

# 消瘦與肥胖不容忽視 強健脾胃 讓體型回歸正常

每一個人都希望有一個完美的身材和健美的體魄，這不但關乎審美，還影響我們的健康。體型的異常主要包括消瘦與肥胖，不管是消瘦還是肥胖都與人的臟腑功能特別是脾胃功能密切相關。脾胃為「後天之本」，脾的運化功能強健，則氣血生化有源，臟腑經絡、四肢百骸及筋肉皮毛等組織，得到充足的營養，才能發揮其正常的生理功能。中醫把脾胃對飲食的消化吸收功能稱為「胃氣」，並強調「人以胃氣為本」、「有胃氣則生、無胃氣則死」。如我們發現體型出現異常，自然需要找醫師調理。但是，如果不是重大疾病導致的過分消瘦和肥胖，通過改變生活作息、調整飲食，進而強健脾胃功能也可以使體型慢慢回歸正常。這裏我向讀者推薦一個自我飲食調理的方法，經大量的患者實踐，證明是確實有效的。

文：香港中醫學會理事高學全博士

圖：高學全、資料圖片

**消瘦**是指各種原因造成的體重低於正常低限的一種狀態，通常認為體重低於標準體重的10%就算是消瘦；而**肥胖**是指體內脂肪積聚過多而呈現的一種狀態，通常認為超過標準體重的10%為超重，超過標準體重的20%為肥胖。目前，國際通用體重指數BMI來判斷肥胖與否（BMI=體重Kg/身高的平方m<sup>2</sup>），BMI≤18.5為消瘦，BMI>=30為肥胖。

## 飲食不節導致脾胃損傷

造成消瘦的原因除了體質因素外，主要是疾病造成的，包括消化系統疾病、神經系統疾病、內分泌代謝疾病、慢性消耗性疾病和神經精神疾病；造成肥胖的原因主要是遺傳因素、內分泌因素、生活方式、藥物因素和脂肪細胞因子，其中生活方式因素是最為常見的原因。

中醫認為，如果飲食不節，飢飽失調，飲食偏嗜，營養不良，或飲酒過度，均可以導致脾胃損傷，不能化生水穀精微，氣血來源不足，臟腑經絡失於濡養，日久形成虛勞而致身體消瘦。如果暴飲暴食，常胃熱偏盛，腐熟水穀功能亢盛，從而大量攝入肥甘厚味，久則導致脾的運化功能受損，進一步發展，導致超量水穀不能化為精微，遂變生膏



◆健康飲食金字塔

脂，隨鬱氣流竄而停於筋脈腔隙，形成肥胖。

## 體型異常與脾胃關係密切

脾的運化功能減退，既表現為對飲食的消化功能減弱，出現食慾減退、腹脹便溏等症狀，又可以表現為對水穀精微的吸收不足、氣血生成減少，出現精神倦怠、形體消瘦等症狀。脾的功能減退還會影響水液的代謝，造成水液的吸收和輸布出現異常，從而因痰濕停滯於體內而出現肥胖。胃在脾的配合下，才能

將吃進去的食物轉變為水穀精微，進而化生成精、氣、血液、津液，以營養全身。

在正常情況下，脾與胃互相配合，相互協調，共同完成接納食物、消化、吸收與轉輸等一系列生理功能。在疾病狀態下脾胃病也相互影響，脾的功能障礙可以導致胃不能很好的消化食物；胃氣不和，可以導致脾的運化功能失常。如果脾強胃弱則會出現消穀善飢，形體消瘦，大便溏泄，或嗜食異物，毛髮乾枯等症狀。如果胃強脾弱，就會釀聚濕生痰，導致水濕內停，積聚而產生肥胖。



◆高學全博士

▼中醫把食物的味道分為「酸、苦、甘、辛、鹹」五味，都是我們人體所必須的。



## 中醫推薦自我飲食調理方法

### 一 均衡飲食 按照「飲食金字塔」

有些人為了減肥不吃主食或過分清淡，這都是錯誤的。我們可以按照「飲食金字塔」的推薦，合理規劃我們的飲食結構，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其替代品，減少油、鹽、糖類；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、燉、烩及白灼，並減少煎炒及油炸，以求達到飲食均衡、促進健康。

