

享〈瘦〉健康 一身輕

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

葫蘆腰, 作為女性美與魅力葫蘆腰, 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癡, 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, 男人則拜倒在其石柳裙下. 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.

有句成語叫〈環肥燕瘦〉, 形容楊貴妃身材的豐腴之美, 也形容了趙飛燕, 纖細且婀娜多姿的身態. 所以, 用審美的觀念, 胖有胖的美, 瘦也有瘦的美. 但太胖或太瘦, 就不應該是美, 而是病態了. 無論是古人或今人, 對於女性身體美的看法, 大都是以柳腰或葫蘆腰, 作為女性美與魅力的象徵.

肥胖不管是在已開發或開發中的國家, 已成為文明病的頭號殺手. 肥胖者, 易導

致高膽固醇'高三酸甘油脂'高血糖'高血壓等代謝症候群.尤其容易造成血管性疾病,例如:心肌梗塞'腦中風等嚴重的疾病.肥胖者的外型,往往又給人有慵懶的錯覺,造成胖子被傳統的眼光汙名化了.有些胖子,吃也吃得很少,也很勤勞運動,但卻因疾病與遺傳基因的關係,雖然努力以赴的減肥,卻難如願以償.所以,肥胖的男女,其自我形象,容易低落,造成自卑且來自整個周遭的壓力過大,易導致焦慮症'強迫症'憂鬱症'恐慌症等心理疾病.甚麼是胖子或瘦子,其定義與指標為何呢?現在是用身體質量指數與腰圍及腰臀圍的比例,作為一般判斷.其方法如下:

$$\text{身體質量指數} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})^2}$$

BMI(Body Mass Index)

BMI的正常範圍:18~24

BMI若小於18則過瘦

BMI若大於27則過胖

腰圍: 男生大於90公分(35.4吋)
女生大於80公分(31.5吋)
,則屬肥胖.

(腰圍每減少一公分,可降低疾病發生率,百分之二到六.)



此婦女身高148公分,體重68公斤,身體質量指數則為31,屬於過胖體質.又屬於矮肥短的體形,其罹患血管性疾病,例如:腦中風'心肌梗塞等,是常人的好幾倍,應該積極減肥.

腰臀比: 男生大於0.9,女生大於0.8,
則屬肥胖,易罹患代謝症候群.

肥胖症已是現代文明病健康殺手。世界衛生組織(W. H. O)1997年已定義肥胖是一種『病』,肥胖使人罹患至少9種癌症的風險增加,民國92年台灣地區十大死亡原

因與肥胖有關，包括惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、慢性肝病、腎變性病和高血壓性疾病。其死亡人數占十大死亡原因總人數的 41%。

殊不知腹部油脂部是其心中大患，隱藏其後的「新陳代謝症候群」。所謂「新陳代謝症候群」，因為飲食習慣不當和運動量不足，加上遺傳體質偏差所導致。腹部皮下脂肪的聚集，而過多的內臟脂肪堆積。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，就是新陳代謝症群的高危險族群，其發生心臟病、高血壓及糖尿病等慢性病的機率高出一般人好幾倍。

危險因子	異常值
腹部肥胖(central obesity)或身體質量指數(BMI)	腰圍(waist)：男性 $\geq 90\text{cm}$ 女性 $\geq 80\text{cm}$ (本項指標特別重要) 或 BMI ≥ 27
血壓(BP)上升	收縮壓 SBP $\geq 130\text{ mmHg}$ / 舒張壓 DBP $\geq 85\text{ mmHg}$
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低	男性 $< 40\text{ mg/dl}$ 女性 $< 50\text{ mg/dl}$
空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG $\geq 110\text{ mg/dl}$
三酸甘油酯(Triglyceride)上升	TG $\geq 150\text{ mg/dl}$

表示健康已亮紅燈，因為它可能是腦血管疾病、心臟病、糖尿病和高血壓等疾病的

共同殺手。因心血管疾病、中風死亡的機率就增加 40%。醫學界指出，對過重的人來說，即使只是維持或減一些體重，這樣也能延長壽命。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）。◎腰圍(waist): 男性 $\geq 90\text{cm}$ 女性 $\geq 80\text{cm}$ （本項指標特別重要）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%。可別以為只有中老年人才是高危險群。



（腰圍28吋）



（臀圍35吋）

$$\text{腰臀比例} = \frac{\text{（腰圍28吋）}}{\text{（臀圍35吋）}} = 0.8$$

一般而言，腰臀圍的比例，若為零點七，則屬苗條的迷人健康身材。如圖片中，此中年女性的腰臀比為零點八，仍屬媚力十足采迷人的健康身材。若男性的腰臀比大於零點九，女性的腰

