

中醫減重療法

◎基隆長庚中醫科主任 張子瑜

封面故事



專長 | 疼痛控制 (神經肌肉關節等疼痛、癌症疼痛)、胃腸功能紊亂、失眠、體質調理、體重控制、癌症中醫輔助治療

常 常聽患者說：「醫師，我生病了，之後就變胖，所以想來減重」。這話聽起來似乎有很大矛盾，生病導致肥胖？那應該是治療疾病，怎麼大家想的卻是要減重呢？其實大家都知道是肥胖導致疾病，所以才要減重找回健康。近年來，減重已經成為全民運動，許多各式各樣的減重方法令人眼花撩亂，有的效果快得驚人，但是副作用大得嚇人，也有很多人在停藥後恢復正

常飲食時，體重又以超乎想像的速度反彈，所以健康、安全的減重方法十分重要。

中醫治療以標本兼顧。治療肥胖以外，更重視造成肥胖的原因，調整體質，讓患者可以瘦得健康，且不易復胖。透過中藥調理加速身體代謝，可以達到健康瘦身的效果，中藥減重會根據個人的體質開立不同處方，調配適合身體症狀的中藥，將身體機能調理平衡，有健康問題的人則以疾病治療為主，減重為輔，身體機能恢復正常，不但可以瘦身，還能維持健康。

肥胖患者通常都會伴隨不同症狀，中醫師會根據這些症狀判定患者的體質，肥胖體質主要分為4種，痰瘀型、肝鬱型、胃熱型和陽虛型。痰瘀型就是濕氣比較重的體質，多為年輕女性，伴隨月經問題。肝鬱型肥胖者多為壓力大、少動的患者，通常伴隨心血管疾病或睡眠精神方面的問題。胃熱型患者屬於火氣較大者，並且食慾旺盛，愛吃甜食，往往會有腸胃不適，排便不暢的情

況。陽虛型患者多為皮鬆肉軟的虛胖者，而且時常會有疲倦，頭暈等症狀。雖然同為肥胖症狀，中醫師會使用不同的中藥處方達到標本兼顧的效果。

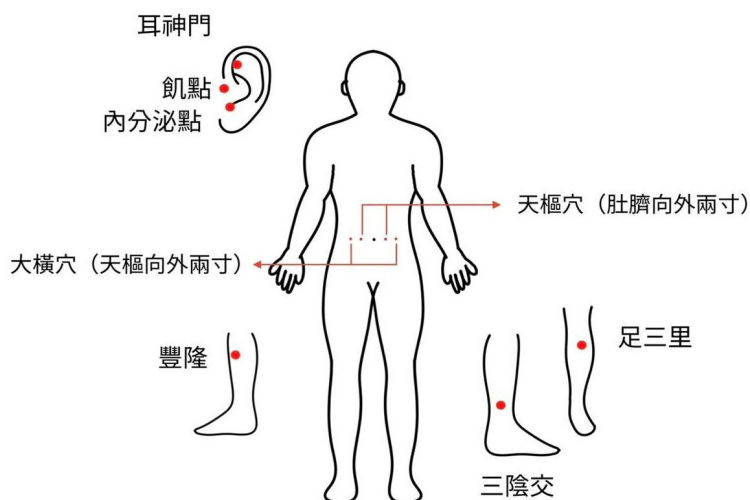
除了調理體質、治療疾病的中藥以外，也有一些藥物能達到提高新陳代謝、降低食慾、抑制脂肪吸收、增加腸胃蠕動，以達到減重效果。平時可以使用中藥茶飲提高減重效果，常用的中藥有黃耆、決明子、枸杞、菊花、遠志、石菖蒲、荷葉、薄荷、丹參等中藥，可以選擇5~6種，加入開水約350~500cc沖泡飲用。

使用中藥副作用低，但相對來說效果的確較慢。除了服用中藥以外，還可以選擇針灸、耳針、穴位埋線等方法以加強減重效果。此外，患者可以自行穴位按摩，不但可以瘦身，還可達到保健的效果。減重常用穴位為耳朵的神門、飢點和內分泌點，腹部的天樞和大橫穴，小腿的三陰交、豐隆和足三里穴等，按摩方式為以指腹按揉於穴位至稍感痠

脹，每穴1~2分鐘，每天3~5次。

對於局部肥胖或體重控制不佳的患者，我們可以使用穴位埋線加強治療，穴位埋線在中醫使用的範圍很廣，研究顯示穴位埋線可以提高新陳代謝，減少胰島素阻抗性，增加瘦體素敏感性以加強減重療效，減少藥物的服用和達到局部雕塑效果。

這幾年來減重已經成為全民運動，方法非常多，三天兩頭又出現一種新的方法或是不同的斷食法，我個人堅信只要吃進去的熱量少於身體消耗的熱量就會瘦，什麼時候吃或是吃了什麼並不是那麼重要。而且有些特殊飲食方法並不適合某些族群，就算你是完全健康的，可以執行這些飲食法則，但如果是痛苦難以執行的飲食法，你又能堅持多久？減重是一輩子的事情，所以建議以不挨餓的方式，安全健康均衡的飲食為主，並且養成良好的運動習慣，達到理想體重與維持健康的身體，永不復胖。👉



▲減重按摩穴位