

## 秋冬減肥

隨著天氣轉涼，人們的食慾也逐漸旺盛，難怪有「食慾之秋」的比喻。

除了之前中秋佳節應景的月餅和燒烤外，種類繁多且熱騰騰的各式鍋物、大閘蟹，甚至韓式燒烤，更是秋冬飲食不可或缺的重頭戲。但在享受佳餚美饌、大快朵頤的同時，若不留神，恐讓肥胖問題找上門，使原本妙曼窈窕的身材走樣、變形。

中秋至今，Margaret 體重增了 4 公斤，大部份褲子和裙子都穿不上了，但明明晚餐才吃完沒多久，肚子又餓了，若不吃宵夜，晚上肯定睡不安寧。

Margaret 扁着嘴一面無奈，並道：「暑假還是好端端的，穿上泳衣在沙灘戲水自問畫面頗養眼，但現在……」

我勸道：「一年四季中，秋季是最容易增磅的季節，秋收·秋收，順應天時，獲得豐富的收穫後實行胃口大開。夏季天氣炎熱、晝長夜短，不但使人的食慾不振降，而且人體蛋白質、微量元素等消耗也比較大，所以很多人會出現體重減輕、乏力困倦等現象。但到了秋季，天氣涼爽起來，這時人體皮膚毛孔收縮，汗液減少，大量氣血儲存於臟腑裡，胃腸道供血豐富，各種消化液分泌增多，人們不僅味覺增強、胃口大開，而且消化吸收也好，稍不留意便容易發福了。」

研究發現，人的肥胖會隨著季節的變化而有所改變。秋冬增肥的速度是平時的 3 至 5 倍，增肥的機率是平時的 7 至 9 倍，而且無論是肥胖者或者非肥胖者，這種速度和機率是相同的。很多人在冬季發現長胖了，但實際上增肥的時間是秋季，所以說秋冬季增肥速度最快。」

Margaret 問：「那麼，如此說來，秋冬季似乎不適合減肥了吧？」

「不，我們也有很多病友是秋冬季節前來減肥的，從她們的臨床經驗，每年冬季都會長胖 3 至 5 公斤。在進行減肥治療的這幾年頭，不但沒有長胖，反而變得更窈窕，無論身形或是體質也明顯改善了，不像以往那麼怕冷。在冬天裡也可以穿得型格漂亮的，婀娜多姿。」

Margaret 緊張地問：「我可怎麼辦？這一切都交給你了，拜託拜託！」

我答：「針灸佐以磁療吧！」

**針灸：**針刺腹八穴、足三里、血海和三陰交等穴位，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可調和經絡氣血功能、促進脂肪分解、提升能量代謝，減輕飢餓感，從而達到減體重、瘦尺寸及塑造完美身形的效果，讓自己一年四季都美麗動人。

**磁療：**夜睡生物醫療磁床，可有效將人體回復正常的鹼性化，除了有助消除自由基從而提升排毒與解毒功能外，還可減重消脂，讓你從睡眠中獲得瘦身效果。