

YIN SHI

أيضي

إدارة الوزن وزيادة الوزن

بطاقة بروتوكول في التغذية الصينية العلاجية

لا يوجد طبق يُخِف: التربة هي التي تقرر مصير طبق الأرز. سبع طرق لزيادة الوزن، سبع استراتيجيات. أن تتعرف على طريقتك هو نصف الطريق.

فهم الحالة المرضية

إدارة الوزن وزيادة الوزن

في الطب الصيني، الوزن ليس مسألة سعرات حرارية بل مسألة تحويل. ما نأكله يتحول إلى تشي ودم عندما يعمل الطحال جيداً، وإلى رطوبة وبلغم عندما يتعب. الجسم الذي يخزن هو أولاً جسم لم يعد قادراً على التحويل: الأسباب متعددة (فراغ، برد، ركود، حرارة) وكل منها يتطلب استراتيجية مختلفة. لهذا تفشل الحميات الموحدة تباعاً: إنها تعالج عَرَضاً، لا التربة أبداً. زيادة الوزن نادراً ما تكون مشكلة فائض يزال، بل هي علامة استقلاب يطلب إعادة قراءة.

علامات موحية

- زيادة وزن تدريجية أو متقلبة، غالباً مقاومة للحميات
- تعب وثقل جسدي ونعاس بعد الوجبات
- اشتهاء للسكريات أو نهم متكرر، أو بالعكس فقدان للشهية
- انتفاخ وبراز غير منتظم وإحساس بسوء الهضم
- احتباس سوائل وانتفاخ في الوجه أو الساقين
- صعوبة إنقاص الوزن رغم المحاولات المتكررة

اللسان والنبض

متغير بحسب الصورة: لسان شاحب بعلامات الأسنان ونبض ضعيف في فراغ الطحال؛ طبقة بيضاء سميكة دهنية مع نبض زلق في البلغم؛ لسان أحمر بطبقة صفراء ونبض سريع في الحرارة؛ نبض وتري في ركود الكبد؛ نبض عميق بطيء في فراغ اليانغ. انظر التشخيص التفريقي.

أرضية مواتية

التربة الأساسية مختلطة دائماً تقريباً: طحالٍ متعب منذ سنوات، بلغم متراكم، كبد مشدود بإيقاع الحياة. ليست مرضاً يشفى، بل طريقة عمل تعاد توجيهها.

التفريق في الطب الصيني

ما النمط المناسب؟

زيادة الوزن لا سبب واحد لها أبداً. الطب الصيني يميز سبع صور على الأقل تتداخل غالباً. كل منها يتطلب استراتيجية غذائية مختلفة: ما يحرر واحدة قد يفاقم الأخرى.

نمط الطب الصيني	علامات مميزة	اللسان والنبض	إشارة سريعة
فراغ تشي الطحال، مصنع الرطوبة	جسم لين ومنتفخ، تعب بعد الأكل، براز لين، اشتهاء للسكريات، زيادة وزن 'دون أكل كثير'	لسان شاحب بعلامات الأسنان، نبض ضعيف لين	تعب بعد الأكل + سكر
بلغم-رطوبة متراكمة	ثقل جسدي، رأس مثقل، شخير، بحة صوت صباحية، طبقة بيضاء سميكة دهنية	لسان شاحب أو طبيعي، طبقة بيضاء سميكة دهنية، نبض زلق	جسم ثقيل + ضباب ذهني
حرارة المعدة، الجوع الذي لا يُشبع	شهية شرهة، لا يشبع أبداً، عطش، فم لزج، إمساك، وجه أحمر، يأكل بسرعة وكثيراً	لسان أحمر، طبقة صفراء جافة، نبض سريع قوي	جائع دائماً + يأكل بسرعة
ركود تشي الكبد، ثقل العواطف	وزن يتقلب مع الضغط، اشتهاء مسائي، ضيق صدري، تنهيد، عصبية، تناوب حمية-نهم	لسان طبيعي أو حواف حمراء، نبض وتري	يأكل تحت التوتر + يتنهد
فراغ يانغ الطحال-الكلية، الجمر الذي يخبو	هشاشة أمام الحميات، وزن ثابت رغم الحصر، أطراف باردة، احتباس سوائل، أسفل ظهر متعب، رغبة جنسية منخفضة	لسان شاحب رطب منتفخ، نبض عميق بطيء	برد + احتباس + حميات فاشلة
ركود دم وبلغم معقد، الوزن المقاوم	زيادة وزن قديمة ثابتة، دهون بطنية صلبة، لون باهت أو بنفسجي، دوالي، متلازمة استقلابية مرافقة	لسان بنفسجي أو نقاط بنفسجية، نبض خشن أو وتري	وزن ثابت منذ سنوات + بطن صلب
رطوبة-حرارة، الدهن الذي يسخن	جلد دهني أو عرضة لحب الشباب، تعرق وافر، رائحة جسم قوية، عطش دون رغبة كبيرة بالشرب، ثقل مع إحساس بالحرارة	لسان أحمر أو طبيعي، طبقة صفراء دهنية، نبض زلق سريع	جلد دهني + ثقل ساخن

عملياً، الصور تتداخل دائماً تقريباً. الثنائية ركود كبدي + بلغم-رطوبة هي الأكثر شيوعاً (الخشب يحبس الأرض). اجتماع فراغ اليانغ + البلغم يميز التربة الأقدم أو ما بعد انقطاع الطمث. التربة الثلاثية طحال- كبد- كلية تقابل المتلازمة الاستقلابية الكاملة. تنبيه: الحصر المزمن يفاقم فراغ الطحال وينتج عكس المقصود. ابحث عن الصورة السائدة للحظة، لا صورة وحيدة مدى الحياة. حالة خاصة: الركود الغذائي الحاد (شي جي، 食积)، بعد الولائم أو عند الأطفال بعد تسالي مفرطة، هو صورة حادة مختلفة عن زيادة الوزن المزمنة؛ تعالج بالفجل الأبيض والصنوبر البري والخفة المؤقتة، لا بهذه الورقة.

