




享  
瘦  
逗陣行

大林慈院減重總動員

文 / 黃小娟、江珮如、于劍興



一九九七年世界衛生組織正式定義肥胖為一種疾病，  
肥胖已經超越吸菸，成為危害健康最大的危險因子，  
國人十大死因中，七項與肥胖有關。

依據衛生署國民營養調查過重或肥胖比例，  
男性每兩人就有一人，女性每三人就有一人，  
兒童及青少年每四人就有一人。

為了搶救民衆的健康，  
國民健康局推動「健康 100 臺灣動起來」的體重管理計畫，  
慈濟醫療推動健康促進及減重，六院同仁共減重五千公斤。  
大林慈院全院宣誓，以身作則，  
結合營養治療科、心臟內科、新陳代謝科、  
中醫科與復健科、健康管理中心，  
帶動街頭巷尾「逗陣」來享瘦，重拾輕盈與健康。

胖嘟嘟的身材加上滿頭白髮的大林慈濟醫院腫瘤中心主任蘇裕傑，某一次他帶兒子女兒上學時，竟然被老師和孩子的同學喊「阿公」，讓年紀才四十出頭的他大受打擊，「真的很想找個地洞鑽進去」！

### 重量級醫師 減出好成績

不只如此，蘇裕傑還因為肥胖血壓控制不良而常被同業的醫師嘲笑，「你身為一位內科醫師，血壓最高還飆到一百九十，不知道如何控制血壓，這樣對你的病患很沒有說服力，」雖然一直都以藥物控制，但血壓仍舊反反覆覆，外表加上健康的雙重打擊，蘇裕傑因而決心減肥。他笑稱自己的自尊心很強，所以不能輸給其他也在減重的醫生，自從下定決心開始減重後，他每天都會將所吃的東西輸入手機，接著再計算卡路

里，並藉由按時記錄的數據，有效掌握每天的飲食狀況。現在已減掉十八公斤，不僅變年輕，身體健康狀況從紅燈轉成綠燈。

「以前回家就很累，愈休息愈吃東西，所以變成一種惡性循環，但現在透過飲食控制，早上吃燕麥片、午餐吃蕎麥麵，一個星期固定至少二至三天都會去騎腳踏車！」蘇裕傑說，以前腰圍四十二吋，所以每年癌症病房舉辦耶誕活動，耶誕老公公一定都是由他扮演，因為同事都說他的肚子實在是太像了，根本連棉花都不用塞。



蘇裕傑醫師減重十八公斤，不但健康從紅燈轉綠燈，外表也變年輕。攝影 / 江珮如

如今，蘇裕傑的腰圍只剩下三十六吋，現在他更朝著三十四腰的目標邁進，還能把以前的大學時代的衣服拿出來穿，不用買新衣服，他開心說，真是省錢又環保。

### 素食吃出真滋味 減重過程面對自我

大林慈院另外一位也是「重量級」的耳鼻喉科李丞永醫師，原本身高一百八十二公分、體重一百零二公斤，BMI值（身體質量指數）高達三十點八，經過半年飲食加上運動，現在已成功減到八十三公斤，笑稱走起路來輕盈許多。「以前很容易疲憊，坐在椅子上常常不知不覺的睡著，」李丞永說，自從瘦下來以後，精神狀況好多了，而且加上飲食變清淡，味覺也變得較敏感，吃進的食物更能品嚐出真實的風味。

「以前食物都來者不拒，我什麼都吃，」李丞永對於零食、飲料毫不忌口，吃飽飯後還得來個點心，所以每餐幾乎都是吃到十分飽，長期下來即使身體健康還未亮起紅燈，但體重卻是不斷攀升。

吃素之後，李丞永三餐自己DIY，排除加工過的食品，他早餐吃水果，午餐吃水煮蔬菜、胚芽米，晚餐則回家吃，飲食習慣已經逐漸變清淡了，純素的飲食新生活，與配合規律運動，對他而言一點都不困難。

李丞永很感謝家人的支持及配合，同時也感恩簡院長推動這麼有意義的活動，讓大家把不健康的體重減下來，「種善因，得善果，」在加入減重計劃後，李丞永深刻體會到，用心加上毅力，再難的事都可以做得到。



