

# 健康減肥 葫蘆腰, 作為女性美與魅力

主講者：廖桂聲中西醫師

廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

葫蘆腰, 作為女性美與魅力的象徵. 女性的性感區為胸部' 臀部與大腿. 所以, 有些女性真的愛美成癖, 為了擁有葫蘆腰的苗條身段與性感高雅, 穿特製的緊身束衣, 一穿就是二' 三十年. 雖然到了七十幾歲, 已當了麼祖母, 還是葫蘆腰般的魔鬼身材, 令其他女人嫉妒, 男人則拜倒在其石榴裙下. 所以, 要擁有葫蘆腰的性感魅力, 前提之下是要有恆心與毅力, 肯忍受緊身束衣之苦, 對於一個極度渴望性感魅力的人, 忍受這樣的痛苦, 會是有代價的. 甚麼樣的狀況, 才叫苗條呢? 一般而言, 腰臀比例為零點七, 即可稱為苗條. 在現代醫學, 已把腰圍的粗細, 作為代謝症候群的指標. 其實, 腰圍與生育能力及健康, 有相當密切的關係. 年輕女性擁有柳腰, 因雌激素高, 所以腰圍與臀部比較起來, 腰圍就比較纖細. 年紀愈大的女性, 雌激素降低, 腰圍變粗, 變得肥胖, 自然生育力就降低, 此時, 更容易造成疾病的風險. 所以, 古今以來的男性, 會把女性腰圍的粗細, 視為性感與情慾, 並且互相糾纏連結在一起. 苗條的人, 雖然可以遠離代謝症候群, 但有一點還是很重要的, 就是一定要運動, 否則會與胖子一樣, 低密度膽固醇, 容易過高, 易導致心血管阻塞或腦中風.

現代的人唾棄肥胖，追求苗條的身材，但應以健康為主，不應犧牲健康而換取病態的苗條。許多時尚的模特兒，強調骨感的身材，變成了〈紙片人〉的病態美。這種美，真的美嗎？〈紙片人〉往往造成神經性厭食症與踱步上癮症，因為害怕吃了東西會肥胖起來，所以只吃蔬菜、沙拉與無糖的可樂，故導致了厭食症。害怕不運動，就會肥胖起來，所以就不斷的動，故造成了踱步上癮症。結果有一位〈紙片人〉的模特兒，在走完一場秀後，心臟衰竭而香消玉殞。所以，西班牙已拒絕，身體質量指數低於十八的模特兒登台，才是把健康的苗條美與病態的瘦，區分開來的良好典範。比較健康的減肥方式，應該是每星期減零點五至一公斤，急速減肥的人，體重容易忽高忽低且容易掉髮、焦躁易怒、月經失調、抵抗力下降、器官功能失調。

在所有文明發達的國家，生育能力一直在下降，除了生活的經濟因素壓力之外，所要考慮的首推生理因素，而生理因素，又以男女的肥胖症，居大多數。以女性的多囊性卵巢囊腫而言，其體型大都肥胖、多毛、長青春痘、月經周期很長、身體過多的脂肪，造成月經不調，影響卵巢的排卵功能或造成輸卵管阻塞，故易導致不孕。為何男性肥胖也會造成生育力降低呢？因為肥胖的人，往往因為氣喘如牛而力不從心，久而久之，先會造成心理性陽痿，之後，則併發生理性陽痿。所以肥胖會造成男性荷爾蒙減少，導致性慾降低與性功能障礙。

因此,如何甩掉身上多餘的肉,已成為許多人的夢魘與共同課題.所以,市面上充斥了琳瑯滿目的減肥餐'減肥食品或減肥的中西藥品,都誇大宣稱其產品療效迅速,安全而無副作用.舉例言之,曾風靡世界的吃肉減肥法,又稱阿金減肥法,就是在飲食上,以高脂'高蛋白'低醣的食物,來達成瘦身的目的.在短時間的半年到一年內,確有明顯的減重效果.但長時間使用,則容易造成血管性疾病與肝腎的疾病.阿金減肥法,乃在一九九〇年代,由美國的艾特金斯醫生,著作了<<艾特金斯的新飲食革命>>.此書再度引領全球飲食減肥的盛行,尤其讓美食的肉食者,更是驅之若鶩,艾特金斯醫師,生前曾被醫師診斷過度肥胖並有心臟病,且死於<硬腦膜下血腫>與併發症去世.死於二〇〇三年四月十七日,死時體重為一百一十六公斤,身高一百八十公分,所以其死亡時的身體質量指數為35.8,應列為過度肥胖.是故,全球對其奉行的減肥飲食法,產生莫大的質疑,更可以推斷高脂'高蛋白與低醣的飲食,容易導致心血管疾病.