خطط غذائية

خطة لكل نمط

1 فراغ تشي الطحال، مصنع الرطوبة · *pí xū bú yùn* (脾虚不运)

أكثر صور زيادة الوزن شيوعاً. الطحال يحوّل الطعام إلى تشي ودم؛ وعندما يتعب (وجبات غير منتظمة، أفكار في حلقة مفرغة، إفراط في النيء، قلة حركة)، ينتج الرطوبة بدل الطاقة. الشخص يزيد وزنه 'دون أكل كثير' لأن المشكلة ليست الكمية بل التحويل. الاستراتيجية: تغذية الطحال بانتظام ودفئاً، لا حرمانه.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
دمع أيوب	منعش	حلو	يصرّف الرطوبة بلطف دون استنفاد الطحال، يخفف الجسم	عصيدة القدماء: 'تزيل انتفاخات الرطوبة، عمل يفوق كل الأدوية' (يين شي شيو جي). 30 غ في كونجي الصباح، مع قليل من الزنجبيل لموازنة برودته.
الدخن	منعش	حلو، مالح	يقوّي الطحال دون إثقاله، يشبع بشكل دائم	حبوب شمال الصين، القاعدة التقليدية للعصائد المقوية. في عصيدة مالحة مع الفطر.
الشعير	دافئ	حلو	يقوّي الطحال، يسهل هضم التراكمات	شعير مالت (ماي يا) هو الكلاسيكي الذي 'يهضم تراكمات الحبوب'. شوربة الشعير اللؤلؤي، منقوع البذور المحمصة.
البطاطا	منعش	حلو	يغذي تشي المركز دون توليد الرطوبة، يشبع بفعالية	أكثر الأطعمة تشبعاً في مؤشر الشبع (هولت، 1995): البطاطس المسلوقة تهدئ الجوع أفضل بكثير من الخبز. مبخرة أو مسلوقة، لا مقلية أبداً.
قرع	دافئ	حلو	يقوّي الطحال والمركز، يشبع بلطف	الحلاوة التي تغذي حقاً. خلافاً للسكر الفارغ، القرع يشبع وينظم اشتهاء الحلاوة.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو، حامض	يصرّف الرطوبة، يدعم المركز	الفاصوليا الحمراء لعصائد إزالة السموم الصينية: مقوية ومصرّفة في آن واحد، فعل مزدوج نادر.
دجاج	دافئ	حلو	يقوّي التشي والدم، يشبع بالبروتين	في مرق أو مسلوقاً، لا محمّصاً جافاً ولا مغطى بفتات. البروتين يدعم المركز دون لصقه.
يوسفي (قشر)	دافئ	مرّ، لاذع	يجفف الرطوبة، يحرك تشي المركز	قشر اليوسفي المجفف (تشن بي) من الصيدلية: 'أكله يجعل الطعام ينزل ويفتح البلغم' (شيلياو بن تساو). قشرة مجففة في الشوربات والمرق.
فطر الزر الأبيض	منعش	حلو	يقوّي الطحال، يشبع بالأومامي	الأومامي يخدع الجوع: طبق فطر يعطي إحساس وجبة دسمة.
الشوفان	دافئ	حلو، مالح	يقوّي الطحال، ألياف مشبعة	رقائق في عصيدة مالحة بدل الغرانولا الحلوة: الشوفان بشكل حلو يتحول إلى بلغم.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
السكريات المكررة والمعجنات	بارد	السكر الفارغ هو أول صانع للبلغم: يضعف الطحال الذي يدّعي إحياءه. الذروة السكرية تعيد إطلاق الجوع بعد 90 دقيقة.
الخضروات النيئة والعصائر الباردة بإفراط	بارد	النيء يتطلب نار هضم لم يعد هذا التربة تملكه. سلطة مثلجة في مدخل وجبة ثقيلة تفاقم المشكلة التي تدّعي حلها.
الألبان الدهنية بإفراط	متغير	الأجبان المعتقة والقشدة والزبدة تولد مباشرة بلغم-رطوبة. اللبن الرائب الطازج يبقى محتملاً بكميات معقولة.
وجبات غير منتظمة وتسنيم	متغير	تخطي الفطور ثم التعويض ليلاً يبقي الطحال منهكاً. التسنيم لا يترك وقتاً للتحويل أبداً.
المشروبات السكرية	بارد	السعرات السائلة لا تُطلق أي شبع: الجسم لا يحسبها. المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة ومشروبات الطاقة (مالك، Am J Clin Nutr 2013).

القاعدة الذهبية

تغذية الطحال بدفء وانتظام، لا تركه جائعاً أبداً. الوزن سينزل مجدداً عندما يعود التحويل، لا عندما تنخفض السعرات.

التغذية الحديثة

هذه الصورة تقابل ملف 'الكثافة الطاقية المنخفضة': الاستراتيجية هي استبدال السعرات الفارغة بأطعمة تشبع حقاً. البطاطس المسلوقة تتصدر مؤشر الشبع (هولت، Eur J Clin Nutr 1995)، أشبع بثلاث مرات من الخبز الأبيض. دراسات موزهفاريان تُظهر أن الحبوب الكاملة واللبن الرائب والخضار والمكسرات تحمي من زيادة الوزن طويلة الأمد، بينما المشروبات الغازية والرقائق والنشويات المكررة تسرعها (N Engl J Med 2011).

