

## 北醫附醫傳統醫學科蘇柏璇醫師，告訴您如何用中醫調理肥胖體質、減重不復胖

肥胖成因主要和年齡、遺傳、生活習慣以及脂肪組織等特徵有關，除了內分泌代謝異常或其他疾病導致的肥胖外，肥胖的元兇就是熱量攝取過多造成脂肪堆積，以中醫減重的觀點來看，大致可把肥胖體質分為以下 3 類：

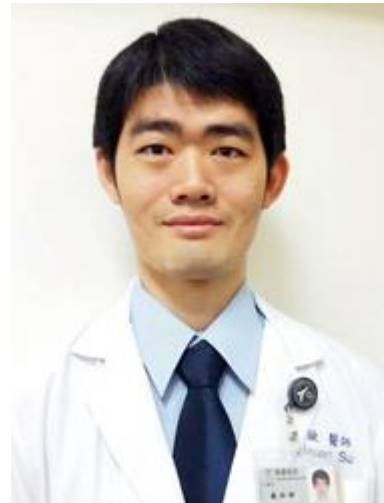
**1.燥熱體質的實胖：**患者出現口乾舌燥、容易飢餓、食量大且口味重，有暴飲暴食的习惯，腸胃長期受到重鹹辣及油炸的刺激容易導致機能受損而便秘，日久會導致胃中積熱，而胃熱又易引起飢餓感，進而造成過盛的食慾，最後淪入進食頻繁的惡性循環，此類型的患者多為青壯年及產婦。

**2.肝鬱氣滯的肥胖：**患者常以吃大餐作為舒解壓力的管道，因此體態容易隨著情緒起伏而忽胖忽瘦，情緒上時常覺得煩躁、鬱悶，甚至導致失眠，生理上會出現胸脅脹滿、易口乾和口苦徵兆，女性患者可能會伴隨月經失調等內分泌系統失衡的症狀。【右圖：北醫附醫傳統醫學科蘇柏璇醫師】

**3.脾虛有濕型的虛胖：**此類型的患者即是所謂的「虛胖」，並非真的肥胖，但卻是最需要接受體質調理的患者類型。這類患者的肌肉形態鬆軟腴肥、易頭重胸悶、精神疲倦而少言、體力不濟、嗜睡，偶爾出現腹脹、嘔心、大便稀溏等症狀，此類型最常發生在辦公室一族，由於生活中久坐少動，最容易有這種虛胖體質的產生。

要減重不外乎兩種途徑，減少熱量的攝取及增加熱量的消耗。現代醫學研究也指出，要降低體重、體脂肪的「數字」，單純控制飲食，比單純運動但不控制飲食來得有效果且更快速。因此，控制熱量的攝取是基本的，但絕對不能透過不吃來減重，也許一開始會降數字，但之後內分泌會調節、找到新的平衡，久了不但沒效，反而會吃較多，體重會增加更多。

最健康的減重方式，其實就是改變生活習慣，三種食物不要吃：油炸食物、含糖飲料、精緻甜點。如果做得到，體重至少不會再直線上升，但要下降還是不容易，因此可以藉由藥物幫助調理體質、增加代謝。





若是水腫體質造成水液代謝不利、水腫的人，可用中藥健脾利水的藥物，例如薏苡仁、茯苓、芡實等，幫助體內多餘的水液排出體外；若是陽虛體質造成代謝較慢的人，可用乾薑、肉桂等溫陽藥物，加快身體代謝；若是燥熱體質陰液不足而造成便秘難解的人，可用麥門冬、生地等滋陰藥物，使得排便順暢、正常。【左圖：中藥的補氣如同維他命，可提供患者充足的體力】

以中藥降低食慾的好處除了有不曾因減肥時勉強忍受飢餓，在瘦身後忍不住大吃大喝，反而胃口更好，體重不減反增；且中藥的補氣如同維他命，可提供患者充足的體力，使您在減肥過程中不會精神不濟，讓您減重無負擔。

（文/蘇柏璇，北醫附醫傳統醫學科醫師）