

啤酒肚

Jenny 喜歡下班後的歡樂時光，吃吃燒烤，豪邁地喝啤酒，和朋友小聚片刻，就是人生最爽的事！近期，却出現了一個可惡的啤酒肚，那一圈贅肉在不知不覺間凸顯了出來，便急急尋求解決辦法。

Jenny 滿面狐疑地問：「我每次飲啤酒都很節制，最多飲 3 罐，為甚麼仍會長出啤酒肚？」

我答：「釀造啤酒的原料，大麥之外就是啤酒花。此種酒花名稱很多，有忽布、香蛇麻、蛇麻花和蛇麻草等，屬桑科植物啤酒花未成熟的果穗。釀造啤酒時加入啤酒花既取其具揮發性苦澀香味，且能防腐。

啤酒味苦、甘，性涼，具有健胃消食、鎮靜降壓與清熱利濕的功效。但多飲啤酒會損傷中焦脾胃陽氣，水濕不運，釀成內濕，濕邪困脾，阻礙運化功能，形成痰濕。痰濕內阻，又使氣機壅滯，引發惡性循環，更使痰脂滯留體內，引起胃腹脹滿肥胖的啤酒肚。

冰啤酒的溫度，一般比人的體溫低 20 至 30℃，若大量飲用會使胃腸道的溫度急速下降，使得血液循環減慢、血流量減少而令泌尿系統和生殖器官的抵抗力減弱，菌群失調，因而誘發炎症傾向，炎症使局部組織腫脹，繼而衍生啤酒肚的延伸。同時，腹腔內有子宮、卵巢等掌管生育的重要器官，常吃冰冷之品，身體為了不讓這些器官受到刺激，便會增加脂肪的累積來幫忙保溫。

另外，虛寒體質的人飲用啤酒，容易損傷胃黏膜，影響消化功能，更有機會引發噁心、嘔吐、腹脹、腸胃炎、痙攣性腹痛、腹瀉和胃酸逆流等。

除了體質之外，本身有痛風、腸胃道不適、胃潰瘍、胃食道逆流、經常腹瀉、高血壓或糖尿病等代謝性疾病，以及慢性疾病的患者，都不宜飲用啤酒，因啤酒會免加重身體的代謝負擔，導致病症惡化。」

Jenny 無奈地問：「我每天工作繁忙，壓力又大，放工實在想飲啤酒放鬆一下，有方法解決啤酒肚嗎？」

我答：「想要消除啤酒肚，可用針灸與磁療。

針灸：針刺天樞、氣海、關元及足三里等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可以調節內分泌代謝，消除腹部脂肪，溫中除寒，化痰除濕，平衡氣血陰陽，讓脾、腎臟腑功能恢復正常。研究證實，針灸可以把機體調節到平衡狀態，讓整個代謝系統變得通暢，減肥的效果比較持久，反彈的機率也較小。

磁療：夜睡生物醫療磁床，能夠抑制肥胖患者亢進的食欲，減少進食量，同時平衡腸胃消化吸收機能，減少機體對能量的吸收，從而減少熱量的攝入；另一方面可以促進能量的代謝，增加消耗，促進體脂的動員及脂肪分解，最終實現瘦身減肥效果。」

Jenny 聽完後，高興地說：「那麼我明晚的啤酒派對不用取消了！」

本草醫藥坊