你的腿也就很细。而腿不只是细，有可能大腿和小腿区分度都不大，或者说小腿过于细，而小腿肚子长一块肉出来，肯定不是匀称的小下去的，那么这种腿型也不美。所以说对于年轻女士，我们不要追求以体重为指标的减肥方法，而是要尽量让我们的体型变得更有曲线起来，更加的匀称，这个是确确实实可以做到的。

到了一定年龄之后，会感觉到我们的胯都已经变形了，是吧，成年以后感觉都已经长成型了，但实际上它还是可以变的。还有削肩，肩立不起来，不能像人家是一字肩，一字肩肯定穿衣服好看，如果我们能让肩不要那么削，变得挺起来，那整个身体的衣服架子就有了，这些是可以的让我们自己变美的。还有腿不够直的，现在不是流行什么铅笔腿，大概意思就是腿很直的那种。那么腿很直其实也是一个匀称，由大到小逐渐下去的腿型就很好看。同时也包括膝关节那个地方，膝盖那没有明显的凹槽。并腿的时候，两个膝盖能够碰到一起，两个膝盖之间没有明显大的缝隙。如果有很大的缝隙，腿型一定是弯弯曲曲的，肯定就不够美。像这些其实是可以通过我们的身材管理变美，而不是减肥。适当地可能还会增肥，就是你的体重也许还会增加一点点，但是整个身材变得更加好看，像这种我觉得都是值得追求的。而这种身材就不只是小姑娘可以追求，，我们这种上了一定年纪、四五十岁的生过孩子的，可能体型有些走样的，都还是可以追求，甚至也是可以实现的。至少在我自己身上，虽然没有全部实现，但有些部分确确实实是实现了的，所以我觉得女士们往这个方向看齐都有希望。

接着再来讲一讲真正的肥胖需要减肥的情况。西医认为肥胖是多种疾病的根源，或者说它进一步发展会引起多种的疾病，比如说糖尿病、高血压或者是心脑血管的中风等。所以为什么西医是要管理体重，要减肥，是因为肥胖跟身体可能会出现更多的疾病密切相关。也就是说肥胖不只是影响形象，而更多的是跟健康直接相关了。

我们讲气学中医，所以我们会从气上来体会一些东西，来明白一些道理。中国的文化整个都是气学的文化。我们来听“肥胖”的发音，是不是一种开音，那个音是向外打开的一种状态，大家能感觉到吧？我们说“瘦”的时候明显能感觉到气不开而是一种收气，这个气在往里面收紧，是这样一种状态。一说到肥的时候可能就想到肥头大耳，肥头肥脑，我们脑海里想象的就会是一种非常宽松蓬松的一团的那种感觉。或者说过于肥胖就给人一种很松垮的，呆滞的感觉，就是这个音一发出来，我们脑袋里就会有这种联想，这就相当于是一种气态的感知。而相反的我们说“健壮”，发壮的音，那个音不是收，但也不是完全往外开的一个音，而是给人感觉一种结实感，一种力量感，或一种冷静而有弹性的感觉。而“肥”真的是开的音，不收的，是往外一直开的，所以我觉得中国文化真的特别有意思。

从气学上来理解的话，肥胖是一种松垮的、呆滞的，不那么流动的，不那么有力量的，不那么有弹性的一种感觉。所以这个肥对应着我们身体里面是一种气过缓，堆住了、不流通、不流畅的状态。总体来说，它是一种身体的气机瘀滞，不通畅、不流畅的一种病。身体的气机有“紧”和“和缓”，也就是过于和缓，缓得就瘫开了，完全没有紧气了，就变成了过于和缓的一团气，比较呆滞的、松垮的一种气机。所以想要肥胖真正的能够减下去，体型能够真正的变好，那就要从气机上去着手，要把气机调开，不要让它呆滞不动，让它流畅起来，把堆积在那个地方的状态化开，让它走掉。

我们从气机上来感受了一下肥胖的病因，接下来我们再详细的聊一聊常见的肥胖的几种情况。有些人可能是一贯的胖，生来就属于那种很胖的人，比较结实，小时候都会被人喊小胖墩。或者说他的爸爸妈妈也一直都是那种体型，几十年都是个胖子，这种胖你看起来好像没办法，说我这个是遗传的，看我们家的人都胖。但实际上你去观察这些人有一个共同的特点，都特别能吃，属于胃口一直很好的，包括他的爸妈也很能吃的，并不是无缘无故就能胖，他的胃口饭量比很多人要大，同时他可能也不那么爱动。相对来说胖的人都不灵活，你们见过灵活的胖子吗？可能柔软的胖子大家见过，灵活的胖子还真不多见，因为他身体的笨拙，身体有一种沉重的包袱感，就更不愿意去动。

