

喝水都會胖？

愛美的女性常自嘲「喝水都會胖」，為了怕水腫，每天喝水量不足。多喝水會讓自己看起來又胖又腫嗎？那便大錯特錯，水腫只是根據字面上的意義解釋，從中醫角度看水腫真正的原因如下。

肺氣不宣

代表的就是肺部的生理功能出了問題，臨床上外感風邪（風寒、風熱、風濕）入侵肺部（即感冒）所導致的肺氣不宣，也是引起水腫的常見原因。

脾失健運

脾主運化，運化水濕及食物中的營養，脾位於人體中位，在體內的位置及功能就像植物的土壤一樣，當人進食後透過胃的消化吸收才能產生足夠的能量（氣），再加上脾的運化，才能將水分及養分運送到身體各部位以供人體使用。如果脾胃虛弱而導致脾的運化失常，水液便無法運行，就會形成水腫。

腎氣虛損

腎主水和二便，人體內多餘的水最後必需透過腎臟將其轉化成尿液而排出體外，腎氣虛損的人小便不利，體內濁水無法徹底排除，自然就會導致水腫。

生活習慣

如果平常習慣出外飲食，當身體攝取過多的油、鹽、糖引起口渴的感覺，其實就代表體內血濃度增加，所以便需要更多的水分去平衡，但同時鈉離子也會讓水分積存在體內，故此容易引起水腫。

另外，長時間坐著的上班族、或者職業需要久站的人，維持一個姿勢太久也會容易出現水腫。

除非臟腑功能失調，否則經常自覺只喝水也發胖的女士，其實是由於飲食攝進的熱量比自身消耗的要多，只不過她們通常會忘記或根本不願記住。科學研究表明，在飯前 1 小時分幾次飲水，每次喝的量要少，理想的方式是一次 250 毫升，十多分鐘 1 次。空腹喝下的水在胃內停留只有幾分鐘，很快進入小腸，被吸收進血液中，1 小時左右就可以補充給細胞組織，可以幫助人們控制食量，防止吃的過飽，有利於控制減肥。

若果確實出現水腫而又發胖起來，還是可以用以下方法處理：

針灸：針刺中脘、列缺、合谷、足三里和三陰交等穴，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，可利水消腫、排毒減肥和益氣健脾，使體內之水邪得以從二便分消。

淨血：用皮膚針於脾俞穴輕輕叩刺，待表皮有少許破損後，外塗中藥活血化癥排毒藥液，再以負壓將瘀血抽離，除可瞬間消除瘀血栓塞外，還可消除水腫，減少脂肪細胞堆積。

本草醫藥坊