

## 改善啤梨臀

很多東方女性都嫌臀部不及西方女性的高且挺，再加上長期坐在辦公室工作又或安坐梳化看電視，久而久之便養了個如啤梨形的「豪華團」出來。要離團，其實也有辦法，但必先了解導致豪華啤梨臀的原因。

從中醫學角度來看，導致啤梨臀的原因是：

**腎虛：**腎與膀胱相表裡（即腎的功能失調，同時會反映在膀胱經上），臀的後正中部位是膀胱經的循行路徑，而膀胱經的起點則由內眼角向頭頂沿後枕到頸項、背、腰、臀、骶骨、下肢外側後緣止於尾趾，所以如果腎虛又或體內毒素較多（膀胱正正是排毒系統之一），便會反映在膀胱經絡的循行路徑上，因而出現一系列如：臀部鬆弛下垂，背部圓厚，大腿後側肥大，小腿肥腫，頸和背長暗瘡粉刺，頭皮出現頭瘡和足部濕疹等損美性病變，當然腰痠、頸背酸痛、頭暈眼花和腿軟無力亦難以避免。

**膽經郁滯：**膽經的循行路徑由外眼角向頭頂沿頸項側到腰肋側，臀側，下肢外側止於第四趾，同時膽經是協助肝經製造氣血的功能系統，如果體質欠佳，氣血虛弱，肝膽郁滯（情緒波動），夜睡和過勞，都會導致臀部向雙側肥大外擴，甚至出現水泡腰（腰側肥胖）、肥粗腿和甲組腳（小腿肥壯）等一系列損害體態的病變。

高危人士：

便秘人士，大腸閉塞不通，腑氣上逆，鬱而化熱生痰，形成啤梨臀。所以，保持大便暢通，防止養份在腸內滯留過度吸收，轉化成脂肪，亦是重要的關鍵。

解決方法：

**針刺：**居髎、環跳、承扶、委中、承山等穴，以平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，便可有效改善啤梨臀同時可達到補腎和調節肝、膽氣血的效果，不知不覺間就連情緒都變得穩定，名乎其實一腳踢走啤梨臀、煩惱和壓力，一舉數得。

**磁療：**使用高滲透度生物磁，貼於手上臀與盆骨位置的反射穴，便可有效將盆腔與臀部的水腫、炎症、脂肪、堵塞和盤骨移位等訊息一併通知大腦，讓大腦 24 小時不停為你處理問題，既忠心又持久，除了即時見效地改善臀部形態外，連身體機能與健康都一同加強。