

## 產後修身

Carol 已婚兩年，老人家不斷催促早生孩子，Carol 和丈夫一向喜歡小孩，但擔心因懷孕發胖，生產之後身材與體質嚴重走樣，所以結婚至今仍未落實生兒大計。

隨著時間過去，覺得這事兒不能再拖，於是便諮詢我有關產後肥胖的問題。Carol 問：「很多朋友，本來身段也不錯，但懷孕期間體重上升，體型暴脹，產後肚皮更慘不忍睹，我要是懷孕產子，也會變成和她們一樣嗎？」

我答：「別擔心，只要在懷孕和分娩後，注意調理，必定能恢復健美體態。其實，產後修身並不只是減脂，而是包括疏通經絡、體重管理、脂肪消除和合理飲食等。」

我見 Carol 仍眉頭深鎖，繼說：「其實，產後肥胖是由於以下幾個原因引起的：

- 1.脾虛肥胖：**脾主肌肉四肢，脾虛令腹部肌肉鬆弛，無法支撐內臟，導致胃部、小腹下垂和膨出，且脾虛造成水濕運化失調，不能消除體內的污水，引申成痰，痰濕交阻而成水腫和肥胖。
- 2.肝氣鬱結：**產後情緒不穩，肝氣不舒，臟腑氣機失調，而影響運化功能，聚積成脂膏。
- 3.肝腎虧損：**生產時耗傷氣血，導致肝腎虧損，運化無力，令體內毒素與膏脂積聚，無法排出。
- 4.胃熱濕盛：**素體胃火較重，產後進食肥厚溫熱補身之品，以致濕熱壅於胃府，使痰溫蓄積體內而致肥胖。」

Carol 續問：「生產後可立刻節食嗎？甚麼是產後『黃金修身時段』？」

我答：「產婦不能盲目節食減肥。當產後身體還未完全恢復到孕前的狀態，加上哺育嬰兒，正是需要補充營養的時候。若產後強制節食，不僅會防礙體格恢復，嚴重的還會引發產後各種併發症，如抑鬱、貧血和乳汁分泌不足等。」

產後 6 個月內是黃金修身時段，產後瘦身要從『排出廢物』，以及『滋補氣血』兩方面著手，才能促進血液循環、加強代謝，以達到瘦身目的。研究發現，如果此階段能恢復到懷孕之前的體重，則 8 至 10 年後，體重平均只增加 2.4 公斤。如果產後體重無法下降，則平均體重會增加 8.3 公斤。」

Carol 續問：「有甚麼方法既可以產後修身，又能改善體質？」

我續答：「中醫運用辨證施治的原理，通過針灸、中藥與磁療疏通經絡，暢通氣血，溫陽補虛，調理內在體質，必定能達到塑形減重的目的，同時能改善產前怕冷、痛經、腰痠、關節疼痛等問題，為以後的身體健康打下堅實的基礎。」

**針灸：**針刺內庭、豐隆與三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可調整機體各種代謝功能，提升臟腑氣血循環，促進脂肪分解，增加脂質物質的排泄，達到減肥降脂的效果。

**磁療：**夜睡生物醫療磁床，可促進循環，活化細胞，啟動消化酶，加速酶系統的生化反應，從而促進細胞新陳代謝，降低血脂與血黏稠度，在輕鬆的狀態下自然地達到瘦身目標。」

Carol 終於放下心頭大石。

本草醫藥坊