### 二 口味清淡 所謂「淡味勝金丹」

中醫把食物的味道分為「酸、苦、甘、辛、鹹」五味，都是我們人體所必須的，五味入五臟，分別滋養着五臟六腑，但是如果味道過重則會損傷五臟六腑。那麼，什麼味道才能起到滋養人的作用呢？是「淡」味，所謂「淡味勝金丹」。如果你認為淡味的食物實在不願意吃，那你的脾胃功能出現了問題，需要找中醫調理了。

### 三 細嚼慢咽「一口飯嚼三十下」

這裏不是單純地放慢吃飯的速度，而是要求我們充分地咀嚼。只有我們充分咀嚼才能將食物在口腔內盡量磨碎，給胃減少負擔，並且還能使唾液中的消化酶發揮作用，使食物在進入胃以前就進行初步地消化。胃的負擔減輕了，功能就相應增強了。我們推薦的標準是：平均一口飯咀嚼三十下。

### 四 合理用餐時間「20分鐘進餐」

然而，不能因為細嚼慢咽就無限拖長用餐時間，因為不同食物的消化吸收、胃的排空時間、血糖的變化等都是有一定時間規律的，縮短或延長用餐時間都是不可取的。我們推薦一頓正餐的用餐時間為20分鐘。有的讀者認為在細嚼慢咽的前提下用20分鐘進餐，會減少進餐量，進而缺乏必要的營養。其實，這個擔憂是沒有必要的，生活在現代大城市的人們一般攝入的能量是超過人體所需的，而我們推薦的飲食方式所吸收的營養也不低於人體所需。

有的讀者會問，按照文中的方法吃東西，我異常的體型多長時間以後會發生變化呢？根據大量患者的實踐和我們的觀察，如果一日三餐都按照上面的方法進行，一個月以後體重或提醒將有明顯的改變。但是要知道，我們的目的是減肥，而是要擁有一個健康的體型。中醫方法的優勢就在於雙向調節：如果你偏瘦，用此方法可以變胖；如果你偏胖，同樣用此方法可以變瘦。我們推薦的飲食方法不是為了治療，而是為了保健。即便你的體型是正常或是已經恢復正常，都請你堅持我們的推薦的飲食方法，願大家都擁有健康的身體和健美的體型。



## 跳出零食框架 營養曲奇帶來新滋味

全球首間研發「營養主食」的BASE FOOD株式會社首個海外官方網店正式登陸香港，全新的BASE Cookies亦同步於香港官網發售。打破既有零食不健康的刻板印象，品牌提倡以曲奇作營養均衡又美味的「零食」或「主食」的配料，當中Cookies提供身體一天所需的33種營養成分，高蛋白、高纖、多種維生素和礦物質，糖分減少約30%，符合眾多注重健康和減肥人士的需求。

今次全新登場的Cookies系列含豐富的營養素，包括約6-7g蛋白質、3g膳食纖維、1-2mg鐵和30ug葉酸。曲奇的味道多元化，一共有5款口味，包括：可可味、伯爵紅茶味、抹茶味、椰子味和紫薯味，總有一款適合你。無論是既鬆脆又香濃微甜的可可味或香醇且甜度低的伯爵紅茶味，均適合作為茶點或零食。

◆文：兩文



## 中醫發展應採更開放思維 必須擴大中西醫協作範圍

就早前的施政報告中政府積極推動中醫藥發展，香港中醫學會會長李振輝表示，今次施政報告的發表，對香港中醫的發展起到了積極的作用。在過去三年的疫情中，市民對中醫藥的認知和需求空前增長，再加上在過往的政策推動下，香港中醫藥事業迅速發展，以至今時今日市民對各個臨床科別的中醫診療需求也逐步增加。今次施政報告提到的「加強中西醫協作」是一個良好的起點，有助令中醫藥更進一步投入公營醫療服務當中，但若僅限於「中風康復、癌症治療先導」，將會對中醫的發展作繭自縛。實際上，中醫藥對於緩解老年退化等疾病，例如消化不良、痛症等，能發揮其優勢的

治療作用，推而廣之的話其實有助減輕整個醫療體系的壓力。因此，李振輝強調：「我們認為若要積極推動中醫藥的發展，就必須擴大中西醫協作的範圍，而不只限於中風和癌症。如此一來，更可以為中醫醫院的成立和發展起到積極而且可持續運作的的作用。」總結而言，中醫的發展應該擁有更加開放的思維，而不應該過於謹小慎微。



◆李振輝中醫師

◆文：Health