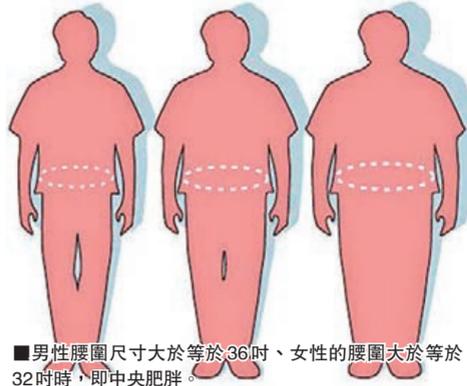


肥胖症的虛與實

香港衛生署近期發布的一項調查報告顯示，過重或肥胖佔港人主要慢性疾病的首位，十位慢性病患者中有四位屬肥胖症患者，情況不容忽視。肥胖不僅影響形象，更重要的是會對健康造成威脅。有研究顯示，肥胖症患者患上如大腸癌及乳癌等癌症風險較高，亦易患糖尿病、高血壓、心臟病、中風、痛風症、退化性膝關節炎等諸多疾病。因此，保持標準體重格外重要。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）



■男性腰圍尺寸大於等於36吋、女性的腰圍大於等於32吋時，即中央肥胖。

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(m)，最理想的體重指數是22，體重指數達23至24.9為超重，而體重指數達25或以上則算為肥胖。其中，中央肥胖指腹部積聚過量脂肪。對於一般亞洲成年人而言，如果男性的腰圍尺寸相等或超出約36吋、女性的腰圍尺寸相等或超出約32吋，將被界定為中央肥胖，並較一般人有較高患上慢性病的風險。

肥胖的成因

中醫認為，肥胖的成因與飲食不節、情志不調、勞逸失度、先天稟賦有關。貪吃過量、無節制、高熱量的快餐及自助餐，易生化為膏脂堆積於體內，導致肥胖；同時，缺乏運動習慣，靜而不動令氣血流通不暢，脾胃氣機呆滯，運化功能失調，水谷精微輸布障礙，化為膏脂和痰濁，滯於組織、肌膚、臟腑、經絡，導致肥胖。概括來說，過食肥甘加上靜而不動導致膏脂堆積後引發肥胖症。

肥胖症多為本虛標實，即素體陽氣虛衰為本（故有云：肥人多氣虛、多陽虛）、痰濕偏盛為標（亦有云：肥人多痰、多濕、多血瘀），病位在肺、脾、胃、肝、腎、三焦，因此，防治肥胖症需兼顧多臟腑，標本兼治。



■飲食不節與靜而不動是導致膏脂堆積後引發肥胖症的兩大主要原因。

肥胖症的虛實分類

肥胖症的中醫辨證分型大體可從虛實辨別。臨床上，屬實的證型較多，有肝鬱氣滯、肝熱挾濕、胃中蘊熱、胃腸濕熱、胃熱濕阻、中焦火盛、痰濁中阻、痰濕困脾、氣滯血瘀、痰鬱氣滯、濕熱痰結、腸燥便秘；屬虛的證型包括肺脾氣虛、脾虛氣弱、脾胃陽虛；更有虛實夾雜的情況，如脾虛濕阻。是以虛實屬性的判斷對於肥胖症的診治及保健預防十分重要。

籠統地說，虛胖體質的人平時運動不足，肌肉比較疏鬆。容易疲累，臉色蒼白，說話聲低無力，怕冷，食量少，手腳易覺腫脹，下半身比上半身更覺肥胖，尿液顏色清淡。實胖體質的人比較壯實，食慾旺盛，食量較大，容易飢餓，容易口乾、口臭、痰多黃稠、便秘，尿液較濃濁，顏色深黃。臨床上，註冊中醫師以望聞問切，透過察舌象、辨脈理、問食慾、切脈象，必要時以患者針感反應，四診合參，更深入地判別患者各臟腑之間虛實的情況，從而制定最佳的治療方案。



■籠統地說，虛胖體質的人平時運動不足，肌肉比較疏鬆，而實胖體質的人較為壯實，食慾旺盛。

■在醫師指導下，病患可選擇以刮痧的方法來治療。



肥胖的治療原則

體重管理原則不外乎減少熱量攝取和增加熱量消耗，中醫則以補虛瀉實，平衡陰陽為治療總原則。補虛多以健脾益氣、溫補脾胃為法，瀉實包括祛痰化濕、理氣化滯、通腑洩熱、活血化癥。補虛與瀉實綜合運用，方可起到平調陰陽、減肥祛脂的作用。具體來說，中醫透過中藥（如處方、茶療、藥膳）、針灸（體針、電針）、手法、耳穴貼埋、拔罐、刮痧等方法，並按患者的病程、病情、體質而酌情綜合應用以上的方法治療肥胖。

