

Application and Health Benefits of the Concept of Same Origin of Medicine and Food in Weight Loss: Taking Lean and Skinny Brands as an Example

Xianhua Liu¹ Quan Zhou¹ Xianhua Xiao² Ling Zhao² Caifeng Qiang²

1. Temperature School Traditional Chinese Medicine Hospital (Jiangsu) Co., Ltd., Nanjing, Jiangsu, 210000, China

2. Temperature School Traditional Chinese Medicine Hospital (Hunan) Co., Ltd., Changsha, Hunan, 410000, China

Abstract

The concept of the same origin of medicine and food is a health concept in traditional Chinese medicine theory, emphasizing the close relationship between food and medicine. With the increasingly serious problem of obesity, there are numerous weight loss brands emerging, but their safety and effectiveness are often questioned. Our hospital initiated the National Key Project of the 14th Five Year Plan of the National Health Commission in February 2023: "Temperature School: Research and Promotion of Thin and Skinny Medicine and Food Same Source in Daily Weight Loss for Human Health". The project was completed in April 2024 and won the first prize in the country. Based on the research results of the project, this paper will take the "slimming" brand of the temperature school as an example to continue exploring the application and health benefits of the concept of medicinal food homology in weight loss. By analyzing the components of "slimming" and exploring its mechanism of strengthening the spleen and dispelling dampness, as well as how to achieve weight loss goals by enhancing metabolism. The paper will combine the principle of ketogenesis to explore in depth the impact mechanism of ingredients on weight loss, providing theoretical support for the development of weight loss brands.

Keywords

medicinal food homology; temperature school; weight loss; slimming; ingredient analysis; ketogenic

药食同源理念在减肥中的应用与健康效益研究——以瘦瘦瘦品牌为例

刘贤华¹ 周全¹ 肖鲜华² 赵玲² 强彩凤²

1. 温度学派中医院（江苏）有限公司，中国·江苏·南京 210000

2. 温度学派中医院（湖南）有限公司，中国·湖南·长沙 410000

摘要

药食同源是中医理论中的健康理念，强调食物与药物之间的密切关系。随着肥胖问题的日益严重，减肥品牌层出不穷，但其安全性和有效性常常受到质疑。我院于2023年2月立项国家卫生健康委“十四五”规划全国重点课题：“温度学派·瘦瘦瘦药食同源在日常减肥中对人体健康的研究推广”，2024年4月结项并荣获全国一等奖。根据课题研究结果，论文将以温度学派“瘦瘦瘦”品牌为例，继续探讨药食同源理念在减肥中的应用和健康效益。通过分析“瘦瘦瘦”的成分，探讨其健脾祛湿的作用机制，以及如何通过增强代谢实现减肥目标。论文将结合生酮原理，深入探讨成分对减肥的影响机制，为减肥品牌的研发提供理论支持。

关键词

药食同源；温度学派；减肥；瘦瘦瘦；成分分析；生酮

1 引言

肥胖已成为全球范围内的健康问题，影响着人们的生活质量和心理健康。根据世界卫生组织的统计，全球肥胖率显著上升，许多人寻求有效的减肥方法。近年来，药食同源

理念逐渐被应用于减肥品牌的研发中，可通过科学的方式解决肥胖问题。

药食同源理念强调通过饮食调理身体，以达到预防和治疗疾病的效果。论文将以“瘦瘦瘦”品牌为切入点，研究其成分及其在减肥中的应用，探讨药食同源理念在减肥中的实际效果和健康效益。

【作者简介】刘贤华（1980-），男，中国安徽合肥人，从事温度学大循环提升温度治疗肿瘤癌症研究。

2 药食同源理念概述

2.1 药食同源的深邃内涵

药食同源，作为一种深植于中医理论的健康理念，强调的是药物与食物共享同一根源，它们之间相互依存、相互促进，共同对人体健康发挥着不可或缺的作用。这一观念根植于中医养生智慧，倡导通过食物来滋养身体，同时在必要时借助药物的辅助，实现身心平衡与长寿的目标。中国古代的养生文化对此有着深厚的积淀，古人深谙饮食与健康的紧密关联，将食养视为养生之道的重要组成部分。

