

中醫辨證 助你健康瘦身

春暖花開，注重健康的你在品嚐過豐富的賀年食物後，一定很想快快清理腸胃，消脂減腹，恢復婀娜身段。中醫稱此類肥胖為「脾虛痰濁型」，這類型的肥胖多以老年人、婦女為主。而在飲食及生活習慣西化的香港，年輕一族亦難免其害。 ■文：黃奕婷 (香港中醫學會副監事長)

■缺乏運動是肥胖的主要原因之一。



■雖針灸、內服中藥、按摩、刮痧都是較為常見的中醫減肥方式，但仍應透過經驗註冊中醫通過望聞問切後再確定合適自己的治療方案。

何為肥胖？肥胖的標準怎樣制定的呢？1997年6月「世界衛生組織肥胖諮詢會」發佈的諮詢報告將肥胖定義為「一種脂肪在脂肪組織中異常或過多堆積疾病」。時下主要的測量標準體重方法包括：體重指數BMI及腰圍。體重指數(BMI)=體重(kg)/身高²(m)，最理想的體重指數是22。中醫減肥療法很多，除了內服中藥外，醫師還會用針灸(身體，耳朵，手和足針等)、「蛋白線」穴埋法、耳穴貼埋、電療、按摩、刮痧、中藥外敷和練功等，經驗註冊中醫通過望聞問切的診斷後，根據不同時期、不同病情，辨證處方用藥及選穴，為你選擇一套合適的治療方案。

中醫按辨證論治的原則，將肥胖分為四個證型，包括：

1. 脾虛痰濁型，主要症狀見：體形肥胖，疲怠乏力，胸悶憋氣(氣短)，腹脹大便瀉下不成形或便秘，飲食正常或食少，小便少和肢體腫大，舌淡體胖等；病因：由於過食肥甘，膏粱厚味之品，導致氣血過於充盛，化為膏脂，蓄積而為「肥人」、「膏人」；或肥甘厚味，有礙脾胃，使脾運化失健，而成膏脂痰濁內蓄而成；治療原則：健脾益氣，滲利水濕 常用處方：參苓白朮散合漢防己黃芪湯加減。
2. 脾胃實熱型，主要症候：體形肥胖而健壯，多食易飢餓，面色紅潤，口乾舌燥，怕熱多汗出，便秘，小便短紅赤，舌紅苔黃等，病因：由於素體脾胃有實熱，過食煎炸香辣之品，致氣血有餘，化為膏脂內蓄，發為肥胖；治療原則：清胃通腑，涼血潤腸，常用處方：小承氣湯合保和丸加減。
3. 氣滯血瘀型，主要症狀是：體形肥胖，性格急躁易怒，胸脅脹滿，腹脹不適，有時口苦咽乾，大便秘，婦女月經不調，經少或閉經，舌質暗紅等，病因：由於肝失疏洩，氣機不暢，影響脾胃運化水谷及水濕的功能，及影響膽汁的分泌與排泄，不能淨濁化脂，而導致濁脂內聚而肥胖；其治療原則：活血祛瘀，行氣散結，常用處方：血府逐瘀湯合失笑散加減。
4. 脾胃陽虛型，主要症狀有：面容虛浮，神疲乏力，腹脹大便瀉下，腰酸腿軟，下肢浮腫，舌質淡胖等，此型常見於肥胖合併糖尿病、冠心病、高血壓病及一些繼發性肥胖病人，或是經產婦女或絕期女性，其主要病因是：中年以後，人體腎氣由盛轉衰，不能化氣行水，水濕失運，致使濕濁內聚而產生肥胖；治療原則：補脾固腎，溫陽化濕，常用處方：四君子湯加減。

《素問·奇病論》「肥者令人內熱，甘者令人中滿」及《素問·宣明五氣論》「久臥傷氣，久坐傷肉」，均認為過食肥甘及缺乏運動是肥胖的重要原因之一，所以，值得一提的是，想減肥的人需要有三心四適，三心包括：決心、恆心及信心，四適即是：適當飲食、運動、作息及良好心理情緒，環環相扣，才能事半功倍，馬到功成。保持標準體重不僅行動輕便及外表美觀，最重要的是減少血管和心臟的負荷，預防高血脂、高血糖、高膽固醇、糖尿病、中風或子宮內膜癌等，切勿讓它們與你為伴。

