



輕鬆有孕期

撰文：周鳳珍 註冊中醫師、香港大學中醫針灸碩士、香港大學專業進修學院中醫腫瘤學深造證書、香港浸會大學中醫皮膚科證書

肥胖過瘦難成孕 改善體質為上策



■過胖或偏瘦都難以受孕，保持正常體重最健康。

肥胖或過瘦不但影響健康，也是影響生育的原因之一，育齡婦女因此導致內分泌失調，引起月經週期異常、排卵障礙、卵子質素差、子宮內膜功能受損等不利因素，大大降低自然受孕機率。

何謂肥胖或過瘦呢？計算體重的標準是量度身體質量（body mass index, BMI），方法是：體重（公斤）÷身高（米）的平方，亞洲人BMI的正常範圍是

18.5-24.9，25-29.9為過重，30或以上為肥胖，低於18.5為過瘦；也可以腰圍數值判斷肥胖：亞洲女性不應超過80cm，男性不應超過94cm。亦可用簡易計算法計算標準體重：女性平均體重（kg）=身高（cm）-100，男性平均體重（kg）=身高（cm）-105，體重超過標準體重20%為肥胖，低於標準體重15%為過瘦。

脂肪多致代謝紊亂

肥胖的婦女體內脂肪多，尤其是腹部脂肪過多，卵巢

外周被脂肪包圍著，導致排卵受阻；脂肪多會引起代謝紊亂，出現高胰島素血症，影響生殖細胞生長發育，導致卵子發育不良。那麼過瘦又怎樣影響生育呢？身體缺乏脂肪可能會干擾激素包括孕激素的生成，影響月經週期和排卵，引起月經不規則，甚至閉經。所以維持正常體重對育齡婦女尤為重要。

肥胖可分為單純性和繼發性兩類，單純性肥胖有遺傳因素或過食因素，繼發性肥胖是由器質性病變引起，須經專科醫生檢查確診。這裡只談過食引起的肥胖，過食是攝入營養過多而消耗量少，而致脂肪積聚，脂肪太多會引起代謝紊亂。原則上提高新陳代謝率，即等於增加熱量消耗，便會減磅。所以肥胖欲準備懷孕的女士，應積極進行適量運動，亦應注意飲食，限制零食及飲料，控制攝取過多熱量。人體是奇妙的，進餐後飽足訊號要15至20分鐘才能傳達到腦部，如進食過快，這些訊號還未來得及傳達，很容易造成飲食過量，改善的方法是減慢進食速度。



■進行適量運動有助維持體重。

中藥配合針灸有效減肥

中醫減肥除服用中藥外，配合針灸治療，能提高療效。中醫認為肥胖的人通常是多痰、多濕、氣虛的體質，容易運化失常引起代謝障礙。中藥減肥以辨證施治為原則，一般將肥胖分為脾虛濕困、胃熱濕盛、氣滯血瘀、脾腎兩虛，採用化濕、祛痰、通腑、消導、疏肝、化痰、健

脾、溫陽等不同治法，及選用相應的中藥，如赤小豆、荷葉、決明子、冬瓜、山楂、何首烏、澤瀉、茯苓等。

據現代針灸研究報導，針灸對肥胖機體不同腦區、神經核團、神經元及相關信息物質所構成的神經及神經體液網絡系統具有整合作用，針刺某

些穴位，如中脘、不容穴，

可減弱胃酸分泌，延長胃

排空時間（即延長食物留在胃裡消化的時間），

令食慾減退；調整內分

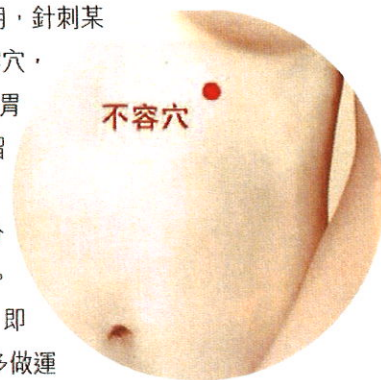
泌功能，增加能量消耗。

當然，改變進食態度，即

慢慢吃，細嚼慢嚥，多做運

動，加強消耗，才是最基本最

有效的減肥方法。



■不容穴可減弱胃酸分泌，令食慾減退。

五穀養五臟

談談體重過輕的情況，從現代醫學角度首先應排除器質性病變，證實無病變後可從增加營養方面着手。中醫認為五穀養五臟，適當進食碳水化合物、豆類和優質蛋白質，如魚、雞蛋、牛奶、肉類、果仁等，待調養至氣血充足便可以滋養五臟六腑。脾主肌肉四肢，脾臟健運自然可以正常運化水穀精微（營養物質）到身體各處。所謂藥食同源，辨證施食，先辨體質而後施食療，適當地選取健脾益氣，滋陰養血之品，如黨參、北芪、南芪、淮山、大棗、龍眼肉、芝麻、杞子等，烹調最好以蒸、煮、燉等方法，會容易消化吸收。少食油膩煎炸之品，因易礙胃難吸收，這些食物亦多有害物質，對健康不好。當然最好是不偏食，才能達至營養均衡。針灸調節體重是雙向良性調節的，可增進食慾、吸收營養、調氣活血。

保持適當的體重無論何時也是需要，準備懷孕的女士，注意營養均衡，做適量的運動，持之以恆，體質及體重都會慢慢改善，心情自然開朗愉快起來，必然會提高受孕機率哩！