

吃素的人，剛開始會有體重減輕，是因為健康的素食熱量較低，卡路里當然比吃葷食時少，再加上高纖維的食物使腸的蠕動增加，大便通暢，自然體重會降低，但持續一段時間後，生理會自我衡定，體重是會再調整回來的。

然而要知道過胖及過瘦都算是「營養不良」，但也不是依肉眼外觀所瞧到的就算數，它是需要計算 BMI 的。BMI 是身體質量指數＝體重(公斤)除以身高(公尺)的平方的，正常值為 22，若超過或低於標準體重的 10%（19.8～22.4），也就是 BMI 大於等於 22.4 稱過重（超過 20%，BMI 大於等於 26.4 才稱肥胖），小於等於 19.8 則太瘦。所以太瘦絕不是別人觀看後所下的評語！

若真的太瘦，不妨找中醫師調整。中醫認為「脾主肌肉」，脾為氣血生化之源，全身的肌肉，依靠脾所運化的水穀精微來營養，營養充足則肌肉會發達豐滿，腠理會健壯。因此，人體肌肉壯實與否，也就是胖不胖，與脾的運化功能有關。所以調整「脾胃」是關鍵所在。藥方可選用曲麥枳朮丸、參苓白朮散、加味逍遙散、七味白朮散、四神湯……等，目的都是在調整脾胃而達增胖。

像平時若覺體力不夠，四肢乏力，臉色不好，想再增重一點點，可以用「四神粥」來調養脾胃中氣，增加抵抗力，幫助消化，促進食慾。

材料：蓮子半斤，茯苓 5 錢，山藥 5 錢（打粉），芡實 3 錢（搗碎），粳米(糙米)一杯（可再加薏苡仁 5 錢）。

作法：藥材用水洗淨後，山藥打成粉，芡實搗碎。茯苓、芡實、薏苡仁加水浸泡 30 分鐘，蓮子不泡水反而容易煮熟。米洗淨，與蓮子、茯苓、芡實、薏苡仁一起放入鍋中，加水 6 杯，外鍋加水 3 杯，待開關跳起稍涼後，再加入山藥粉（因為山藥含有酵素，易受高溫破壞而喪失作用）。可依個人口味加糖或鹽，即成甜粥或鹹粥。

其實剛吃素的人，除了體重略減外，也多少會有頭昏、精神不好、容易感到疲倦等症狀，原因除了上述所提及的攝取能量劇減外，另有些原因是：

其一：吃法錯誤，不懂正確吃素的方法，只吃白米，沒有吃糙米或八寶米；吃得過油，過於精緻，多食醃漬過，或加工之品。像這類症狀，除了改變吃法外，有面色青白、頭暈、心悸、氣短氣促、倦怠、經血過多、容易自汗、泄瀉，舌淡紅苔薄齒痕，脈緩弱者，是為「氣虛」，這要補氣，藥方如四君子湯類、補中益氣湯、人參養榮湯……等。若平素胃不好，吃涼的食物或生機食物就胃不舒服、拉肚子，胃覺得冷冷的，可選用小建中湯或理中湯。若整個腹痛而腹瀉，食不下，想吐，拉肚子後腹痛稍減，但沒多久又會腹部隱隱作痛，四逆湯可用。腹瀉又有水腫者則真武湯選用。當然以上方藥，再詢問中醫師是會更準確安全。

其二：是雜念太多、沒有運動、熬夜作息不正常。

雜念太多，不會打坐的就端坐數鼻息，每天半小時，也是養足精神的好方法。運動則要一星期 4 次以上，半小時就好，當然最好的運動是拜佛。至於作息，夜 11 點前睡，最遲 12 點以前，如此才能養肝陰，才不至於感到疲憊。

拉雜說了許多，當然最後要鼓勵大家持續吃素，因為吃素的益處比壞處多太多了，若受不了別人的眼光時，想想當初為何要吃素，這個「動力」要找出來，往後有動搖時，相信

必能克服，只要持之以恆一段時間（1~3個月），自然而然對葷食就敬謝不敏了！願大眾持續加油，阿彌陀佛！