

病態性肥胖透過中醫治療找回健康

◎桃園長庚中醫內兒科主任 江昆壕



學歷
專長

台灣大學醫學院生理學研究所碩士
病態性肥胖及相關併發症（脂肪肝、代謝症候群、高血脂症、痛風、第2型糖尿病、高血壓、膽囊疾病、不孕、經期失調、睡眠呼吸中止症、退化性關節炎）、肝膽腸胃疾病、耳鼻喉疾病

39 歲的林先生國小就是肥胖兒童，20歲體重已達100公斤，34歲時更飆到140公斤，身體質量指數（Body Mass Index, BMI）高達47。1年半前因為嚴重的胃食道逆流，健康狀況不佳，先求助西醫治療，但因藥物效果不佳轉而求助中醫。經過1年半的治療後，體重從129公斤（BMI=43）降至97公斤，BMI指數也降到33，更重要的是健康狀況明顯改善，不再常常覺得這裡不舒服那裡不舒服了。

國內針對營養健康狀況變遷所做的連續3次普查，發現從1993到2014年，國人的肥胖嚴重度不斷上升，「肥胖+體重過重」的比例從33.2%增加到43.4%，「肥胖」從11.7%增加到22.1%，「病態肥胖」也從0.4%增加到1.4%。國人十大死因中，就有8項死因與肥胖有關，因此肥胖已成為全民必須重視的健康問題。

BMI是世界衛生組織建議衡量體重過重和肥胖的一個標準，是指體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，即 $BMI = \text{體重} / \text{身高}^2$ （公尺²）。西方人與東方人的肥胖標準不相同，世界

衛生組織定義 $BMI \geq 25$ 為體重過重， ≥ 30 為肥胖；我國衛生福利部則定義 $BMI \geq 24$ 為體重過重， ≥ 27 為肥胖，而 ≥ 40 時，定義為「病態性肥胖」。

從BMI的狀態顯示，林先生就是典型的病態性肥胖案例，中醫認為肥胖是一個「陽虛陰實」的複雜病態，「陽」是指功能，「陰」是指物質，白話說就是代謝脂肪的功能不足（陽虛），導致脂肪堆積（陰實），其中牽涉到五臟六腑功能失調、氣血津液失常與陰陽失衡，因而造成體重不正常上升。

林先生回憶說，他幼年體型偏瘦，國小5、6年級時體重突然竄升成為肥胖兒童；20歲時已100公斤；34歲時體重隨著戒菸的影響不斷上升，最高曾經飆到140公斤，BMI指數47。後來因為嚴重的胃食道逆流，先求助西醫使

用藥物治療，但 1 個月後仍不見效，藥效僅能維持 3 至 4 小時，隨後症狀又開始持續發作，飽受困擾之下轉而至長庚中醫內科門診就診。

林先生除了胃食道逆流疾病外，更伴隨仰臥時呼吸不順暢、起床時腰酸背痛、肩背上肢發麻、精神疲累、淺眠、足跟疼痛、爬樓梯會喘、工作時搬貨物上樓梯更喘等狀況，明顯是臟腑陰陽、氣血津液都出了問題。

因此，治療林先生必須先補養臟腑陰陽與調理氣血津液，恢復其臟腑陰陽與氣血津液的正常功能狀態。治療方式採用桂枝湯、平胃散、溫膽湯、五苓散、苓桂朮甘湯、濟生腎氣丸、四逆散、桂枝茯苓丸等方劑，功能主要是活血化瘀、化濕濁、燥濕化痰、補陽及調和肝脾等，且搭配其他單味中藥，每日服用 3 次，並配合飲食與生活方式的調整。

林先生的臟腑陰陽與氣血津液功能恢復後，代謝脂肪的功能也逐漸改善，身體累積多年的脂肪便逐漸被代謝掉，體重持續下降改善。經過 1 年半遵守按時服用中藥，以及遵守醫師要求的「飲食四原則」的努力下，即細嚼慢嚥、不吃不該吃的、不刻意少吃與不要吃過飽，林先生在沒有其他任何治療、也沒有規律運動習慣的狀況下，體重就由 129 公斤下降至目前的 97 公斤，BMI 也由 43 改善至 33。不僅大多數的身體不適都消失了，生活

品質也跟著改善，同時還治癒了高尿酸血症、脂肪肝、脂肪性肝炎。

用中醫調養身體、改善體質、治療肥胖的好處，是不傷身、無副作用、無併發症、不會引起不適的症狀，對於肥胖和病態肥胖的病人，是治療的一項新選擇。不過治療時間長短，則須視每個人臟腑陰陽與氣血津液功能恢復的快慢而定，通常恢復愈快，體重和 BMI 就降得愈快。

現代人飲食習慣改變和生活作息不良，是肥胖盛行率逐年升高很重要的原因，因此要治療肥胖，調整正確的飲食習慣和養成健康的生活方式，是最基本也是最重要的第一步，再加上中醫藥的幫助，才可收事半功倍之效。建議有肥胖困擾的民眾，最好不要熬夜，同時遠離冰品、甜食、麵食類和含糖飲料等，並且適度運動，必要時尋求醫療協助，才能找回健康。📍



▲林先生接受中醫中醫調養身體，改善體質不僅大多數的身體不適都消失了，生活品質也跟著改善