減肥食療

山藥黃芪茯苓薏米粥

材料：生薏米30克、茯苓9克、山藥15克、黃芪5克、白米100克。
做法：以上材料加水煎煮30分鐘，隔渣取汁，再放入白米共煮成粥，每日1次。
適應症：代謝能力低下，食量不多仍胖，氣喘、肚肺明顯、手腳腫脹屬虛胖人士。

白茯苓粥

材料：白茯苓粉15克，粳米100克，胡椒粉、鹽、味精少許。
做法：粳米淘洗乾淨，粳米、茯苓粉放入鍋內加水適量，用武火燒沸後轉用文火燉至米爛，再加味精、鹽、胡椒粉，攪勻即成。每日2次，早、晚餐服用。
功效：健脾開胃，利水腫。
適應症：老年性浮腫屬脾虛濕阻的肥胖人士。



■白茯苓粥。

決明山楂粥

材料：炒決明子20克，山楂20克，白菊花9克，粳米100克。
做法：將炒決明子與白菊花一起加水煎煮2次，藥液濾過後與淘洗乾淨的粳米，去核的山楂一起煮成粥，即可食用。
功效：清熱明目，降脂減肥。
適應症：眼睛乾澀紅赤屬肝鬱氣滯的單純性肥胖人士。

針灸耳穴與拔火罐

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，配合適當飲食和適量運動，有助消耗熱量，從而達到健康減肥效果。中腕、關元、中極、足三里、水分、天樞、陰陵泉均為筆者常用的穴位，艾灸則選神關、天樞、關元、中腕。此外，耳穴磁珠敷貼可阻斷下丘腦信息，抑制飢餓感，減少食量，配合應用則能相得益彰。拔火罐能疏通經絡、調和氣血陰陽，現代研究認為，拔火罐能加速血液及淋巴液循環，促進胃腸蠕動，從而改善消化功能，使機體新陳代謝加快，產熱及增加脂肪消耗，亦為安全有效的傳統中醫療法之一。



■艾灸神關、關元等穴位可配合減肥。

肥胖症的日常護理

1. 勞逸結合：體育鍛煉須循序漸進，張弛有道，持之以恆，如慢跑、游泳等。
 2. 飲食有節：飲食有規律，不暴飲暴食，三餐定時定量，同時盡量少吃零食，禁吃肥甘厚味及辛辣類食物。
 3. 攝食合理：飲食應適當偏向低脂肪、高蛋白、低糖類食物，間雜攝取豆製品、粗糧或蔬菜等。
- 總結而言，減肥務要配合適當運動、均衡飲食、充足睡眠並持之以恆。

醫訊



■日常生活中的大小扭傷、撞傷，都會讓關節產生小裂痕，若無修復，就會造成關節的磨擦、受損。

重視膝關節健康 適度鍛煉避免傷害

中央社電：現代人重視運動，路跑、登山成為風氣，民眾卻不知道，日常生活中的大小扭傷、撞傷，都會讓關節產生小裂痕，若無時間讓身體修復，就會造成關節的磨擦、受損，長期損傷年紀大則疼痛難耐。關節間的軟骨構造主要是靠關節液來降低摩擦，隨年齡老化，關節腔液中的玻尿酸濃度也會隨之減少，導致對關節的保護作用降低，而撞傷、扭傷等損傷的累積，容易引發關節炎問題，而產生疼痛感。

常見的膝關節問題主要有關節退化、類風濕性關節炎、痛風等；近年來，退化性關節炎患者年齡層由60、70歲逐漸下降，也出現40多歲患者，讓膝關節保健醫療器材需求增多。膝關節養護的正確觀念是「膝關節保養是一輩子的，不是要追求極致的強身健體，而是要讓自己有個健康的生活。」適度運動及適時休息有助於膝蓋健康，走路要注意控制力道、減輕身上負重、透過靈巧動作走不平穩地形、控制體重、避免不必要傷害；也可搭配短期輪椅、護膝使用，改變生活習慣，減少膝蓋負擔。若因退化需補充玻尿酸，或退化嚴重時，需置換人工膝關節應注意後續關節保養及休息，以免造成二度傷害。

關慶維：最好的醫生是不讓人生病

提起養生這兩字，所有踏入中年的人士都會叮一聲醒神，日前北京同仁堂醫館館長、主任醫師關慶維來港舉行題為《中醫——「和」的藝術》的講座，與香港的社團領袖媒體翹楚交流豐盛中醫藥文化及養生之道，推廣推動中醫藥文化。通過講座改變西醫比中醫強的看法。

