

減肥

佳節連連，離不開食，一口氣大吃了這麼多餐後，不單腹脹滯悶，且肚滿腸肥。當然，腹脹食滯好易處理，清口數餐已灰飛煙滅，可憐為食過後的肥膏，成為了一眾女生們的為食後遺症，但回想，「後遺」不要緊，皆因「後遺」代表仍然有得醫，最不幸的就是變成永不磨滅的烙印。所以，姊妹們，是時候要甩走肥膏了。

原來肥膏不一定是食回來的，有些時候就算絕食，肥膏也是踢不走，趕不掉。要針對性處理，我們先要了解導致肥膏積聚的原因。

- 一. 脾胃虛弱：過量進食肥膩、重味、澱粉、甜食或奶類之品，令食物消化不掉，脾胃工作過勞，繼而變成虛弱，虛弱又進一步令脾胃消化功能變差，進入食物消不了，化不掉，留在體內，最後積聚成為脂肪與毒素。
- 二. 氣血虛弱：若果本身氣血較虛弱，食入的食品不單無力消化，還無力排出。同時氣血虛弱又會影響血液循環變差，新陳代謝減慢，因此令肥膏與毒素都積聚於體內。
- 三. 酸性體質：酸性體質人士的身體適合細菌、病毒與寄生蟲居住，但人體正常細胞，就不適宜了。所以酸性體質人士身體容易養菌，但養不了自己的細胞與益菌。所以，當你以為體內長滿肥膏的時候，請仔細留意，可能這不是肥膏，而是細菌。因此有些人某個身體位置特別肥胖與腫脹，怎樣減也甩不掉，可能內裏住着很多不速之客。

要處理肥膏問題，可嘗試以下方法：

食療

健脾瘦身湯(2人份量)

材料：淮山2兩、蓮子2兩、紅豆1兩、核桃仁1兩、赤小豆1兩、鯉魚1條、薑二片、鹽適量

做法：

1. 將所有材料洗淨；鯉魚去鱗、去內臟，切大塊；
2. 熱鍋加入少許油，放鯉魚和薑片，以中小火兩面煎至微黃；
3. 所有材料同放入煲，加入適量清水，以大火煮沸後再轉慢火煲3小時，最後下適量鹽調味即可。

功效：有健脾益腎，利尿消腫，暖身減肥功用。

穴位按壓

天樞：有助於消除脂肪、健美減肥，保持腸道健康，去除腸道宿便，趕走堆積在腹部的贅肉。

血海：提升體內氣血能量，同時幫助雙腿舒通氣血，消除腿部堆積的脂肪。

足三里：促進胃的動力，讓有用的營養更好的被吸收，化成氣血，滋養身體，而將沒用的廢物，被代謝排出體外。以上穴位每日按壓 3 次，每次 30 壓，穴位按壓到有酸脹度為佳，連按 7 天，以觀其效。

磁療：利用強高斯生物磁（負極）放在曲池與足三里穴，每日 20 分鐘，連續 7 天，有助將體內環境變得鹼性化，除可有效殺菌、消腫、減肥、排毒，還有延緩衰老的功效。

千草醫藥坊