

如何瘦大腿？

較早前在專欄內，提及自己用了約三個月減掉五十八磅的「壯舉」，此壯舉建基於內服中藥、針灸和淨血療法，並沒有自殘節食，又或者是地獄式喪做運動減肥。其後要求減肥的病人蜂湧而至，而大部分都出現同樣問題，不是減磅，而是減大腿。

因此，借助今次專欄，與大家分享導致大腿粗壯的原因與處理方法，好等炎炎夏日，可大 show 美腿示人。

大腿肥胖原因

導致大腿肥胖的原因包括：

1.脾胃虛弱：大腿前有脾胃經。有的人思慮過多，思則傷脾，會影響脾對水液的運化，使水濕停滯在脾胃經而引起肥胖。有的人脾胃不和，胃口好極了，吃什麼都行，吃多少都不飽，中醫稱之「胃強脾弱」。食欲好，但消化不好，脾不能將胃中的飲食化成營養精微物質再轉化成氣血，同時運輸到全身各處，繼而出現廢料滯留。氣血是人體的正能量，正氣不足就沒有力量及時把廢物排出，於是在脾胃經表現出來，大腿前部會肥胖。

2.過勞腎虛：大腿後側有人體最大的排毒通道——膀胱經。膀胱與腎相表裏，腎主水，是代謝水濕排毒的器官。腎虛水濕代謝較弱，就會在膀胱經滯留，造成大腿後部肥胖。

3.情緒影響：肝膽互為表裏，肝調暢情志和氣機。情緒不穩，肝失疏泄，體內的毒素排不出去，又會影響膽的功能，從而造成肝膽經堵塞，形成大腿肥胖。

粗腿高危人士

大腿出現粗大的高危人士：

- 1.過勞
- 2.飯後經常坐
- 3.喜歡翹腳
- 4.愛喝凍飲
- 5.常穿不合腳的鞋走路
- 6.喜歡吃濃味食物
- 7.站姿不正確，例如側重一邊
- 8.有便秘困擾
- 9.經常長時間屈膝、下蹲或曲腳

如何解救？

解決方法：

1. 針灸：

伏兔：可調理因脾胃虛弱導致的肥胖，促進腿部血液循環，消除大腿浮腫，美化大腿曲線。

地機：健脾滲濕、滲散脾土水濕，且脾主肌肉，可強化腿部肌肉及改善水腫情況。

豐隆：能調節脾和胃兩大臟腑，以及大腿的脂肪代謝，去除多餘脂肪，達到瘦大腿的效果。

以上穴位，平補平瀉，佐以艾灸，留針二十分鐘，隔日一次，連做七次，以觀其效。

2. 頻率電磁療：選用修補細胞與肌肉的頻率，佐以微電流與負磁導入，運用強高斯負極磁片放於血海、足三里、地機與豐隆等穴，助以電療，調校頻率72HZ/min，留磁二十分鐘，隔日一次，五次為一療程。除可把鬆弛與缺乏能量的肌肉重新振作起來之外，還可減肥和改善水腫。

3. 外敷韓薑魔貼：韓薑魔貼當中含有納米薑精華，外敷即能迅速導入肌膚，達到消腫利水，行氣驅風的效果，就算穿高跟鞋後所帶來的腿部痠軟，關節或風濕疼痛都可一掃而空。

方法很簡單，就好像幫腿部外敷保濕面膜紙一樣外敷腿部，用完即棄，既省時又方便。