

中醫減肥面面觀

從現代醫學的角度來說，肥胖並不是福，而是禍。肥胖易造成疲勞，體態笨重，活動不便，心理障礙，社交障礙等問題。嚴重時可導致一系列併發症，如頭暈、頭痛、高血壓病、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暫停綜合症，血脂紊亂、心血管疾病，冠心病、惡性腫瘤等。以上疾病都是人類健康的主要殺手。因此對於肥胖，我們不可輕視。

文：林華（註冊中醫、中醫碩士）

肥胖症又稱「肥胖病」，由人體內脂肪堆積過多所造成。可分為單純性肥胖和繼發性肥胖兩大類。本病與遺傳、飲食、代謝、精神等因素有關。男性脂肪主要分佈在頸及軀幹部，女性以腹部、臀部及四肢為主。

中醫認為飲食不節、久坐少動、情志抑鬱、先天稟賦等因素皆可導致肥胖。本病與脾胃、肝腎密切相關，以脾失健運，生濕生痰為主要病機。中醫謂：「諸濕腫滿皆屬於脾」，認為肥胖屬於標實本虛之證。本虛表現為脾胃虛弱，標實表現以痰、濕、氣、瘀為主。年輕體壯多以實為主，中年以上則多以虛為主，治療原則是健脾化濕、去痰、化痰、溫陽等。



■中醫認為飲食不節、久坐少動皆可導致肥胖。

■桃紅四物湯為調經要方之一，也稱加味四物湯，始於見《醫宗金鑑》，由四物湯加味桃仁、紅花而成，功效為養血活血，因氣滯血瘀而發胖的女性可酌量飲用。



■網上圖片

■《金匱要略》有言：「風濕脈浮身重，汗出惡風者，防己黃芪湯主之。」可見防己黃芪湯主治出汗浮腫。因此身體肥胖卻常感乏力、畏寒肢冷、面目浮腫、腹脹便溏的患者可選用真武湯合防己黃芪湯加減。

1. 脾虛濕困

症見體質肥胖，神疲乏力，痰多黏稠，胸悶痞滿，納呆食少，肢體困重，嗜睡，或伴有下肢浮腫，舌胖大，苔白而厚膩，脈濡緩或細滑。本症多因飲食不節，或嗜食生冷，或食積損傷而致脾失健運，生濕生痰。痰濕壅滯進而影響脾之運化，胃之受納轉輸功能，而成脾虛濕困之症，故見痰多黏稠，納呆食少；因與四肢則見肢體困重，下肢浮腫，舌胖大等，濕阻氣滯，清陽不升，故見嗜睡。

治宜：防己 15g 黃芪 15g 甘草 5g 炒白朮 9g 茯苓 20g 桂枝、白朮各 15g。氣虛加黨參；濕濁重加薏仁，腹脹加厚樸，枳殼；納呆加佛手，生山楂。水 1500ml 煎至 1000ml 分次熱服。

2. 胃熱濕阻

症見身體胖大，面赤或見粉刺瘡瘡，口渴喜飲，消穀善飲，食納超

常，痰多，或見口舌生瘡，舌質紅，苔黃厚膩，脈洪實有力。本症形成以胃熱為主，多飲患者恣食辛辣炙烤酒醇，而致胃濕熱較盛，胃熱盛則消穀善飢。食慾亢進，納食超常，而脾之運化不及，遂濕聚生痰，而成肥胖。熱邪上攻則口渴喜飲，面赤口瘡等。

治宜：清瀉胃火，清熱利濕。方選防風通聖散加減，大便乾燥加芒硝；口渴加荷葉；頭暈頭脹加野菊花。

3. 肝氣鬱結

體形肥胖，胸脅苦滿，口苦舌燥，胃脘痞滿，腹脹納呆，月經不調，脈弦，苔薄膩。本病以氣滯為主，若因情志失調，暴怒傷肝，肝氣鬱結，肝木乘土，脾失健運，清陽不升，濁陰不降，水穀精微在體內積聚而成肥胖；肝氣鬱結，可見胸脇痞滿，煩躁易怒等症狀。

治宜：舒肝理氣，方用大柴胡湯化裁，氣鬱重加郁金，川楝子，脅痛加川芎，元胡，腹脹重加茯苓，厚樸。口渴便乾加生地；有黃疸加茵陳。

4. 氣滯血瘀

身體肥胖，常頭暈頭痛，胸悶胸痛，痛有定處，或走竄疼痛，可見月經不調，閉經，色黑有塊，舌質紫暗，或有瘀斑點，舌苔薄或膩，脈象弦或弦澀。本病由氣滯日久而致血瘀，氣血不通而影響水穀運化轉輸，聚而成濕成痰，發為肥胖，氣血不通則痛。故見胸痛頭痛，月經疼痛等。嚴重時可見胸痛劇烈，大汗淋漓，古有「肥人多氣虛」，肥胖日久多有氣虛，故本證實為氣虛氣滯血瘀。