我昨天早上锻炼的时候，看到一个去上学的小孩，大概也就七八岁，他妈妈背着他的书包过来的，那书包相当的重，然后他妈妈到地下室去取车，就把他书包放在我旁边凳子上，一会小男孩就走过来了，真的是个小胖墩，走路都不太顺畅，他走到凳子旁一屁股就坐下去了，坐在那儿就弓腰塌背的状态。我当时一看他这个样子，我就说小男孩这么小，体型就已经这个样子，很明显的不精神，不神清气爽，而是有一种负担感。那么小就没有精神，没有气力，这个躯体让他觉得有一种负担感。他还没到那个地方，屁股就先到凳子坐下去了，恨不得早早坐下去，像他这样的体型，可能就会一直保持，他很难让自己再去动，因为他动起来就会觉得累。当时我就在想这个孩子其实更需要运动，体型不好看没关系，但可能会极大地影响他的健康。

还有一种情况就是很多女性朋友遇到的。比如说结婚生子前都是一个很苗条的女人，身材也好，脸蛋也漂亮，结果怎么生了一个娃出来，整个人就毁掉了。生娃以后也回不去了，变得极度明显的肥胖。这个大家也可以去调查调查，她们这种突然的长胖，在孕期、孕前和孕后的生活方式、饮食习惯有没有什么明显的一些特点，看看这些特点跟突然发胖有没有关系。我有两个朋友，就是孕期体重涨了五六十斤，很吓人，同时也确实是在孕期特别能吃，胃口特别好，然后也比较惯自己，孕期也不爱动又特别能吃，因为想到自己怀了孩子了，理所应当要享受了，不需要去干活，家务活都不用管，反正有人服侍，那是一段难得的可以被人服侍又理所应当的状态，就比较能吃又不怎么动。到生产时整个体重就涨了一大截，这种情况的肥胖就不是无缘无故的，主要还是和她怀孕时的生活习惯和饮食有关。

另外有些人孕期吃的并不多，但整个人就胖了一大圈，生完孩子后也没怎么收回去，这种我也看到过。他们一般有个特点，就是生产以后没什么时间来有规律地进行一些运动，或者她在孕期里受了比较大的刺激，心情极度不好，也可能会引起生产之后的肥胖。这就是心情导致的或者是体内的整个内环境变了引起的。

再说一种很常见的，有些人也可以说他肥胖，但是还比较结实，最明显是肚子特别大，我看很多男的都属于这种情况。身边稍微上了一点年龄的男的，包括那种30来岁的，生活比较安定之后，生活工作节奏都比较固定，然后又有家了之后，很多男的就开始发福。我就发现很多男的发福就很明显是发到肚子上，他肚子不像有些女的大肚子是在肚脐下面一圈大，很多男的是从胃那个地方就开始往外凸，肚脐眼就正好在大肚子的中间，整个中焦和下焦一起凸起来，这种在男的里面更常见一些。实际上这种肥胖也是他的生活习惯、饮食习惯引起的。你看这种男的一般来说是胡吃海塞的，天天呼朋唤友喝啤酒，俗称啤酒肚还是有一定道理的。喝夜啤酒、吃夜宵，然后朋友经常聚餐，吃得特别多又特别晚，然后吃了还基本上不动。这种从他的肚子就能看出他的问题来。吃多了之后堆在肚子，不再继续往下走，不往我们的腿上走，因为他不动坐在那个地方。所以他的腿也没有明显变粗，就是肚子大了，然后胳膊也没有明显变粗，因为他胳膊也没动过。能量就明显的堆积在他的肚子，堆在中下焦这一块，没有导到四肢，没有去发用。

