

# 蝴蝶臂

臨近年尾，將會是最多飲宴的日子，要穿著晚裝的姊妹們請問預備好了嗎？

Daisy 身形窈窕，但手臂總是不爭氣長出贅肉，腋下脂肪積聚，形成背肌厚及手臂粗。曾經試過買衫試身時，衫身合適，但手袖位穿不下，恐使蝴蝶袖愈養愈大，出現稍加揮手，手臂贅肉就「翩翩飛舞」的尷尬窘境，所以 Daisy 緊急求救。

我笑：「其實粗壯的手臂不但看起來胖大腰圓，還會顯得虎背熊腰又衰老。別以為冬天將致，多穿兩件厚重衣服便可掩人耳目，其實只是為自己的粗手臂找個藉口，千萬不要讓它拖累你瘦身的後腿，其實遮肉是治標不治本的。」

Daisy 扁扁嘴問：「我一身窈窕，何解長出個蝴蝶臂來？」

## 成因

### 1.脾虛

脾主肌肉四肢。若飲食失調、飲食不節又或素體脾胃較虛弱者（如胃口不穩、腹脹、噯氣、反酸、各種胃病、胃痛和經常壓力過大而影響胃口），除了令體內氣血功能變弱外，還會令四肢肌肉鬆弛無力且水腫發脹。

### 2.坐姿不正確

經常彎腰駝背，會令斜方肌、三角肌和三頭肌處於鬆弛狀態。時間一久就會讓膠原蛋白流失，筋膜韌帶失去彈性，肌肉變得鬆軟無力，繼而手臂變粗。

### 3.經絡阻塞

循行經過手臂的經脈有 6 條，分別是循行於臂外側面的 3 條陽經（大腸經、小腸經及三焦經），和臂內側面的 3 條陰經（肺經、心經及心包經）。若上述的經絡阻塞，使得經絡中的氣血和組織液流動出現了障礙，導致水份、脂肪和毒素堆積，長時間的垃圾堆積最終形成了手臂腫脹及肥胖。

除此之外，經絡阻塞的人隨著身體氣血愈來愈低，排不出的脂肪垃圾日漸積累，甚至面部及全體都會愈來愈胖，有些還會出現掉髮、心悸氣短、膽怯、體虛乏力、失眠多夢和心律不齊等相關的併發症。

Daisy 續問：「那可以怎麼甩掉那雙蝴蝶臂？這兩個月很多飲宴我需要穿晚裝，並非萬聖節扮蝙蝠……」我笑得合不攏嘴，並道：「用針灸佐以磁療吧！」

**針灸：**針刺內關、支溝、曲池及臂臑等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可加速基礎代謝率，促進脂肪分解、代謝和提升膠原纖維蛋白的彈性，除可針對脂肪囤積過多的地方消脂外，還可調整、完善和修復人體自身平衡，從而達到減肥瘦臂的目的。從此，瘦手臂不再遙不可及。

**磁療：**夜睡強高斯生物醫療床，可磁化體液，平衡人體的酸鹼，調整神經和內分泌功能，抑制亢進的胃腸消化吸收機能，減少機體對能量的吸收，同時促進能量的代謝，增加能量消耗，促進體脂的動員及脂肪分解，從而實現瘦臂減肥的效果。

本草醫藥坊