2 بلغم-رطوبة متراكمة · *tán shī nèi shèng* (痰湿内盛)

الرطوبة الراكدة تتكاثف بلغماً: الجسم يتسمك، الرأس يضبب، الأنف يسد ليلاً، الحنك يتغطى بغشاء دهني. هو زيادة الوزن 'الثقيلة' في شمال الصين وفي غذائنا الغربي: أطعمة معالجة، ألبان، سكر، مقليات، بيرة. الاستراتيجية: الحركة والتصريف، بأطعمة تذيب البلغم (أعشاب بحرية، فجل أبيض، بصل) وأساليب طهي لا تضيف إليه.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
كومبو (طحلب بحري)	بارد	مالح	يحوّل البلغم، يليّن الكتل، ينزل التشي	كونبو المطبخ الياباني: 'مع الاستعمال المطول يجعلك تخسر الوزن' (شليانو بن تساو): القدماء لاحظوا أن *Isleños* الذين أحبوه لم يزدوا. مربع صغير في المرق والأطباق المطهوة ببطء.
نوري	بارد	حلو, مالح	يحوّل البلغم، يصرّف بلطف	بضع أوراق ممزقة فوق الأطباق: الملوحة الميودة التي تحل محل الصلصة الدهنية.
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	يذيب التراكمات، ينزل التشي، يحوّل البلغم	الفجل الأبيض الذي 'يهضم' اللحم: شرائح في الشوربات أو مبشور نيئاً بجانب الأطباق الدسمة.
كرفس	منعش	حلو, مرّ	يصرّف الرطوبة، يهدئ الكبد	كعصير صباحي (الضجة لها أساس: الكرفس يصرّف دون استنفاد) أو مطهو ببطء كرافق.
الذرة (شعر وميسم)	محايد	حلو	يصرّف الرطوبة بالبول، يفك احتقان الكبد	شعر الذرة في منقوع: 'شاي الذرة' الكوري، تصريف يومي لطيف.
باذنجان	بارد	حلو	يصرّف الرطوبة، يُميع الدم	إسفنجة نباتية: تمتص دهن الصلصة أكثر من دهن الجسم. مبخرة أو مشوية، لا مقلية.
بصل	دافئ	حلو, لاذع	يحرك التشي، يحوّل البلغم	نيئاً بكمية صغيرة أو مطهو في الشوربات: الحار الذي يحرّك دون تسخين.
الهال (هيل)	دافئ	لاذع	يجفف الرطوبة، يوقظ الطحال	قرن أو قرنان في الأرز أو المنقوع: الحار الجاف الذي يخترق الضباب.
فاصولياء خضراء	بارد	حلو	يصرّف الرطوبة، يسهل نزول الطعام	مقرمش مبخراً أو مقلياً بسرعة: برودته الخفيفة توازن الأطباق الثقيلة.
سمك الأسقمر	محايد	حلو	يصرّف الرطوبة، يغذي دون لصق	سمك دهني يبقى خفيفاً: أوميغا-3 يهدئ التهاب النسيج الدهني.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
الألبان بإفراط	متغير	الحليب والأجبان والقشدة تنتج مباشرة البلغم: مخاط صباحي، لسان أبيض. التخفيض إلى الزبادي أو الحذف ثلاثة أسابيع كتجربة.
الأطعمة فائقة المعالجة	متغير	الوجبات الجاهزة الصناعية تولد +500 سعرة/يوم من الإفراط التلقائي (هول، Cell Metab 2019): تركيبة سائل-لاصق مصنوعة حرفياً لهذا الغرض.
المقليات والدهون المطهوة	متغير	الدهن المحروق يجمّد البلغم: طبقات دقيق، رقائق، صلصات زبدة، أجبان مذابة. الدهن المرئي والدهن الخفي يجتمعان.
السكريات والدقيق الأبيض	متغير	الخبز الأبيض والمعكرونة والحلويات تحافظ على الرطوبة عبر ذروات الأنسولين. القمح الكامل لا يحل كل شيء: الكثافة مهمة.
عشاءات ثقيلة	متغير	وجبة مسائية كثيفة متأخرة لا وقت لها للتحويل: تستقر بلغم ليلي (شخير، فم معجون عند الاستيقاظ).

القاعدة الذهبية

الأولوية ليست الأكل أقل بل الأكل أجف: الأطعمة التي تصرّف الرطوبة تحل محل التي تنتجها، بنفس الحجم.

التغذية الحديثة

هذه الصورة تطابق أفضل الوبائيات الغربية: الأطعمة فائقة المعالجة تنتج آلياً الإفراط في الأكل (هول، Cell Metab 2019: +500 سعرة/يوم دون أن يشعر المشاركون). المشروبات السكرية تضيف سعراتها دون شبع (مالك، Am J Clin Nutr 2013). الاستراتيجية الأكثر فعالية ليست الحصر بل الاستبدال: الطبخ بنفسك، ولو ببساطة، يزيل المحرك الرئيسي للرطوبة الحديثة.

3 حرارة المعدة، الجوع الذي لا يُشبع · *wèi rè zhì pí* (胃热滞脾)

صورة 'الأكل الكثير': شهية شرهة، لا يشبع أبداً، وجبات تبتلع في خمس دقائق، عطش دائم، فم ساخن، لون أحمر. حرارة المعدة تسرّع نار الهضم وتنتج جوعاً دائماً لا علاقة له بالشراهة: هو الجسم يطلب ما سيطفئ النار. الاستراتيجية: تبريد المعدة بأطعمة منعشة مرطبة، والشبع بالبروتين النباتي.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
توفو (جبن الصويا)	بارد	حلو	يبرد المعدة، يشبع بالبروتين	البديل الطبيعي لـ'ما زلت جائعاً': في شوربة ميسو أو مقلياً خفيفاً، التوفو يهدئ الحرارة دون استنفاد.
بوك تشوي (باك تشوي)	منعش	حلو	يبرد المعدة، يرطب	ملفوف الصين الجنوبي في الشوربات الجنوبية: مبخراً أو في المرق، يملأ دون إثقال.
خيار	بارد	حلو	يرطب، يبرد المعدة	أكثر الأطعمة ترطيباً: يؤكل أعواداً قبل الوجبة، يبدأ بإطفاء النار.
سبانخ	بارد	حلو	يغذي الين، يبرد الدم	الأوراق الخضراء التي تشبع بالحجم وحلاوتها المعدنية: في سلطة دافئة أو مطهوة ببطء قليل.
الكيفي	بارد	حلو, حامض	يبرد، يولد السوائل	فاكهة حمضية تقطع الاشتهاء: الحموضة تغلق باب الشهية أفضل من السكر.
زبادي	منعش	حلو	يبرد المعدة، يولد السوائل	طبيعي ومنعش: الزبادي يهدئ نار المعدة واشتهاء الحلويات معاً.
الليمون	محايد	حامض, حلو	يبرد المعدة، ينزل التشي	كعصير على الأطباق أو ماء بالليمون صباحاً: الحموضة التي تغلق الشهية دون معاقبتها.
خل	دافئ	حامض, حلو	ينزل التشي، يذيب التراكمات	خل التفاح جداتنا: 15 مل قبل الوجبة تخفض سكر الدم بعد الأكل والجوع (كوندو، *Biosci Biotechnol Biochem* 2009).
الشعير	دافئ	حلو	يصرّف بلطف، ألياف تشبع بشكل دائم	شعير لؤلؤي في سلطة أو شوربة: بيتا-غلوكان يهدئ الاشتهاء لساعات.
براعم الماش	منعش	حلو	يبرد المعدة، يرطب	مقرمش في سلطة أو مقلي بسرعة: حجم يخدع الجوع دون سعرات.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
الشواء والمشاوي	حار	الطهي الجاف المكرمل يضيف حرارة: لحم مشوي، طبقات ذهبية، قشور محروقة. يُفضّل البخار والمرق والطهي البطيء القصير.
التوابل القوية والأطباق الحارة	حار	الفلفل الحار والثوم النيء والكاري الحار تثير: الحار يشعل نفس النار التي تلتهم. البقاء مع الأعشاب المنعشة والتوابل المعتدلة.
الأكل بسرعة ووقوفاً	متغير	سرعة البلع تغذي الحرارة: 20 دقيقة ليصل الشبع، 5 لمضاعفة الحصة دون ملاحظة.
وجبات متأخرة وثقيلة	متغير	وجبة مسائية كثيفة تطيل النار إلى الليل: الأكل المتأخر يزيد جوع اليوم التالي موضوعياً (فوجوفيتش، Cell Metab 2022).
إفراط الملح والتوابل	متغير	الملح يفتح الشهية ويسبب العطش: رقائق، أطباق مالحة، صلصات صناعية تجعلك تأكل فوق الحاجة.

