

把「肥胖」當成一個特別的議題來討論，是根究於它可能導致的併發症，或因此造成的影響，主要是茲事體大，倒不是爲了趕流行。

其實，肥胖並非一個特別的危險因子，但它可能伴隨如高血壓、糖尿病、冠狀動脈心臟病及心肌梗塞等心臟血管等危險併發症，不可等閒視之。

藉由是當的飲食、運動可幫助減少危險因子，不過，肥胖與心理層面有密切關係，也是需正視的問題。

在現今全世界興起一片減肥的風潮中，有很多原因，有些是爲了瘦身美容，有些則因身體的病變，而僧伽中也有過胖的情況，雖名稱相同，實質的意義，卻大不同，這是首先要說明之處。

表相上的胖瘦，並不能斷定一個人健康與否！尤其是用外觀去衡量修行師父的道行深淺，更是一種偏見。可是，我們可以反躬自省，藉由一些醫學上的數據、方法，去保養我們的身體，可以讓我們的修行更勇猛精進！

因此，本次專題將從定義肥胖的標準、飲食、運動及心理觀念等層面探討，讓您對肥胖、減重等觀念有更正確的認識。

身心輕安，體重的迷思

認識肥胖的「反向隨轉」思考

文／高瑜慧 圖／林國琪