李丞永醫師靠素食減肥，不但瘦了近二十公斤，人也變得神清氣爽。攝影 / 楊舜斌、江珮如

理想體重 = 身高 (公尺) × 身高 (公尺) × 22 (身體質量指數, BMI)

身體質量指數 (BMI) = 體重 (kg) / 身高<sup>2</sup> (m)

正常 18.5 ≤ BMI < 24。

體重過輕 BMI < 18.5 ; 體重過重 BMI > 24 ; 肥胖 BMI > 27

### 肥胖確實是種病 名列健康頭號敵人

依據調查，男性每兩人就有一人、女性每三人就有一人，兒童及青少年每四人就有一人為過重或肥胖。

肥胖對健康的影響很大，除了會造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、腦中風、痛風、退化性關節炎、冠心病等，國人十

大死因中，即有七項死因與肥胖有關，同時，肥胖也會增加乳癌、大腸直腸癌、腎臟癌、子宮內膜癌、食道癌、胰臟癌、攝護腺癌、卵巢癌等至少九種癌症的罹患風險。在歐洲，有百分之十五至四十五的癌症與肥胖有關。

大林慈濟醫院家醫科主任林名男醫師表示，過去危害健康最大的危險因子是抽菸，但如今肥胖已後來居上，世界衛生組織在一九九七年正式定義肥胖



大林慈院同仁用愛地球、愛自己的心一起來減重。家醫科主任林明男醫師（前排右三）更是大家首席健康顧問。攝影 / 楊舜斌



大林慈院簡守信院長帶領醫護人員宣誓減重，希望全院一千多位員工都能有健康的身體照顧自己、照顧病人。攝影 / 黃小娟

為一種疾病，並宣布「肥胖症將成為全球首要的健康問題。」但究竟怎麼樣才算肥胖呢？依據行政院衛生署公布的標準，理想體重等於身高(公尺)×身高(公尺)×二十二(身體質量指數, BMI)，身體質量指數(Body Mass Index)簡稱 BMI，是目前被認定為評斷肥胖程度的指標，當 BMI 小於十八點五為體重過輕，大於二十四就過重，如果大於二十七，就算是肥胖了。

林名男指出，減重第一步，先做到不要肥胖，也就是維持 BMI 值在二十七以下，接著再努力達到不要過重的目標，真的一時達不到標準，也不用太沮喪，只要能減掉體重的百分之五到十，對於代謝症候群就有正面的影響，例如體重一百公斤的人，減掉十公斤後，就

可以明顯看出對血糖、血脂等生化指標的影響。

### 成功減重不二法 少吃多動早點睡

衛生署國民健康局為促進全民健康，推動「健康 100 臺灣動起來」健康體重管理計畫，減重儼然成為全民運動，大林慈濟醫院不但邀請社區民衆加入減重行列，更推動同仁減重計畫，透過營養餐、社團活動、健康資訊傳遞、飲食健康講座與體適能檢測等，鼓勵同仁和鄉親們健康減重一起來，成為真正的健康促進醫院。

坊間減肥方法讓人眼花撩亂，到底該怎麼減才正確又健康呢？林名男表示，市面上有些減重公司強調能快速減重，



少吃多動是減重的不二法門，運動可以讓肥肉變成肌肉，增加基礎代謝率。（大林慈院健康管理中心提供）

其實很多只是讓身體脫水，沒有真正減掉「肥肉」，減肥的速度，以一週減少零點五公斤至一公斤的速度比較健康，除非是體重超重很多人，速度可以再快一些。至於減重的方法，不建議靠吃藥，因為藥物難免會有副作用。他說，最基本的方法就是「少吃多動」，其中少吃又常比多運動來的有效，因為很多人會肥胖，都是吃進了太多熱量，這些熱量需要靠非常大量的運動才能消耗得掉，所以減重的第一步，就是要先做到「少吃」，再加上多運動，將肥肉變成肌肉，自然能減肥成功。