القاعدة الذهبية

إطفاء النار قبل عدّ السعرات: عندما تبرد المعدة، يعود الجوع إشارة طبيعية بدل ذعر دائم.

التغذية الحديثة

ملف 'جوع الذئب' له جواب فسيولوجي بسيط: بروتين وماء. تجربة انتقل فيها المشاركون إلى 30% بروتين فقدت 441 سعرة/يوم من المدخول التلقائي دون حصر (ويغلي، Am J Clin Nutr 2005). كوبان كبيران من الماء قبل الوجبة يزيدان فقدان الوزن 44% (دينيس، Obesity 2010). والوقت مهم: الأكل المتأخر يزيد الجوع موضوعياً ويقلل الصرف (فوجوفيتش، Cell Metab 2022). خل التفاح له أيضاً تأثيرات حقيقية، متواضعة لكنها مقاسة (كوندو، 2009).

4 ركود تشي الكبد، ثقل العواطف · *gān yù qì zhì* (肝郁气滞)

وزن يرتفع ويخفض مع العواطف: اشتهاء مسائي بعد يوم متوتر، نهمات نهاية الأسبوع، بطن ينقبض، تنهيدات، عصبية. الكبد المحبوس بالضغط يحبس الطحال بدوره: هذه دائرة الخشب-الأرض في الكلاسيكيات. الاستراتيجية: تحرير التشي بأعشاب عطرية ونكهات دائرية، وتركيب طقوس تقطع رابط الضغط-الطعام.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
نعناع	منعش	لاذع	يحرر تشي الكبد، ينعش الرأس	'بو هي' التي تحل: بضع أوراق في سلطة أو منقوع بعد يوم متوتر، أنجع بكثير من كيس بسكويت.
يوسفي (قشر)	دافئ	مرّ, لاذع	يحرك التشي، يحوّل البلغم	قشر اليوسفي مزدوج الوظيفة: يحرك تشي الكبد ويصرّف الرطوبة التي أنتجها.
الشمر (بصلة)	محايد	حلو, لاذع	ينسّق المركز، يريح المجاب الحاجز	نيئاً في سلطة أو مطهوا ببطء: الخضار الذي يريح الضفيرة الشمسية المشدودة بوجبات تحت التوتر.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يحرك التشي، يهدئ الكبد	العشبة التي تفك بلطف: حفنة سخية على كل شيء، عبيرها وحده يغير النبرة.
الكزبرة (عشبة عطرية)	دافئ	لاذع	يحرر التشي، ينعش المركز	طازجاً في نهاية الطهي: الحار الأخضر الذي يوقظ دون تسخين.
الفجل الأسود	منعش، محايد	لاذع, حلو	ينزل التشي، يفك احتقان الكبد	مبشور نيئاً أو شرائح: الفجل الذي يفك العقدة بين الأضلاع بعد اليوم.
الهندباء، الفريزي، الإسكارول	بارد	مرّ	مرّ يفك احتقان الكبد	السلطة المرة ظهراً: المرارة تحرر ما سدّه السكر.
لويزة	منعش	مرّ	يهدئ الكبد، يسكن التوترات	منقوع المساء الذي يحل محل طقس التلفاز والتسنيم: الطقس الذي يقول 'انتهى اليوم'.
الليمون	محايد	حامض, حلو	مرّ-حامض يحرك التشي	كعصير في الماء أو على الأطباق: النكهة التي تفتح المجاب الحاجز المغلق.
كركم	دافئ	مرّ, لاذع	يحرك التشي والدم	الجذمور الذي يفك بلطف: في الشوربات أو الأرز، مع قليل من الدهن والفلفل لامتصاصه.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
الأكل تحت التوتر	متغير	وجبة تُبتلع أثناء الرد على الرسائل تجمد التشي: الضغط يحبس الهضم ثم يطلق اشتهاء الإصلاح بعده.
ثنائية الدهن-السكر للمواساة	متغير	بسكويت، معجنات، رقائق: دهن+سكر هو الأكثر إدماناً. النهم لا يحرر التشي، بل يدفعه أعمق.
وجبات واقفة أو مستعجلة أو متخطاة	متغير	الطحال يكره الاستعجال: وجبة 10 دقائق واقفاً لا تُهضم، تُحتمل. المساء ينهار بعدها في اشتهاء.
المنبهات بإفراط	متغير	القهوة والشاي القوي ومشروبات الطاقة تشد التشي أكثر: المنبه الذي يوقظ صباحاً يُرهق الكبد بعد الظهر.
تناوب الحصر والنهم	متغير	دورة 'أحصر، أتهاون' تجمد التشي في ذهاب وإياب منهك. الانتظام اللطيف يحرر أكثر من الانضباط القاسي.