这还不只是没有发用。在中医来看，人体吸收能量多了之后，五谷杂粮进入体内，经过胃的吸收消化，脾的吸收转运，最后是要化成身体的精华，然后供给各个脏器、各个组织细胞、包括四肢这些去运用。如果用过了之后还有多余的话，它就会把它化作精华存起来，存到肾里头去。如果说他的能量堆在肚子，实际上是处于一种半成品的状态。就是大量的食物到了我们身体以后，经过脾运化了一半，没有继续就变成了脂肪。变成了脂肪这种有形物质之后，没有进一步的通过运动去把能量代谢掉，去转化运用，就堆在那个地方。代谢就终止在这一步了，没有继续去转化成更为精微的能量，然后把精微的能量储存起来。我们想象一下，一个通道，上面的口不停地进料进去，然后在肚子这个地方进行加工，加工完了之后，本来是一部分要用到我们的四肢去劳动来消耗掉一部分。另外一部分如果还有多余的，脾就要进一步的去运化到周身去作为我们的活动之用，如果用完之后它还有多余的，那么身体会进一步的进行加工，把它变成精微的能量，精微的物质储存起来，这个就是中医里面说的肾气。

上面来料太多，脾胃加工不过来，脾胃的负担也非常的重。开始的时候还是能加工，然后来的材料太多了，就越堆越多，然后脾胃就受伤了，没有能力再去干那么多的活，它拼死拼命加班加点地干，半成品也加工不完，那没办法，可能就伤了，它就要罢工。它没办法继续去转化它，就停留在那个地方，就只能以半成品的形式停留在那变成脂肪，脂肪就附着在胃、肠、消化道上面，其实就是堵塞在那些地方。没有进一步被吸收消化到血液里面去，经过我们全身的运转之后再进一步的发生变化，所以就堵塞在那个地方。从体型也可以明显看出来，大肚子就是堵塞在这个地方。就是能量的转化不完全，吃的多，用的少或不动，长期的堆积之后就成了这个样子。这肚子越来越大之后，看起来就像个皮球，感觉就要把衣服顶破了，应该是硬邦邦的，这大概是最常见的一种肥胖现象。刚刚也说了，主要是因为吃的多又不动，没有去消化转化，久了以后把脾胃给伤了，进一步导致气机的不调畅和堵塞。如果我们去把气机展开了，调顺了，把脾胃功能修复，恢复正常了。那么堆积的这些半成品或废物，就可以自然的掉下来。

所以肥胖最根本的原因就是吃的多，用的少。用的少的原因是因为动得少。吃的太多，伤了脾胃，让脾胃的运化功能减弱，只能生成半成品，然后导致气机的壅滞，雍滞慢慢地就变呆，干脆不动了，所以气机也就呆了，堆积在那个地方。所以这几种肥胖想要从根本上解决的话，首先都是要去运化中焦，调畅脾胃，让脾胃功能恢复正常。另外，要给它减负，不能吃太多，来料不能继续再增加，适当的吃，不能再胡吃海塞的。第三，要通过适当的运动让半成品可以当做能量的这一部分去消耗掉。

过于的瘦肯定是不健康的，肥胖也不健康，所以我们要看看自己是不是属于肥胖，需要减肥。真的是肥胖的，减肥要有一定的方法，把道理弄明白了之后再去减。尽量是保证既不胖也不瘦，女人来说是圆润的饱满的，那男的来说就是健壮的。又健康又美，我认为这是一种最理想的状态。

有些人减肥减到后头真的会减出一身的毛病来，让主持人微蓝也来聊一聊这方面的一些看法和感受。有的人可能是被一些东西诱导或误导了之后，或者是受了什么刺激以后，有一种发狠的劲，做了冲动的决定。

刚刚我们把真正肥胖常见的几种情况的原因都讲了，要改变的话，从气学中医的角度，或基于中医经络和脏器理论的经脉健身即得明健身的角度来说，就是要去调畅气机，温化中焦，运化中焦，通过气机调畅，通调身体之后，胖的人自己就瘦了，瘦的人该肥的、该长的地方也会自然长起来。

女士们对于身材的管理确实还是有很多可以追求的，我自己身上发生了一些变化，让我对这个也特别有信心，身体是可以再重新发育的，因为身体结构调了，改变了以后，整个身体自然会自动去重新分布，体型就会相应的发生改变。所以希望女士朋友们能够从一味的追求体重的方向转到管理身材上来，让身材变得更有弹性，更饱满圆润，更有曲线。

男的特别瘦的其实也是身体有问题，他可能脾胃不好，吸收不了外来的营养，脾胃没法加工，没法提供身体能量，脾胃有问题。过于肥胖也是脾胃受伤，只能加工成半成品。所以男士朋友也要去追求健康的减肥，让自己不仅体重掉下来，肚子大的小下来，更重要的是还能够变得健壮、有活力、精神饱满、精神抖擞。

