

# 中醫助你 瘦得樂



■中醫師袁訓林

又是一年春來到！新春佳節，合家團聚，親友聚會一場接一場，除了桌上美味佳餚，更是少不了手邊小食。一個假期結束，不知不覺間已經「肥了面，圓了腰」，不要急，今期專家將傳授給你減肥的秘方。

理財要量入為出，財富才能積聚，惟體內的脂肪同樣增長，你可能會「耍手兼擰頭」。事實上，肥胖不單影響外觀，更對健康造成威脅。不想變成胖子一族，除每天進行適量運動和注意飲食，更要了解致肥成因並進行針對性的治療，均有助脂肪逐一擊退。想時刻保持S身形？就係咁簡單！

圖、文：博愛醫院提供 張夢薇整理

## 一個月可減二公斤

針灸以10次為一個療程，每次施針30分鐘，要達致理想的減肥效果，需進行三個療程。首兩個療程，患者每周針灸三次；完成後進行第三個療程，針灸的頻率相對減少，只需每周一至兩次便可，整個過程亦無副作用。至於近期流行的特殊針灸——羊腸線穴位針灸，針灸次數雖比傳統針灸少，但傷口埋線的時間較長，且傷口處理不當，會受細菌感染而發炎，或癒合時出現疤痕。（特別是疤痕體質人士）

愛靚又怕痛，是不少女士的特性。縱然決心減肥，但看到尖銳的針，都不禁問句：「針灸很痛嗎？」袁醫師解釋，針灸減肥會否帶來痛楚，全視乎醫師施針點是否正確、入針速度是否迅速；一般情況下，患者都不會感到特別疼痛，只會有點酸脹的感覺。

想透過中醫針灸減肥，季節都是一個考慮因素。由於春夏兩季的人體新陳代謝機能旺盛，自然排泄暢通，有利減肥。倘醫師能對症下藥，患者又能控制食量，每天做適量運動，加上持之以恆，患者一般可於一個月左右，體重減輕二至三公斤，而嚴重肥胖者，一般效果會更為明顯。

都市人生活節奏急促，三餐飽足可能都是靠快餐解決，加上食無節制，平日又缺乏運動，多餘的能量未能消耗，令身體攝取過多熱量，形成脂肪積聚，播下致肥種子。除上述常見的成因外，遺傳、神經困擾、高胰島素症、褐色脂肪組織異常、服用避孕丸等，都能誘發肥胖。

## 刺激熱量消耗

為擊退脂肪，不少人都窮盡所有方法，惟效果參差，部分更對身體帶來副作用；而近年流行的中醫針灸減肥治療，就頗受一眾年輕人和白領歡迎。中醫角度而言，治療減肥主要從兩個主要環節着手，分別是減少熱量攝取，以及增加熱量消耗。

博愛醫院世界針灸學會聯合會針灸專科中心袁訓林中醫師說：「針灸能疏通人體經絡和氣血，調節脾胃、平衡食慾、調整內分泌，促進新陳代謝，配合適當的飲食和適量的運動，有助肥胖人士減少和消耗熱量，從而達致健康減肥，但有關治療建議由註冊中醫師執行。」然而，如肥胖是因為疾病引起，則應先治病後減肥，另外容易出血、微血管有問題、患有皮膚病等，均不建議接受針灸治療。

## 紓緩肥胖湯水

材料：山楂 15克  
決明子 15克  
荷葉 10克  
黃芪 30克  
綠豆 50克  
紅糖 10克  
做法：材料浸泡半小時，加水5碗煎煮45分鐘至1小時。



## 多食蔬果是有效減磅途徑



■針灸減肥不會痛

■多飲水有助減肥

## 靚湯館

寒冷的天氣總是令人提不起勁工作，常常希望躲在被窩裡，譚莉英中醫師建議你試試這款提神養顏的黑靈芝湯。

### 野生黑靈芝南棗湯（1人分量）

材料：野生黑靈芝 八錢  
杞子 一兩  
南棗 四枚  
雞胸肉 四兩  
鹽 適量  
清水 7碗

做法：1.將野生黑靈芝打碎（可購買時請商戶代勞），入煲湯袋備用；  
2.將其餘材料清洗乾淨與適量清水同煲，水沸後收慢火再煲2小時，取離煲湯袋，最後下適量鹽調味。

功效：野生黑靈芝——能增強人體的各種機能，防病保健，壯體魄，保青春，除皺養顏，抗衰老，增活力，延年益壽，補益脾肺，寧心安神，止咳平喘。

杞子——補益肝腎，養血明目。  
南棗——補氣健脾，養血安神。  
雞胸肉——滋養肝臟，可療治疲勞酸痛，又可快速回復體力。

### 溫馨提示：

- 將野生黑靈芝先打碎，以助出味。因野生黑靈芝較硬實，故若未經打碎，難以煲出功效。
- 若不喜歡雞胸肉，可用豬展代替。
- 素食者可棄雞胸肉改用10枚栗子代替。



## 百草匯 草豆蔻

草豆蔻，多年生草本，草豆蔻種子的揮發油含量約為1.5%，從揮發油中分離出的化學成分有42種，已鑒定的有37種，主要化學成分包括萜醇類、倍半萜類、酯類，含有少量酮、酚、有機酸及飽和烴類化合物。現代醫學研究表明，草豆蔻浸出液可顯著提高胃蛋白酶活力，提取物具有明顯的抗氧化作用，中成藥「複方草豆蔻酊」、「抗栓再造丸」、「散風活絡丸」、「健胃片丸」等均以草豆蔻為主要成分。



■草豆蔻

網上圖片

株高1.5-3m，葉片狹橢圓形或線狀披針形，外被粗毛。花藥橢圓形，藥隔背面被腺毛，花絲扁平，長約1.5cm；子房卵圓形，下位密被淡黃色絹毛。蒴果近圓形，直徑約3cm，外被粗毛，熟時黃色。種子多數。花期4—6月，果期5—8月。