<<艾特金斯的新飲食革命>>書中,強調高脂'高蛋白'低醣的飲食減肥方法,在短暫的半年或一年之內,確實有明顯的減肥效果.但長期使用這種減肥方法,易導致肝腎的過度負擔以及血管性疾病.艾特金斯醫師死亡時的身體質量指數為35.8,屬於過度肥胖.所以,減肥的一般原則,應是少吃多運動,奶製品'肉類'蛋類少吃,蔬菜水果多吃,再加上

恒心毅力以及愉悅的心情，這才是健康的減肥方法。

還有更積極的減肥療法，就是手術療法。因此美國政府，曾展開大規模研究，比較減肥手術，如胃繞道手術’腹腔鏡胃束帶手術’膽胰分流術(十二指腸轉位術)，結論是不管接受任何一種手術，除非當事人，能夠改變飲食和運動習慣，否則效果無法持續長久。

其實，減肥跟世界上所有的事情，是一樣的，沒有速效，也不可能一蹴可躋，還是要按步就班並且要有強烈的信心及有恆的執行力，才可以真正的克服肥胖。我們常常可以在媒體上，看到似是而非的減肥療法，聽起來頭頭是道，卻是掛羊頭賣狗肉。所以，在市面上我們看到了減肥的許多療法，例如：甲殼素(Chitin)’仙人掌萃取物(Hoodia Gordonii)’綠茶多酚(Green tea extract)’辣椒萃取物(Hot pepper extract)’白腎豆(Phaseolus Vulgaris)’藤黃果(Garcinia Cambogia)。為了促銷這些產品，各廠商莫不絞盡腦汁，請明星代言減肥廣告或是真人見證且花了白花花的大把銀子，在各種媒體，無所不用其極刊登，非基於良知的不實廣告。畢竟商人的核心價值，就是利潤，為的只是金錢與利益，害人匪淺，雖逃的過法律，卻逃不過因緣果報。

西藥的減肥藥，目前經過衛生署核准通過的，有三種藥：(一)羅氏鮮(Xenical)：可抑制胰脂肪酶，減少消化道吸收脂肪。但會造成排油便及一直想上廁所的不舒服感，亦會影響脂溶性維生素 A’D’E’K 及 B 胡

蘿蔔素的吸收,造成身體整體抵抗力的下降。(二)諾美婷

(Reductil, Merdia):可抑制食慾,達到減肥的效果.但可能會造成高血壓'口乾舌燥'頭痛'失眠等症狀。(三)阿康普力亞(Acomplia):可藉由抑制食慾,達到減肥的效果,卻可能造成憂鬱'情緒低落甚至自殺.

所以,肥胖固然是許多疾病的根源,但如果為了減肥,卻要付出那麼多的健康風險代價,是值得我們三思而後行,以免一失足而成千古恨,悔不當初呀!

減肥像是一場馬拉松賽跑,必須要有強烈的信心與貫徹執行的意志力,不要一味的要求速效,因為一般人都會有虎頭蛇尾的弱點,導致復胖的機會很大.久而久之,容易失去信心而放棄,造成自甘墮落型的肥胖.減肥不要操之過急並且所有的減肥計畫,必須符合人性與健康的減肥法則,不應太複雜而以簡單易行有效為原則.例如:一定要少吃多運動,若只是少吃而不運動,那減肥的效果,可能好不到哪裡.但是,也不應該運動過量,造成身體的負荷過大或造成不斷運動的強迫症心理,這都違反初衷.除了少吃多運動之外,飲食的觀念也很重要,其基本原則,就是奶製品'肉類'蛋類少吃,蔬菜水果多吃,這樣的飲食方式,不僅可以減肥,也是一種健康的飲食方式.有很多人,照著營養師的指導方式吃,各種能量減肥餐,一開始是信誓旦旦,最後卻不了了之,乃因其違人性美食的慾望,以致無法持續減肥,確實令人惋惜.其實,少吃多運

動,並不是要您餓肚子,奶製品'肉類'蛋類少吃,蔬菜水果多吃,也不是奶製品'肉類'蛋類不可以吃,只是跟蔬菜與水果的比例,要符合健康飲食法則.例如:成人一個禮拜,只要兩三顆蛋,兩三杯低脂牛奶,其蛋白質與鈣質及其他營養物質,絕對足夠,況且平常亦吃肉類與蔬菜水果,所以,我們日常所攝取的營養,已措措有餘,無須擔心營養不良而庸人自擾之.還有更要注意的是食物的煮法,食物多以蒸煮代替煎炒烤炸為主,以免吃進過多油脂.