簡易茶療：

- (1-2人分量)
1. 銀杏股蘭茶：銀杏葉 12g 絞股蘭 12g 生甘草 6g，功效：活血消脂，清熱解毒
 2. 大黃厚樸決明茶：製大黃 12g 厚樸 12g 決明子 15g 羅漢果 1/8個或適量，功效：瀉火清胃通腑

做法：將所有材料洗淨後，8碗清水浸泡15分鐘後，水沸後再煮30分鐘，加適量冰糖或鹽或不加，即可飲用。

**以上飲食材料只作參考，如有任何疑問，建議找註冊中醫診治



■脾胃陽虛型肥胖病人可通過服用四君子湯補脾固腎，溫陽化濕從而達到瘦身目的。

泡菜等發酵食物 助抗感冒過敏

中央社電 德國酸菜、藍乳酪和泡菜聽起來很難和養生作聯想，但這些發酵時間從幾天到數周的食物，能提升免疫力，對感冒與過敏症狀有幫助。據英國《每日郵報》(Daily Mail) 報道，在美國，攝取醃漬蔬菜和飲用紅茶菌發酵的康普茶(冬菇茶)，已蔚為風尚。英國劍橋大學研究人員上週表示，在11年的研究中發現，攝取發酵的低脂乳製品，像是優格、新鮮乳酪與乾酪，能降低罹患第2型糖尿病風險25%。當某類食物發酵時，會先被天然存在於食物表面的好菌與酵母「消化過」，當人們在吃這些食物前，微生物已先分解糖分與澱粉，營養素也更容易被人體吸收。有些食物也會釋放乳酸，這是種天然防腐劑，能使腸道環境酸化，促進好菌生長。

英國營養學會(British Dietetic Association)的克拉克(Alison Clark)說：「人體約70%至80%的免疫細胞都集中在腸道。發酵食物能增生提升免疫力的好菌。」克拉克還說：「因此對於常咳嗽或感冒的人來說會有幫助，我們也發現富含益生菌的食物有助控制一些症狀，像是大腸激躁症等。」提倡發酵食品的人士建議，鹽漬的黑橄欖、肉類和起司，能提升免疫、對抗過敏，甚至有助減重，因為它們幫助消化，因此增加飽足感。



■酸菜、乳酪和泡菜，這些經過數周發酵的食品可起到能提升免疫力的作用。

喝牛奶不要「一口悶」

很多人都有在早餐及睡前喝牛奶的習慣，每次喝的時候都是將一大杯牛奶一口氣喝完。但專家卻表示，喝牛奶別光追求速度，應放慢速度，千萬不要「一口悶」。吃飯時講究「細嚼慢咽」，喝牛奶也是一樣。喝得太快會對胃腸造成一定負擔，乳糖無法在極短的時間內達到身體所需要的水平，造成反應性的乳糖不耐受，可能會引起腹瀉，消化吸收率也會受到影響。也就是說，不喜歡喝牛奶的人如果為了追求營養價值而強迫自己喝牛奶，採取一口悶的形式也許會造成營養素的浪費。專家指出，雖然一部分人習慣了快吃快喝的生活方式，腸胃耐受力強，即使狼吞虎嚥大口喝奶也不會有不適感，但從長遠的健康角度出發，喝奶也應該一口一口慢慢地喝，不提倡一口氣灌一大杯或者一瓶的做法。不加糖的牛奶不利被孩子消化，是許多家長的「共識」。不過專家亦表示，加糖是為了增加碳水化合物所供給的熱量，但必須定量，一般是每100毫升牛奶加58克糖。如果加糖過多，對嬰幼兒的生長發育有弊無利。過多的糖進入嬰兒體內，會將水分滯留在身體中，使肌肉和皮下組織變得鬆軟無力。這樣的嬰兒看起來很胖，但身體的抵抗力很差，醫學上稱之為「泥膏型」體形。過多的糖貯存在體內，還會成為一些疾病的危險因素，如齲齒、近視、動脈硬化等。同時，牛奶加糖最好是蔗糖。蔗糖進入消化