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。

女性的多囊性卵巢囊腫，除了造成肥胖’月經遲滯’焦躁易怒等症狀之外，在圖片上，我們可以很清楚看到嘴唇上與下巴有很明顯的黑色鬍鬚這即是男性荷爾蒙過多造成的多毛現象。以及臉上有很多的青春痘，這都是荷爾蒙及新陳代謝異常所致。西藥會給予荷爾蒙或降血糖的療法，久服藥物之後，往往未蒙其利而受其副作用之害也。《新漢醫學》以《科學精製漢藥》的《梔子粉’知母粉’黃連粉’甘草粉》再配合《黃柏圓’苦參圓’大黃圓》，若耐心的長期服用半年或一年之後，都有相當良好的效果，更不會有任何副作用。

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’低糖的食物，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.

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.



<<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, 再加上恆心毅力以及愉悅的心情, 這才是健康的減肥方法.



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, Meridia)：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，乃因其違背人性美食的慾望，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

<吐納呼吸減肥法>



納呼吸法>時，宜心平氣和微笑，兩手放於肚臍上面，吐氣，氣往腹中吞，直到肚臍的脹滿感。



吐氣時，宜慢慢吐氣，同時兩手按壓肚子。吐氣吐到盡頭時，兩手亦按壓肚子到最凹陷處，同時提肛且閉氣三至五秒。每次做十到十五分鐘，每天做三至五次，務必持之以恆，才能達到減肥之功。

(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.此方在<<醫方集解>>,雖列為表裡之劑,然表裡之說,實前賢憑空捏造之說,誤吾後世學醫者,已千百年,讓我們老祖宗的單純原始精華,甚麼藥治療甚麼症狀,演變成<八綱辨證>'<六經辨證>的治法.始作俑者的一盲引眾盲,真的是讓老祖宗的偉大的經驗與智慧蒙塵.<<新漢醫學>>要與大家一齊重回到老祖宗的智慧精華中,再一次把老祖宗的智慧經驗發揚光大.以<<新漢醫學>>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<輕身排毒方>,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.<輕身排毒方>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.<輕身排毒方>可幫助我們達到五臟六腑與身體各器官功能

的最佳狀況。



〈科學精製漢藥〉的〈大黃圓〉

〈輕身排毒方〉,可滋肝養腎'潤肺強心'清熱解毒'消暑解渴'排毒利尿'舒肝利膽,消除多餘的脂肪,保護我們的血管,可作為享瘦健康的最佳養生珍寶.為了加強其功效,我們可藉由〈科學精製漢藥〉的〈大黃圓〉,控制排便量二到三次,達到更積極的健康享瘦以及最佳的排毒效果.

按國際標準,減肥方法必須達到三個要求,即不厭食、不腹瀉、減低體重而不降低體力。目前常用針灸減肥最為「簡、便、廉、捷」安全性高,較少副作用。應以保健強身為主要原則,尋覓更有效的符合三要求的方法。

針灸減重,最主要關鍵在於能調理臟腑氣血功能、新陳代謝提升、增加飽足感,加速分解脂肪,並且不會有其他副作用。其局部瘦身作用在於針刺能深入脂肪層,加強燒脂肪,調整腸胃消化系統蠕動,幫助身體營養均衡分布,使精神暢旺不疲累。

針灸常用體針選用足陽明胃經(天樞、滑肉門、水道、梁門)、足太陰脾經(三陰交)、足少陽膽經、(足臨泣、陽陵泉)任脈(水分、中脘)等穴位。用毫針刺入穴位,再加電針,留針五十分鐘,一星期三次,大約十次為一療程,療程結束時,醫師會做整體評估,以辨證論“針”的方式,幫肥胖患者調整體質,不產生停滯期、腹胖等反效果。

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、三酸甘油脂過高或高血壓，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。

★減肥的對策如下：

1. 控制良好的體重，男性；身高 $-100\pm 3\%$ 。女性；身高 $-110\pm 3\%$ ：盡可能使體重、身體質量指數、體脂肪率和腰臀圍的比例，都在理想的範圍之內。

2. 飲食控制：減肥餐：少吃麵包、蛋糕、甜食、、、

早餐；一個蛋（茶葉蛋） + 一杯茶（綠茶或果汁或無糖豆漿）

午餐；一塊魚（鮭魚）+ 一塊（鵝）肉 + 蔬果五種不同種類約 1.5 碗（或 1/3 碗糙米飯）。

晚餐；蔬果五種不同種類約 1.5 碗 + 燕麥或蕎麥。