《黄帝内经》作为中医经典，其中详尽阐述了饮食养生的原则，如“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这些观点不仅体现了均衡膳食的重要性，也展示了食物在维持生命活力中的基础地位。而“药食同源”的初步论述，则可追溯至《五十二病方》，书中提及“苦菜一味，因其可疗百病，故言食疗”，标志着食物治疗思想的萌芽。

随着中医药学的发展，至《本草纲目》问世时，关于食物治疗疾病的论述已蔚为大观。该书详尽记录了各种食材的药用价值，如“苦菜，味苦性寒，具有清热解毒、凉血止血、平肝明目、消肿疔疮之功效”，充分展示了药食同源理念在实践中的广泛应用与深入发展。这些宝贵的知识不仅丰富了中医养生体系，也为现代人追求健康、自然的生活方式提供了有益的借鉴。

2.2 减肥之路上的药食同源智慧

当谈及减肥这一现代社会普遍关注的健康话题时，药食同源的理念更是展现出了其独特的魅力与价值。它不仅仅是一种简单的减重方法，而是一场关乎身心和谐、内外兼修旅程。

在减肥的实践中，药食同源的理念倡导通过自然的食材来调节身体的内在平衡，而非依赖外在的强烈刺激或剥夺。它注重的是通过合理的膳食搭配，促进身体的新陈代谢，使脂肪在不知不觉中悄然消融。例如，某些富含膳食纤维的食物能够增加饱腹感，减少热量摄入；而一些具有温补脾胃功效的食材，则能改善消化系统的功能，加速废物的排出，从而间接促进脂肪的消耗。

更为重要的是，药食同源在减肥过程中始终将健康放在首位。它反对任何以牺牲健康为代价的极端减肥方式，强调减肥应是一个循序渐进、温和而持久的过程。在这一过程中，人们不仅能够收获轻盈的体态，更能感受到身心的愉悦与和谐，实现真正的健康减肥。

总之，药食同源在减肥领域的应用，是一种集科学性性与人文性于一体的智慧体现。它教会我们如何在享受美食的同时，也能呵护好自己的身体；如何在追求美丽的同时，也不忘维护生命的本质与尊严。在药食同源的指引下，我们或许能够找到一条通往健康与美丽的康庄大道。

3 瘦瘦瘦品牌成分分析

3.1 瘦瘦瘦的主要成分

在深入探讨这款旨在助力健康轻盈生活的“瘦瘦瘦”品牌时，我们不难发现，其精心配比的每一味成分都蕴含着自然界的智慧与滋养，它们如同古老药方中的精灵，共同编织出一幅促进身体和谐平衡的画卷。

薏苡仁，这味草药自古以来便以其利水渗湿、健脾益胃的功效著称，它仿佛一位温柔的调节师，帮助身体排除多余水分，恢复轻盈体态。而与之并肩作战的赤小豆，则以其清热解毒、消肿利尿的特性，进一步强化了体内环境的清理与净化过程，仿佛春雨般润物细无声地滋养着每一寸肌体。

百合与山药，这对来自自然的双生子，各自以其独特的魅力为品牌增添了一抹温润与平和。百合，清雅脱俗，不仅养心安神，更在无形中调节着人体的情绪与内分泌，让减重之旅不再伴随焦虑与不安。山药，则以其健脾益肺、固肾益精的深厚底蕴，默默支持着身体的每一个细微变化，确保健康减重的同时，也能留住内在的元气与活力。