林主任說，一公斤的體重約相當於七千七百大卡，大約是二十八碗飯，若

每天少吃一碗飯，一天少吃進兩百八十大卡，一個月就約可以減掉一公斤。只要平時少吃油炸、含糖飲料等高熱量食品，並不難做到。但醫生也提醒，每人每天的基礎代謝需要一千兩百大卡，所以該吃的還是要吃。

林名男主任也提供減重小撇步，因為大腦的飽食中樞要在開始進食後二十分鐘才會作用，所以吃慢一點，比較不容易吃得太多，也就不容易變胖。

另外，晚上身體代謝較慢，吃東西不易消化，為了避免熬夜肚子餓，最好還是早點睡，少吃宵夜，也能有助遠離肥胖。

## 愛自己愛地球 醫院也響應

在醫院工作的員工，卻不一定有時間多照顧自己的健康。為了鼓勵院內員工一起動起來，大林慈濟醫院健康促進同仁組特別舉辦「健康減重！愛i愛地球！」活動，藉由減重競賽，鼓勵院內同仁進行個人體重控制，達到健康醫院的目標，更能促進同仁身心健康。

比賽分為個人組和團體組，個人組有一百二十六人報名，團體組則有十二組參賽，在簡守信院長的帶領下，舉辦健康減重宣誓活動。簡守信院長表示，根據醫院的測量結果，發現全院一千多位員工中，有三百五十九人的BMI值在二十四以上，有過重傾向，希望透過互相鼓勵成為健康促進醫院。而飲食的改變是最重要的，希望同仁知道，要健康減重，蔬食就是正確的道路。

## 揪團來運動 健康輕鬆瘦

在醫院的健康促進風氣下，運動社團早已蔚然成風，包括十分熱門的自行車社團，還有拳擊有氧、排球、慢速壘球、羽球等，同仁利用工作空檔運動，不但聯絡感情，還能達到健康減重的效果。

耳鼻喉科黃俊豪醫師加入拳擊有氧社一年多，體能大有改善。黃醫師說，平時工作不是坐就是站，缺乏運動，以前會騎腳踏車，但是騎久了，也想換個

激烈一點的運動，所以報名參加拳擊有氧社。剛上第一堂課時，一個小時四段的課程，只能上完前兩段，但是從第二堂課開始，已經可以跳完整堂課，而且覺得精神比以前更好。

核醫科在同仁黃俊榮的號召下，除了自行車運動外，接著又成立了「胖子的照腰鏡」，同仁們組團PK，以一個月的時間各自減重，BMI降得最多者，就有機會獨得獎金。同仁減重的過程和心得，都放在網路上彼此分享，減重的動力更強。黃俊榮發現，其實不管從事運動，或飲食控制，只要能讓身體健康，做什麼都好。



為了讓民眾能養成飲食的好習慣，大林慈院營養師教大家從日常生活中認識食物，吃進健康無負擔。（大林慈院健康管理中心提供）



## 塑身沒壓力 讓健康變成習慣

為了協助社區民衆減重成功，大林慈院還推出結合營養治療科、社工組、心臟內科、新陳代謝科、中醫科、健康管理中心、復健科等堅強陣容的「體重控制班」，透過營養衛教、飲食控制、體適能、有氧運動及中醫減重穴位治療多管齊下，果然，參加「體重控制班」的二十位學員在八周內平均甩掉三點七公斤的肥肉。其中開貨車為業的李先生不到三十歲就檢查出有糖尿病，在均衡飲食與持續運動下，六十天內就瘦了快十二公斤。

減重五點五公斤的沈小姐分享，有一天看鏡子時嚇了一跳，為什麼自己有兩個下巴，當時她的體重是七十九公斤。她開玩笑說，因為交到「壞朋友」，既不運動，下班就約去吃好料，早上漢堡奶茶，中午排骨便當，晚上還有鹽酥雞當點心。上課後控制飲食與保持運動，現在體能變好了，操場跑二十圈都不會累。