中醫文化博大精深，在香港也盛行過百年，但大家很少深層次研究中醫文化，最常聽的一句，中醫在於預防，西醫在於治療。關慶維作為首批國家級非物質文化遺產「同仁堂中醫藥文化」的代表性傳承人的角度去解構中醫藥文化。他指出中醫藥文化指的不單止醫病，重要的是醫人；中醫藥文化將人與自然界結合，將人體功能系統提升病自然消失。

隨着西醫近年來在中國迅速發展，曾有段時間中醫近乎被淹沒了，不過，近年來海內外熱衷中醫。關慶維甚至認為有點過於熱衷變得有點盲目，有些中醫實在不算中醫學家，是植物學家，他們透過科研將中草藥結合成最快可對抗病菌的藥品，或保健產品就算完成任務。

關慶維認為中醫文化的核心應着眼於人與環境的互動，講究天人合一。因為人天生下來身體是健康的，但成長過程中的環境與工作令體力透支，漸漸身體才會出現毛病。關慶維提醒港人注意養生，不要身體不適才去醫治，因那時疾病恐怕已發展到七成了。他提出養生的核心是養心——保持好心情，用善良和愛來主導身體，這便是最好的修心方法、養生方法。許多病的根源可能與你的性格、私人生活習慣、生活環境有關。例如台灣人到了北京肯定咳嗽，由海洋性氣候濕到乾燥氣候適應，喉嚨一定容易有事；不尊重父母、不尊重領導的人，腦易生病；多怨恨的易患心臟病；愁眉苦臉，悲情哀怨的肺部容易有事。所以真正的中醫學家應該醫人的整體，中醫看病是先望、聞、問、切後得出結果，從觀察；從性格、情緒、道德倫理都要關注。中醫給人看病，不會告訴你具體的病狀，但它會告訴你整個身體的情況。

關慶維是國醫泰斗關幼波的女婿弟子，並先後追隨十幾位中醫名家學習，多年來在治療疑難雜症方面受到廣大患者的好評；他總結多年臨床醫學經驗，認為中醫講究平衡，通過藥物改變身體的特性，將生病的身體糾正回健康狀態；而西醫則講究對抗，在查明疾病之後，就將病原體殺死。他指出中醫治人，西醫治病；上醫是治身，下醫治病，即是教你預防，提前將問題解決的中醫是好醫生。不讓人生病才是最好的醫生。更笑言聰明的人應交個中醫朋友。

而且西醫通常將人看作一個沒有生命的物質；用物質、動物來代替人去作研究，動物測試藥物是不「靠譜」的，畢竟人與白老鼠有不同的地方。中醫的研究是透過活人去實踐的。

文：焯鈴

■北京同仁堂醫館館長、主任醫師關慶維 韓小玲 攝

減肥常用中藥

山楂：開胃消食、化滯消積、活血散瘀、化痰行氣，用於肉食滯積、腹脹痞滿、痰飲。

陳皮：理氣健脾，燥濕化痰，用於胸脘脹滿、食少吐瀉。
銀杏葉：斂肺，平喘，活血化癥，止痛，現代藥理研究認為可用於高脂血症。
茯苓：滲濕利水，健脾和胃，寧心安神，用於脾虛食少、痰飲、水腫脹滿、嘔吐洩瀉。

澤瀉：利水滲濕；洩熱通淋，用於水腫脹滿、洩瀉、痰飲。

決明子：清熱明目，潤腸通便，用於大便秘結，有減肥之功效。

白朮：健脾益氣、燥濕利水、止汗、安胎，用於脾虛食少、腹脹洩瀉、痰飲、水腫。

絞股藍：清熱，補虛，解毒，能夠調節血壓及血糖，並降低血脂，用於血脂、血壓、血糖過高者。



■減肥常用中藥有山楂、陳皮、澤瀉與絞股藍。



■澤瀉。



■絞股藍。



■陳皮。

減肥茶療

銀杏絞股藍茶

材料：銀杏葉6克，絞股藍6克，生甘草3克。
做法：熱水泡服，代茶飲用。
功效：活血消脂，清熱解毒。
適應症：高脂血症屬體虛為本、熱毒為標的體胖人士。

山楂荷葉茶

材料：山楂9克、決明子15克、荷葉6克、黃芪20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，隔渣後即可飲用。
功效：清熱、降脂、利水。
適應症：水腫屬氣虛血瘀的體胖人士。

麥芽山楂紅糖飲

材料：炒麥芽10克，炒山楂6克，紅糖10克。
做法：將以上兩味加水煎煮30分鐘，隔渣取汁，放入紅糖，飯後分次飲用。
功效：消食積，和脾胃。
適應症：食積停滯，厭食不饑屬胃腸積滯的體胖人士。



■麥芽山楂紅糖飲。