莲子与芡实，如同守护健康的双卫士，莲子清心除烦，芡实则固肾涩精，二者相辅相成，共同维护着身体的和谐与平衡，让减重过程更加顺畅自然，不失为一种由内而外的滋养。

接下来，是小米、黑芝麻、黑豆、黑米这一系列黑色食材的集结，它们不仅是营养丰富代表，更蕴含着中医理论中“黑色入肾”的智慧。这些食材不仅为身体提供了丰富的蛋白质、膳食纤维及多种微量元素，还通过滋养肾脏，增强了身体的代谢能力，为减重之路铺设了坚实的基石。

葛根，以其独特的解肌退热、生津止渴之效，为品牌增添了一抹清凉与滋润，它仿佛山间清泉，缓缓流淌于体内，带走多余的热气与毒素，让身体回归自然纯净的状态。

而人参，这味被誉为“百草之王”的珍贵药材，虽然此处采用的是五年或五年以下人工种植的品种，但其补气养血、安神益智的功效依旧不容小觑。它的存在，如同为身体注入了一股强大的生命力，让减重过程不仅仅是体重的变化，更是体力与精神的双重提升。

最后，马齿苋与大枣的加入，则为这款品牌增添了更多的自然韵味与健康元素。马齿苋以其清热解毒、凉血止血的功效，帮助身体排毒养颜；大枣则以其补中益气、养血安神的作用，为身体提供持续的能量与滋养，让减重之旅更加温馨而美好。

3.2 精心配比的成分

在瘦瘦瘦品牌的精心研发中，各类成分通过科学而巧妙的配伍，旨在精准调节用户的情绪状态，有效减轻焦虑与压力感。这一设计对于每一位致力于减肥的个体而言，其重要性不言而喻。众所周知，焦虑与压力往往是诱发暴饮暴食行为的关键因素，它们无形中阻碍了健康减肥的进程。

因此，品牌中特别融入了具有静心功效的成分，这些成分如同心灵的温柔守护者，帮助减肥者在面对挑战时保持内心的平和与坚定。它们不仅能够营造一个积极向上的心理状态，还促进了健康饮食习惯的养成，从而确保减肥之路更加顺畅与高效。简而言之，瘦瘦瘦品牌通过其精心配比的静心成分，为每一位减肥者提供了强大的心理支持，让健康减肥成为可能。

4 健脾祛湿与代谢增强

4.1 健脾：体重管理之基石

运化水湿：脾主运化，胃主受纳和腐熟水谷。当脾胃功能强健时，能够正常地运化水湿，促进体内湿气的排出，从而避免湿气在体内积聚导致的虚胖。相反，脾胃虚弱时，水液代谢会出现障碍，潴留在体内形成水湿，进而可能引起虚胖。

营养吸收：脾胃还负责将食物中的营养物质吸收并输送到全身各个脏腑和肌肉、筋脉，维持正常的生理活动。如果脾胃功能虚弱，不仅会影响营养物质的吸收和利用，还可能导致身体各部位得不到充分的滋养，进而影响身体的整体代谢水平，间接影响体重。

