

# 春季減肥有妙法

春季是全年減肥的最佳季節。在過去的秋冬二季，人們飲食會因天氣冷而多吃，尤其是肉類，再加上飽食之後更感疲勞，運動量自然減少，如此一來，秋冬過後，許多人都肥了，體重增加了，到了春天，天氣暖和了，穿衣減少了，發現體形變了，想到減肥了。其實，過肥是衰老的表現，為了健康和保持活力，就趁此一年之始，在這個充滿生機的春季進行減肥，健美身體內外吧！

中醫學認為，所有肥胖的根本原因是陰陽平衡失調，治療應該由內而外地調整，對肝、脾、胃、心、肺及三焦進行調節，通過氣血津液的調整完成機體內外上下一致，正常達到減肥減重健康的目的。 文：麥燕瓊醫師 圖：作者提供

先賢對肥胖的論述頗多，有「肥人多濁」、「肥人多痰」、「肥人多氣虛」和肥人易有「肝虛、脾虛、腎虛」等說法。因此，自古就有不少治肥胖的中藥，包括：補氣、祛濕、活血、祛痰。近年較多採用活血降脂藥物：山楂、當歸、何首烏、丹參、澤瀉、荷葉等。

## 中醫對肥胖的分型

- 腹型肥胖：因肝氣有餘引起，多伴有便秘及高血壓傾向
- 虛胖：因脾、腎功能太強或太弱引起，多伴有腰酸、膝頭弱、手腳冰涼等症狀
- 脂肪型肥胖：因血氣過盛引起，容易引發心臟病
- 病態肥胖：血氣不足，脾氣太盛或不足引起，如產後肥胖、激素性肥胖
- 氣胖：因三焦經異常引起，屬精神壓力型肥胖

## 磁棒點穴減肥

- 肚腹部：**
  - 天樞穴(臍外2寸)：腹部肥胖明顯的，便秘者，通便化痰
  - 水道穴(天樞對下3寸)：肚腹特大型，大小便均少而水濕內盛者，利水消腫
  - 滑肉門穴(天樞對上1寸)：脾虛濕盛的肥胖，健脾和胃，理氣
  - 中脘穴(臍上4寸)：溫中化濕，減少飢餓感，減胃區肥胖(所謂胃肺)
  - 神闕穴(臍)：利水消腫，強壯消化系統，泌尿系統，生殖系統，陽虛胖者等

## 腿部：

- 足三里穴(外膝眼下3寸)：健脾和胃，扶正培元，通經活絡，改善體質
- 豐隆穴(外踝尖上8寸)：健脾化痰，對痰濕內盛，腹脹，大便不爽者合

## 工具：

磁棒點穴——具有3500高斯磁力，點穴不需用力按壓，接觸皮膚能改善血液循環，能有如針灸的功效，更安全無副作用。

## 飲食減肥

早餐飲生薑茶；晚餐必食蕃茄；午餐隨意吃。

**生薑茶製法：**生薑汁1~2匙，直接加入茶、咖啡、清水中，可以加適量紅糖調味。

**生薑茶作用：**增加身體暖和，調整血液循環，改善胃腸功能，消除多餘的體液，預防老人斑和血管硬化。生薑茶可加入紅糖調味，不用怕會肥，適量的糖份是大腸內酪酸菌的原料之一，如因糖分不足，腸內廢物就排泄不出去，而且紅糖富含鈣、鉀、鎂、鐵等人體必需的礦物元素，還有維生素B1和B2與茶和生薑組合後，加速新陳代謝，增加減肥修身的速度。

**禁忌：**不飲冷，少吃甜食和煎炸食物。

**蕃茄餐：**蕃茄是減肥的最佳蔬菜，睡眠好的人會精力充沛，抵抗疾病能力強，癯肥，虛肥不易出現。晚餐吃蕃茄，可由蕃茄中攝取更多的褪黑素，使人能有優質的睡眠，而且，使機體得到更好的休息和修復。蕃茄製法多樣，可製成蕃茄炒雞蛋、蕃茄煮魚、蕃茄阿膠粥、蕃茄汁、蕃茄雜菜汁、蕃茄炒雜菌、蕃茄冬瓜湯、蕃茄牛肉麵、蕃茄濃湯、蕃茄蘑菇雞蛋湯。

