

針藥結合 溫補脾陽 中醫辨證治肥胖

近年來，由肥胖引發的生理及心理健康問題，日益嚴重，逐漸成為大家關注的焦點。除去疾病引發的肥胖，單純性肥胖的主要原因是吃得太多，攝入的热量超過了所消耗的，剩餘的热量就轉化為脂肪而堆積在體內，引起肥胖。那麼，怎樣才能健康地減肥呢？中醫減肥通過辨證論治，綜合調治機體五臟六腑的狀態，針藥結合，即使在停止治療後，體重也不會很快反彈。

有些人的減肥措施往往是節食（厭食）、腹瀉和體能消耗等，以損害人體健康為代價。而世界衛生組織最新制訂出的健康減肥三大原則是：不節食、不腹瀉、不乏力，並且指出每周減重不宜超過1公斤（約2.2磅）。

發胖令血壓升見頭痛

2022年年底，章小姐帶着這個問題，找到了我們。初次就診時，她向我們講述了自己長達數年的減肥歷程。

章小姐今年35歲，自從大學畢業工作後，體重就逐年上升。用她自己的話說，她屬於「飲水都長肉」的體質，父母家人都是正常體形，只有她身高1.6米，體重卻有將近200磅。為了減肥，她吃過減肥藥，但聽說會損害肝腎功能，於是不敢再吃；也試過運動減肥，但因為體重基数過大，導致關節難以負荷；至於平衡飲食，她也因為工作原因常吃外賣而很難做到。無論用什麼方法，章小姐每次瘦下去沒多久，體重就會反彈，反彈之後，甚至比之前的體重更重。

在這次就診前，她時常感覺兩側太陽穴位置脹痛，幫她測了血壓，竟高達145/95 mmHg。章小姐一直以為是工作壓力太大引起頭痛，卻不知肥胖引起的血壓升高，一樣可以導致頭痛。除了血壓問題外，她的大便也常常不成形。

有些人以為增加腹瀉可以排毒減肥，但中醫認為肥胖本身並非實證，而是虛證，所以應用補法。其主要病因是脾陽不足，應從扶脾陽的角度調整脾之運化功能。脾陽足，運化功能健全，就可以把堆積在腹部、腰部及四肢的脂

肪（痰濁瘀毒）消化掉。腹瀉減肥常常會引起脾陽下陷，損害脾的運化功能，其代價就是健康受損，況且章小姐本身就有大便瀉瀉的問題，更加不可盲目使用瀉藥。根據目前對肥胖人群的調查，可以說大多數肥胖病人都可使用溫補法。利用中醫針藥結合對症治療，溫補脾陽的同時改善脾的運化功能，另外，針灸可以通過經絡系統的調整作用，即使在停止治療後，病人體重也不會很快反彈，這樣減肥才是治本。如果使用引起腹瀉的減肥藥物，可能短期見效很快，但長久來看既傷身體，體重又易反彈。

調治臟腑治本之道

中醫減肥是通過辨證論治，找出導致肥胖的根源，並非只專門針對肥胖本身來治療，而是根據機體五臟六腑的狀態進行綜合調治。

臨床上，我們經常遇到一些病人在治療其他疾病的同時，體重也減輕了，肥胖問題解決之後，病人其他疾病往往也

▲適量運動有益健康，並有效控制體重。

能不藥而癒。這也從側面表明臟腑功能協調了，機體能夠正常地把多餘的能量代謝出去，這才是真正意義上的減肥。不顧臟腑功能，盲目地以減輕體重為目標的減肥方式，其結果只能是得不償失的。

章小姐在我診所針藥結合的治療方式，配合飲食及運動，一周後，其大便已經成形；兩周後，頭痛症狀得到明顯改善，血壓也在逐步下降。一個月後，章小姐自覺「整個人都輕鬆了好多」，也沒有之前經常感覺「饑」和「餓」的情況了，體重也在穩步下降中。