關於傳統醫學,也有許多安全有效的減肥方法.例如:(一)吐納呼吸法:雙手放在肚臍上面,先慢慢的深呼吸,一直到腹部有脹滿感,然後慢慢吐氣,同時雙手按壓肚子,在吐氣吐到盡頭時,雙手同時也按壓肚子到最凹陷處,此時同時提肛並且閉氣三至五秒,這樣就是整個的吐納程序.一個吐納的時間長久,因人而異,不可一概而論.原則是每次做十至十五分鐘,每天約做三至五次.此法隨時都可做,無論是坐在辦公室'坐車'看電視等等,只要有心,隨時都可做.(二)針灸推拿按摩減肥法:以<中脘'天樞'關元>的穴位,作為針灸或局部按摩'推拿'搓揉,以消除腹部的肥肉.(三)傳統醫學常用的減肥方-<防風通聖散>,出自<<黃帝素問宣明論方>>,方中共十七味藥,組成爲:<防風'麻黃'荊芥'薄荷'黃芩'石膏'桔梗'川芎'當歸'白芍'梔子'滑石'芒硝'大黃'連翹'白朮'甘草>.煎服法加生薑'蔥白煎.其主治爲:治一切風寒暑濕,肌飽

勞役, 內外諸邪所傷, 氣血怫鬱, 表裡三焦俱實, 憎寒狀熱. 觀其方中, 對於主治有效之藥, 乃〈黃芩’ 梔子’ 大黃〉有效, 其餘如〈麻黃’ 當歸’ 川芎〉等, 含致發炎物質之藥, 對於感冒的急性發炎症狀, 恐加速病情惡化. 對於本方有關減肥的藥, 為〈大黃〉而已, 〈大黃〉確有清熱解毒的作用, 可促進胃腸的蠕動, 達到瀉下的作用, 唯其劑量因人而異. 若以減肥而言, 正常人如一天排一次便, 若要達到排毒減肥的效果, 我們可以用〈科學精製漢藥〉的〈大黃圓〉, 控制其每天的排便量二至三次且排便的形狀, 以條狀為主, 儘量不要有水樣便的形狀, 以免傷及胃腸的功能. 若能這樣, 再配合少吃多運動與奶製品’ 肉類’ 蛋類少吃, 蔬菜水果多吃, 那減肥的效果, 更是如虎添翼一般. 〈四〉天然草本植物〈科學精製漢藥〉的養生茶包, 作為全方位的健康享〈瘦〉食品所以, 我們研發了行之有年且驗證有效的〈纖健一方〉, 其組成為: 〈決明子’ 菊花’ 薄荷’ 地黃’ 懷牛膝’ 甘草’ 大黃〉與〈纖健二方〉, 其組成為: 〈決明子’ 菊花’ 薄荷’ 地黃’ 首烏’ 甘草’ 大黃〉, 並且配合〈科學精製漢藥〉的〈大黃圓〉, 以控制排便量. 當然最佳的排便狀況, 以一天二至三次為原則, 對一般的人而言, 在第一次或二次的排便形狀, 多為條狀便. 第三次可能是細軟的條狀便或是輕微的水樣便. 以上這些狀況, 都可以接受且可讓身體把多餘的油脂與毒素, 清腸而出, 更沒有因吃西藥的減肥藥, 造成排油便或一直想排便的副作用. 〈纖健方〉對於膽固醇過高’ 三酸甘油脂過

高或高血壓, 都可以幫我們清除血管中的垃圾, 而降低許多的血管性  
疾病, 如果減重成功, 對於各種關節炎, 更是有莫大的助益. <纖健方>  
可幫助我們達到五臟六腑與身體各器官. 功能的最佳狀況



# 拒絕三高 3招搶救水桶腰

廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長

葫蘆腰，作為女性美與魅力的象徵，女性的性感區為胸部、臀部與大腿，所以有些女性真的愛美成癖，為了擁有葫蘆腰的苗條身段與性感高雅，一心一意追求苗條的身材，展開瘦身追逐戰，於是各市場大行其道、減肥食譜、纖維素製品充斥市面。

什麼樣婀娜多姿的體態，才叫苗條呢？一般而言，腰臀比率為0.7即可稱為苗條。在現代醫學，已把腰圍的粗細，作為代謝症候群的指標，殊不知腹部油脂部，隱藏其後的是新陳代謝疾病。

根據衛生署公布的統計資料，國人10大死因中與代謝症候群相關的死亡率高達35.7%；其中最主要的危險因子就是高血壓、高血脂和高血糖（三高）。依國人的體型標準，當男性腰圍超過90公分、女性腰圍超出80公分時，一個警戒值就是新陳代謝症群的高危險族群，腰圍每增加1公分，得到代謝症候群的機率就上升14%；女性腰圍每增加1公分，得到代謝症候群的機率就上升5%，而活在高血脂、高血壓、心臟病以及糖尿病等慢性疾病的陰影當中！

