

中醫談享瘦人生

服務單位：台北馬偕中醫部

職銜：周慧雯中醫師

- 為什麼覺得吃不多，體重卻不降反升？
- 為什麼辦公室坐久，小腹婆如影隨行？

檢測自我 BMI 值是否超標

根據世界衛生組織衡量肥胖程度：身體質量指數（Body Mass Index, BMI）計算公式：體重(公斤) / 身高²(公尺²) 正常範圍：BMI=18.5-24，一般過重或是肥胖（BMI \geq 24）常常為慢性疾病如糖尿病、心血管疾病等主要風險因素，影響健康。

肥胖常見原因：過食、少動

中醫對肥胖的認識，常常多因飲食不節制、多坐少動為主，其他與情志因素及體質等等也有相關聯，而造成根據《黃帝內經·靈樞·衛氣失常》主要將肥胖分為三種類型：肉人、脂（肥）人、膏人，至今仍作為中醫治療肥胖症的基礎思路法則。

- 肉型人：「皮肉不相離，身體容大」，肌肉發達，多屬肌肉型肥胖。
- 脂型人：「腠肉堅、皮滿」，皮下脂肪豐厚，多屬脂肪型肥胖。
- 膏型人：「腠肉不堅，皮緩，縱腹垂腴」，肥肉鬆垮，腹部多見，多屬水腫型肥胖。

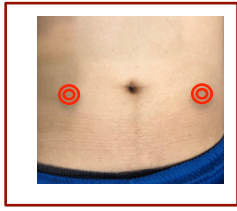
穴位按摩及茶飲，平常可以自己 DIY

一般西醫觀點認為肥胖主要原因，基礎代謝率會隨著年齡老化而降低，相對未消耗的能量會變成脂肪累積。

而中醫觀點認為肥胖主要與肝脾腎三臟相關聯，當臟腑虛損，功能運化失調，而致痰濁、瘀血等病理產物形成，久而導致肥胖，治療上還須根據不同患者之體質做調整。

推薦常見的穴位按摩及茶飲，可以幫助調整臟腑功能及腸胃消化，達到輕鬆減重。

穴位按摩



天樞穴

【位置】肚臍左右兩側旁開 2 寸(三橫指寬)的距離

【功效】屬胃經，促腸胃消化，助改善脹氣，瘦小腹

消脂茶

材料：山楂 1 錢、決明子 3 錢、荷葉 3 錢、薄荷 1 錢、水 500CC。

作法：在 500CC 的滾水中加入上述材料，共煮 10 分鐘，薄荷後下，將藥渣濾出，再依個人喜好酌量加入蜂蜜即可飲用。

功效：活血降脂，幫助消化。適合飯後常覺腹脹，消化不良。

- 山楂：消食化積，行氣散瘀，尤其肉類製品消化。研究顯示能促代謝及降低血脂。
- 決明子：清肝明目，潤腸通便。研究顯示降低血脂及膽固醇。
- 荷葉：清熱除濕，利尿通便。研究顯示可防止脂肪吸收。
- 薄荷：整腸健胃，提神醒腦。研究顯示促消化代謝。

注意：因山楂會刺激胃黏膜，胃酸過多及胃潰瘍者需慎用。

除了藥物治療之外，更重要的是，平時適度的運動習慣與飲食才是維持身材，遠離慢性病的根本法則！