4.2 健脾对减肥的积极作用

①**改善代谢：**通过健脾，可以增强脾胃的运化功能，提高身体的代谢水平，促进体内多余脂肪和废物的排出，从而达到减肥的效果。

②**减少湿气：**健脾还能有效去除体内湿气，消除因湿气积聚导致的虚胖问题。湿气过重不仅会影响身体健康，还会使减肥变得更加困难。

③**增强饱腹感：**健脾食物中多富含纤维素，这些物质在胃内停留时间较长，能够增强饱腹感，减少进食量，有助于控制体重。

瘦瘦瘦品牌，营养全面，组方科学：对内健脾祛湿，补肾健骨、调心虚；对外消除湿气引发的表症，如面部灰暗无光、身材消瘦或臃肿肥胖、皮肤虚浮松垮等。

4.3 祛湿：轻盈体态的隐形推手

湿气重的人一般口味很重，喜欢吃很多高油高盐高糖的食物。这些食物不仅是脂肪炸弹，高盐饮食还会让体内湿气加重，形成恶性循环，最终的结局就是发胖。

湿气重的人怕冷，基础代谢低，而体温每升高1℃，代谢提高13%。且湿气常常伴随着的是手脚冰冷，畏寒，身体为了保暖更倾向于囤积脂肪。

湿气重的人其脾的运化能力不足，使身体的排毒、排泄功能减弱，久而久之，体内大量的废物堆积在组织细胞间，导致肥胖。

湿气重的人，水液不能随气血流动，滞留在人体细胞之间，通常爱堆积在下腹部、腿部，导致水肿型肥胖，也就是所谓的虚胖。

经过临床验证，瘦瘦瘦品牌可调理脾胃，健脾祛湿。

促进新陈代谢：祛湿可以帮助调理身体，促进新陈代谢的正常运转。当体内的湿气被有效排出后，人体的新陈代谢会加快，有助于消耗更多的能量和脂肪。

改善消化功能：湿气过重会影响脾胃的运化功能，导致消化不良和食欲不振。祛湿可以调理脾胃，增强消化功能，提高身体对营养物质的吸收和利用效率，从而避免因营养过剩而引发的肥胖。

减轻身体负担：湿气在体内积聚会导致身体各部位出现浮肿和水肿现象，使体重增加。祛湿可以消除这些浮肿和水肿，使身体恢复到正常状态，从而有助于减轻体重。

5 生酮原理在瘦瘦瘦中的应用

5.1 生酮饮食：一场饮食革命的深度剖析

生酮饮食能够转变机体主要供能方式，燃烧脂肪达到减肥的目的。由于限制碳水化合物的摄入，机体能够模拟饥饿并诱发饥饿性酮症或营养性酮症，此时能量供应将会从葡萄糖转换为酮体。这种转换促进了脂肪的代谢能力，可实现将不溶于水的甘油三酯转化为可溶于水的酮体，最终经过一系列的反应通过尿液排出体外。同时脂肪和酮体能够提供更稳定的能量供给。在酮症状态下，机体血糖水平较低，胰岛素水平下降，这促使机体加速脂肪的燃烧，有利于减轻体重并减少内脏器官的脂肪堆积。

5.2 生酮与瘦瘦瘦：携手共筑瘦身梦想的桥梁

促进脂肪分解：生酮饮食通过限制碳水化合物的摄入，降低胰岛素水平，从而促进脂肪分解。由于身体无法从碳水化合物中获取足够的能量，因此会转而分解脂肪来提供能量，从而达到减肥的效果。

增加饱腹感：高脂肪的食物通常具有更强的饱腹感，能够减少进食量和总热量摄入。在生酮饮食中，增加健康脂肪的摄入（如橄榄油、椰子油、坚果等）可以帮助控制食欲，减少饥饿感。

调节代谢：生酮饮食可能有助于调节身体的代谢机制，使其更倾向于燃烧脂肪而非储存脂肪。这种代谢转变有助于长期维持减肥效果。

5.3 生酮原理：健康与美丽的双重馈赠

生酮饮食的深远影响，远不止于体重秤上的数字变化。它更像是一位全能的健康守护者，以其独特的生酮原理，为人体带来了全方位的福祉。在代谢综合症的阴霾下，生酮饮食以其卓越的调控能力，有效降低血糖、血脂水平，同时优化体重管理，提升胰岛素敏感性，为心血管健康筑起了一道坚实的防线。更令人瞩目的是，它在心理健康领域的贡献同样不可小觑。通过稳定血糖波动，减少情绪的起伏不定，生酮饮食仿佛一位温柔的心理医生，帮助人们驱散焦虑与抑郁的阴霾，重拾内心的宁静与平衡。而酮体所展现出的抗炎与抗氧化特性，更是如同自然界的奇迹，促进细胞修复，激发