總之，從臨床來看，湯藥、針灸、飲食與運動相結合，其減肥效果最為確切，同時又符合世界衛生組織關於減肥的三個原則。

▲中藥+針灸是中醫治療肥胖病人的方法。

BMI

健康減肥3原則

① 不節食

② 不腹瀉

③ 不乏力

▲肥胖可引致其他健康問題。

智選食物 Keep Fit有方



▲三文魚富含豐富奧米加3脂肪酸。

黑木耳、白木耳、冬菇

●這些食物富含膳食纖維，能有效緩解血糖上升，進而減少脂肪囤積。

五穀雜糧

●要補充膳食纖維，五穀雜糧也是優質選擇。不妨將部分白米飯換成糙米、燕麥、南瓜或番薯，其中光是糙米飯的膳食纖維，就是同樣分量白米飯的六倍。

乳酪

●維護腸道健康，除了膳食纖維，還需要益菌。乳酪富含益生菌，能幫助腸道累積益菌（建議選擇無糖的乳酪）。

三文魚、秋刀魚、鯖魚

●吃魚有益健康，不妨選擇富含奧米加3脂肪酸的三文魚、秋刀魚、鯖魚，有助身體抗炎之外；更有實驗證明，44名成年受試者連續攝取魚油補充品後，平均脂肪減少0.5公斤，與脂肪儲存相關的壓力荷爾蒙可體松也下降。



天麻：平肝息風 通絡止痛



明醫手記
嚴麗明

至今，以天麻烹製的各種養生美食，仍廣受歡迎，如天麻白芷魚頭湯、天麻首烏燉豬腦、天麻汽鍋雞……

天麻，性味甘微溫，歸肝經，具平肝息風，通絡止痛之功效。長於治療肝腎陰虧陽亢，或痰濕中阻、肝風上擾所致的眩暈頭痛、失眠健忘；以及小兒驚風、癲癇抽搐、手足不遂、肢體麻木、風濕痹痛等病症。對美尼爾氏綜合症、三叉神經痛以及血管神經性頭痛等病，藥效確切顯著。天麻對高血壓、腦血管硬化、腦供血不足、腦神經衰弱、痴呆等致腦力衰退初期病症，具良好改善作用。

據現代藥理研究，天麻含有天麻素、天麻多糖、對羥基苯甲醇、香葉蘭醇、維他命A類物質、生物鹼、微量元素等化學成分，對中樞神經系統具鎮痛、鎮靜、抗驚厥、催眠等作用；以及具有改善大腦和心肌血流量、降低血壓、減慢心率、抗炎增強免疫、益智明目等藥理作用。

天麻雖為上品良藥，但是若自行食用，一定要了解自身體質及藥用宜忌，不要久服，成人每日服用量約5克至15克。外感火炎頭痛、口乾舌燥、大便秘結者，低血壓，心動過緩者不宜。血虛津虧、

氣血虛弱人士以及孕婦慎用，以防服用天麻不當，可能出現的不良反應，如《本草綱目》云：「久服天麻，遍身發出紅丹。」 作者為註冊中醫



▲天麻植株。

▲天麻藥用塊莖。

降「火」食療

藥食同源

愛美是人的天性，而健康是美的基礎，合理的膳食，能讓人們容光煥發，延緩老化的過程。

時值炎夏，從中醫角度來看，夏日生火，火旺則令人煩躁，有些人會覺得特別煩躁，容易發火，而且胃口不好。那麼，如何降火？不妨飲用一些涼茶進行食療。冬瓜可清熱解毒，利水消痰，除煩止渴，祛濕解暑，有助減肥；加入具有健脾清熱功效的薏仁，同煮成茶飲，有防暑去濕的功效，適合夏天飲用。

冬瓜薏仁茶

材料：冬瓜150克、薏仁50克。

做法：

- ①冬瓜切成小塊。
- ②所有材料放鍋中，加適量水，煮至材料熟，即成。

功效：健脾利濕，有助於減肥。

備註：每日服用1次。

止渴。▶冬瓜可除煩