



健脾祛濕

飲食調理助減肥

肥胖已成為世界範圍關注的問題。肥胖症是指體內脂肪堆積過多和分布異常，導致體重增加，是遺傳和環境因素共同作用的結果。肥胖症常和2型糖尿病、高血壓、血脂異常、缺血性心臟病等集結出現，因而它又是一個慢性代謝異常疾病。

肥胖發生原因很多，中醫認為，脾虛痰濕內阻是引起肥胖的主要原因之一，這與現代人的生活作息和飲食習慣有密切關係。

肥胖的人常有動則氣喘、心跳加快、心慌汗出，容易疲倦等一系列氣虛的症狀。中醫認為胖人多氣虛，即氣虛脾弱、痰濕內阻。所以，肥胖者宜補氣健脾，脾健則水道暢通，水濕運化正常，痰濕不生。

對於脾虛痰湿型的肥胖者，平時生活要有規律，飲食結構合理，減少肥甘厚味的食品，多吃蔬菜，特別是多吃具有健脾祛濕的食品。例如，山藥、扁豆、蓮子、薏苡仁、冬瓜、玉米鬚、山楂等。

培養良好的飲食習慣至關重要，一日3餐要早晨吃飽、中午吃好、晚上吃少，這樣有利於人體的消耗，不至於堆積形成脂肪而肥胖。不吃煎炸食品，不吃甜食，多吃富含維生素及礦物質的食物，晚上睡覺前1.5~2小時最好不再進食。

運動鍛煉有助於將多餘的脂肪消耗掉，要持之以恆，不能半途而廢。具體的運動量要因人而異，超大量運動後一下子停下來再不運動則更容易胖。因此，只要能把每日的多餘熱量消耗掉即可。

對於脾虛痰濕內阻的肥胖者，可多用益氣健脾祛濕的食療——



薏米健脾利濕

健脾利水粥品

白茯苓粥 白茯苓15克，梗米100克。將白茯苓研成細粉備用，每次取15克同梗米煮粥，日服1次或隔日1次。可常服。可健脾利水、減肥，適用於肥胖症、冠心病及高血脂症。

山藥茯苓薏仁粥 鮮山藥100克，薏苡仁30克，白茯苓15克。鮮山藥洗淨去皮切小塊，薏苡仁洗淨待用。將白茯苓研成細粉，每次取15克同山藥、薏苡仁煮粥，隔日1次，可健脾祛濕、減肥。

冬瓜粥 新鮮帶皮冬瓜150克，梗米適量。先將冬瓜洗淨，切成小塊，同梗米一起煮粥。一般以10~15日為1個療程。可利小便、消水腫、清熱毒、止煩渴。可輔助治療肥胖症。

▼新鮮粟米鬚加薏米、蔗糖煲水作茶飲，有利尿降壓、健脾祛濕的功效。對慢性代謝異常疾病，如高血壓、糖尿病、肥胖者，有良好調節作用。薏米既能滲濕又可健脾，對脾虛濕盛者可用生、熟薏米同煎。

▼黃芪和黨參是補氣藥材，前者補中氣而助生血；黨參補氣血而健脾胃；加上益肺腎的山藥、養心脾的蓮子，加入豬排骨或瘦肉煲湯飲，對脾虛氣弱的「虛胖」者，或減肥節食不夠營養者，有補益作用。



補氣養脾：芪黨蓮子山藥湯

▲用淮山（山藥）茯苓、白朮加陳皮瘦肉湯，有健脾益氣功效，對氣虛脾弱、水濕運化不佳的肥胖者有食療作用。山藥補肺腎，是水濕運化之本；白朮燥濕健脾、益氣生血；茯苓利水除濕並有寧心安神作用；加上行氣化痰的陳皮，共奏良效。

女性易胖群體減肥須知

女性是易胖群體，不少女性奉行節食、甚至斷食減肥；吃減肥藥成風；又或過量運動減肥，這都會導致月經不調，出現月經後期（月經期延遲），量少，甚至閉經。有的患者停止減肥後能夠恢復正常月經，有的患者則從此月經不調。其原因是減肥引起營養不良造成內分泌失調而導致。適當營養和合理的飲食結構對維持女性正常內分泌代謝功能具有重要意義。所以，女性在節食的同時要計算好每日最起碼的各種營養素的所需量。同時，注意鍛煉身體，不要一下子減得太快。

此外，由於月經期中雌激素水平降低，婦女各種生理功能也降低，正是氣血不足的時候，所以，在月經期運動量不能過大，也不能進食太少，否則會引起或加重月經不調。減肥過程中，一旦出現月經不調要及時診治，並在醫生的指導下重新訂減肥計劃。

臨床分享

針灸改善

前列腺肥大排尿不暢

中醫師指出，近年因國人飲食西化等影響，罹患良性前列腺肥大的人口有增加趨勢，除了藥物及開刀外，輕、中度病情患者在接受針灸治療後，排尿困難問題能獲得改善。

台灣奇美醫學中心中醫部主治醫師游榮聖向中央社記者表示，良性前列腺肥大是男性老化無法避免的疾病之一，根據統計，50歲以上男性約有75%前列腺開始肥大，約50%開始出現排尿不暢症狀；70歲時就約有7成男性，會因前列腺肥大而面臨排尿困難的問題。

游榮聖表示，許多國內外的研究報告中指出，針灸可減輕排尿困難的作用機制，可能是透過針刺對穴道的刺激，對前列腺、膀胱、尿道括約肌與神經做整體調節，來達到放鬆尿道括約肌、前列腺平滑肌、降低前列腺發出的不穩定神經訊號、增強膀胱收縮力等功效，是開刀或藥物治療外的另一種選擇。