身体内在的自我疗愈力量，让健康与美丽在时间的洗礼下熠熠生辉。

6 瘦瘦瘦的减肥效果与案例分析

陈某，一位来自湖南湘潭的女士，年届46，长久以来饱受体质困扰。自幼四肢冰凉，寒冬之夜难觅温暖被褥的慰藉，加之体态丰腴，排便不畅，每两三日方行一次。成年后，她不懈探索减重之道，从药物到美容院疗法，再到各式减肥品牌，无一不试，虽偶有成效，却终难逃反弹宿命。

步入2024年初，陈某踏上了新的健康征程，采纳了名为“瘦瘦瘦”的食疗方案。她调整了饮食结构，效果显著。

“瘦瘦瘦”营养方案概览：

晨间时光（08:00—10:00）：瘦一咖啡三包，以其丰富的优质脂肪为身体注入燃脂动力，同时提供持久饱腹感，促进新陈代谢，焕发活力。

午餐时段（12:00—13:00）：遵循汤-绿叶蔬菜-适量蛋白-脂肪补漏的进食顺序，均衡营养，助力健康减重。

晚餐轻食（18:00—20:00）：瘦二代餐粉搭配蔬菜、纤维、蛋白质及健康油脂，健脾和胃，全面滋养。偶尔以瘦三号或零食如坚果补充能量。

特别日：每周两天，以蜜饼替代中餐，增添变化，享受美味同时维持减重进度。

一个月后，陈某在外工作的间隙中，不经意间迎来了身体的巨变。她惊喜地发现衣物尺码小了数号，体重稳稳降至61公斤，轻盈了20斤之余，更收获了紧致无赘肉的体型、健康的脾胃与顺畅的排便。她的面容焕发着自然的光彩，整体状态年轻了不止五岁，生活因此变得更加美好与自信。陈某成功减肥20斤，不仅是对身体的重塑，更是健康的体现。

7 药食同源理念的健康效益

7.1 促进整体健康

瘦瘦瘦品牌的使用者普遍反映，除了体重减轻外，整体健康水平也有明显提升。这主要体现在以下几个方面：

增强免疫力：品牌中的天然成分，特别是绿茶和桑叶，富含抗氧化物质，有助于增强免疫系统，减少感染和疾病的风险。

改善消化功能：健脾祛湿的成分能够促进肠胃蠕动，改善消化吸收功能，减少便秘等消化问题的发生。

提升心理健康：通过静心成分的调节，用户在减肥过程中能够保持良好的心态，减少焦虑、抑郁等情绪问题，促进心理健康。

7.2 促进生活方式的改善

药食同源理念不仅强调品牌本身的效果，也鼓励用户从饮食、运动等多个方面改善生活方式。使用瘦瘦瘦品牌的用户往往会更加关注自身的饮食结构，倾向于选择健康的食材和均衡的饮食。此外，许多用户在减肥过程中开始重视定期运动，形成了更健康的生活习惯。

8 结论

药食同源这一古老而智慧的理念，在应对现代肥胖挑战时展现出了新颖而有效的解决方案。以瘦瘦瘦品牌为典范，该品牌巧妙融合了科学配比的成分，核心聚焦于健脾化湿与增强代谢的双重效益，旨在引领用户踏上一条健康减肥的旅程。它不仅借鉴了生酮饮食促进脂肪高效分解的原理，还致力于全面提升用户的整体健康状态，实现了减肥与养生的和谐统一。

展望未来，药食同源理念在减肥品牌研发领域的前景将更加广阔，预示着更加安全、高效的减肥策略将不断涌现。通过细致入微地分析用户反馈与深入的临床研究，我们能够更加精准地揭示各成分间的协同作用机制，进而不断优化品牌配方，确保每一款品牌都能精准对接消费者的健康需求，为公众的健康福祉贡献力量。这一过程不仅体现了科技进步的力量，更是对药食同源这一传统智慧的现代诠释与传承。

参考文献

- [1] 房嵘嵘.药食同源视域下的保健食品研发[J].上海轻工业,2023(4):104-106.