القاعدة الذهبية

تحرير التشي بطقوس وأعشاب عطرية، لا بالإرادة: الكبد يتحرر عندما يشعر بتهديد أقل، لا عندما يمسك أشد.

التغذية الحديثة

دائرة الضغط-الطعام لها أساس هرموني قابل للقياس: قلة النوم ترفع الغريلين وتجعل الحمية تفقد كتلة خالية من الدهن بدل الدهن (ندلتشيفا، Ann Intern Med 2010). الرافعة الحقيقية ليست مقاومة النهم بل قطع سلسلة الضغط←الطعام: وجبات جالسة غير مستعجلة، مشي 10 دقائق بعد الأكل، استبدال طقس الخزانة بطقس شاي الأعشاب.

5 فراغ يانغ الطحال-الكلية، الجمر الذي يخبو · *pí shèn yáng xū* (脾肾阳虚)

صورة 'الاستقلاب البطيء': يدان وقدمان باردتان، احتباس سوائل، تعب عميق، وزن مقاوم لكل حمية، أسوأ في الشتاء أو انقطاع الطمث. نار الهضم ونار الاستقلاب سقطتا معاً. الحصر المزمن يفاقم هذه الصورة: يطفئ ناراً ضعيفة أصلاً. الاستراتيجية: تدفئة لطيفة ودائمة، دون إفراط، بأطعمة ساخنة وحركة لطيفة.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الشوفان	دافئ	حلو, مالح	يقوّي التشي، يدفئ المركز	عصيدة الصباح المالحة: القاعدة التي تعيد إشعال الجمر دون خنقه. إضافة زنجبيل أو قرفة.
قرفة	حار	لاذع, حلو	يعيد إشعال نار مينغمن، يدفئ المركز	توابل الشخص البارد: في العصيدة والقهوة والمربى. التوابل الوحيد التي تساعد هذه الصورة حقاً.
زنجبيل يابس	دافئ	لاذع	يدفئ المركز، يحوّل الرطوبة	الزنجبيل المجفف (غان جيانغ) أكثر يانغاً من الطازج: في منقوع خفيف أو في المرق.
روبيان	دافئ	حلو	يقوّي اليانغ دون دسم	بروتين اليانغ الخفيف: بضع روبيان مقلي أو في شوربة، أنسب بكثير من اللحم الأحمر.
السلمون المرقط	دافئ	حلو	يقوّي التشي، يدفئ دون دسم	سمك يدفئ: مبخراً أو مسلوقاً، لا مغطى بفتات ولا مقلياً.
دجاج	دافئ	حلو	يقوّي التشي والدم	في مرق مع الزنجبيل: الراحة التي تدعم النار حقاً.
الجوز	محايد	حلو	يقوّي الكلية، يغذي الجوهر	الدراسات تُظهر أن الجوز يحمي من زيادة الوزن (موزهفاريان، *NEJM* 2011): حفنة في اليوم، لا حفنة في الساعة.
فستق حلبي	دافئ	حلو, لاذع	يقوّي الكلية، يدفئ بلطف	البذرة الزيتية الدافئة: في وجبة خفيفة منظمة، لا في تسنيم لا نهائي.
الدخن	منعش	حلو, مالح	يقوّي المركز، يدعم الكلية	الحبوب التي تقوّي تربتين معاً: عصيدة صباحية مالحة، مع قليل من الزنجبيل لموازنة برودتها.
الشمر (بذور)	محايد	لاذع	ينسّق المركز، يطرد البرد	بذور للمضغ في نهاية الوجبة: التقليد الهندي الذي ينزل الوجبة بينما يدفئ.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
حميات مقيدة ممتدة	متغير	الحصر المزمن يفاقم فراغ اليانغ: كل حمية جديدة تطفئ الجمر أكثر قليلاً. الوزن نادراً ما ينزل، الإرهاق ينمو دائماً.
أطعمة باردة ونيئة	بارد	سلطات، عصائر مثلجة، زبادي مباشرة من الثلاجة: البرد يطفئ مباشرة النار التي يجب إعادة إشعالها.
مشروبات باردة ومثلجة	بارد	ماء مثلج أثناء الوجبات يطلب من المركز إنتاج حرارة لم يعد يملكها. الماء الفاتر أو الدافئ يكفي.
إفراط الألبان الباردة	بارد	الزبادي والحليب والمثلجات: برد مزدوج (طبيعة باردة + حرارة باردة) يطفئ الجمر مرتين.
عشاءات دسمة أكثر من اللازم	متغير	النار في أدناها مساءً: وجبة متأخرة كثيفة تفتقر إلى وسائل التحويل وتستقر رطوبة.

القاعدة الذهبية

تدفئة الجمر بدل قطع الحطب: المدخول الحراري الكافي والدافئ يفعل أكثر لهذا الوزن من الحصر الذي يطفئ النار القليلة الباقية.

التغذية الحديثة

هذا الملف يعاني أكثر من 'الحمية التي تدمر الحمية': الحصر المزمن يخفض الاستقلاب الأساسي (التكيف الاستقلابي) ويجعل كل محاولة جديدة أقل فعالية. مع ذلك، بيانات DiRECT تظهر أن فقدان الوزن يبقى ممكناً حتى في الحالات الشديدة (Lancet 2018: فقدان 10-15 كغ يجعل السكري يدخل في هدأة في واحد من كل اثنين تقريباً). تجربة DPP ثبتت أن تغيير نمط الحياة يتفوق على الميتفورمين بنسبة 58% في وقاية السكري (NEJM 2002). الحل في التدفئة الاستقلابية (حركة، وجبات ساخنة، بروتين كافٍ)، لا في الحرمان.