草豆蔻莖桿富含纖維素，其含量佔莖桿總物重的50%，質量優於蘆葦、毛竹、麥草等。

草豆蔻還可與花椒、八角和肉桂等藥材配合使用作為食品調味劑，可去除魚、肉等食品的異味，增加菜餚的香味，令食品更加可口。

### 草豆蔻藥性：

草豆蔻莖桿韌性大、通透性能好，是上等編織材料，編織的坐墊冬暖夏涼，具有預防和治療坐瘡的功能。傳統醫學認為，草豆蔻具有溫中燥濕，行氣健脾之功效，主治食慾不振、胃腹脹痛，噁心嘔吐。

### 草豆蔻應用配伍：

- 治脾胃虛弱，不思飲食，嘔吐滿悶、心腹痛：  
草豆蔻肉八兩，生薑（和皮切片子）一片，甘草四兩（銼碎）。上三味勻和入銀器內，用水過藥三指許，慢火熬令水盡，取出，焙乾，杵為末。每服一錢，沸湯點服。夏月煎之，作冷湯服亦妙。（《博濟方》豆蔻湯）
- 治嘔逆不下食，腹中氣逆：  
豆蔻子七枚（碎），生薑五兩，人參一兩，甘草一兩（炙）。分溫二服，相去如人行五六里。忌海藻、菘菜。（《廣濟方》豆蔻子湯）
- 治冷痰嘔逆，胸膈不利：  
草豆蔻（去皮）、半夏（湯洗去滑，切，焙）各半兩，陳橘皮（湯浸去白，焙）三分。上三味，粗搗篩。每服三錢匕（約6克），水一盞，入生薑五片，煎至七分，去滓溫服，不拘時候。（《聖濟總錄》豆蔻湯）

## 醫訊

### 加納人眼中的「神奇」中醫

新華社電 加納中華中醫學會會長蕭波波上世紀80年代就到加納推廣中醫，1988年開設了加納首家中國針灸中心。此後20多年，以蕭波波為首的中醫醫師們扎根加納，為眾多患者解除病痛，其醫術和醫德也得到越來越多當地百姓的認可。「新東方醫院」就是其中廣受讚譽的一家中醫院。

41歲的院長徐勤衛出生於山東中醫世家，行醫十多年。談到到加納行醫的緣起，他笑稱「很偶然」。2000年中非合作論壇首屆部長級會議在北京舉行，會議期間，加納的一位首長應邀到山東臨沂考察，突發腦梗，生命垂危。哥哥徐勤偉是當地名醫，憑藉祖傳中醫技術，使首長完全康復，雙方由此結下深厚友誼。首長回國後，幾次邀請徐勤偉去加納，希望其能推廣中醫藥。

經過幾番考察，2010年初，「新東方醫院」在阿克拉成立，經營範圍包括中醫藥臨床醫療、醫學檢驗、節育和針灸、推拿理療服務等。如今，醫院已有20多名醫護人員，其中包括4名中國醫生。

徐勤衛說，醫院所採用的中草藥約150種，主要治療腰腿疼痛、關節痛、癱瘓、老年病、皮膚病、婦科病等常見疾病。為方便患者，醫院將草藥煎好，藥水裝入瓶中，供患者帶走服用。而最受歡迎的還是針灸、拔罐、按摩等中醫療法，每天就診患者最多達50人。

「中醫在非洲推廣很有必要，一是其藥品和治療方法安全，二是費用相對較低，有利於非洲百姓。我認為，中醫藥未來在非洲還是很有前途的。」徐勤衛說。

### 香港佛光緣美術館「人間甘露」飲茶文化展

「人間甘露」飲茶文化展自2013年1月24日起至2013年2月16日（農曆年初七）假香港佛光緣美術館舉行。該展覽以「中國飲茶文化」為主題，藉着農曆新年將至為增加港人對中國幾千年喝茶智慧文化的認知，及提高對選擇合適保健養生茶的了解。展覽期間有茶藝導師即席示範泡茶、茶類介紹，讓參觀人士感受中國人以茶敬客的濃厚茶藝特色外，該展覽展出包括超過3,700歲的雲南鳳慶老茶樹所產的茶王餅古樹茶葉珍品、千兩茶、介紹各類茶葉的出處、特色，及展示品茶器具、古董茶具，如有清朝的茶盅、紫砂茶壺等豐富珍品。

於2013年2月12日（農曆年初三）佛光緣美術館更舉辦「靈草甘露賀新歲·談四季養生與茶」講座，並邀請到資深茶學家陳國義先生大談適合四季時節飲用的養生茶，祝願生活繁忙的香港人在蛇年身體健康、福慧雙全。

茶藝導師馮小姐指出：「以茶代人，做茶做人」茶藝是生活的哲學，「在過年時節及喜慶日子向長輩敬茶、歡迎賓客時奉茶，甚至掛茶認錯等日常禮儀，都顯示出茶在中國傳統文化中，代表着人與人間的尊敬及重視。」而中國茶類超過300個品種，「各類茶的沖泡技術及方法均有不同，但都以簡單務實為原則，只要每個步驟把握得當便能泡出好茶，就如做事亦必須用心專注。」

活動地點及日期  
香港佛光緣美術館  
地址：九龍灣宏光道1號億京中心B座16樓（近九龍灣 MegaBox）  
電話：3110 9000

「人間甘露」飲茶文化展  
日期：即日起至2013年2月16日（農曆年初七）

「靈草甘露賀新歲·談四季養生與茶」免費講座  
日期：2013年2月12日（農曆年初三）下午2時



■美術館一角