



中醫談減重

成天嚷嚷要減肥的人，真的有必要減肥嗎？

讓中醫師為你分析解惑，並說明各種坊間常聽聞的中醫減重方法

衛生署國民營養健康狀況變遷調查顯示，成年男性每兩人就有一人為過重或肥胖，成年女性每三人就有一人為過重或肥胖，兒童每四人就有一人為過重或肥胖。肥胖兒童有二分之一的機率（約42～63%）會變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高（約70～80%），肥胖將增加成人慢性病罹病率及死亡率。研究報告顯示肥胖人易患的疾病，如糖尿病是正常人的5倍，高血壓為3.5倍，膽結石為3倍，痛風為2.5倍，心臟病為2倍，不孕症為3倍。體重超過標準體重4.5公斤的人，死亡率增加8%；體重超過標準體重9公斤的人，死亡率增加18%；體重超過標準體重13.5公斤的人，死亡率增加28%。有鑑於此，如何預防肥胖及如何正確減肥，是目前很多易發肥胖的人值得去關切的課題。

除了上述健康因素的考量，再加上社會大眾對「美」的認知影響下，減重不再只是為求身體健康者積極努力的目標，也是愛美人士所追求的方向。減重議題充斥在媒體報章雜誌，只要上網搜尋，你可以找到許許多多各式各樣五花

八門的減重方式，有人在短時間內快速減重，卻因為減重過度讓身體出現其他病癥。因此，不論是過重或肥胖者，或是想要維持良好體態者，在減重時必須以正確的減重方式按部就班地做，切勿為求快速而賠上健康。



● 你需要減重嗎？

何謂「標準」體位？可以透過身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為BMI）算出，其計算公式為： $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$

最有利於健康與壽命的理想值為22，+10%內都是符合理想的範圍，男女皆相同。從BMI值以初步瞭解個人的理想體重。

中國醫藥大學附設醫院臺北分院中醫針灸科主任鄭鴻強醫師指出：「很多人會來看減重門診，然而並不是人人都有減重的必要。模特兒界掀起紙片人風潮，將『瘦』視為極致的目標，其實這觀念並不正確。體重過重會引起某些疾病的發生，但體重過輕也同樣會併發其他疾病。」透過BMI的計算，初步掌握理想體重。



成人的體重分級與標準

分 級	身體質量指數
體重過輕	$BMI < 18.5$
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$
過 重	$24 \leq BMI < 27$
輕度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 35$

資料來源：衛生署食品資訊網 / 肥胖及體重控制

● 生理性肥胖與病理性肥胖

當人體攝取的熱量大於消耗時，脂肪即在體內不斷堆積，使體重過重而導致肥胖的現象。肥胖大致可分為生理性肥胖和病理性肥胖兩種。生理性肥胖是最常見的一種肥胖，大多數的肥胖人口皆屬於這種情況。在正常生理情況下，由於人體自身的需要，使脂肪蓄積過多的狀態。主要原因有遺傳、營養過剩和缺乏運動等。除此之外，有些特殊需求者也屬這類情形，如相撲選手、運動員等。病理性肥胖的原因則較生理性肥胖複雜，是由內分泌異常或代謝障礙性疾病所引起，也可能是某些疾病的病癥之一。然而上述的區分並非絕對，不論病理性肥胖還是非病理性肥胖，它們都可以相互轉化。生理性肥胖若不注意也會加重產生病理性改變，成為病理性肥胖；反之，經過合理的治療，病理性肥胖不斷得到改善，也可變為生理性肥胖，逐漸恢復正常體質。

常會聽到身邊的人喊著要減肥，這些人真的都需要減肥嗎？我們除了以BMI值的高低初步了解外，並透過醫師的診療判斷其肥胖情形是否為生理性肥胖或病

理性肥胖。病理性肥胖者的減重有健保補助，而生理性肥胖者的減重則屬自費部分。

愛美是人的天性，當我們爲了維持好體態而減重時都知道控制飲食與持續運動是最根本原則，但卻很難做到，因此醫療上的減重療法可說是輔助工具，讓減重得以順利達到目標。接下來鄭鴻強醫師將逐一說明中醫常見的減重方式。

● 針灸減重

針灸減肥是利用金屬針刺激人體的穴道，調節神經和內分泌，一方面抑制食慾，吃少量食物就達到飽足感，腸胃吸收減少，熱量的攝入也減少；另一方面可以促進新陳代謝，增加能量的消耗，最後達成減肥的目的。