6 ركود دم وبلغم معقد، الوزن المقاوم · *tán yū hù jié* (痰瘀互结)

زيادة وزن قديمة راسخة: دهون بطنية صلبة لم تعد تتحرك، لون باهت أو بنفسجي، غالباً مرتبطة بالمتلازمة الاستقلابية (ضغط، ثلاثيات الجليسريد، سكر دم). البلغم عقد على الركود: المشكلة لم تعد استقلابية فحسب، بل دموية دورانية. الاستراتيجية: تحريك الدم والبلغم معاً، بأطعمة تحل (فجل أبيض، شوك السفن، بصل) وهيا كل تفرض الحركة.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	ينزل التشي، يذيب التراكمات، يُميع الدم	الفجل الأبيض في شوربات اللحم: 'يهضم' الدهون ويحل التراكمات. شرائح في المرق.
باذنجان	بارد	حلو	يُميع الدم، يصرّف الرطوبة	طعام مضاد للركود بامتياز: مبخراً أو مشوياً في الفرن، لا مقلياً (سيمتص الزيت).
قرفة	حار	لاذع, حلو	يدفئ ويحرك الدم	التوابل التي تدور: في المرق أو المربى، تحرك دون تهيج.
بصل	دافئ	حلو, لاذع	يحرك التشي والدم	مطهواً في الأطباق أو نيئاً بكمية صغيرة: حليف السيولة اليومي.
روبيان	دافئ	حلو	يحرك الدم، يقوّي قليلاً	البروتين الذي يتحرك: مقلياً بسرعة أو في الشوربات؛ دورته اللطيفة تناسب هذه الصورة.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو, حامض	يصرّف الرطوبة، يدعم الدم	البقول مزدوجة الوظيفة بلغم+ركود: مطهوة مع قليل من قشر اليوسفي.
خل	دافئ	حامض, حلو	يذيب التراكمات، يُميع الدم	خل إزالة الدسم: الاستخدام الكلاسيكي للصلصات الحامضة على اللحوم الدسمة. 15 مل قبل الوجبة.
البابايا	محايد	حلو	يذيب التراكمات، يُميع	البابايا يهضم البروتينات ويحل: كتحلية أو في سلطة، أكثر بكثير من فاكهة غريبة.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يحرك التشي والدم	العشبة التي تدور بلطف: في كل طبق، عبيرها وحده يحرك الأشياء.
لويزة	منعش	مرّ	يفك الاحتقان، يهدئ، يصرّف	المنقوع الذي يحل: في المساء، يحرك ما جمّده اليوم.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
خمول ممتد	متغير	الدم يركد عندما لا يتحرك الجسم: المشي 10 دقائق بعد كل وجبة يدور أكثر من ثلاث حصص رياضية يوم الأحد.
اللحوم المصنعة والدهون المطهوة	متغير	النقانق والباتيه والمقليات: الدهون المطهوة والمعالجة تُكثف الدم وتعنقد البلغم.
سكريات سريعة بإفراط	متغير	السكر السريع يرفع ثلاثيات الجليسريد ويُكثف الدم: مشروبات غازية، حلويات، معجنات.
إفراط الملح	متغير	الملح يحتبس الماء ويفاقم الاحتقان الوعائي: وجبات جاهزة، أجبان، خبز.
الأطعمة فائقة المعالجة	متغير	المستحلبات والدهون المعدلة تعقد التربة: الركود يحب الصناعي.

القاعدة الذهبية

الوزن المقاوم يستجيب للدورة الدموية لا للحصر: حرك، حلّ، أمع، واقبل أنه يحتاج الوقت الذي استغرقه ليثبت.

التغذية الحديثة

هذه صورة المتلازمة الاستقلابية: دهون حشوية، ثلاثيات جليسريد، ضغط، مقاومة أنسولين. البروتوكولات المنظمة تنجح أكثر من الحميات الغامضة: الصيام المتقطع يظهر تأثيرات متواضعة لكنها حقيقية (مراجعة شاملة باتيكورن، JAMA Netw Open 2021)، ومقارنة الحميات الشهيرة تظهر أن لا واحدة متفوقة بعد 12 شهراً (جونستون، JAMA 2014). المتغير الحاسم هو الالتزام: بروتوكول متبع يتفوق على بروتوكول مثالي.

7 رطوبة-حرارة، الدهن الذي يسخن · *shī rè nèi yùn* (湿热内蕴)

زيادة الوزن 'الدهنية الساخنة': جلد دهني، حب شباب أو التهاب جريبات، تعرق وافر، رائحة جسم قوية، عطش دون رغبة كبيرة بالشرب، طبقة صفراء دهنية. الرطوبة والحرارة تتغذيان بعضهما: الأطعمة الدهنية المسخنة (شوايات، توابل، كحول) تحافظ على النار التي تحافظ على الرطوبة. الاستراتيجية: تنقية الحرارة مع تصريف الرطوبة، بأطعمة منعشة مرة عطرية.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
دمع أيوب	منعش	حلو	يصرّف الرطوبة، ينقي الحرارة	الطعام الوحيد الذي يفعل الاثنين: تصريف + برودة لطيفة. في العصيدة أو شوربة الصيف.
الحنطة السوداء	بارد	حلو	ينقي رطوبة-حرارة، مرّ لطيف	حبوب الجبال المُرة الباردة: في الأقراص أو الكاشا، ينقي دون استنفاد.
الأناناس	محايد	حلو, حامض	يصرّف الرطوبة، بروميلين يهضم البروتينات	الإنزيم الذي يساعد: طازجاً كتحلية أو في سلطة، لا كعصير (السكر يعاكس الفعل).
خيار	بارد	حلو	يعيد الترطيب، ينقي الحرارة	الطعام المرطب للجسم الدهني: نيئاً أو في شوربة باردة، يبرد التربة.
قرنبيط	محايد	حلو, مرّ	يصرّف الرطوبة، ينقي بلطف	خضار الزهرة الذي يحل محل النشويات: أرز قرنبيط، هريس، مبخراً.
الفجل الأسود	منعش، محايد	لاذع, حلو	ينقي رطوبة-حرارة، ينزل التشي	الفجل للكبد المختنق: مبشوراً أو شرائح، لدغته الحارة تنظف التربة.
باذنجان	بارد	حلو	يصرّف رطوبة-حرارة، يُميع	الإسفنجة التي تمتص السموم: مبخرة أو مشوية في الفرن.
لوبيزة	منعش	مرّ	مرّ ينقي ويهدئ	منقوع المساء المنعش: مرارة تطفئ نار اليوم.
الهندباء، الفريزي، الإسكاروول	بارد	مرّ	مرّ يفك الاحتقان وينقي	السلطة المُرة اليومية: مرارة تنظف الكبد وتصفّي الوجه.
شاي	منعش	مرّ	ينقي الحرارة، يصرّف قليلاً	شاي أخضر لا أسود: التأثير متواضع في التحليل الشامل (هورسل، 2009 *Int J Obes*)، لكن التقليد ثابت: مشروب الجسم الدهني الساخن.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
الشواء والمشاوي والمقليات	حار	الحرارة الجافة تحافظ على النار التي تحافظ على الرطوبة: لحوم مشوية، رقائق، أطباق دهنية. الدهن الذي يسخن هو طعام هذه التربة.
توابل قوية وأطباق متبلة	حار	الفلفل الحار والكاري والفلفل: الحار الذي يثير ناراً حية أكثر من اللازم.
أجبان مخمرة ومعتقة	دافئ	روكفور، كاممبير، بارميزان: التخمير يضيف حرارة إلى رطوبة الألبان.
سكريات وحلويات	متغير	السكر يحافظ على الالتهاب الذي يحافظ على الحرارة: الجلد الدهني وحب الشباب يستجيبان غالباً أفضل لقطع السكر منه للكريمات.
إفراط الزيت والصلصات	متغير	حتى زيت الزيتون بإفراط: الدهن الخالص يحافظ على الرطوبة. الصلصات الصناعية تجمع دهن+سكر+ملح.