大林慈院內科主任林庭光說，減重班的目的就是要讓民衆學習把維持正常的體重變成一種習慣。曾有一位肥胖造成心臟疾病的患者，在門診時詢

除了大林慈院外，慈濟其他各院也群起響應健康促進的減重計畫，六院總計減少了五千公斤以上的體重。

問「要如何吃才會對身體比較好」，因而忽略了平時的身體保養，「維持」才是最重要的。

## 病友有福利 多樣課程全免費

除了同仁、社區民衆，大林慈院也將體重關懷的範圍延伸到病患和家屬。健康管理中心護理長江欣虹表示，各種慢性病如、冠心病、糖尿病、腎臟病、腦中風、退化性膝關節炎、脂肪肝等問題，都與肥胖有關，因此只要是肥胖的病人或民衆都歡迎報名，全程參與每一

關山



玉里



堂課程者一律免費。

江欣虹表示，體重控制班課程包括了營養諮詢、中醫穴位按摩、復健運動等

衛教講座，還聘請有氧運動老師帶領學員活動筋骨，營養師分享的各式營養控制方法，讓學員們獲益良多。

課程會要求學員們寫飲食日誌，大家真正記錄吃進肚裡的食物，就會發現怎麼會吃那麼多。營養師並會介紹熱量、食物區分、外食食物代換等觀念，並安排學員們實際到超商採購，回到課堂後，再由營養師講解每個人採購成果的優缺點，最後還安排學員自己動手做菜，如此用心安排，今年的課程的三十個學員，在不到兩個月的課程中，平均每人減掉二點四公斤，總計減去七十三點五公斤，成果頗佳。

藉由醫院拓展到社區與病友，大林慈濟醫院努力讓大家都朝向更健康的生活邁進，大林慈院為期半年的全院同仁減重活動總計已減掉九百六十九公斤，慈濟六院員工也身體力行，總共已減掉超過五千公斤。其實包括工作、心理壓力以及不健康的生活、飲食習慣都會引起肥胖，在減重過程中，更能看到引起自己肥胖的種種身心問題，若有心改善，減重不難，不但讓身體輕盈，同時也迎向全新的自我，享受快樂、輕盈的人生。



花蓮



臺中



臺北

# 運動暖身 塑身加分



文、攝影 / 楊舜斌

要有苗條的體態，除了控制飲食，運動也是不可或缺的一環。然而許多人為了省時，往往忽略了運動前的暖身運動和運動後的緩和運動。物理治療師提醒，事前的暖身運動能延展緊繃的肌肉群，有效減少運動時造成的骨骼肌肉疼痛、拉傷或扭傷，運動前還是應該花點時間做暖身，才能避免受傷。

運動不但能鍛鍊肌肉強度，也能適當地放鬆心情。大林慈濟醫院物理治療師蔡明倫表示，只要開始運動，身體就會持續的消耗熱量，但身體會先選擇較容易分解的醣類來進行代謝，之後才會開始分解脂肪，因此運動持

續進行十五分鐘以上才會開始有效燃燒脂肪，並鍛鍊心肺功能。

蔡明倫表示，太激烈而短暫的運動，或是運動量太少、斷斷續續都不會有好的減重效果。他分享自己有許多朋友，分別挑選像是跑步、游泳、騎單車等常見的運動方式，持續進行數個月，都成功減掉了十公斤以上的體重。因為這些運動能讓肌肉持續進行收縮，就能有效的消耗熱量，達到運動瘦身的功效。

## 適度暖身 延展肌群

但從事運動前，適度的暖身十分重要。蔡明倫指出，許多人都忽略了暖身的重要性，為了省時就可能不做或是少



① 前弓後箭和 ② 大腿前側伸展操分別訓練大腿前後肌肉，可以避免跑步、騎車時肌肉拉傷。

③ 「托肘拉肩」可讓手臂獲得伸展。

④ 平躺雙手攤開、雙腳屈膝腳掌著地讓膝蓋左右擺動，可以增加腰側肌肉的暖身。

做，這樣肌肉在面臨突然間的激烈收縮，很容易造成抽筋或是扭傷，破壞了原本運動的美意。

蔡明倫表示，各種不同的運動，都有不同的暖身操，像是跑步和騎單車，主要運動區域在大腿，建議使用「前弓後箭」、「坐姿體前彎」來伸展大腿；也可進行「大腿前側伸展」，用手抓住腳踝將腳跟拉向臀部，身子挺直站立十五秒至三十秒，再換對側重覆。