接着来回答问题。媛媛，26岁，很年轻的女孩子，因为从小爱喝饮料，减肥试过减肥药，跳操都不能让自己瘦下来。我刚刚打开视频看了一下。露露教练跳得真好，音乐也很带感，非常的灵活，你看她的动作很有弹性，很有张力的感觉。

接着说，媛媛减肥几次都不成功，我不知道你到底有多胖，也看不到你的图片，也没看到你的数据，只能这样泛泛说。毕竟你很年轻，从你提供的信息来看，应该很大的原因就是小时候喝饮料太多，因为现在的饮料，可能喝着不觉得多甜，但实际上它的糖含量是很高的，长期摄入过多的糖分，也属于身体用不掉的能量，就慢慢的转变成脂肪储存起来。

对，露露教练113斤，这多好，她身材曲线都有，体重并不是一味的要到90斤。还有不知道你的生活习惯、饮食习惯，我们强调减肥是不会让你去完全的控制饮食，但不赞成暴饮暴食，或肥甘厚味吃得太多。所以饮食不控制是说不让你节食，但还要有一定的节制，不能太过放纵，或完全超过你身体的负担，这个是你饮食方面自己要去注意的。饭吃八分饱是可以的，肥甘厚味的解解口馋也是可以的，但不要顿顿都吃。该节制的还是要节制，这是饮食习惯你要自己去改。还有你现在尽量不要去喝外面勾兑的饮料，因为这些勾兑的饮料糖分很高，如果你实在想喝饮料，给您推荐我们的奇猛，它是一种纯粹药材熬制出来的饮料，是很健康的，实在想喝饮料可以试一试我们这一款。除了饮食方面你要去改变之外，你的生活习惯有没有长期的不运动，久坐，久躺，甚至就瘫在那个地方。平时有没有足够的活动，家务事做不做或者有一些兴趣爱好，打打球，出门去爬个山，去跳个操，像这些该有的健康的运动生活方式还是要有。适量的运动可以作为生活的调剂，因为一个人一旦胖了之后是很不愿意动的，她的生活就会变得相对的单调和枯燥，会让身体整个的气机进一步的变得呆滞。所以要想办法让生活变得更加丰富多变、更加灵动起来。我们的生活环境、节奏变了，身体也会跟着变的。这个不仅是通过劳动，还可以是跟朋友的交往。不仅仅是运动让你动起来的，也可以靠一种氛围，一种气机改变过于呆滞的生活状态，让生活状态变得灵动活泼起来，身体感知到了也会跟着改变。

另外，运动要有运动量，这个量要上去，如果你真的想要减肥的话，量上去就是要让你的能量消耗到一定程度。身体运动起来是整个气机开始打开，原来那种呆滞不动的气机就开始流畅，堆积的能量或废物就会跟着动起来，气机去流动转化就会发生变化。她的能量有可能会进一步深入地转化，变成更高级的精微的能量储存在我们的身体里。我们通过运动只消耗掉一些多余的部分，所以有一定的量的运动很重要。

同时你是从小长时间形成的肥胖，要去掉也同样是需要时间的。像我们治病一样，慢性病叫慢来治，急性病叫急治。所以你这个是很多年的生活习惯或什么原因导致的，就要拿出一点耐心来，不要想着这个月减个20斤，下个月就不要动了，不能这样的。包括西医的健康观念也一样，体重不能突然减得太多，他们推荐的减肥也是一个月大概在2~3斤，所以我们不要追求突然的快速减肥，这往往对身体是没有好处的。要有足够的耐心，拿出半年一年甚至两年三年的时间，来让自己的体重减掉10斤20斤甚至30斤，这个时候你会发现不仅体重减下去了，整个身形也发生了变化，整个身体的健康状态也发生了变化。你会发现自己的心变得很有感受力，自己的动作变得很轻盈，对外界的感知变得很敏锐等等，很多方面是会有连带的改变同时出现，慢慢地这些效果都出来了，这就是慢慢地通过正确的方式减肥带来的健康的结果。