القاعدة الذهبية

تبريد وتجفيف معاً: الأطعمة المُرة المنعشة تقطع دائرة الدهن-الحرارة التي تعيد الشوايات والأجبان إشعالها مرة بعد مرة.

التغذية الحديثة

الشاي الأخضر له تأثير حقيقي لكنه متواضع على الوزن (تحليل شامل هورسل، Int J Obes 2009: نحو -1.3 كغ بين الدراسات): التقليد يستخدمه كدعم لا كحل. الحمية الأكثر فعالية لهذه التربة ليست حمية 'معجزة' بل تقليل المدخول الدهني الساخن: بيانات المشروبات السكرية (مالك، Am J Clin Nutr 2013) وفائقة المعالجة (هول، Cell Metab 2019) تنطبق هنا بقوة مضاعفة.

نصائح عامة

صالحة مهما كان النمط

مهما كانت الصورة السائدة، مبادئ قليلة تجري في كل التربات. لا تحل محل استراتيجية الصورة، بل تجعلها ممكنة: هي القضبان التي تجري عليها الاستراتيجية.

- الأكل جالساً، المضغ، أخذ 20 دقيقة: الشبع يحتاج وقتاً ليصل، سرعة البلع تقصره.
- تنظيم الوجبات: غداء دسم وعشاء خفيف مبكر. الأكل المتأخر يزيد جوع اليوم التالي ويقلل الصرف (فوجوفيتش، Cell Metab 2022).
- كوبان كبيران من الماء قبل الوجبة: بسيط، مقاس، فعال (دينيس، Obesity 2010: +44% فقدان وزن).
- حصة بروتين في كل وجبة: يهدئ الجوع أكثر استدامة من أي مغذٍ آخر (ويغلي، Am J Clin Nutr 2005).
- المشي 10 دقائق بعد الوجبة: الحركة التي تحوّل بدل أن تخزن. لا الماراثون، بل الانتظام.
- الطبخ بنفسك، ولو ببساطة: إزالة فائق المعالجة يزيل محرك الإفراط (هول، Cell Metab 2019).
- قياس محيط الخصر لا الوزن: دهون البطن هي المؤشر الاستقلابي الذي يهم، لا الكيلوغرامات على الميزان.
- النوم: قلة النوم تخرب فقدان الدهون وتزيد الجوع (ندلتشيفا، Ann Intern Med 2010). الحمية تبدأ في السرير.

في المطبخ

وصفات مناسبة

يومي، أركان فرنسية

سلطة فاصوليا أزوكي، خضار مقرمشة وتتبيلة سمسم
فرنسا

أزوكي مُصرّف + خل حامض: الطبق الذي يحرك الرطوبة والدم معاً، بالحجم الذي يشبع.

مربى تفاح بالقرفة
فرنسا/أوروبا

تفاح مُشبع + قرفة يانغ: التحلية التي تدفئ المركز وتغلق الاشتهاء دون سكر مضاف.

فاصوليا خضراء مقليّة مع ثوم وشبت
اليونان/متوسط

الأخضر الذي يصرّف الرطوبة + الثوم الذي يحرك: المرافق المثالي لبروتينات هذه التربة.

سلطة خيار وزبادي وريحان
الشرق الأوسط/متوسط

برودة + بروتين خفيف: الثنائي الذي يطفئ نار المعدة ويشبع دون إثقال.

أسبك خضار الصيف
فرنسا

حجم خضار منعش خفيف: المدخل الذي يملأ نصف الطبق قبل الطبق الرئيسي.

سلطة شوفان باردة مع خضار مشوية
اليونان

شوفان كامل + خضار: الحبوب الكاملة التي تشبع لساعات دون إنتاج بلغم.

عالمي، بحسب الصورة

عصيدة شوفان مالحة مع فطر وزنجبيل
الصين

عصيدة الصباح للطحال المتعب: ساخنة، حلوة، مشبعة، قاعدة الصورة 1 (فراغ تشي الطحال).

شوربة خيار وزبادي باردة مع كرفس بري
تركيا

الثنائي البارد الذي يطفئ نار المعدة: شوربة الصيف للصورة 3 (حرارة المعدة).

كاري خضار مع شبت
الهند

توابل تدفئ بلطف + خضار: اليخنة للصورة 5 (فراغ اليانغ)، يانغ بلا ثقل.

كاري أخضر من الخضار والأعشاب البحرية
تايلاند

خضار خضراء + أعشاب بحرية تنقي: طبق الصورة 7 (رطوبة-حرارة)، مُرّ ومنعش.

