

佳節提防吃胖

佳節連連，好友共聚，大吃大喝，實在難免，加上冷風持續，天寒地凍，胃口大開，稍有不慎，以往的努力會在這短短的幾天內付諸東流。

肥胖原因：

腎虛：腎虛肥胖的人內分泌功能會減弱，腎上腺皮質激素的分泌量會減少，令脂肪分解減少，基礎代謝率水平也會不斷降低，造成對體內卡路里消耗的減少。同時由於無力排除水濕痰阻，腸道蠕動緩慢便秘，形成肥胖。

氣血虛弱：氣虛推動無力，氣行不暢，血液運行受阻，氣血不能均勻的營養全身，造成局部性的瘀滯，血瘀滯在體內，以局部肥胖者居多。

腸熱：表現食慾旺盛，喜食油膩，令腸臟熱盛，消化吸收功能增強，吸收了過多的營養成分貯存於體內，常伴有實熱型便秘。

脾胃積熱：由於邪肝火犯胃，腐熟水穀機能亢進，故消穀善饑，生火津虧，大便秘結，亦就是腸胃功能亢進的原因，消化吸收功能強過於新陳代謝，從而造成營養過剩，脂肪堆積。

內熱：這個熱就是我們所指的火，「火邪內生」就是內熱，內熱是由於過多的熱量、營養聚集在臟腑所致，這個火燒到哪里，哪里就會引發功能興奮，比方說大家普遍愛吃辛辣刺激的口味，就會導致胃火，胃火一大，它的功能就亢奮，表現出多吃，容易餓，這就是消穀善饑，但脾與胃是一對兒，他們相互配合，胃這邊吃得多，脾那邊代謝和運化的力度要跟上才沒有問題，但是很多人是胃強脾弱，吃得多，脾不配合，於是就瘀在體內形成脂肪了。另外再加上內熱傳於腸道，導致大便秘結，這些長胖了的人，怎麼減也減不了半磅，只進不出，不胖才怪。

改善辦法

處理以養胃生津、清熱降火為主，從而使食量大減，排毒增加，有利於減肥。

頻率電磁療：於百會穴及脾胃皮膚表面，使用頻率電磁療，導入骨膠蛋白原液，留磁 20 分鐘，隔日 1 次，5 次為一療程。可以促使下視丘的飽食中樞活性上升，減少飢餓中樞的活性，同時能提高腦內瘦素的分泌，促進能量的消耗。

淨血療法：用皮膚針於脾俞穴輕輕叩刺，待表皮有少許破損後，外塗中藥活血化瘀止痛藥液，再以負壓將瘀血抽離，除可瞬間消除瘀血栓塞，還可泄熱，促進血液循環，消除水腫。

針灸：針刺氣海、關元、水道、足三里及豐隆等穴，隔日 1 次，7 次為一療程。可以抑制胃腸的蠕動，抑制胃酸分泌的作用，減少食欲，提升使人產生飽足感的激素，減少吸收，增加脂肪代謝，達到減肥的效果。