

「運動」和「巧吃」是保持好身材的不二法門

文／周莉蕙 中醫師

某中醫婦科老師接到一位二十多歲女性病患，外觀像木乃伊，身體非常虛弱，原因是過度減肥。治療後，症狀已緩，但從此進入更年期，月經不會再來。因減肥而斷送性命者也時有所聞，但是即使有這些驚人的報導，大家對減肥依然趨之若鶩。為何如此呢？只因報章雜誌電視媒體的大量洗腦形成社會風潮，使大多數人認為「瘦才是美」，想想假若讓大家回到唐代，那肯定會變成另一種反狀態吧！

過度減肥的害處

1.月經紊亂

過度的減肥，隨之而來的症狀真的非常多。像剛才說的提早更年期，其原因是：脂肪組織是雌激素的一個重要的性腺外來源，它可使雄激素轉變成雌激素，若過度減少，會導致性腺分泌不正常，而有月經紊亂或閉經，甚至卵巢萎縮、不孕及早衰的情況。

2.骨質疏鬆

根據美國臨床營養期刊的論文指出（American Journal of Clinical Nutrition 1999；70:97-103），長期節食婦女的骨質密度的確會降低。有一個讓婦女節食 18 個月的研究，這些婦女平均減重 7 磅，但是不幸的，真的發生了骨質密度降低的情況。這是因為脂肪組織通過生化作用轉化成雌激素時，會增加鈣的吸收，促進骨的形成，所以一旦減肥，鈣的吸收就相對降低了；另外，減少了體重，也減少了對骨骼的壓力，這種狀態下會令鈣釋放出來，那也就會骨質疏鬆了。幸好運動可以造成這種壓力，所以想減肥而不要骨質疏鬆者，運動是必須的。

3.營養不均

減肥的方法，花樣百出，有人單吃肉，有人單吃青菜，或一種水果，造成蛋白質、維生素和各種微量元素食物……等不平衡，這都容易一併把營養給減了。

4.抵抗力降低

美國癌症研究中心最近對百餘位超重健康婦女進行了問卷調查。其中有四分之三的人反覆減肥（減重超過 4.5 公斤）至少 1 次、一半以上的人 2 次或更多。在測試她們體內自然殺手細胞（Natural Killer Cell）時發現，那些體重反彈次數最多（5 次或以上）者，自然殺手細胞數量最少，自然殺手細胞是人體的「衛士」，有殺傷病毒的能力，甚至在防癌方面也擔當重要角色。也就是減肥把「抵抗力」也減掉了。所以盲目過度減肥者，很多健康的隱憂是會一一浮現的。

減肥是為了什麼？

當然減肥可降低罹患高血壓、高血脂、冠心症、脂肪肝、不孕症、關節炎、糖尿病、膽石症、部分癌症（乳癌、大腸癌、子宮內膜癌、攝護腺癌）的機會。

像美國疾病控制預防中心曾發表的一份報告稱，腹部肥胖很可能成為影響健康的最危險殺手之一。目前已證明有十五種以上導致死亡的疾病與腹部肥胖有直接關係，其中包括冠心病、心肌梗塞、腦栓塞、乳腺癌、肝腎衰竭等。這是因為臀部肥胖的人與肚子肥胖的人，體內所含膽固醇不同。肚子大、臀部小的人，好的高密度脂蛋白膽固醇含量低，得心臟病的可能性就大。

所以想減肥者，必須先衡量是否真的有此需要。如衛生署公告 BMI（Body Mass Index 身體質量指數＝體重（公斤）／（身高）²（公尺））標準超過 24 為過重，超過 27 為肥胖。另外也將腰圍（肚臍上 1 公分）男性>90 公分，女性>80 公分列為肥胖。

中醫肥胖症辨證分型

當然中醫也論及減肥，對肥胖辨證可分下列數型：

1.脾虛濕阻型：主要表現是體態肥胖，面黃，容易疲倦乏力，肢體困重，胃口不佳，腹滿，拉肚子，舌質淡苔薄膩，產後肥胖多屬之。治方可選二陳湯……等。藥可選：山楂、黃耆、苡仁、麥芽、茯苓、澤瀉。

若體型屬於中廣型，容易疲倦、胸悶，常常覺得痰很多，這是屬於痰濕偏重型肥胖，可以用二陳湯加佛手散、車前子、冬瓜子、白芥子、赤小豆，再加點風藥如防風、麻黃、荆芥等。

若全身均勻肥胖型，胃口差、易疲倦、吃得少但是卻胖得快，這是屬於脾虛偏重型的，可用防己、黃耆、白朮、茯苓、薏苡仁等中藥。

2.胃腸積熱型：主要是形體肥胖，肚子很容易餓很想吃東西、口很渴喜飲、怕熱多汗、大便秘結、小便短赤，或兼有腹脹、口苦、口臭、心煩、舌紅苔黃、脈滑數，青少年肥胖多屬之。治方：承氣湯類、瀉心類（大黃、黃連……等）

若有上面症狀，卻又全身疲倦、身體很困重，舌苔很厚膩，這是屬於濕熱型肥胖，可以用黃連、石菖蒲、半夏、梔子、藿香、白豆蔻來改善。

3.肝鬱氣滯型：會有胸悶煩躁易怒，胸脅苦滯，情志抑鬱，暴飲暴食，月經失調，容易痛經、白帶多，臉上容易長痘痘，口苦咽乾，舌紅絳，苔少脈弦。多屬中年期肥胖。可用加味逍遙散，藥可選山楂、菊花、決明子、玫瑰花、丹參、橘皮。