而游泳除了要做弓箭步等腿部肌肉的暖身，手臂的伸展也很重要，建議可使用「托肘拉肩」的方式，將手放置於另一側的肩膀上，手臂保持水平，用另一手握住手肘往內推，讓手臂感覺到

點緊繃即可。如果是較激烈的自由式，可再增加腰側肌肉的暖身，先平躺將雙手攤開兩側，雙腳屈膝並腳掌著地，讓膝蓋左右擺動。一樣要持續十五至三十秒，並重覆五次，才能有效的將肌肉拉開。

激烈的運動後，也不能忘記要進行緩和運動，蔡明倫指出，運動後只要花費五到十分鐘就能有效放鬆減少隨後而來的不適，每個動作持續十五至三十秒，並重覆五次以上。

健康的瘦身，必須要靠長時間的持續運動，才能看到明顯的成效，配合運動前後的暖身及緩和運動，並配合均衡飲食，雙管齊下就能讓你減重更有效率。



# 用心營養 好減重



文、攝影 / 于劍興

「妳減了幾公斤？」、「最近看起來比較瘦喔！」、「有什麼減重的妙方嗎？」隨著大家對身材與健康的重視日增，減重似乎變成一股風潮，已成為見面問候的焦點，很多人都曾經或是正在與體重抗衡中。但提醒大家，不要輕易嘗試各種減重「妙方」，更不能「顧前不顧後」，若只是一心「享瘦」，到最後恐怕會讓健康亮起紅燈，甚至可能引發動脈硬化、心肌梗塞等疾病，反而得不償失。

## 勿輕信秘訣 腳踏實地最可靠

減肥妙方總是不斷推陳出新，許多讓人看得躍躍欲試的「快瘦」秘訣，其實並不健康。像是曾標榜短期見效的「多吃肉類少吃醣類」減肥法，慈濟醫療志業執行長林俊龍表示，這種方法除了容易造成動脈硬化，更不會達到健康減重效果。只選擇吃蛋白質或脂肪類食物做減肥，因為體內一時無法消化而全部排泄出去，雖然短時間內可達到減重效果，但體重會慢慢爬升。林俊龍指出，只偏吃肉類減肥的人，易使膽固醇上升，加上蛋白質需要透過腎臟排泄，對於患有腎臟疾病的患者，會使得腎臟疾病更嚴重，而造成蛋白尿等問題。建議還是要維持均衡的飲食習慣，控制食量，多纖維、多蔬果，才是最適當的減肥方法，



同時對心臟血管、高血壓、糖尿病的患者，長時間也可減少身體的負荷。

林俊龍指出，正確的觀念是要「減肥」，讓體內脂肪減少，而不只是「減重」。此外，肥胖者必須要控制造成血管硬化的因子，像高血壓、糖尿病、高血脂等疾病，易造成血管硬化，引發中風、心肌梗塞、腎臟病等問題，所以建議有家庭病史的人，若又加上有抽菸習慣，務必要讓醫師做危險因子檢查及控制，更重要的是「飲食均衡、適度運動」，才是健康減肥的秘訣。

### 現代人發福主因 動太少吃太多

大林慈院營養治療科黃育華則表示，「機器化」是引起現代人肥胖的重要因素，因為科技發達，家事都由機械化取代，如此也減少了運動量，加上飲食未能控制，喜愛油炸、高脂、高糖的食物，生活習慣也跟著不正常。

想達到健康減重，除了每日攝取均衡六大類食物，還要替換不同營養素，變換不同類的食材。此外，飲食七分飽，質好適量，種類多樣又均衡，就能瘦得健康又窈窕。

大林慈院營養師黃金環表示，減重的首要任務就是減油，油脂大致上分為可看見和不容易察覺的油脂。像是肉類中的肥肉、



動物皮以及各式烹調食用油，都是一眼即可看見的油；另外不易察覺，會讓人不知不覺攝取過多熱量和油脂的食物，更需要小心食用。

### 隱藏油脂的食物

1. 糕餅點心類：酥皮點心、燒餅、油條、蛋糕、綠豆糕、喜餅等。
2. 奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。
3. 魚、肉類：香腸、火腿、餃類、丸子類。
4. 蛋類：蛋黃、魚卵。
5. 豆類：麵筋泡、麵輪、油豆腐、臭豆腐、油炸豆包。
6. 水果類：酪梨、榴槤、橄欖、椰子肉。
7. 油脂類：沙拉醬、奶精、花生醬、芝麻醬、沙茶醬。
8. 堅果類：花生、瓜子、腰果、開心果、松子、核桃、芝麻。