凡凡是35岁二胎，刚刚产后，体重看起来是有点重了。但你是刚刚产后，我倒是觉得你不用担心，你还是很有可能瘦下来的。没生孩子前也140斤， 140斤是胖了一些，问有什么办法让肚子和大腿瘦？看样子你主要是胖在肚子和大腿上，我觉得你140斤的话，可能整体都有点胖了。如果说你没生孩子前也这么重，估计是一贯的胖，那么也要像上面那个朋友一样，去回顾一下自己小时候是不是有什么不健康的生活方式和饮食方式。这种一贯的胖还是生活方式、饮食方式引起的，你要自己去回溯，找到原因，然后有针对性的对这些方面进行改变。跟前面的朋友一样，你要去调整你的生活方式，改变你的饮食结构。

接下来我们再说怎么去减肥。如果你整个身体感觉还很好的话，很有精神，有体力，整天不觉得累，干活也很有劲，像这样精神饱满的一种身体状态，你想通过运动减肥的话，那么你的运动量就可以适当的加大一些，让自己的汗流的多一些。

刚刚分析过肚子特别大的人，他就是很明显的堵在中下焦了。肚子下面是下焦，从胃开始就是中焦，所以中下焦这一块大的话，就是堵在这，就要想办法把它疏通开。通过腿的走动，得明的三走，让堆在这的一坨东西顺着腿往外走，去消耗掉，然后同样需要时间慢慢去化开。

如果你调节了生活习惯，饮食习惯也变了，然后也运动起来了，那么就要更有针对性的运动了。人体是一个整体，中下焦堵往往也跟你上焦不开有很大的关系，所以你要整体运动，不仅动下面的腿来三走，你也可以做四举，把上面打开，用整体性的方式来进行锻炼。有时候我们上焦特别堵，上焦不开，中下焦的东西就不能很好地往上升发，不能很好的升到上面去。因为你上面闭住了，上面没有出路。如果是长期心情郁结导致的，你还想办法去调节自己的心情。

当然我们得明健身一直强调身心同健，练上焦、四举的时候，同时也是在开我们的心胸。上焦一开，你的心情自然也会好。建议还没有加入会员的朋友们可以好好跟一下公开课。刚刚露露教练的那个视频跟着做的话，做下来运动量也算是蛮大的。我刚试了一下，一会就热了。每天给自己定个计划，做多少遍或者多长时间，做到自己的一个什么状态就停下来，歇一会再来。最好是定个阶段性的目标，一个阶段一个阶段地去实现。最难的是去坚持，有时你看到锻炼10天20天没效果，很可能就放弃了。最难的就是简单的东西要去坚持，所以一定要明白这个道理。要舍得花时间，很多时候是水到渠成的事。

第三个朋友也是问肚子和大腿上的肉怎么减？这个跟凡凡是一样的，其他的不多说，就说我自己的一个现成的例子，我本身是不胖的，体重属于偏轻的，以前别人看着也会觉得瘦的。现在不一样了，现在别人看我还觉得挺壮的。像我这样身材的人，虽然体重看起来让很多人羡慕，但实际上属于要身材没身材的那种，没有屁股没有腰，然后腿很细，确实细，我还很难碰到比我腿还细的人，但是我的大腿也是比较粗的，大腿也不是整体粗，就在大腿根那个地方粗，然后下面就明显一个凹槽下去就细了，再到膝盖那个地方就更明显了，非常明显一个弯曲的凹槽，然后膝盖下方也是一个凹槽，出来一个小肚子，再到下面小肚子和外踝之间，踝关节之间细得不得了。我虽然是瘦，但是我不喜欢，也觉得这不是一种健康的状态，那时就不知道怎么去调整。然后16年开始跟着老师一点一点地学习健身，到18年我就发现从小腿肚子到踝关节之间摸起来就有很明显的变化。以前觉得特别细，手一搭上去一握就握住了，就完全没东西的感觉。到18年我就发现小腿是明显的结实了，下面这一节，手一握有肉感了，小腿变直了一些，小腿肚子好像细了一些，好像肉挪到下面去了，变得均匀分布了一些。那年夏天穿短裤锻炼时，我发现大腿根好像也没那么粗了，整个大腿也匀称了一些。所以到了19年夏天，我就非常仔细地观察我的腿型，我就确实觉得我的腿型变得好看多了，我也在群里说过很多次，因为我也没想到我四十几岁的人，腿型还能变得更好看一些。然后到了今年这两个月，我就发现我膝盖上下凹槽明显不那么深了，也就是说我整个腿型看起来就直了一些。我锻炼的时候看自己的腿，觉得这也是一个很意外的惊喜。