4.肝腎陰虛：主要是腰酸，頭暈耳鳴、目昏花、五心煩熱、脈細數，苔斑剝或少，中老年後肥胖屬之。治方六味地黃丸、一貫煎等，藥可選山楂、何首烏、決明子、枸杞子、綠茶、橘皮。

5.脾腎兩虛型：早上起床容易拉肚子、面色蒼白、月經量少，四肢容易冰冷，也很怕冷，疲乏無力，腰酸腿軟，舌淡，脈細無力。下盤肥胖型屬之。而這類的人不可以再用決明子、何首烏、枸杞子、綠茶、菊花等寒涼瀉下的藥，要用溫藥，如四逆湯輩，藥如黨參、白朮、乾薑、甘草、薏苡仁、車前子等。

減肥中藥

市面上充斥著一大堆的中藥減肥茶，成分不外乎荷葉、山楂、決明子、陳皮、薏苡仁、何首烏、澤瀉、番瀉葉、黃耆、車前、烏梅、川芎……等藥，還是需了解其作用及藥性，選擇適合自己的才對證，效果才會好。以下略述其特性。

山楂：味酸、甘，性微溫。有活血化瘀、消食化積的功能。現代以生山楂用於高血壓、冠心病。具有加強和調節心肌，增大心臟收縮幅度及冠狀血流作用，還能降低血清膽固醇及血脂。但因味酸，所以會增加胃酸分泌，跟烏梅一樣，胃不好，有消化性潰瘍史者，不適合用。

草決明（決明子）：味甘、苦、鹹，性微寒。有清肝明目、潤腸通便的功能。含大黃素、決明素，能降血脂、降壓、減肥。

茶葉中的芳香油能溶解脂肪、化濁去膩；其中所含的咖啡因又能促進胃液分泌，對治療高血脂症十分有效。

番瀉葉是攻下藥，半錢至一錢為緩下劑。一錢半至三錢為峻下劑。體虛者及孕婦、產後均忌用。也不建議長期飲用。

荷葉：性味甘澀平，入脾經，升清降濁，是很好的清暑藥物，《本草綱目》引載《證治要訣》云：「荷葉服之，令人瘦劣。」，能降低血膽固醇和三酸甘油脂，其生物鹼對高脂血症中的肥胖病人有良效。

川芎：味辛，性溫。有活血祛瘀、祛風止痛的功能。就是促進血液循環。

何首烏：味苦、甘、澀，性微溫。有益精血、補肝腎、解毒、截瘡、潤腸通便的功能。現代用於高血壓、冠狀動脈硬化性心臟病等。

薏苡仁：性味甘淡微寒。可以利濕，把水排出去，又可以健脾，所以不會傷腸胃。

澤瀉：味甘，性寒。有利水滲濕、泄熱的功能。

車前子：味甘，性寒。有利水、通淋、滲濕止瀉、清肝明目的功能。

黃耆：味甘，性微溫。有益氣利水退腫的功能。

當然除了中藥，針灸、推拿、耳針、埋線…都有一定的效果，於此不再贅言。

溜溜球效應

某些人突然快速減重後，體重卻又快速回升，反而比未減之前更重，並且全以脂肪的形式儲存，變成易胖的體質。這就是「溜溜球效應」。因為身體的保護機制自動產生。當熱量攝取不夠，降低身體新陳代謝速度，若未改掉過往的飲食習慣，當復食時，身體會迅速吸收儲存這些熱量，避免下次再遇到饑荒不夠用。若再度減肥，身體新陳代謝速度比以前要低，吃的東西更容易超過熱量攝取，如此反覆，久了就變成易胖的體質，成為頑固性肥胖。所以減重以一星期 0.5 公斤，一月減 2 公斤為限。否則會傷身或更胖。所以當減下來的時候，最好避免這種狀況出現，就是要運動跟巧吃。

「運動」和「巧吃」

「運動」和「巧吃」是減肥的不二法門。

運動，每天至少 30 分鐘，如游泳、競走、晨跑、韻律舞等。運動後出汗一定要避風外，一個半小時內也不要吃東西（除非血糖很低），不然就白努力了。

巧吃，當然是選擇低脂肪、低醣、低能量飲食及蔬菜類食品。「巧吃」、「少吃」都可，就是不要「不吃」。像零食、消夜，及甜、澱粉、油膩的食物要忌口。菜用燙的，少用油炸，睡前三小時不要吃東西。有句話說「早餐要吃的好，中午要吃的飽，晚上不吃也很好」，所以「過午不食」就是很好的減肥方法。然而現今繁忙的社會人，或胃平素不好的人，要做到過午不食是很不容易的，所以晚餐就改為「吃少」，但絕不要顛倒，反而早餐不吃，那對消化系統是很傷的。

減肥的方式真的很多，不管如何，不要一味的認為清瘦就是美，太瘦絕對是種病態！所以請大眾在超出標準值時再實施，且以「運動」與「巧吃」這二種為優先原則，否則付出的健康代價有時會令人想像不到的。