

貼身打造

中醫

纖體新角度

減肥惱人之處，往往來自持續性。即使減肥初期成效看似顯著，但後來總是大打折扣，甚至打回原形。為甚麼會這樣？中醫師認為每個人體質不同，肥胖成因自然不一樣，誤用方法只會白費心機。所以減肥前應該先了解自己的體質，針對問題，才能打擊致胖真兇。



浸會大學中醫藥學院博士崔紹漢醫師指出，「肥胖」在中醫學說中並沒有特定的量度標準，但按照中醫「望聞問切」的方法，亦可分辨出一個人是否肥胖，甚至是屬於哪一種肥胖類型。「中醫學中的肥胖類型，主要分為兩種大類，分別是：虛性及實性。」崔醫師稱「虛性」是指脾虛及氣虛，而脾虛更會引發腎虛；「實性」則是痰濕過多，以及有血瘀的跡象，引致肥胖。

「中藥改善代謝綜合徵」之臨床研究

崔紹漢醫師所主持的新華中醫診所，即將展開一項由香港浸會大學主持的「中藥改善代謝綜合徵」研究計劃，以該診所的中成藥產品「纖體清脂丸」作研究。現在特別招募自願參加者，作無償研究，如有興趣者，可致電：2868 9789向該診所的周鳳珍醫師查詢。



食療運動相配合



根據以上的簡介，大家都應該對自己所屬的類型有一定的理解。現在崔醫師便為大家提供不同的健體湯水、花茶，從而達到一定的減肥效果。此外，所有湯水皆是時令之選，方便易煲，更可配合西柚、蘋果、檸檬、奇異果、水蜜桃及木瓜等水果，強化湯水內的營養及抗氧化功效。

不過，崔醫師還提醒大家，「不能單靠食療或服藥來解決問題，最好仍是要有均衡飲食、適量運動及保持身心舒暢，方能達到長期的功效。」

肥胖五大種類

肥胖的主要成因，離不開「虛性」及「實性」這兩大證型，當中更可衍生出5個虛實夾雜的病症：

一、脾虛濕性

「脾」在中醫學中是指腸胃的消化吸收功能，包括十二指腸及腸臟，有這方面問題的人，會因為體內水份運行及腸臟吸收產生障礙，因此造成肥而浮腫的體形，容易肚瀉、身重、倦怠及神疲乏力。

治法：健脾化濕

方藥：黨參、雲苓、白朮、扁豆、生薏米及赤小豆。



扁豆

二、腎陽虛衰

主因亦是來自脾虛，腎臟因脾虛過久而產生分泌失調，稱為「腎虛」；而「陽」則包括體溫，即如果經常感到內寒、全身發冷、腰痠骨痛、小便清而量多，便是屬於此類型。

治法：溫補腎陽

方藥：附子、肉桂、巴戟、杜仲、杞子、菟絲子和仙靈脾。



杜仲

三、濕熱內阻

主要指的是因情緒及體內水份無處發泄，因而阻礙了經絡的氣血流通，使人感到煩燥、身熱、小便黃赤、口乾、口苦，以至出現口臭。

治法：去濕清熱

方藥：荷葉、生薏米、赤小豆、金銀花、夏枯草、連翹、竹葉、黃芩。



荷葉

四、肝鬱氣滯

這亦是由情緒變化而來，以女性為多，因肝臟有調節血量及情緒的作用，中醫稱「氣為血帥」，由氣來推動血液運行。當肝鬱氣滯時，便會使血液變得濃和稠，運行緩慢，導致血瘀，症狀包括手腳冰冷、兩脅肋骨痛、呼吸費力，以及感到心情鬱結。

治法：疏肝解鬱

方藥：當歸、柴胡、白芍、香附、鬱金、玫瑰花；想活血化瘀則要加上丹參、田七、赤芍。



田七

五、胃脘濕濁

遇上睡眠問題、口氣大、便秘等毛病，便屬於胃脘濕濁型。此類人特別嗜餓，喜歡香口及肥膩的食物，乃至消化不良，產生胃脘滯滯。

治法：消導去濕

方藥：連翹、神曲、大黃、茵陳、夏枯草、決明子、菊花、山楂。



山楂

時令瘦身湯水

一、脾虛濕性

- 冬瓜一斤
 - 扁豆一兩
 - 荷葉一塊
 - 淮山一兩
 - 生薏米一兩
 - 瘦肉半斤
 - 赤小豆一兩
- (如果畏寒的人可加陳皮一片)
(加上山楂便可有助解決胃脘濕濁)

二、腎陽虛衰

- 北芪5錢
- 杞子3錢
- 黨參一兩
- 杜仲3-5錢
- 合桃3錢
- 瘦肉4-6兩

三、肝鬱氣滯

- 三花茶：
- 玫瑰花1-2錢
 - 茉莉花1-2錢
 - 菊花1-2錢
 - 綠茶少許
- (能有助疏肝解鬱)



- 湯水：
- 田七2錢
 - 花旗參3錢
 - 去皮雞一隻
- (能有助化痰)