

# 想遠離疾病要先修心

## 中醫看代謝症候群

受訪／蘇守毅醫師、彭文光醫師 僧醫網醫師 文／方念慈



**蘇守毅醫師**  
**現職**  
 炎龍中醫診所院長  
 台南市中醫師公會理事長  
**經歷**  
 台南市立醫院中醫部主任  
**學歷**  
 中國醫藥大學醫學士



**彭文光醫師**  
**現職**  
 漢昇中醫診所院長  
**經歷**  
 漢昇中醫診所院長  
**學歷**  
 台大農藝系畢業  
 民國 74 年中醫師特考全國第一名

醫師的用藥對「身體」有某種程度的改善，但治本之道宜從「自覺」開始

中醫因為有派別的不同，各派別對代謝症候群、三高這類代謝問題，也各有不同的療法，但相同的是，中醫更強調從「保養」的角度與病共存，並且重視情緒、身心靈與疾病的關係。以下就請到兩位中醫師來談談代謝症候群與三高。

### 代謝症候群、三高成因 遺傳為主要、後天因素次之

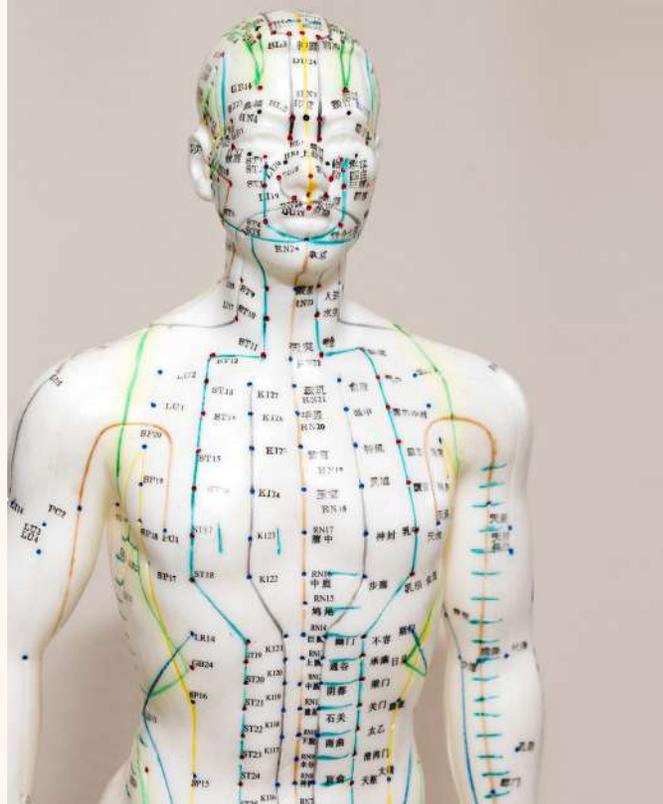
炎龍中醫診所蘇守毅院長分析，這類代謝問題的成因很多，但最重要的就是「遺傳」，也就是體質因素，其次則為後天的影響。從最可控的「飲食」這個因素來看，「一般人印象中出家師父的飲食相對簡單，但為何還會發生三高這些問題呢？

譬如茹素容易飢餓，就可能多會吃些米飯、麵食；另外，炒菜為了增加口感，就可能添加太多菜油，長久下來易引發代謝症候群、三高。」他說。

然而，另外一位中醫師——漢昇中醫診所彭文光院長則從不同角度解讀，他說：「不論代謝症候群、三高，有些中醫師的治療方式，就是從它呈現的症狀去治，例如熱、鬱、虛、損……但從我的治療角度來看，代謝症候群、三高本身仍是一種『症狀』，它背後有更深的情緒根源。會造成這類代謝問題的模式有相當多種，但深層的原因不外乎『貪瞋癡慢疑』五毒，所以我建議，除了醫師的用藥之外，患者本人也宜從身心靈方面調適。」

## 心理因素易被忽略 「自覺」是第一步

彭文光院長分享說：「診所裡常常有出家師父來看病，雖然出家師父更重視心、靈的修行，但也與一般人一樣，會有情緒的病。」他舉了兩個例子來解釋情緒如何在長期的累積下，造成代謝症候群、三高等問題。



