



調理體質

好享瘦

文 / 沈炫樞 花蓮慈濟醫學中心中醫科醫師

中醫自古以來就十分重視養生的觀念，許多篇章對於養生多所著墨，最古老的醫書《黃帝內經·上古天真論》中，有這麼一段話：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」以上簡單明瞭的點出中醫養生的基本概念。

養生之道 飲食起居有法度

「飲食有節」是指日常飲食要有所節制；「起居有常」則是提醒作息需要有規律，效法古人日出而作、日落而息的生活型態；「不妄作勞」則說明凡事要量力而為，不要過分勞累。然而，對於現代人而言，要遵守以上三點養生概念幾乎是不可能的事。在同一篇章《黃帝內經·上古天真論》中也點出現代人的生活習慣：『今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也』。長時間暴飲暴食與生活作息不正常的結果，除了讓身體不堪負荷之外，也使得體重直線上升，進而危害身體健康。

肥胖易致病

中醫對於肥胖的描述，最早見於《黃帝內經·衛氣失常篇》中，「伯高曰：『人有脂、有膏、有肉。』黃帝曰：『別此奈何？』伯高曰：『肉不堅，皮滿者，脂。肉不堅，皮緩者，膏。皮肉不相離者，肉。』」上述所指的「肉」，類似於長時間鍛鍊肌肉的職業運動員；而「膏」則是指腹部脂肪較多的中廣身材；「脂」則似缺乏運動但脂肪分佈平均的身材。這些描述雖然簡單，卻也把現今肥胖的類型全部蓋括其中。

因為肥胖而造成的併發症，例如高血壓、糖尿病、心臟病與中風……等等，在古書中也有所描述，內容是這麼說的——《黃帝內經·奇病論篇》：「此肥美之所發也，此人必數食甘美而多肥也，肥者令人內熱，甘者令人中滿，故其氣上溢，轉為消渴。」以上內容所指的「消渴」可以類比於現代醫學的糖尿病；而接著，《黃帝內經·通評虛實論篇》這段文字「凡治消癰仆擊，偏枯痿厥，氣滿發逆。甘肥貴人，則高粱之疾也。」是指描述中風症狀與病因。

中醫治肥胖 辨證論治調理體質

雖然中醫與西醫同樣認為體重過重對於人的身體健康是很大的危害，會引起嚴重的併發症，但在預防與治療

方面，共同強調的是「少吃多動」，注意每天熱量的吸收與養成運動的習慣；而在藥物治療方面卻有一些不同。就西藥而言，是以抑制食慾與減少腸胃道吸收為主。而中藥與針灸方面，則是回歸於辨證，而後論治。辨證方面，大略可分為以下幾大類：胃熱痰濁型、脾濕水腫型、肝鬱化火型、肝膽濕熱型與氣血虛弱型。就各種類型，提供飲食與穴道按摩建議。

胃熱痰濁型

常見肉硬實，嗜食肥甘，納佳，辛辣烤炸，口乾口臭，喜冷飲，齧腫口破，面疹膚油，怕熱易汗，打嗝排氣，大便黏滯臭穢，黑色棘皮等症狀。飲食方面，可以食用洛神花、山楂、荷葉、綠豆、瓜類、白蘿蔔、蓮藕、番茄、奇異果等較清涼退火的食物。也可按壓耳穴中的飢點，耳神門，胃點，內分泌點來抑制食慾。

脾濕水腫型

多見於愛吃冰的民衆，常見症狀有肉鬆軟，偏下半身，午後經前加重，過敏體質，痛經喜暖喜按，倦怠嗜睡，頭暈沉重如裹，口淡黏膩，關節沉重，解便不暢腹瀉，白帶，舌齒痕苔厚膩等。多服用生薑、四神湯等來達到健脾利水的效果。可按壓三陰交、陰陵泉等穴道來增強療效。

肝鬱化火型

見於長時間處在壓力下的人。症狀有上半身壯實，易餓暴食，嗜食肥甘，面赤面飽，頭頸肩僵硬酸痛，易怒，口破齦衄，眠淺易醒，口乾怕熱，體味重，泛酸脹氣呃逆排氣，痔血便秘不爽，經前乳脹頭痛等。可多食用菊花、玫瑰花、決明子、百合等食物。穴道則可按壓內關，太衝，耳神門等穴道。

肝膽濕熱型

常見於應酬，喜歡喝酒的人。症狀有中廣腰腹肥胖，肉硬實肥厚，喜飲酒肥膩，辛辣烤炸，面赤目赤血絲癢脹，眠淺易醒，口乾口苦，胸悶脅痛易怒，尿濁泡多澀痛，白帶，便秘，大便穢臭，質硬。可食用薏苡仁綠豆、七葉膽、決明子來清瀉肝膽濕熱。可同時按壓帶脈、天樞輔助治療。

氣血虛弱型

常見於過勞工作，缺乏時間運動的人。症狀有全身肉鬆弛無力，面色指甲嘴唇下眼瞼蒼白萎黃，掉髮，白髮，頭暈低血壓，耳鳴心悸，懶言易喘，倦怠嗜睡，萎靡記性差，手足冷麻，脹氣喜按，排便無力，月經期短量少。可多食用十全大補湯、芝麻、桂圓等食物來補氣養血。可常按壓足三里、百會等穴道。

經研究，肥胖是許多慢性病的共同原因，雖然中醫與西醫研究許多方法來治療過重病預防併發症，但最重要還是，每天生活作息正常、飲食有所節制、有規律的運動，才能永保健康，遠離肥胖帶來的威脅。🌱