他說，中醫常用來治療前列腺疾病的穴位約有40個，使用頻率最高的除了肚臍附近的關元穴、中極穴外，還有腳上的三陰交、足三里、太衝等穴位。

游榮聖目前正主持「針灸治療前列腺肥大所造成的排尿困難療效評估」研究計劃，針對40歲以上男性，確診為前列腺肥大而造成小便不暢、頻尿、夜尿等症狀者，經評估後進行12次免費針灸治療，確實記錄治療前後各項評估數據，希望得到客觀、量化的資料。

他說，目前加入計劃的20多人中，病情大多有所改善，但程度不一，計劃將持續進行到明年1月底。



「養生之道」的投資(3)

傳 中醫藥學是中華民族健康的泉源，它既是一門科學也是一門藝術結合的醫學。由斷症到藥材的處理都需要經過不同的人去判斷及安排，尤其在煲藥的過程，亦即是製藥的過程，需要病人或家人煮製，可是他們卻不是煲藥的專家，各人有煲藥不同的標準，每次掌握的時間與方法不一定相同，所以煲出來的湯藥又怎能達到一致統一的水平呢？

千年來中醫藥的傳統，就是在中醫處方後，病人就要煲藥，這個煲藥的過程，總是增添了不少麻煩，使生活在現代繁忙社會的使用者更覺不便。為了配合現代人的生活方式，中醫藥的劑型為了普及化，因而不斷改革創新發展，運用現代高新技術對中藥研究知識，使中藥在生產過程中規範化、標準化、科學化和系統化而帶來了進步，中藥藥劑已經發展到濃縮藥物的提取，製成中藥濃縮藥粉，跟上時代步伐，走出藥煲煲藥的胡同，使病者方便用藥，達到更完善的治療效益。

濃縮中藥，就是根據各種藥物的特性，經過不同的工藝流程，提取藥物的有效成分，令基本的藥材變得體積細小，方便攜帶，而且更易於服用；由於提取了藥物的精華，所以服用量相對較小，易於吸收，令療效事半功倍，使中藥能夠發揮最大的效用。

黃施博 註冊脊醫・註冊中醫

按摩腹部防眩暈

中醫認為，按摩腹部能通和上下，分理陰陽，去舊生新，充實五臟，驅外感之諸邪，消內生之百症。現代醫學認為，按摩腹部能使胃腸及腹部的肌肉強健，促進血液和淋巴液的循環，促進胃腸的蠕動和消化液的分泌，有益於健康長壽。另外，有關專家通過臨床研究發現，經常按摩腹部可以升高腦電阻圖波幅，增加患者腦動脈的搏動性血流量，改善眩暈。

腹部按摩一般宜選擇在晚上臨睡前或早晨起床前進行，按摩前患者需排空小便，取仰臥位，雙膝屈曲，全身放鬆，然後將左手按壓在肚臍上，右手疊放在左手。先按順時針方向繞臍按摩50~100次，再沿逆時針方向按摩50~100次。按摩時要用力適度，精力集中，呼吸自然，而且要循序漸進，持之以恆。

*患有急性腸炎、腸套疊、膽道蛔蟲症、痔疾、闌尾炎等腹部疾病或腹部皮膚發生化膿性感染的患者，不宜進行腹部按摩。另外，女性在月經期和孕期應慎用或忌用此療法。

逢周一刊出

認識中醫藥

逢周一刊出

害 痴本無罪，但過分害羞便有可能是病態，這種病叫做「社交恐懼症」。若不正視問題，有可能演變成抑鬱症！

社交恐懼症的定義是長期對所有或某些特定的社交場合感到恐懼不安，但患者清楚知道這種感覺是不合理或過分強烈的。當恐懼的程度嚴重到影響日常生活，便是患上了社交恐懼症。通常會令人恐懼的場合包括演講、與上司交談、在別人注視下工作或進食等。患者面對所恐懼的社交場合時，會緊張不安、頭痛、頭暈、震顫及不斷出汗，甚至會失禁或失去知覺，而且更會因焦慮而設法逃避這些場合。

有什麼影響？

除了生理徵狀外，逃避社交場合會令患者與社群的距離愈來愈遠，生活變得孤單。由於「求診」也是一種社交情境，患者一般不願求醫，所以令病情容易惡化，最終可能演變成抑鬱症或嚴重焦慮症。有部分患者更誤以為飲酒及服食藥物能夠「壯膽」，不知不覺就會養成酗酒和濫藥的習慣。

因何恐懼成病？

社交恐懼症的成因包括生理（腦部化學傳遞物質包括血清素、多巴胺等失調）、心理（不愉快的童年經歷）和環境因素（生活的處境和壓力）。受到上述各種因素影響，患者腦內的「資訊處理系統」會出現偏差，令其常於三方面抱有負面想法：

自己：擔心自己的緊張情緒會表露人前，令人對其觀感大打折扣。

他人：認為所有人總會以批判的態度評論別人。

社交：認為別人會以社交表現來評定個人的好壞，一旦出醜便無法補救。

由於以上的負面思想，患者往往非常着意自己的舉動，更會耗費大量精神來偵察任何「潛在危險」，以防出醜人前，因而令自己精神緊張，最終更會發展成病態。為免身陷「社交險境」，患者更會逃避出席社交場合。

身心齊治

藥物治療可調節腦部化學傳遞物質的分泌。認知行為治療可令患者明白引起病徵的思想模式，教導他改變思維，從而減少病徵，亦可鼓勵患者接觸恐懼的事物或情況，協助改善反應。

(本文摘錄自陳彥衡醫生的文章)