

中醫減肥進行時

文：林志輝

冬天使人食欲大振，攝入的熱量也顯著增加，加上假期較多，睡眠充足，出汗減少，因此體重非常容易增加。

不過，隨著氣溫的升高，衣衫漸薄，很多愛美人士便為身上的贅肉發愁了。談到減肥，人們想到最多的是節食和運動，但是這些方法往往很難堅持，而且單靠這些方法有時還未必見效。

中國傳統醫術是中華燦爛文明裡非常博大精深的一個部分，中醫學不但對肥胖病的病因病機、辨證分型有較詳細的論述，而且對其治療亦積累了豐富的經驗。就讓我們一起來談談中醫與減肥的話題。

正常體重

目前國內外較多應用體重指數(BMI)來判斷肥胖，其計算公式為：

$$\text{BMI} = \text{體重(kg)} / \text{身高(m)}^2$$

- BMI < 18.5 為消瘦；
- $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 為正常；
- $24 \leq \text{BMI} < 27$ 為偏重；
- $27 \leq \text{BMI} < 30$ 為輕度肥胖；
- $30 \leq \text{BMI} < 35$ 為中度肥胖；
- $\text{BMI} \geq 35$ 為重度肥胖。

例如一個身高1.75米，體重75kg的人的體重指數 $= 75 / 1.75^2 = 24.48$ 。此人為偏重，其理想體重在56.6kg至73.1kg之間。如果超出理想體重越多，表明要面對肥胖所帶來的危害性愈大，為了減肥所要付出的努力也愈多。

肥胖的危害

肥胖的人易患“三高”，即高血壓、高血脂、高血糖，最終可造成動脈硬化。如果影響到心臟，容易產生冠心病，甚至心肌梗塞；如果影響到腦，則容易發生腦血管疾病，甚至腦中風。

可以把肥胖分為四種類型，每種肥胖有各自不同的減肥方式：

1.胃熱痰鬱型

特點：肌肉結實、食量大、容易口渴、喜吃冷飲。

減肥方法：多補充瓜果及青菜等涼性食物，臨床上常用清胃熱的瀉藥(石決明、大黃、芒硝等)，幫助加速代謝，消耗積存的脂肪，達到減肥的目的。



3.脾虛濕阻型

特點：肌肉鬆弛、食欲較差、周身乏力、四肢浮腫。

減肥方法：在飲食上要避免油炸、肥膩等不易消化的食物；有些水果，如：西瓜、梨、奇異果、椰子等性寒，脾胃虛寒的人不宜多食。同時，可補充如赤小豆、薏仁、荷葉等利水的食物，以達到比較滿意的效果。

2.肝臟氣滯型

特點：鬱悶煩躁、失眠多夢、緊張疲勞，女性容易月經失調。

減肥方法：中醫認為肝臟是調節脂肪代謝的重要器官，情緒不穩定會影響肝臟的疏泄功能，導致運作失調，造成肥胖。故此，應放鬆心情，並可多喝玫瑰花茶、桂花茶，亦可多泡澡。



4.肝腎兩虛型

特點：患者通常合併有高血壓、糖尿病等慢性疾病，即使控制食量，體重也會上升。

減肥方法：治療重點是補肝腎，口服女貞子、六味地黃丸、何首烏等中藥，日常生活中可用黑豆、黃豆等雜糧煮飯作營養早餐，亦可以枸杞子泡茶。

多種科學方法相互配合的減肥方法

1. 堅持運動

運動，是消耗多餘脂肪的最好方式，並以有氧運動為主，如慢跑、游泳等。但要注意掌握好運動強度，以不令肌肉產生酸痛為宜。

2. 調整飲食習慣

餐前先喝少量的湯，致有稍微飽腹感，這樣可以減少正餐的攝入量。同時，放慢進食速度，儘量做到細嚼慢嚥，並且進餐時不看電視，也可避免過量進食，從而導致肥胖。

總結

現今肥胖患者人數有上升趨勢，在減肥過程中，節食是關鍵的，鍛煉運動是必要的，配合中醫手段才能夠更有效果。

(作者為澳門衛生局註冊中醫師)