

# 減肥

Elaine 春節聚會應酬多，飲食無度，結果囤積大量脂肪、體重明顯上升、穿衫尺寸加大一號，腰腹部的贅肉更是無所遁形，猶如懷有 5 個月身孕。

Elaine 近日開始節食、狂做仰臥起坐和搖呼拉圈，肚子不但仍然蹦出「三層肉」，還出現頭暈、手軟腳軟，急來求診。

Elaine 問：「譚博士，究竟我是否用錯方法，還是沒找到害我腰圍一天比一天粗的罪魁禍首？」

我答：「造成腹部肥油囤積的原因，是五臟六腑失調，臟腑功能隨即受影響，身體就會出現脂肪積聚，濕氣內困，氣血變得瘀滯。好比一個城市裡龐大複雜的道路網絡突然大塞車，最終塞得最厲害的一定是市中心，所以結果大部分脂肪都會積聚在人體的中央，出現中央肥胖。」

中醫認為肥胖的成因如下：

- 1.脾虛濕阻：**由脾胃虛弱導致水濕不運，形成濕邪困脾；或因為脾陽不振而寒濕停聚中焦，造成濕困脾陽，複加飲食不節，嗜食膏粱重厚味，使脾失健運，水穀精微難以送至全身充分利用，於是化為膏脂與水濕，留滯臟腑經絡，而致肥胖。
- 2.氣滯血瘀：**肝主疏泄而藏血，具有條達氣機，調節情志的功能，若情志不穩或外邪侵襲肝脈則肝氣鬱滯，疏泄失職，影響氣的運行，血液循環不良導致脂肪與毒素無法排出，停留在體內，長久下來，自然而然就變得易胖。

研究發現，壓力會使體內釋放壓力荷爾蒙（又稱為可的松），其促進身體將多餘的血糖合成為脂肪，體內脂肪細胞會變大，並讓大腦對『飽』的敏感度變得遲鈍，讓人不知不覺吃得比平常更多。還會讓人格外想吃高糖、高碳水化合物食物，脂肪也容易儲存在腹部。

- 3.胃熱亢盛：**多由邪熱犯胃；或因嗜酒、嗜食辛辣而助陽生熱；或因痰濕、食積等鬱結化熱、化火，使胃中積熱，體內如有一把火，消谷善飢，食欲過於亢盛，進食量多，但食後不久即有饑餓感，造成不斷進食的惡性循環，成為頑固型肥胖。

你習慣胖後禁食，其後又喪食，身體能量消耗殆盡，由於臟腑功能低下，氣血失調，造成經脈塞滯，新陳代謝因此逐漸趨緩，體內脂肪的燃燒變得遲緩，若加之進行大於身體氣血所能負荷的運動或勞動，只會更損傷氣血，一不小心會導致筋骨肌肉受傷。」

經詳細診斷後，得悉 Elaine 新年期間飲食不節，時而過飽，時而過飢，食無定時，又過食肥滯黏膩食物，難以消化，造成脾虛濕阻型肥胖。

Elaine 問：「那我應該如何減肥？」

我答：「可嘗試以下湯水。」

### 黨參茯苓湯（1 人份量）

**材料：**黨參 5 錢、茯苓 5 錢、白朮 3 錢、淮山 3 錢、甘草 2 錢、陳皮 1 角、瘦肉 4 兩、海鹽適量

**做法：**

- 1.將所有材料洗淨，陳皮浸軟刮去白內囊，瘦肉汆水。
- 2.所有材料同放入煲，大火煮沸後轉慢火煲 2 小時。
- 3.加適量海鹽調味即可飲用。

**服法：**佐餐熱服，連服 3 天，若情況仍未能改善，建議諮詢合資格的註冊中醫。

**功效：**健脾利水、益氣和胃，從而排除積聚於體內多餘脂肪、代謝廢物和毒素。

**禁忌：**氣滯、中滿有火者忌之。建議孕婦、大病、久病及長期病患者服用前先諮詢合資格的註冊中醫。」

本草醫藥坊