治宜：理氣活血。方用桃紅四物湯加減。痛重加延胡；腹脹加枳殼；瘀血重加乳香，沒藥。

5. 痰濁中阻

身體肥胖，喜食肥甘，長伴頭暈頭痛，胸悶腹脹，肢體困重，手足麻木，苔白膩或黃膩，脈滑。本證以痰濁中阻為主，大凡高粱厚味甘美之品，食之過多易生痰生濕，阻滯於

■因胃熱濕阻而體重超標者可嘗試用野菊花泡水飲，以清瀉胃火。



脾，影響脾的運化功能，水穀精微聚積體內而為痰，流於四肢肌膚，胸腹而為肥胖。進而因痰濕阻滯氣機，清陽不升，濁陰不降，而見頭暈頭脹，胸脘痞悶，肢體困重，氣血被阻，不能榮養筋脈而為麻木。長此以往易生其他病變。

治宜：健脾化痰。方用溫膽湯加減。痰濁重加白朮，每日 2 次，每次 3-6 克；食慾亢進加黃芩；小便不利加澤瀉，噁心加荷葉。

6. 脾腎陽虛

身體肥胖，素感乏力，畏寒肢冷，腰酸腿軟，面目浮腫，腹脹便溏。脈沉細乏力，舌淡苔薄。本證以脾腎陽虛為主，多有脾氣虛，腎氣不足日久而來。脾為後天之本，主運化，布精微，化水濕，有賴命門之火溫煦。腎為先天之本，主臟腑，氣化水液，須靠脾精的供養。若脾腎兩虛則水濕不化，精微不布，故見乏力，腹脹便溏，面目浮腫。水穀精微聚積而為痰，滯與肌膚之下為肥胖。脾腎陽虛，失於溫煦，故見畏冷肢寒，腰膝酸軟，舌淡脈細。

治宜：溫腎健脾。方用真武湯合防己黃芪湯加減。浮腫加重車前草，便溏腹脹加佛手；腰酸腿軟加牛膝，桑寄生。茯苓 15 克、芍藥 15 克、生薑 15 克、白朮 10 克、炮附 7 克。

成人標準體重(公斤)=[身高(cm)-100]x0.9

155cm 以下身高的成人標準體重(公斤)=[身高(cm)-100]

也有以中國長江流域為界分為如下標準：(僅供參考)

北方人的標準體重(公斤)=[身高(cm)-150]x0.6+50

南方人的標準體重(公斤)=[身高(cm)-150]x0.6+48

比較新的標準是男性腰圍大於 85cm，女性大於 80cm，皆可確認為肥胖。

醫訊 浸大抗關節炎研究 獲國家基金資助

「香港浸會大學骨與關節疾病轉化醫學研究所」與「中國中醫科學院中醫臨床基礎醫學研究所」合作進行的「適配子修飾的雷公藤甲素抗關節炎」研究項目，最近獲得國家科技重大專項選為 2013 年「重大新藥創制」專項，並獲得 150 萬元人民幣的啟動經費以開展為期三年的研究。

「雷公藤」是一種有治療關節炎功效但同時具有毒性的中藥。「雷公藤甲素」是雷公藤的其中一種藥用成分，能有效治療類風濕關節炎，不過它的毒性會嚴重損害肝臟，亦令雷公藤轉化為治療類風濕關節炎藥物成為了一大挑戰。負責該研究項目的浸大中醫藥學院院長呂愛平教授，以研發「聰明導彈」的概念來比喻這項創新的研究。研究團隊以對酸性環境敏感的「化學鍵」，將核酸適配子與雷公藤甲素結合起來，能夠識別關節炎症細胞的核酸適配子儼如導彈「彈頭」，雷公藤甲素則是放置在導彈內的「彈藥」。整枚導彈具有自動「靶向」和「攻擊」的功能，一方面能使雷公藤甲素規避肝臟而減少對肝臟的毒性，另一方面能識別類風濕關節炎的炎症細胞；當適配子「引導」雷公藤甲素傳遞至類風濕關節炎局部的炎症細胞後，便會在炎症細胞的酸性環境內自動斷裂，留下「彈藥」即藥性成分發揮治療作用。呂教授說，這項研究將為類風濕關節炎提供有效及安全的臨床治療新藥，同時也可以作為日後相關研究的參考，有助從中藥和其他天然產物中研發合適的藥物。



■浸大中醫藥學院院長呂愛平教授的合作研究項目獲國家「重大新藥創制基金」資助。



■雷公藤



■在治療類風濕關節炎的過程，適配子首先會「引導」雷公藤甲素選擇性靶向類風濕關節炎局部的炎症細胞。然後，連接鍵在關節滑膜的酸性環境中斷裂。雷公藤甲素則在最後發揮作用。

我的養生法

文：楊健克

四類補氣養血湯助你健康瘦身

肥胖往往是腎虛所致。腎為先天之本，工作緊張過度消耗腎氣，造成腎氣不足，而腎主水液，當腎虛時，身體的水液代謝就會出問題。過多的水分滯留在體內會導致身體肥胖。而瘦則和脾虛有關。脾是後天之本，壓力大、思考過度會使脾氣受損。脾氣虛時，身體運化失常，無法化生足夠的氣血。而且，脾主肌肉，脾功能正常人的肌肉豐盈有加，脾失健運，肌肉就會萎縮，人就會越來越瘦。想要解決胖瘦問題，均要補氣養血，我向各位讀者推薦以下四個湯方。

