



香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

日期： 2013 年 6 月 26 日 (星期三)
資料來源： 經濟日報 – 副刊 – C8
標題： 調理臟腑 減肥基本法





又到夏天，在沒有太多衣服的遮掩下，身形如何即無所遁形，為此有人臨急抱佛腳，尋找不同方法務求令自己在短時間內成功修身。

在中醫學上，肥胖的成因有不少，但不論成因為何，總會對臟腑有不同程度的影響，因此處理肥胖的大原則，均以調理臟腑為重點。

基督教家庭服務中心（銅鑼灣中醫健康中心）註冊中醫師劉秀華指出，肥胖人士往往愛好肥膩、生冷、甜食等，多食會損傷脾胃，令消化功能紊亂，減慢食物轉化為能量，拖慢代謝功能。肥膩重味又能滋生濕熱，使膏脂化為痰濁蓄積體內，形成肥胖。如經常久坐、少活動的人，會引至經氣運行減慢，消化吸收功能下降，影響基礎代謝，使水濕內停及形成肥胖浮腫。

正因如此，中醫學認為肥胖人士的體質有一個共通點是「脾胃受損、消化功能紊亂」，病理主要為「多痰」和「少氣」兩方面。「由於肥人一般多痰而經阻，氣也不運暢，所以『多痰』和『少氣』在肥胖症形成過程中互為因果。」她指出，脂肪積聚可致氣滯瘀阻，致使痰脂滯留周身皮膚之間、腹膜之中、臟腑之內，產生肥胖症繼發的各種代謝綜合症如高血脂、高膽固醇、高血壓等。

肥胖亦為衰老的表現，在中醫理論中與腎氣虛衰關係密切。「腎為先天之本，又為水臟，能化氣行水，中年以後，尤其是更年期或產後的婦女，腎氣由盛轉衰，身體轉化水濕的功能減退，痰瘀漸生，濕濁內聚，產生所謂『單是飲水也會肥胖』的狀況。」

不同證型 症狀有異

另一方面，肥胖也可以是其他疾病的繼發症狀，例如：糖尿病、下丘腦性肥胖、垂體性肥胖、甲狀腺功能低下性肥胖、腎上腺皮質功能亢進性肥胖及其他病理原因所引起的。「中醫認為久病之人，可見氣血陰陽虛衰，氣血運行無力，陽虛則陰寒內盛，血行澀滯，痰瘀濕濁內生，繼而形成肥胖。」

中醫學也強調情緒的平衡，有賴肝對氣血疏泄功能是否暢順。如精神緊張、長期壓抑或易怒等，都會使氣血鬱滯，牽連脾胃功能受影響，產生食慾不振，或暴食不知飽等反常情況，甚則長期反覆胃脹胃痛、頭痛失眠、體形肥腫難分。

劉醫師表示，在臨床上，肥胖症可分為以下5個症型：

脾虛濕阻—特點：肥胖浮腫、神疲乏力、肢體困重、食慾不振、脘腹脹滿、大便溏爛等。

胃熱濕克—特點：形體壯實，經常口渴，時感饑餓、食慾旺盛，肢重怠惰，便秘或大便不爽等。

脾腎陽虛—特點：體形腫脹、顏面虛浮、易頭暈畏寒、疲乏無力、動則氣短、食慾不振、腰膝冷痛。

氣滯血瘀—特點：形體豐滿、面色暗啞、胸悶肋脹、夜寐不安、大便秘結，舌色暗紅或有瘀斑。

陰虛內熱—特點：形體肥胖、身烘熱、易汗出、常口乾、多食易饑、大便秘結。





治療重點：標本同治

治療肥胖症，中醫師會首當明確患者肥胖的致病原因，對治療的選擇、預後的判斷都有幫助。如果是繼發性肥胖，即由其他疾病引起的肥胖，其治療重點是針對原發病。若為單純性肥胖，如因其主要病機是脾虛痰濕偏盛，要調理脾胃，並以虛則補之、實則瀉之為大原則。病機之根本為脾胃功能紊亂、痰濕內生，治療原則以健脾化痰、利濕、通腑為總則。肥胖日久，脾病禍及腎臟，又以益氣補腎，溫化水濕為治。「中醫治療肥胖症在於標本同治，治本以恢復脾胃及失調的臟腑功能，瀉實是除去體內停聚的濕毒、痰熱及多餘膏脂，減輕體重，達到持久之效。」

她又表示，合理飲食調理也是肥胖症治療的基礎，現代藥理學研究已證實有些中醫藥不但能夠減肥，同時也可調節血脂和降血糖，例如枸杞子，可降血糖、降膽固醇，還有抗氧化抗衰老之效。另外，中醫針灸及耳穴按壓在治療肥胖症上也有獨特的療效，如腹針治療，便可達到局部與整體並重，在重點肥胖部位施針，有利迅速起效，整體調理可促進代謝，治療致胖病因，達到鞏固的療效。還有耳穴按壓法，患者每日在醫師貼上藥貼的相應穴位按壓，從而達到抑制食慾及調節內分泌功效。

肥胖 VS 水腫

經常有人將肥胖與水腫混為一談，其實兩者有分別。劉秀華中醫師指出，肥胖症的病機是脾胃失司、痰濕內生形成肥胖，而水腫病的病機是肺失通調、脾失轉輸、腎失開合、膀胱氣化不利，導致體內水液停而成水腫。雖然在病機上兩者都與脾失健運有關，但在醫學上病理性的水腫多與腎病、心臟病、內分泌失調關係較密切。

她說：「病理性水腫的治療重點是針對原發病的治療，而肥胖症的水腫症狀，也不能單純用祛水的食療，盲目祛水可導致水液流失過量引致代謝減慢的反效果。」又例如脾腎陽虛型的肥胖症，治療除要溫陽化氣利水，還需兼補脾腎，才可以標本同治，否則一停藥，身體又會再度虛浮腫脹。

【瘦身茶飲】

美顏瘦身茶

功效：補益肝腎、降脂通便。

適應症：體形肥胖、面容乾枯、多食易飢、大便秘結。

材料：制何首烏、枸杞子、山渣、決明子各 10 克。

製法：清水 3 杯，將全部材料煎煮 20 分鐘，稍焗片刻後過濾取汁，每日分兩次，早晚飯後飲用。

禁忌：脾虛腹脹便溏者不宜。

益氣瘦身茶

功效：益氣健脾、降脂利水。

適應症：體形腫脹、顏面虛浮、食少腹脹、大便偏爛。

材料：黃芪及茯苓各 15 克；荷葉及山渣各 10 克





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

製法: 清水3杯，將全部材料煎煮20分鐘，稍焗片刻後過濾取汁，每日分兩次，早晚飯後飲用。

禁忌: 感冒、口乾舌燥、便秘者不宜。

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20130626