## 減油的技巧

- ◆ 不要吃一眼可見的油。
- ◆ 以黃豆代替葷肉：植物性蛋白質不含膽固醇，油脂含量較少，如黃豆、豆腐豆干。
- ◆ 除了烹調適量用油，額外的油或醬料不要加，以新鮮天然的香辛料或果汁、醋等當佐料。
- ◆ 選擇低脂或脫脂牛奶取代全脂牛奶。
- ◆ 少吃糕餅點心類。
- ◆ 避免使用半成品：丸子類、餃類。
- ◆ 乾果、堅果適量吃：乾果、堅果類一天以不超過兩湯匙為原則。

## 減重小叮嚀

- ◆ 隨時記得自己所需的熱量攝取，並記錄一天所吃的食物。
- ◆ 維持低油、低糖、低鹽、高纖維、限制熱量且營養均衡的健康飲食型態。
- ◆ 減重不宜太快速，以每週減零點五至一公斤為原則。
- ◆ 少吃高熱量、高脂肪及濃縮型的食物。
- ◆ 每日以三餐為主，儘量不吃點心、零食、飲料和宵夜。
- ◆ 餐後盤中剩菜、湯汁不要為了可惜而勉強自己吃完。
- ◆ 菜湯肉汁，通常含有高量脂肪，切勿用來拌飯吃。
- ◆ 食物選擇優先順序：天然優於加工、全穀優於精緻、清湯優於濃湯。
- ◆ 每餐進食細嚼慢嚥至少二十分鐘。
- ◆ 配合恆久適當的運動。
- ◆ 飯後刷牙，減低再度進食的機會，睡前三小時不再進食。
- ◆ 不要以食物來分散不好情緒。







# 疏理病機 輕身延年

文 / 江珮如

俗話說，「腰帶越長、壽命越短」，肥胖的人較為容易出現許多慢性疾病，如高血壓、高血脂、糖尿病，甚至是癌症等，而中醫在古書中記載，「輕身」和「延年」的觀念是並行的。

## 生活影響身心理 造成富貴肥胖病

中醫認為肥胖病的起因，不外乎四大方面；一為所謂的「先天稟賦」，即現在所說的遺傳因素；第二為「嗜食膏粱厚味」，即飲食超量，供過於求；第三為「嗜臥少動」，即吃多動少，營養過剩而肥胖；再者即臟腑功能失調，肝鬱氣滯，脾虛失運，腎虛氣化失職，內傷久病，痰濁内生；或外受濕邪，使痰濕蓄積體內而肥胖。

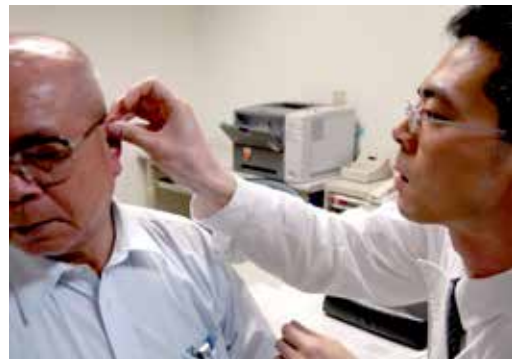
大林慈院中醫科醫師阮膺旭表示，減重除了要有恆心、決心和耐心，還要選擇正確方式。中醫針對肥胖的治療上，須先掌握病人的病因、病機及體質等因素，接著再選擇治療的方向。目前常見的減重方式有服中藥、針灸、耳穴貼敷及按摩等，其中針灸減重和耳穴貼敷減