■不喜歡喝牛奶的人千萬不要為了追求營養價值而強迫自己採取一口悶的方式喝牛奶。



道被消化液分解後，變成葡萄糖被人體吸收。有的家長專門給孩子買葡萄糖，這大可不必。因為葡萄糖甜度低，用多了容易超過規定範圍，而且孩子還會因不甜而拒食。那麼應該何時在牛奶中加糖呢？有些家長把糖與牛奶加在一起加熱，這樣牛奶中的賴氨酸就會與糖在高溫下產生反應，生成有害物質糖基賴氨酸。這種物質不僅不會被人體吸收，還會危害健康，尤其對小兒危害更大。因此，應先把煮開的牛奶晾到溫熱(40℃-50℃)時，再將糖放入牛奶中溶解。

新年過後快給冰箱來個大掃除

中央社電 元宵節已經過完，年菜還沒吃完該怎麼辦？慈濟醫院營養師蔡宛茵說，與其年糕發霉切掉繼續吃、火鍋料一熱再熱，不如來一次冰箱大掃除。蔡宛茵指出，年後最容易剩下的應景食物，以糕點類居多，例如蘿蔔糕、發糕、年糕等，冷凍庫存放建議最長不超過1個月，有些民眾很節省，年糕表面發黑、長霉，切除後再煮或炒來吃，卻不知道黴菌絲無孔不入，黴菌毒素對腸胃道與腎造成負擔，不僅傷身，嚴重者可能造成肝腎毒性等風險。

中，對於高尿酸的族群，最容易引發痛風等疾病。此外，火鍋湯頭一熱再熱，愈煮愈鹹，最好改用大芥菜、包心菜、高麗菜、芹菜等新鮮蔬菜作為清湯基底，可降低心血管疾病的風險，減輕身體負擔。

糖尿病患者更不能親自當冰箱食物清理機，蔡宛茵指出，糖尿病患者每日攝取發糕或年糕的分量，僅在20至40克左右，甜度高者在20克以內，甜度低者在40克以內，每次攝取糕點的含糖量以不超過15克為主，吃過量易使血糖失控。食物在冰箱內放置過久依舊變質腐敗，再吃下肚還會食物中毒，民眾不要為了省菜錢而捨不得清理，把冰箱變成細菌的大本營，元宵節過後，趕快動手清理冰箱，能吃的食材趕緊保鮮，過期食物做廢餘，生熟分開放，維持冰箱六分滿的最佳狀態。



■不要為了省菜錢而捨不得清理冰箱，保持食材新鮮才可以守護自己的健康。

絲瓜絡

是葫蘆科一年生攀援草本植物絲瓜Luffacylindrica(L.)Roem.的乾燥成熟果實的維管束，又名天蘿筋、絲瓜網、絲瓜筋等，主產於江蘇、浙江。絲瓜嫩果為夏秋果菜之一，老熟果去皮籽等成為絲瓜絡提供藥用，也可製成過濾體、隔音體、洗刷材料等。絲瓜原產印度，現中國各地均有栽培。

夏、秋二季果實成熟，果皮變黃，內部乾枯時採摘，除去外皮及果肉，洗淨，曬乾，除去種子。絲瓜絡為絲狀維管束交織而成，呈長條形或長圓筒形。表面淡黃白色。體輕，質韌，有彈性，不能折斷。橫切面呈空洞狀。氣微，味淡。

簡易方：

1. 治療風濕性關節炎疼痛。絲瓜絡15克，忍冬藤24克，威靈仙12克，雞血藤15克。水煎服。
2. 治風濕後癱瘓。絲瓜絡、牛膝10克，桑枝、黃芪各30克。水煎服。
3. 治胸痺及心氣痛。絲瓜絡15克，橘絡3克，丹參10克，韭白12克。水煎服。
4. 治產後乳汁少不通。絲瓜絡30克，無花果60克，豬蹄1隻，燉服。食肉喝湯。
5. 治陰部濕疹癢痛。絲瓜絡30克，蒜瓣60克。煎水，坐浴，每日3次，每次20-30分鐘。

■據《本草綱目》中記載。絲瓜絡能通人脈絡臟腑，而去風解毒，消腫化痰，祛痛殺蟲，治諸血病。