中醫裡很常用在減重上的穴位，如

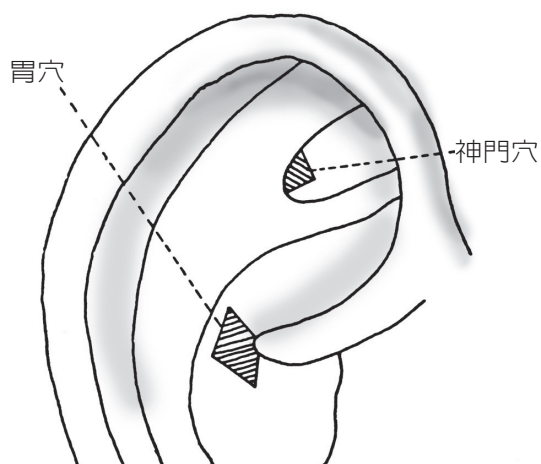


腹部的穴道：水份穴、中管穴、五助穴等，及肌點、胃點、神門，目的都是在控制食慾。

針灸是溫和的治療方式，大多數人都可接受，但有些人並不適合，如久病或虛弱者，怕痛或怕針的人，孕婦及小孩。此外，針灸減重有什麼禁忌？鄭鴻強醫師說：「基本上沒什麼禁忌，但太飽或太餓不宜針灸，會有暈針的現象。扎針前有喝酒、熬夜的情形，或當時情緒處於亢奮或激動都不適合，因為針扎下去痛的反應會變得更激烈，會有休克的危險。」

針灸減重的效果如何？鄭鴻強醫師以其臨床經驗指出：「一個療程通常一個月，一週針2~3次，一次20~25分鐘，如此下來，一個月平均可瘦2~3公斤。但必須說明的是，透過針灸治療之餘，還是要配合飲食控制與運動才能達到其目標，否則，光靠針灸減重卻依舊不改變其生活習慣，效果就不如預期的理





想。」

●埋線減重

埋線減重可說是針灸減重的進階版，是將人體可吸收的羊腸線（蛋白質磁化線），利用特殊針具埋入穴道，透過穴道調整體內的內分泌、神經系統、氣血循環、利水消腫，並提高身體的新陳代謝率，對於局部瘦身，尤其是縮小腰圍、大腿與手臂部分可見其效果。羊腸線在體內停留7~10天就會被身體溶解或吸收，不需再取出。平均兩個禮拜為一次治療，每次治療時間約10~15分鐘。埋線治療的用意是持續刺激，鄭鴻強醫師解釋：「埋線療法會引起局部的發炎反應，燃燒局部的脂肪，只要吃一點東西胃就會脹起來碰到我們發炎的地方，就會不想吃東西，減少了食量就可達到減肥之效。」

哪些人不適合使用埋線減重？鄭鴻強醫師說：「埋線減重可說是安全有效的減重方式，但有些人並不適合，如紫斑症患者、孕婦、糖尿病、高血壓、心臟

病患者、免疫力差者或過敏體質者。由於埋線的部位是在皮下跟肌肉之間較易感染，如果處理不當，恐引起蜂窩性組織炎。」

●薰臍減重

利用薰臍法達到減重的效果，先將肚臍抹上凝膠狀藥膏，用意在於避免灼傷，接著再將藥材填在肚臍中，以線香點燃加熱。藥物經過加熱之後滲透體內，幫助加速代謝能力，刺激腸胃蠕動排泄。但值得注意的是，薰臍療法最常用在治病與養生保健上，減重並非其首要目的，因為治療過程中，不斷刺激下腹部的胃經及任脈，有助於治療腸胃消化不良，調整體質的作用，於是間接達到減肥的效果。若欲以薰臍療法來達減重目的，則需要有此認知，其效果則見仁見智。

薰臍療法有何禁忌？薰臍法多運用於體質虛冷的患者，反之，體質燥熱者不宜使用。還有，臍部皮膚有傷口，孕婦，感冒、發燒、細菌感染等體內有發炎反應的病人，嚴重心血管疾病、糖尿病者或過敏特殊體質者也不適合薰臍。因此，必須由專業醫師依據每個人的體質、證型，選擇合適的治療方法及藥材，對症下藥，才能讓薰臍減重發揮良好的效果。

