

纖體行動

每逢春節，荷包未滿，肚臍先脹。親朋好友團年拜年，商務應酬收爐開爐，例牌大吃大喝，結果，尚未到元宵已化身成元寶，別以為只喚起大家對外形的注意，其實這已響起了健康的警號。

都市人的生活習慣，愛打機玩電話，多肉少菜少活動等，中央肥胖患者持續增加，有了中央肥胖後，又會增加患代謝綜合症的機會，形成惡性循環。中央肥胖患者容易出現血糖、血脂、血壓上升，嚴重者可引致糖尿病、心臟病等病症，不容忽視。

在現代醫學角度來說，代謝綜合症是指中央肥胖、血三酸甘油酯水平偏高、高密度脂蛋白膽固醇過低、血壓高及空腹血糖偏高。在這五項診斷標準中，如人體出現其中三項或以上，患者對於患上冠心病、中風及糖尿病的風險遠比沒有代謝綜合症的人為高。

中醫成因

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。

- 1.飲食因素：**「肥貴人，則膏粱之疾也」。飲食超量，營養供過於求所造成。長時間下會損傷脾胃，脾失健運，水穀不化，蓄積體內而轉化為脂肪。進食過多脂肪的食物或活動太少，導致脾臟受損，則運化水液和養分的功能減退，因而囤積成膏脂痰濁，遂成中央肥胖。
- 2.年齡增長：**「中醫認為，年 40，而陰氣自半也，起居衰矣。」隨年齡漸長身體機能普遍下降，臟腑功能失調，脾虛失運，肝鬱氣滯，腎虛氣化失職，內傷久病，痰濁內生，或外受濕邪（如春霧、濕氣），使痰濕蓄積體內而肥胖。
- 3.情志不舒：**多因工作及生活壓力所致。情志失調容易損傷臟腑，如因怒傷肝，肝失疏泄，橫逆犯脾，影響脾胃氣機，脾失運化；又或因思慮太過，憂思傷脾，脾難以運化水濕及水穀精微（營養物質），導致痰濕、毒素蓄積體內而肥。

壓力會使體內釋放一種壓力荷爾蒙，促進身體將多餘的血糖合成為脂肪，並讓大腦對「飽」的敏感度變得遲鈍，讓人不知不覺吃得比平常更多。

- 4.過度勞逸：**中醫認為，「久臥傷氣」及「久坐傷肉」。脾主肌肉，脾虛氣虛，都會使氣機不暢，運化失職，精微（營養物質）聚為膏脂而肥胖。

高危人士

- 1.白領階層：**因經常飲食不節、久坐等因素，導致脂肪積聚於腹部之上。
- 2. 30 歲後人士：**由於體內的生長荷爾蒙會開始減少，肌肉流失，使新陳代謝能力變差，因而造成肚臍。

3.懷孕後婦女：由於懷孕時食慾增加，產後氣血虛弱，連帶影響脾胃功能，坐月子又缺乏活動，造成水分留滯在體內而水腫。

4.更年期女性：進入更年期後，由於肝腎虧損，氣血虛衰，使荷爾蒙轉變，體內的雌激素分泌下降，造成脂肪分佈位置改變，因而女性逐漸像男性一樣容易胖到肚子上。

若不幸喜羊羊變豬腩肉，可用以下方法處理：

針灸：針刺中脘、下脘、關元、天樞、足三里、上巨虛及下巨虛等穴，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，可疏通腹部氣血，加速分解體內多餘脂肪，同時消除異常饑餓感，從而達到減肥瘦身的目的。

本草醫藥坊