1. 黑豆燉排骨湯：黑豆 50 克，排骨 200 克，生薑 3 片，枸杞子 5 克，油鹽適量。

製作方法：把黑豆洗淨放入水中浸泡 4 小時以上，排骨洗淨切塊，放入沸水焯變色，撈出瀝乾水分。在鍋中放入適量油，燒熱後，放入排骨、薑片，翻幾下，再加入鹽和黃酒，倒入熱水，放入黑豆和枸杞子，煮沸後，轉入小火慢燉半小時即可。

功效：黑豆性平、味甘，入脾經，有補血、安神、明目、健脾、補腎、養精之功效。而補腎就能養精，而養精則精氣就盛，氣盛則神旺。所以，吃黑豆能補經、氣、神。還有很好的美容功效。黑豆還可以和豬蹄、雞爪、鯉魚、烏雞等同燉成湯，味道鮮美，補益功效也很顯著。但是，黑豆不能吃得過多，過多容易上火。

2. 黑木耳紅棗湯：黑木耳 30 克，紅棗 10 個。

製作方法：把黑木耳水浸泡發起後，撕成小塊。紅棗洗淨去核，一起放入鍋中，加入適量清水。煮沸後轉小火，再煮半小時左右即可。

功效：活血、健脾益氣，祛斑美容，是長斑人極佳「補內方」，其中黑木耳有益氣活血、補腦、潤肺、止血、美容的功效。且有「素中之葷」的美稱。經常吃，能夠讓人的皮膚紅潤，容光煥發。紅棗則能和中益氣，健脾養血，兩者同食補身祛斑功能極強。

3. 五行蔬菜湯：蘿蔔 100 克，白蘿蔔 50 克，胡蘿蔔 50 克，大牛蒡 100 克，香菇 5 朵。

製作方法：把五種蔬菜分別洗淨切成塊後放入鍋中加適量清水，煮沸後轉小火，1 小時後即可使用。

功效：這款湯中有白青紅黃黑五色食物。含辛、酸、苦、甘、鹹五味，分別對應肺、肝、脾、腎五臟。其中白蘿蔔味甘、辛性涼，入肺、胃、

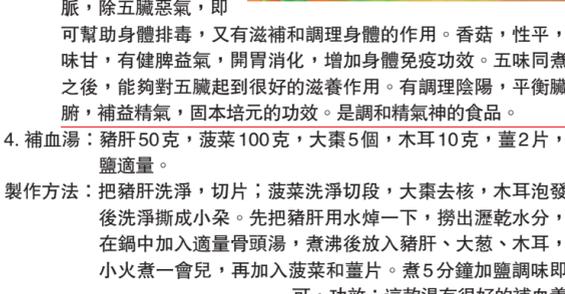
脾、大腸經，有清熱、涼血、下氣、消食化痰、開胃健脾的作用。白蘿蔔屬青色食物，味辛、苦、性平入脾胃二經，有消食理氣，化痰止咳的功效。經常吃能防止色斑形成，保持皮膚白潤。胡蘿蔔味甘、性平，有健脾胃和腎、補肝明目的功效。常吃能保持皮膚光滑、面色紅潤。大牛蒡性溫、味甘無毒。能夠通十二經脈，除五臟惡氣，即可幫助身體排毒，又有滋補和調理身體的作用。香菇，性平，味甘，有健脾益氣，開胃消化，增加身體免疫功效。五味同煮之後，能夠對五臟起到很好的滋養作用。有調理陰陽，平衡臟腑，補益精氣，固本培元的功效。是調和精氣神的食品。

4. 補血湯：豬肝 50 克，菠菜 100 克，大棗 5 個，木耳 10 克，薑 2 片，鹽適量。

製作方法：把豬肝洗淨，切片；菠菜洗淨切段，大棗去核，木耳泡發後洗淨撕成小朵。先把豬肝用水焯一下，撈出瀝乾水分，在鍋中加入適量骨頭湯，煮沸後放入豬肝、大蔥、木耳，小火煮一會兒，再加入菠菜和薑片。煮 5 分鐘加鹽調味即可。功效：這款湯有很好的補血養精的作用。其中豬肝是很好的補血食物。豬肝味甘、苦歸肝經，有補肝明目，養血補血的作用。對於氣血虛弱，面目萎黃等有很好的調理作用。而菠菜有「蔬菜之王」的美稱。性涼、味甘、辛、入腸胃經，《本草綱目》中認為：食用菠菜可以通血脈，開胸膈，調中氣，止渴潤燥。大棗是補中氣的佳品，這幾種同煮，再加入能治血養氣、涼血、止血的黑木耳，可促進氣血運行，從而改善血虛狀況。



■黑豆性平、味甘，入脾經，有補血、安神等功效，與排骨燉煮成湯補益功效十分顯著，但黑豆不宜多吃，易上火。



■常吃黑木耳紅棗湯既可令皮膚變得紅潤，還有補身祛斑之功效。



(之五)