「不論是埋線、針灸還是薰臍法都是中醫裡的治療方式，要減重者不能只光靠這些外在治療，而想要減重成功，必須配合飲食與運動才能瘦得健康，且不會復胖，」鄭鴻強醫師說。控制飲食首

先要計算每天的熱量（註一：衛生署國民健康局提供健康體重管理小秘訣之表1、表2），並掌握建康357的原則（註二：衛生署國民健康局提供健康體重管理小秘訣之表3），正常攝取3餐、天天5份蔬果、每週運動7天（每天30分鐘），想要維持良好體態與健康絕對不是件難事。

● 穴道按摩法

鄭鴻強醫師也提供自身經驗，指出：「時常按摩肚子（肚臍周圍）可以讓腸胃蠕動良好，並順暢排泄。」

很多女性都會有小腹的困擾，這是因為女性荷爾蒙的關係，此外有些體質也會容易形成小腹，如虛寒體質者五臟循環功能不良，脂肪就囤積在腹部。氣虛型肥胖者腹部肌肉鬆弛，無法支撐內臟，造成腸胃下垂，形成小



表1

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：保母、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人

表2

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或肥胖者 所需熱量
輕度工作	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)	20~25 大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45 大卡×目前體重 (公斤)	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)

衛生署國民健康局提供健康體重管理小秘訣

腹。還有長期有便秘的情形也會讓腸胃失去原有的功能，便便堆積在肚裡，長期下來也會形成小腹。有小腹者並非其他部位也肥胖，可能只有肚子地方有脂肪堆積的情形，除了運動外，並配合按摩腹部穴道，早晚各1次，每次20分鐘。能恢復小蠻腰。

水份穴：肚臍上一指的位置

盲俞穴：肚臍兩旁各一指的位置

天樞穴：肚臍旁各兩指的位置

關元穴：肚臍下方四橫指幅的位置

用食指按壓以上幾個穴道都有助於排除體內多餘的水分，幫助消化、排氣、促進腸胃蠕動，幫助排便，消除小腹贅肉的作用。

● 茶飲瘦身

纖寧茶：為中國醫藥大學附設醫院獨家研發。茶飲中含黃耆、荷葉、決明子等藥材。可調整體質，使排便順暢。

山楂金銀菊茶：菊花、山楂、金銀花各10克。

將山楂拍碎，所有材料加水煮沸即可。功能為化瘀消脂，健腦明目。用於肥胖、高血脂、高血壓、冠心病患者。但是體質寒涼、胃腸不好的人盡量少喝。

消脂飲：鮮荷葉、山楂各5克，生薏仁3克。

將所有材料以滾水沖泡，燉約10分鐘。可消脂瘦身

荷葉飲：山楂3錢、決明子5錢、陳皮與甘草各3錢。

所有材料以滾水沖泡，燉約10分鐘即可。功能為清熱減肥。但容易胃痛、拉肚子者少喝。

鄭醫師表示：「夏天時可飲用綠豆湯，冬天則飲用紅豆湯，但不要加糖，消脂瘦身的效果才會好。」



不論是爲了什麼因素而決定減重，一定要以循序漸進的方式，切勿以激烈的手段快速瘦身。坊間有很多減重方法，香蕉減重法、斷食法、蘋果減重法等等，各式各樣的減重方式中也有不少減重成功的例子，讓許多想減重者趨之若鶩，鄭醫師提醒：「要減重一定要掌握

飲食均衡的原則，這類運用單一食物的減重法雖然效果顯著，一旦停止使用，很容易會復胖。同時，只吃一種食物也會導致營養不均衡。」

除了飲食均衡與多運動外，若要以醫療方式減重，也須由專業醫師評估以最適合的方式減重，才能瘦得美麗又健康。

表3

	聰明吃十撇步	快樂動十密技
1	多喝白開水，少喝含糖飲料	上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
2	細嚼慢嚥	上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
3	正常三餐	步行去買午、晚餐；或步行去用餐；步行前往超市；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
4	低脂少油炸	上下樓層多爬樓梯
5	天天五蔬果	到前一站或下一站倒垃圾
6	均衡飲食	幫忙做家事
7	睡前三小時不進食	遛狗
8	每餐不過量（8分飽）	邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
9	多吃天然未加工食物	假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
10	不吃零食消夜甜點	減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間