

# Byebye 豬腩肉

夏天殺到，又是陽光、海灘、比堅尼、show 身材的日子。城市麗人長時間坐著工作，又愛凍飲，夜睡都是致肥元凶。想減磅，甩掉豬腩肉，中醫治療可帶給你意外驚喜。

「豬腩肉、大肚腩」，稱為中央型肥胖或者蘋果身型，他們比一般人更容易罹患糖尿病及心血管疾病。

中醫角度而言，中央肥胖是計算腰部及臀部的比例，若男士大於 1、女士大於 0.8，便屬於中央肥胖，其成因主要是本虛標實，本虛是指陽虛和陰虛，以脾胃為主；標實是指痰濕、血瘀等邪毒，源於臟腑失調、津液代謝失常等，中醫治療肥胖可從益氣健脾、化痰利濕、消食導滯著手。所以，要戒除凍飲，因這會令脾胃損傷，脂肪積聚。

## 中醫減肥特點

**調節內分泌：**自然平衡是世間萬事萬物所遵循的規律，按照中醫理論，人之所以生病就是因為人體內的平衡機制被破壞，所以中醫講究調理。中醫視肥胖的主要原因就是臟腑功能失調，也就是現代醫學所指的內分泌失調，即饑感神經與飽感神經之間調節失衡，導致營養吸收不均衡。

**有效性：**中醫減肥通過針灸和中藥的綜合治療，對肥胖患者的神經和內分泌功能進行調整，一方面能夠抑制肥胖患者亢進的食欲，減少進食量，同時抑制患者亢進的胃腸消化吸收機能，減少機體對能量的吸收，從而減少能量的攝入；另一方面可以促進能量代謝，增加消耗，促進脂肪分解，最終實現減肥效果。

**安全性：**中醫減肥的「副作用」少。每個人都希望安全地減肥，而非破壞性減肥，如頭暈、瀉肚、嘔吐等不良反應，更不希望有毒物質殘存在體內。

通過中醫減肥治療一段時間，當機體代謝達到一個新的「調節點」，體重即穩定在一個新的水準。因此，治療效果鞏固、持久、不易反彈。

## 解決方法

**一. 針刺：**居膠、委中和承山等穴，以瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，便有效改善大肚腩同時可達到補腎和調節肝、膽氣血的效果，名乎其實一腳踢走豬腩肉。

二.淨血：在扣刺前塗上淨血藥水，有排毒、降脂和通絡功效的淨血藥水；然後局部扣刺，以拔罐負壓的方法抽離瘀血毒素，便可在無菌和衛生的情況下將毒素排出，從而擊退水泡腰。

淨血治療特點：肥胖之人，血液中脂肪過多，容易引起動脈硬化，特別是心、腦血管病變多由此產生。能夠活血行瘀的淨血治療，可以清除體內瘀血，使臟腑氣血調和，降低血脂，恢復人體正常運作。

本草醫藥坊