我分析一下我这种情况，因为我本身肝经是非常紧的，内侧很瘀滞，所以腿一个凹槽一个凹槽的，就一点都不直、不顺溜。我的内侧肝筋特别紧，我做侧抬腿，哪怕到现在我抬个90度也很费力，明显拉不太开，这个地方筋还是紧的。通过这几年的锻炼比以前是好了很多，我自己摸也是有非常明显的改善。以前摸那就像个硬铁丝一样硬邦邦的，现在明显是感觉到筋有弹性，不那么硬了。所以这个筋在拉松拉柔软的过程当中，附在筋上的这些肌肉，也在重新调整、重新分布，所以腿型就变了。这个也不是一日之功，其实是几年一直在坚持做，慢慢就出来这些效果。

所以我们女人要更多地追求身材的匀称圆润，我自己很有体会。刚刚说了我以前很瘦，体重很轻，是属于没有屁股，屁股上一点肉都没有，完全是平的，不像人家是肥臀、翘的，有肉的，而且生过孩子之后都是这个样子。所以我的胯特别紧，生孩子也是剖的，从小胯就特别小，胯这块小了之后就没腰，这么瘦的人，身形就好看不到哪去，对吧。因为这两年锻炼之后，胯就开了一点点，屁股也明显变得厚实起来了，就有肉了，所以身材就在发生变化。你们屁股和肚子这一圈太大的想要瘦一点，那么你顺着这个腿往下走，锻炼，其实也是可以实现的。

第四个问题，节食减肥出现厌食症怎么办？说实话这个真的有点伤了，太过了，把自己伤的太狠了。好像很多明星都有过这方面的报道，过度节食之后得了厌食症。像卡朋特就是得了厌食症，最后死掉了。我们刚刚说要控制饮食，不能像以前那样吃太多太撑，暴饮暴食，但同时也不主张去完全的节食，还是要吃，但吃个八分饱就挺好。

如果完全靠节食来减肥的话，一样会反弹，饮食变正常的时候就会反弹。第二，如果你在节食的路上走太远的话，最后可能就会出现厌食症。为什么呢？因为本来胃平时是要开的，你看我们吃菜不是有开胃菜，就是胃要打开，胃打开才可以装东西，对吧。胃就像个布袋子一样，它上面是有个口子，你不能去把它勒紧，勒死了。勒紧了，布袋打不开，东西进不去就没法吃东西，你通过长期的这种节食，整个布袋子就发生收缩，上面这个口你长期的不去进东西撑开，它也就越缩越紧，气机就闭住了，看起来是胃闭住了，实际上是整个气机都闭住了。

胃脾是一种和缓之气，因为它容纳东西，你太急了的时候，是容纳不进去的，比如说你心情不好那天会发现吃不下东西，就是因为这个气紧了。所以要吃东西，要容纳，气要和缓。你长期节食之后，相当于是伤了和缓之气，就完全的呆滞，不动了就闭住，或者这种闭住就完全被肝气所控制，收得的太紧，这种也叫闭住了。这个时候你要再次把它打开了才可以由厌食症变成可以吃东西。

我前段时间看了个抗美援朝的视频，就是他们在阵地上守了很多天，没吃没喝，饿了很多天之后回到营地。首长就给他们熬稀饭喝，他们当时就问能不能给我们煮点干饭吃，都饿的没气了。首长说这种时候你们一定不能吃干饭，不能吃馒头，一定要喝粥，因为吃干饭吃馒头很容易把人撑死。所以我们得了厌食症，道理也是一样，因为你胃长期收缩在一起，很小也没什么弹性，缩缩在一起之后就粘连在一起了，那这个时候要一点一点的去把它打开，而不是用东西突然去撑它，否则一下就撑爆了，撑断了，要么你就撑不开，所以到了这种程度就只有慢慢的一点一点的调整脾胃，调开气。如果他因为厌食症导致整个人的心情极度的抑郁，精神状态极度的颓废，那么还要调她的肝气，调她的心气，慢慢的把气机调开一点，调得有活力一点，让她能够接纳新的东西进来，那么这个时候她就可以一点点的去装食物了。

到了厌食症这一步，最好还是要服药物，找好的中医一点一点的调，同样的不要太急于求成，要有一定的耐心，一点一点的去把脾胃之气养起来，就像孵小鸡、养孩子一样，把很弱的这团气一点一点地养大。