

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

摘要

近年，肥胖現代醫學觀早有認識和記載，指出肥胖的人有廣肩、廣腋、廣項、多脂、厚皮等特點，並把肥胖粗分為膏、脂、肉三型，然而現代醫學則分成單純性肥胖、獲得性肥胖、疾病理性肥胖等。中藥減重一般利用增加新陳代謝、排除水分及宿便的方式來減重。更有簡便、無痛、損傷小、療效高的特點，特別適合於臨床的普遍使用。

想瘦別裡，就瘦哪裡，除了加強局部運動外，藥物可抑制食欲，讓病患有飽足感，並促進新陳代謝，加速脂肪排除，不但具有藥物減肥效果，且安全、不傷身，效果顯著。學長醫師潘隆森在資深中醫師臨床經驗研習會中指出，時下流行的藥物減肥法，不外是以交感神經興奮劑抑制食欲，或使用排脂、降血脂藥物

減少脂肪吸收，達到減肥效果；不但可達到藥物減肥的效果，且不需擔心副作用。

大 綱

1. 流行病學
2. Pathophysiology 病理生理學
3. 肥胖症的藥物治療
4. 減肥藥的特性及注意事項
5. 減肥藥的迷思

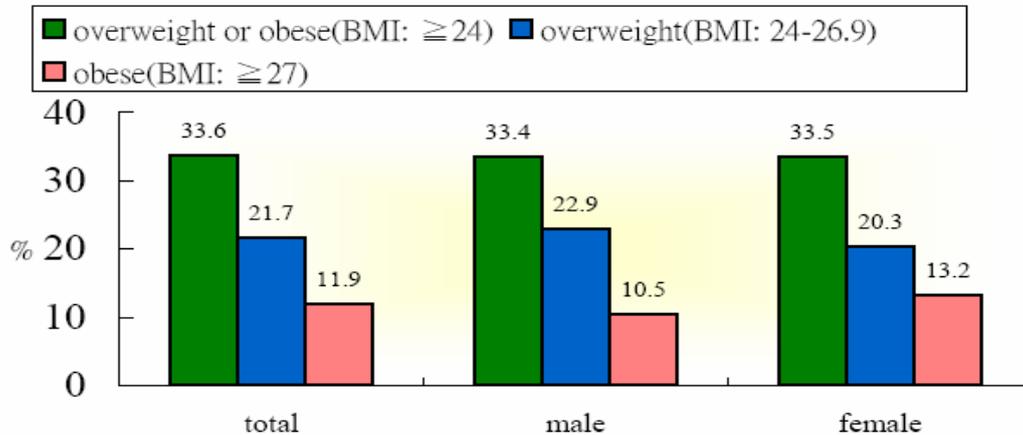
成人肥胖定義（衛生署 91. 4. 15）DOH

	身體質量指數 (BMI)(Kg/m*m)	腰圍 (cm)
過輕	<18.5	
正常範圍	18.5-23.9	
異常範圍	過重 : 24.0-26.9 輕度肥胖 : 27.0-29.9 中度肥胖 : 30.0-34.9 重度肥胖 : ≥ 35.0	男性 : ≥90 (35.4 In) 女性 : ≥80 (31.5 In)

Prevalence of Overweight & Obesity in

Taiwan- NAHSIT 1993-96

Taiwanese definition



為什麼要減肥？

1. 肥胖是一種疾病
2. 肥胖會↑疾病的罹患率
3. 肥胖會↑死亡率
4. 肥胖↑經濟成本

政府與民間積極參與減肥運動

(許多國家)

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.

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。此方在《醫方集解》，雖列爲表裡之劑，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<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.