

## 小腿粗

冬天穿上長靴一來型，二來保暖，所以，長靴幾乎是女性家中必備恩物。

但是若小腿太粗壯，縱然勉強能將象腿塞進靴筒裡，但靴口太緊而出現擠肉，不但難看，且不舒適。要知道，小腿修長不但在視覺上加分，還能提升女性性感魅力。

其實，時下很多女性都有下半身肥胖、腿粗的困擾，從中醫角度來看，多是由於經絡氣血循環不暢，導致大量垃圾毒素瘀積在四肢，不能被有效分解所致。

從經絡而言，小腿後側有膀胱經通過，所以當足太陽膀胱經氣血瘀阻之時，就會使得津液、毒素和脂肪在小腿部位凝聚，化為脂膏，造成小腿肥胖。由於足太陽膀胱經與大腦、腎、膀胱、頸椎、腰椎等臟腑器官都有密切的聯繫，當氣血受到阻滯時，亦會導致這些臟腑器官產生病變，誘發腎功能衰竭、頸椎病、腰椎病或腦功能退化等。

另外，小腿外側的膽經是從頭走到腳的經絡，其中大、小腿外側是最容易被寒氣侵入的部位，也是膽經最容易積存寒氣的部位，由於寒氣的積存會使這個部位的經絡流動不通暢，因而使這個部位附近的組織所排泄的廢物難以排出，長時間累積的結果，自然使整條膽經都不通暢，繼而形成腿粗脂肪增厚。

除了肥胖問題，還有腿部水液代謝問題都會導致腿粗。身體的水腫一般是由於身體靜脈組織回流系統較差，令體內積存過多水分所致。由於血液從心臟運行至下半身的速度（相比上半身）較緩慢，加上地心吸力的影響，令下肢需要更長的時間才可讓血液順暢運行，所以浮腫多出現於下肢，若處理不當，或缺乏適當的舒緩，腳部水腫更會惡化成靜脈曲張。

水腫與肺、脾、腎三臟關係最大；三臟又相互影響，腎陽為人體陽氣之根，腎陽不足，影響肺氣之宣降。

哪些人屬小腿粗的高危一族？

長時間站立工作的教師、空中服務員、醫護人員，及長期採取同一坐姿工作的文職人員，如繪圖員、經常使用電腦工作者和美容師等都屬高危一族。

站姿不正確，例如側重一邊、喜歡翹腳；經常穿短褲、短裙而令小腿著涼的人；長時間穿高跟鞋，令踝骨和膝蓋增加負擔，令小腿肌肉緊實、甚至產生疲勞。

若不幸小腿過粗，可嘗試用以下方法處理。

**茶療：**紅、赤豆蓮子蜂蜜茶（1人份量）

**材料：**紅豆 1 兩、赤小豆 1 兩、蓮子 1 兩、蜂蜜適量

**做法：**將紅豆、赤豆與蓮子加入適量清水同煲，水沸後收慢火續煲 45 分鐘，待豆糜鬆化，便可關火。當豆湯點降溫後，加入適量蜂蜜，飲茶吃豆。

**服法：**暖服，日服 2 至 3 次，連服 3 天，仍未改善，則建議諮詢合資格的註冊中醫。

**功效：**

紅豆清熱解毒、健脾益胃、專治下肢水腫。

赤小豆健脾利濕、散血解毒、利水消腫。

蓮子健脾滋腎、除濕利水、抗衰老。

蜂蜜潤肺養膚、健脾和胃。

四者協同服用，可助健脾潤肺益腎，有助利水消腫，從而瘦小腿。

**禁忌：**陰虛而無濕熱者，及小便清長者忌食。孕婦、大病、久病和長期病患者建議服用前先諮詢合資格的註冊中醫師。

本草醫藥坊