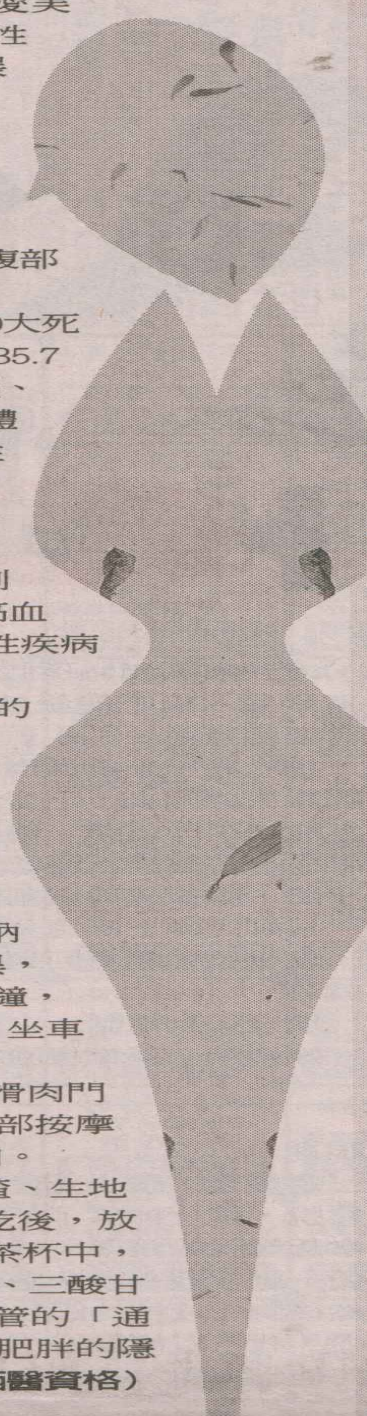
關於傳統醫學，也有許多安全有效的「搶纖享瘦、曲線塑身」。

1.吐納呼吸法：雙手放在肚臍上面，先慢慢深呼吸，一直到腹部有脹滿感，然後慢慢吐氣，同時雙手按壓肚子，在吐氣吐到盡頭時，雙手同時也按壓肚子到最凹陷處，此時同時提肛並且閉氣3至5秒，這樣就是整個的吐納程序。一個吐納的時間長久，因人而異，不可一概而論；原則上每次做10至15分鐘，每天約做3至5次，無論是坐在辦公室、坐車、看電視等等，隨時都可做。

2.針灸推拿按摩減肥法：以天樞、滑肉門、水道、梁門的穴位，作為針灸或局部按摩、推拿、搓揉，以消除腹部的多餘贅肉。

3.本草纖體方：決明子、菊花、山楂、生地黃、何首烏、甘草等各3錢，洗淨曬乾後，放入砂鍋中炮製。飲用時，將此方放入茶杯中，悶泡5至10分鐘即可。對於膽固醇過高、三酸甘油酯過高或高血壓，可以作為清除血管的「通樂」，降低許多的血管性疾病，遠離肥胖的隱憂。

（本文作者兼具中、西醫資格）



# 埋線減肥 50 針 醫嚇:猶如仙人掌



民視 - 2011 年 12 月 21 日 下午 8:02

## 相關內容



[放大照片](#)

### 埋線減肥 50 針 醫嚇:猶如仙人掌

為了減肥，很多人會嘗試中醫的埋線法，但不是埋越多，就能瘦越多，因為真的有女患者求診時，竟然要求醫師，一次埋 50 針，肚皮上這麼扎針，醫師形容根本像仙人掌，而且萬一埋的針數過多，不但減重不成，還會讓新陳代謝變慢，適得其反。

一針針往肚皮上插，這是有別於吃減肥藥之外的減重方法，中醫師得精準的掌握穴位，利用紮針埋線來刺激，達到瘦身功效，不過為了愛美，竟然有女性患者，甘冒皮肉痛，而且還誇張的做出無理要求，把醫師嚇壞了。

原來埋線減肥，不是多就有用，醫師得先針對個人體質辨證取穴，而且紮針的部位，通常只適合在人體的腹部，四肢，不過在競爭激烈的

減重市場中，仍有部分無良的醫師，打出「全身部位，不限針數」的噱頭，誤導民眾。

埋線減肥並非每個人都適合，像是蟹足腫體質、糖尿病、懷孕或是體質虛弱的人，都不宜施作，話說回來，真正要健康減肥、漂亮瘦身，均衡飲食搭配運動，才是王道。(民視新聞 喬祖豫台中報導)