



媒體報導

日期：2011年9月

資料來源：BetterHealth 更健康 第一期 P.57

標題：兒童健康 - 兒童肥胖症 按摩藥膳治療法

參考網址：<http://betterhealth.hk/index.php?mid=1#2011>

撰文：基督教家庭服務中心-香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)張彥斌註冊中醫師

兒童健康 撰文◎張彥斌註冊中醫師 攝影◎周淙淇 設計◎本刊設計

基督教家庭服務中心—
香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)

張彥斌
註冊中醫師



兒童肥胖症 按摩藥膳治療法

中醫學對兒童肥胖症的原因、體質辨識、治療手段，都有其完整和獨特的理論，值得參考。

三大病因病機

1 先天因素

如父母有一位屬肥胖，其子女肥胖機率為40%至50%。父母均為肥胖者，其子女肥胖機率為70%至80%。

2 飲食因素

肥胖多是嗜食肥膩濃稠之味的食物或飲食過量、營養供過於求所致，經年累月損傷脾胃，再轉化為膏脂。

3 勞逸因素

中醫認為「久臥傷氣」及「久坐傷肉」，精微聚為膏脂致肥。故此久

坐、久臥、缺乏運動均使體能消耗減少致胖。

三種常見證型

兒童肥胖症以正氣虛衰、脾胃功能失調為本，繼而產生痰濁、水濕、氣滯血瘀的一個本虛標實綜合症。兒童肥胖症的中醫證型以脾虛痰濕型最多見，另外脾胃濕熱型和氣滯血瘀型也甚常見，中醫治療多從益氣健脾祛濕入手，佐以清熱、消滯或活血之法。中醫師會透過望聞問切四診合參收集病者情況，先辨別屬於何種證型，再作出相應治療方案。

按摩、藥膳治療法

中醫通過改善兒童體質糾正肥胖問題，普遍採用中藥配合針灸治療兒

童肥胖症，減肥效果是循序漸進而不易反彈。家長也可從藥膳及按摩兩方面為肥胖兒童改善體型。

腹部按摩減肥法

兒童取仰臥位，裸露腹部，全身放鬆；以雙手重疊按於腹部，以肚臍為中心順時針方向旋轉按摩五十圈，使腹部有微熱及舒適感，每天做一次。這樣可以疏通腹部氣血，對減肚臍有幫助。

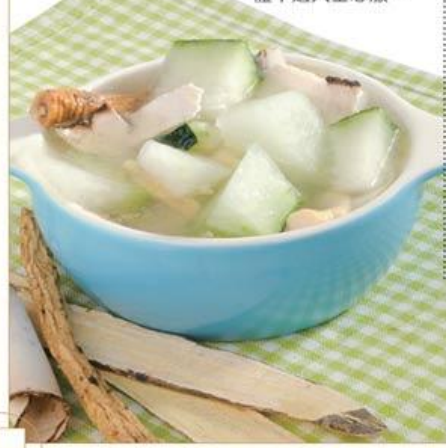
藥膳減肥法

所謂「寓醫於食」，藥膳就是將中藥與食物相融合，必須持之以恆地服用方能收到效果，約每星期服用一次。

BH

參著雞絲冬瓜湯

感冒、正值經期或身體不適人士忌服。



材料

黨參	3錢
茯苓	3錢
北芪	3錢
雞肉	約半斤
新鮮連皮冬瓜	約半斤
調味料	適量

製法：

冬瓜連皮洗淨切塊、雞肉切絲，藥材入鍋加水煮沸。雞肉煮至八成熟，加入冬瓜煮熟透，以鹽作調味。

份量

1人

診所簡介



基督教家庭服務中心—
香港中文大學
中醫教研中心(牛頭角)

地址：牛頭角定安街60號
牛頭角賽馬會診所4樓

電話：3107 4113

服務範疇

針灸、骨傷推拿、內科、婦科、
皮膚科、兒科