### 情況一

#### 無言的抗議

有一種自小受父母過度干涉，或父母很急、常常催孩子快點把事情做完的情況。這種孩子會產生「我的喜怒哀樂都被剝奪了，乾脆全部交給你主導就好」的心態；內心長年有著煩躁的情緒，屬於佛法中的「瞋」，但是外表卻顯露出慵懶、不積極配合的態度。此外，這類「對事失去熱忱」的現象，也常出現在「不喜歡自己的工作」的人身上，這兩種人在生理上都會造成「膽汁過少」，而引發胃脹、胃酸多、胃痛，酸痛，肥胖，月經量少等病徵。

彭文光院長說：「這類情況在出

家師父身上不少，一般中醫師的治療會下藥除溼，但我是治療膽汁過少的問題，從改善神經的傳導功能來下手開藥。」

### 情況二

#### 被錢嚇到的金錢焦慮

另外一種模式，是童年時家庭經濟不好，讓這種人產生金錢上的憂慮，因為心中一直有著「急著想改善家庭經濟」的心態，導致長年競爭心強、對休閒沒有興趣，即使下班了也無法真正放鬆，還常常做惡夢，關於「考試考不好、投資失利、房子坍塌」等內容。

「從中醫的角度，這類人長期累



積的壓力已經讓膽囊腫起來了，我就會從這裡著手治療。」彭文光院長說。而對應到佛法中，這類對金錢的過度責任感，即屬於一種「貪」。

彭文光院長解釋，其實五臟六腑、各類情緒在長久的失衡之下，都可能造成代謝症候群、三高，其模式相當多種，無法一一論述。但不論哪種狀況，最根本的原因都來自於心理、情緒因素，醫師的用藥是可以對「身體」有某種程度的改善，但治本之道宜從患者的「自覺」開始，同步改善身心靈的健康。

### 每餐四、五分飽最好 並做核心運動

血壓、肥胖、血糖等問題，最直接的成因還是「飲食」，彭文光院長指出有一種常見的「過分飲食」是「假餓」造成飲食過量，這種人只要胃一排空就自覺（胃）餓，所

以過分飲食。但其實是小腸功能不好，食物常在小腸堆積、發酵，造成慢性小腸發炎，而小腸發炎會引發輕微的胃發炎，造成胃酸分泌過多，產生嘈雜，讓人誤以為是（胃）又餓了。

這類情況常伴隨便秘、水腫、肥胖、腎功能不佳……治本之道是改善小腸功能。建議讀者，平日就要保養消化道的健康，像是糖尿病的其中一種原因也與消化不良有關；建議每餐最多吃七、八分飽，不要平日吃很少，又在周末暴飲暴食。

身體方面，彭文光院長提醒師父們要做「核心肌群運動」，「人都是要對抗地心引力的，不要讓肌肉慢性衰老，練核心肌肉對身體的幫助是多方面的。總的說來，改善代謝與養生的方法，建議『少勞心、多勞力、少進食』，也就是注意心理健康、做核心運動、每餐最好四或五分飽就好」他這樣總結。🧘



### 針對難纏的糖尿病， 蘇守毅中醫師的提醒

中醫稱糖尿病為「消渴病」，「渴」指的是患者常自覺口渴，「消」指的是易有飢餓感，一直想進食，似乎食物進入體內立馬「消失」不見，吃了還想再吃。另外，「消」也指「消耗」，病人常感到倦怠乏力，很多糖尿病患者會有消瘦的症狀。病人有陰虛和氣虛的現象，身體的能量整個都不見了。

在食療方面，中醫以清熱生津，疏肝理氣為主；食材上的選擇，建議在顧及總熱量、糖分的攝取之下，可選擇花椰菜、苦瓜、冬瓜、山藥、薏苡仁、南瓜、燕麥、牛蒡、芹菜、萵苣、芥蘭菜、菠菜、蓮藕、荸薺、豆芽、菜豆、香菇、金針、黑木耳、白木耳、玉米等。

另外，天花粉、葛根、沙參、麥冬、天冬、黃耆可以各取10公克，以1500C.C.的水煮開之後，當成日常茶飲來喝，可以升津清熱除煩、益氣滋陰，亦可降血糖。

在身體保養上，《諸病源候論》中提到糖尿病人可使用的養生導引方法是：「解衣煖臥，伸腰，瞋少腹，五息止。引腎，去消渴」，指病人可以鬆衣平臥，伸腰活動，提肛氣吸，將氣引導進入小腹的地方，反覆呼吸五次之後，再將氣導引入腎(臍下膀胱處)，作時舌抵上顎，增加口水在口腔裡面攪動，再把它往丹田的方向吞入，可幫助改善「消渴」的症狀。剛吃飽或飢餓的時候則不建議做，而且做完之後，要稍微休息或散步一下，才可以再進食。🧘