減肥是否成功，重要在要有優質的睡眠，睡前補充足夠的蕃茄紅素，幫助消除壓力，再有足夠的「褪黑素」確保安睡，健康的體態就一定會形體健美，不會肥胖。



## 氣功減肥—馬步站樁

馬步站樁是氣功練習的重要功法之一，動作簡單，屬「靜功」的練習，擺好姿勢，保持5~15分鐘，就有很好的功效，尤其是想減肚臍，減內臟脂肪，改善血液循環。通過馬步站樁，增加腹壓，調動「內氣」運轉，胃腸蠕動，增強肚內氣血充盈，令脂肪不能積存，廢物、毒物能及時排清。同時，馬步站樁雖然是靜立，但它是外靜而內動增加的練功方法，只要持之以恆，每日練一至兩次，每次只需5~15分鐘，很多大肚臍人士可以在10日左右便有「瘦身」或體形變佳的明顯效果，尤其是肚腹肥大、脂肪型、病態型肥胖人士，修身之後，很多慢性病也隨之消失，練功者精神飽滿，面色紅潤，睡得香甜，慢性病也隨之消失，練功者精神飽滿，面色紅潤，睡得香甜，性格也變得更樂觀，親和力更強。

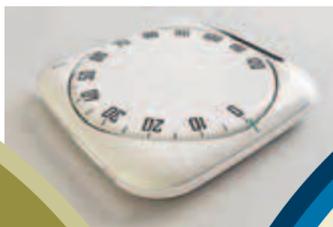


## 計算體重

**體重指數法：**BMI(身體質量指數Body mass index)是目前最流行的計算肥胖度的方法，經世界衛生組織認可的是BMI指數，由於亞洲人體形和歐美白人相對較為矮小，因此BMI指數定為：BMI=體重(kg)÷身高(m)<sup>2</sup>

20~22	正常
23~24.9	超重
25~29.9	肥胖
>30	嚴重肥胖

■體重測試儀



## 關注H7N9禽流感疫情：中醫藥防控「路線圖」

中新社電 針對人感染H7N9禽流感疫情，中國官方的中醫藥防控「路線圖」已經出台。記者從國家中醫藥管理局了解到，疫情發生後，該局對防控工作作出部署，同時啟動了臨床科研體系應急機制。

根據國家中醫藥管理局當天向中新社記者提供的防控策略，該局將加強技術指導，盡快總結出人感染H7N9禽流感的中醫藥證治規律，及時修訂中醫藥診療方案，指導中醫藥系統做好人感染H7N9禽流感的醫療救治工作。

這份防控「路線圖」明確，要根據疫情發展情況，適時制定並發佈人感染H7N9禽流感中醫藥預防方案，指導人群科學預防人感染H7N9禽流感。

目前，國家中醫藥管理局已被增補為國家衛生計生委防控工作領導小組成員單位，在國家衛生計生委印發的診療方案中，亦納入了中醫藥防治內容。

根據此前國家中醫藥管理局所開出的「藥方」，針對「疫毒犯肺，肺失宣降」，官方推薦使用清熱宣肺的治法，參考處方為「桑葉、金銀花、連翹、炒杏仁、生石膏、知母、蘆根、青蒿、黃芩、生甘草」等，通過水煎服，每日1~2劑，每4~6小時口服一次。同時，該局還列出應對「疫毒壅肺，內閉外脫」等情況的對應藥方。

對於中醫藥的療效，國家衛生和計劃生育委員會官員鄧海華在7日召開的新聞發佈會上表示，中醫藥在中國抗擊傳染病的歷史上發揮過重要作用。

原衛生部副部長王國強表示，將密切關注疫情變化，從中醫角度對國內疫情形勢提前進行預判，組織實施並指導人感染H7N9禽流感相關中醫藥科學研究工作，為中醫藥臨床防治提供科學指導和技術支援，加強對中醫藥預防、治療藥物研發的支持。

