

# 減肥

每個人都想變美，而夏天是大家展現完美身段的最佳時刻，也是突顯個人氣質、態度的日子，所以減肥是每年夏天永恆的話題。

中醫認為肥胖的病機主要分為素體痰濕偏盛或氣虛以致生痰。痰濕的產生，有以下原因。

1. 先天稟賦引致的肥胖是有家族遺傳性的，就是中醫常說的先天體質。另外素體脾胃虛弱；或後天失於調養，導致脾氣虛弱，運化功能失調，水穀精微無以化生，致濕濁內停等。
2. 過食肥甘厚膩，損傷脾胃，聚濕生痰，飲食物質、營養堆積在腹部，所以先胖於腹部。同時痰濕困脾，營養物質無力滋養臟腑組織，亦無力輸送到面部。因此，我們看痰濕體質的人面色黃而且胖，顏色黯淡無光，眼浮腫，早上起床特別明顯。
3. 「久臥傷氣，久坐傷肉」，「脾主肌肉」，若多逸少動，傷氣傷肉，導致脾氣虛弱，氣機不暢，水濕不化，運化失職，痰濁內生，引致精微營養化為膏脂而肥胖。
4. 《內經》云：「年四十，而陰氣自半也，起居衰矣。」這是指隨年齡漸長，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，使痰濕蓄積體內而肥胖。
5. 七情為中醫之主要內在病因。情志失調容易損傷臟腑，如怒傷肝，肝失疏泄，橫逆犯脾，影響脾胃氣機，導致脾失運化；憂思傷脾，脾難以運化水濕及水穀精微，最後皆使痰濕蓄積體內而致肥。

**案例：**42 歲的陳靜，中層管理者，近半年體重增 12 磅，明明食量絲毫沒有增加，但是體重卻直線上升。仔細診斷，陳靜在 3 年多前以節食加運動減肥，半年瘦了 7 磅。但是，最近使用同樣方法卻紋風不動，工作早出晚歸，導致睡眠長期不足，情緒不穩，生理周期也開始混亂，因此想尋求有效、溫和又不傷身的中醫方法調理身體並順帶減減磅。

對於這類型體質的保健與體重管理，可嘗試針灸。

**針灸：**現代醫學研究證明針灸能刺激神經系統，調整內分泌，促進新陳代謝；而針刺脾、胃經絡與穴位，除可調節脾胃功能外，還可阻斷下丘腦信息，抑制飢餓感，減少食量，從而達到減肥效果，其效果更為持久，體重不容易反彈。

**方法：**針刺腹八穴、中脘與三陰交等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。

**內服藥物：**依每位患者的體質做調整，以溫補腎陽，強心利水的角度著手，若遇到生理周期則適當的調整藥物組成，因為生理周期穩定，體重才可穩定的控制。

**減肥貼士：**

1. 在春夏天減肥較易成功，因春夏天生長旺盛，新陳代謝快，而冬天主收藏，機體須要食物營養，保持體溫。
2. 戒凍飲，因寒氣凝滯，減慢新陳代謝。
3. 很多正在減肥的女士通過「不吃晚飯」這招來減輕體重。但研究表明，空腹時間太久，比如超過了 6 小時，在下一餐飯你就會多攝入 28%的熱量。
4. 睡眠要充足。長期睡眠不足，會減慢新陳代謝。
5. 通常飲中藥加針灸療效，比單一治療（針灸或中藥）較好。

本草醫藥坊