

纖體

朋友 Tracy 一向慳家，中秋時節，將親友送來的月餅團積，以為聰明地月餅當飯食，誰知搞出個肥身腫面豬頭來。

Mooncake 上身的 Tracy 急 Call 求救，結果，名副其實變了 mooncake。

Tracy 扁扁嘴：「短短兩周時間，體重已暴升了 12 磅，胖得連眼皮眼肚都跌下來。」我見狀也覺心痛：「都是怪你為食之故。」

Tracy 不忿氣：「你們中醫常說飲茶消滯，我不單月餅配茶，還月餅配白粥當飯食，並沒有食肉，一濃一淡來中和，何解還會肥得似月亮不似人？」我答：「你說得對呀，茶可消滯，但消不了高糖與高脂，消了滯你倒覺腸胃清清爽爽的，反而間接令你吃得更多更暢快。當月餅過量過食，除了令你增加體重與膽固醇外，還增加你脾胃的負擔，令你脾胃受損，輕則增加腹脹肚滯，重則大便異常（便秘或便溏）、爆發皮膚病和誘發心腦血管問題！」 Tracy 面青：「何解會爆發皮膚病？心腦血管問題？」

我答：「月餅的高糖高脂，會直接增加血液黏稠度，人家心臟泵的是血，而你泵的是漿糊，當然會對心腦血管有所威脅；再加上高糖高脂乃屬酸性食品，令自由基急增，從而增加體內毒素、破壞細胞功能，人體排毒系統分別是大便、小便與皮膚，從小便排你可能被驗出糖尿，從大便排會令大便狀態出現異常，若仍然未將毒素排清，便來個皮膚病，皆因皮膚是人體最大的排毒系統。祖先有先見之明，提早五千年前已告之脾虛生濕（大便溏、人浮腫）、脾主運化（運輸營養與消化功能）、管肌肉四肢等，所以飲食不節，造成脾虛，就名副其實『有幾耐風流就有幾耐折墮了』。」

Tracy 平反：「那麼與白粥同食，不是健脾中和了嗎？」我答：「但這種吃法對健康極不利，還容易發胖。因為月餅和粥都是會迅速升高血糖的高升糖指數食品，不僅對血糖異常或糖尿病患者不利，對健康人來說，也會對大腦細胞不利，還會降低脂肪代謝、囤積脂肪，所以搞個 mooncake 上身來。」 Tracy 著急起來：「如何可甩掉我那 12 磅肥膏？」我答：「可考慮針灸。」

針灸

針刺：中脘、足三里、血海和三陰交等穴，以平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，除可健脾祛濕排毒外，還可抑制食欲、調整機體代謝功能、促進脂肪分解，從而達到減肥降脂排毒的功效。

本草醫藥坊