## 春季防治感冒良方——海鮮酸辣湯

材料：	
車螺	400克
水豆腐	1塊
生菜	適量
酸辣湯料包	1包
生薑	1片
油	適量



## 製法：

- 1、準備好材料，水豆腐切小塊備用。鍋放冷水，放入大喜大酸辣湯料包。
- 2、蓋上鍋蓋，大火燒開。燒開後，拌勻湯料。放入水豆腐。
- 3、加入洗淨的車螺，加薑片，蓋上鍋蓋。大約是五分鐘左右，螺殼全部張開了，關火。關火後，趁熱放入切好的生菜絲，放油。裝碗即可趁熱食用。

## 特色：

天氣乾燥，忽冷忽熱，春季正是感冒病毒盛行的時候，很多人都易感冒。其實，不論任何疾病，都是機體免疫力與致病因素之間相互作用的結果。感冒更是如此，過度疲勞、睡眠不足、心情不好以及患有慢性慢病、體質虛弱者更容易患上感冒。春季要想不受感冒的困擾或增強與感冒抗爭的能力，春季飲食調理就很重要。如果是風寒感冒初起，就煮碗熱騰騰的酸辣湯吧，喝下去出身汗，感冒很快就好了！

今日介紹方法是用酸辣湯料包做的快速酸辣湯，加上南方的超嫩水豆腐，新鮮的車螺做上一鍋暖暖滴的海鮮酸辣湯，即可以預防感冒，也可以防治春寒腹瀉。酸辣湯裡有胡椒粉和醋粉，這兩樣對感冒治療了預防比較好，而且醋有殺菌的作用。胡椒開胃進食，溫中散寒，止痛。

主治：脾胃受寒，食慾減退，或院腹疼痛，嘔吐，腹瀉，治鼻塞防感冒。這湯因為加有海鮮，所以更加鮮美可口！

小貼士：湯料包已經調了味，所以最後放油就行了，其他調味料就不用再放了。有風寒感冒，趁熱喝效果才更好。

## 百草匯

## 天麻

為蘭科多年生寄生草本植物天麻(Gastrodia elata Bl.)的塊莖。我國南北各地均有分佈，主產於四川、雲南、貴州等地。冬春季採集，冬季莖枯時採挖者名「冬麻」，質量優良；春季發芽時採挖者名「春麻」，質量較差。採挖後除去地上莖及鬚根，洗淨，蒸透，曬乾、晾乾或烘乾。用時潤透，切片。

**性味歸經：**甘，平。歸肝經。  
**功效：**息風止癇，平抑肝陽，祛風通絡。  
**主治：**

- 1.用於肝風內動，驚癇抽搐。天麻入肝，功能息風止癇，且甘潤不烈，作用平和。故可用治各種病因之肝風內動，驚癇抽搐，不論寒熱虛實，皆可配伍應用。近年用天麻提取有效成分製得香莖蘭醑片，治療癲癇大、小發作有效。
- 2.用於眩暈，頭痛。天麻既息肝風，又平肝陽，故為止眩暈之良藥。用治肝陽上亢之眩暈、頭痛，常與鉤藤、石決明、牛膝等同用，如天麻鉤藤湯；用治風痰上擾之眩暈、頭痛，常與半夏、白朮、茯苓等同用，如半夏白朮天麻湯。近年應用密環菌片治療高脂血症，可使血清膽固醇、血清甘油三脂等明顯下降，同時收縮壓或舒張壓亦有不同程度下降，頭昏、

頭痛、胸悶等症狀也有好轉。

3.用於肢麻痺攣抽搐，風濕痺痛。天麻還有祛外風，通經絡的作用。用治風濕痺痛關節屈伸不利者，多與秦艽、羌活、桑枝等祛風濕藥同用，如秦艽天麻湯。現臨床用20%天麻針劑，肌肉注射，治療坐骨神經痛、三叉神經痛及眶上神經痛等症，止痛頗效。



■天麻