شوربة ميسو مع واكامي وتوفو
اليابان

أعشاب بحرية تذيب البلغم + توفو يبرد: شوربة الصورة 2 (بلغم-رطوبة)، خفيفة وكاملة.

كان تشوا كا: شوربة سمك حامضة-حلوة مع شبت
فيتنام

حامض-حلو يحرر تشي الكبد: الطبق للصورة 4 (ركود تشي الكبد)، خفيف وعطري.

شوربة سمك مع فطر أسود وعشبة الليمون
تايلاند

فطر يحرك + عشبة ليمون تحرر: شوربة الصورة 6 (ركود الدم)، حامضة وسائلة.

سلق المانغولد بالسمسم وصلصة الصويا (أوهيتاشي)
اليابان

مرارة الخضراء التي تنقي رطوبة-حرارة: مرافق الصورة 7، بسيط ومنقٍّ.

عملي

نصائح الطبخ والنظافة

1. كونجي الصباح: أرز أو دخن + ماء وفير، يُطهى على نار هادئة 45 دقيقة. القاعدة التي تغذي الطحال دون إرهاقه. إضافة زنجبيل أو فطر أو خضار بحسب الصورة.
2. شوربة ميسو المسائية: أخف عشاء يبقى كاملاً. أعشاب بحرية، توفو، فطر: تصريف + شبع + معادن.
3. خل قبل الوجبة: 15 مل خل تفاح مخفف في كوب كبير من الماء. التقليد الفلاحي والتجربة السريرية يتفقان (كوندو، 2009).
4. بطاطس مسلوقة: باردة في اليوم التالي في سلطة، تقاوم النشا وتشبع بشكل دائم. مفاجأة مؤشر الشبع.
5. دفعة الشوربات: الأحد، ثلاث شوربات خضار مختلفة. أسبوع العشاء الخفيف ينظم نفسه.
6. الفطر بديلاً: مفرماً أو شرائح، يحل محل اللحم في نصف الأطباق دون أن يتأذى الشبع (أوماي).
7. خيار كمقبلات: يؤكل نيئاً قبل الوجبة، يبدأ بإطفاء نار المعدة ويقلل القضمة الأولى.
8. منقوع المساء الذي يحل محل التسنيم: لويزة، نعناع أو ميليسا. الطقس الذي يقول 'انتهى اليوم' يقطع رابط الأريكة-الخزانة.

على مدار السنة

نصائح موسمية

الربيع

تشي الكبد يستيقظ وثقل العواطف يثور: أخضروا الطبق (نعناع، كزبرة، شمر)، اخرجوا، لا تحبسوا التشي في قيود مارس.

الصيف

الحرارة الخارجية تغذي الداخلية: شوربات باردة، خيار، بطيخ، خضار نيئة (إلا صورة فراغ اليانغ التي تبقى دافئة). موسم صور الحرارة ورطوبة-حرارة.

الخريف

الضوء يخفض والاشتهاء يصعد: مرق، أطباق مطهوة ببطء، خضار محمصة بلطف. الجسم يستعد للشتاء: دعم الطحال بدل معاقبته.

الشتاء

اليانغ يتقوقع والاستقلاب يبطأ: شوربات ساخنة، قرفة، زنجبيل، أطباق مطهوة ببطء طويلة. أسوأ وقت للحميات المقيدة (فراغ اليانغ يفاقم). التحرك أكثر، الأكل أقل خطأ: التحرك أكثر، لا الأكل أقل.

ملاحظات للممارس

- هذا المستند مذكرة غذائية لمهني الصحة. لا يحل محل المشورة الطبية ولا المتابعة الغذائية الفردية. كل زيادة وزن سريعة أو غير مفسرة تستحق تقييماً طبياً (غدة درقية، كورتيزول، أدوية، انقطاع نفس نومي).
- صور الطب الصيني لا تنطبق على اضطرابات الأكل (فقدان الشهية، الشره المرضي، النهم): هذه الحالات تتطلب دعماً خاصاً تكون فيه الحمية وحدها غير كافية وقد تضر.
- قبل استهداف الوزن، تحقق من الأسباب الثانوية: قصور الدرقية، العلاج بالكورتيكوستيرويدات، مضادات الاكتئاب، علاج الأنسولين، انقطاع نفس نومي، انقطاع طمث حديث. هذه الورقة تعمل على التربة لا على السبب الطبي.
- شوك السفن (شان جا) وورقة اللوتس (هي يه) والكونجاك كلاسيكيات كبيرة في التقليد لزيادة الوزن والتراكمات؛ لا تظهر هنا لأنها تنتمي إلى الصيدلة أو الدمج الغذائي المحدد، لا إلى الوجبة الفرنسية اليومية. أوراقها في الكوربوس موجودة ويمكن استشارتها منفصلة.
- لا حمية مسماة تتفوق على الأخرى بعد 12 شهراً (تحليل شامل جونستون، JAMA 2014، مقارنة 14 برنامجاً، BMJ 2020). ما يصنع الفرق ليس البروتوكول المختار بل جودة الطعام ومدة الالتزام: هذه الورقة تعطي التربة، والالتزام يفعل الباقي.
- محيط الخصر والطاقة مؤشرات تقدم أفضل من الوزن وحده: دهون البطن والاستقلاب يستجيبان قبل الكيلوغرامات.

للمزيد: دورات «التشخيص التفريقي لزيادة الوزن في الطب الصيني: تحديد التربة السائدة»، «تراكم تان-ين: رطوبة-بلغم وزيادة الوزن في الطب الصيني»، «فراغ يانغ الكلية والاستقلاب البطيء: النار الأساسية تنطفئ»، «التغذية الزمنية والإيقاعات اليومية: متى تأكل يهم بقدر ماذا تأكل»، و«أخطاء شائعة وموانع مطلقة في الحمية الاستقلابية الصينية» في أكاديمية بين شي (*formation.yinshi.app*).

بطاقة بروتوكول بين شي · إدارة الوزن وزيادة الوزن · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026

مستند مهني لتسليمه أو تكييفه في الاستشارة.