



## 啤酒肚

傳統醫學科 林宗樾醫師

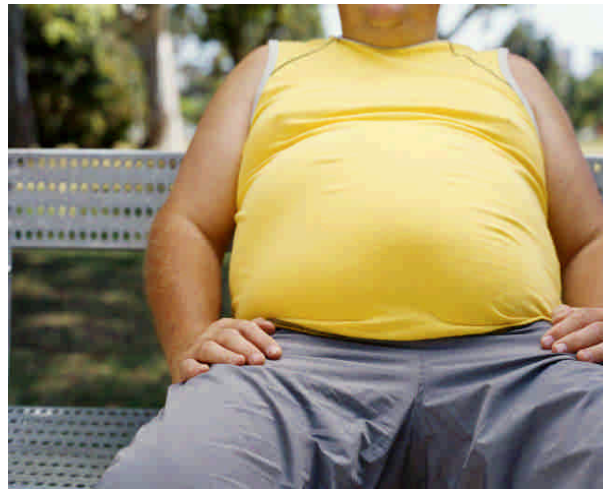
中年啤酒肚是現代文明社會下的特殊產物，啤酒肚已不只是外觀上的問題，而是已經嚴重威脅父親的身體健康，國外已有多項研究指出，啤酒肚和疾病的產生有著密不可分的關係。

啤酒肚的產生，並不是全然由喝啤酒所造成，啤酒只是其中的配角之一，中年人主要是因工作壓力大，造成睡眠質量不佳問題所致，隨著年齡的增長，男性深睡眠階段也減短，而由於睡眠品質差，間接影響荷爾蒙分泌，使荷爾蒙分泌減少，荷爾蒙的缺乏後會使體內脂肪組織增加並蓄積於腹部，而隨著年齡增加蓄積腹部的脂肪就愈明顯。當然很多中年人長時間坐著辦公，缺乏運動，也易造成腹部脂肪囤積。而青少年有「啤酒肚」，大都是因為營養過剩所致。

男性腹圍大於 90 公分，女性大於 82 公分，則符合代謝症候群五種表現的第一項。日本將腰圍肥胖稱之為危險型肥胖，就是正視腰圍肥胖對身體影響較 BMI 值更為明顯。

腹圍過大(啤酒肚)是肥胖的表徵，更是疾病先兆，所以腹圍過大者要縮小腹圍，不僅為了美觀，更是因為可以預防心肌梗塞、高血壓、糖尿病等疾病的產生，而傳統醫學在縮小腹圍及預防疾病發生方面，皆有著顯著的效果。

傳統醫學於消除啤酒肚有內治、外治等兩種方法，內治是以口服中藥如酸棗仁湯、歸脾湯、溫膽湯、六味地黃丸等改善睡眠品質，達到調整新陳代謝，促進內分泌恢復正常。外治則是運用針灸於特定穴如內關、神門、三陰交、隱白使失衡的內分泌正常運作，進一步促進脂肪燃燒，治療過程因人而異，通常密集治療效果較佳，當然還需要多方面配合，例如平時吃飯七分飽；每天至少運動三十分鐘，尤其是加強腹部運動，另外堅持多站少坐，多步行上樓。



男性腹圍大於 90 公分，女性大於 82 公分，則符合代謝症候群五種表現的第一項。