重為目前效果較顯著的方法，而且具有安全又方便的特點。

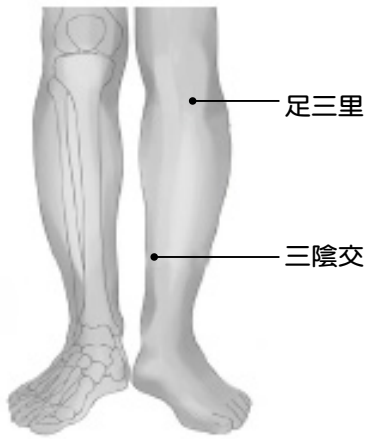
## 疏通經絡調整代謝 穴道刺激安全有效

針灸減重是採用經絡辨證論治的原則，對於因吃得多而堆積脂肪的「實證肥胖」效果特別明顯。針灸又具有加速脂肪新陳代謝、降低食慾並且抑制過多胃酸的功能，尤其是生產過後婦女及更年期婦女調節內分泌紊亂也相當有效。

一般常見的針灸穴道有足三里(腳)、合谷(手掌)、三陰交(腳)、大橫(肚子)、梁丘(大腿)、曲池等穴，可以疏



大林慈院中醫科阮膺旭醫師正為民眾施行耳針治療。攝影 / 江珮如



膝蓋和小腿的足三里、三陰交與手部虎口的合谷穴合稱人體三大穴，多按摩可疏通經絡，不但能減重，還能養生。

經通絡、促進代謝而達到減重的效果。另外，對大腿粗或有拜拜袖的人，也能局部取穴，達到局部雕塑的功效。

耳針貼敷療法為選用「王不留行種子」或「耳針」來刺激耳穴，一般常用的穴點有內分泌、飢點、神門、交感、皮質下及便秘點等，每次取三至四個穴位，約五天更換一次。治療期間，每天按壓，每次每穴按壓約三十秒鐘左右，特別在進餐前時多按壓，可以抑制食慾，有便秘的患者每天多按壓可以促進排便。

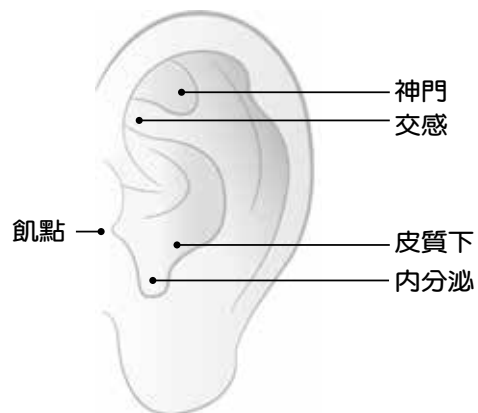
### 調整體質對症下藥 健康生活才有效

中醫師黃雅慧指出，肥胖民衆在臨床上常見四個證型，一是體態肥腴、肌肉鬆軟，常感頭重胸悶、乏力嗜睡，偶爾出現疲倦少言、腹脹、噁心、大便秘澇等脾虛濕痰證型，治療方法宜健脾利

濕，可以使用二陳湯加減等進行調理；若是常感脅肋脹痛、腹脹，口苦、心煩、女子月經不調，出現閉經或經前乳房脹痛等症狀，則屬肝鬱氣滯，治療宜疏肝理氣，活血化瘀，可選用柴胡疏肝湯加減等藥方進行調理。

若是有頭暈脹、大便秘結，食慾好，但仍常感到饑餓等症狀，是屬胃熱濕阻型肥胖，宜清熱利濕、祛痰化濁，可選用防風通聖散加減等；還有一型是屬脾腎陽虛型，這類型肥胖者常感神倦乏力，少氣懶言，身困肢腫，腰酸膝軟，便稀，宜溫腎健脾，可選用濟生腎氣丸加減等。

肥胖症是一種全身代謝性疾病，除引起身體外形改變外，還會引起代謝和內分泌的紊亂，常伴有糖尿病、動脈粥樣硬化、中風、冠心病、高血壓等肥胖綜合症。黃雅慧表示，依中醫辨證調理肝、脾、胃、腎功能，另外配合運動、飲食節制，健康減重絕不是難事。🌿



小小的耳朵上有很多穴道，用植物種子或耳針來刺激特定耳穴，有降低食慾、促進排便的功能。