

# 虎

年

# 初吉終亂



蔣匡文：樓價下跌多小股災  
盧恒立：疫情漸退股市虎頭蛇尾

岑逸飛：既濟卦預示吉中帶凶  
伍懷璞：變革年宜謹慎守成

劉國傑、陶冬 2022 投資策略

## 大辭職席捲全球 Anti-work 起革命



9 771018 675016

# 辟穀減肥 小心營養失衡

辟穀減肥期間基本上不吃食物，只吃一些輔助性的藥/食物，所以減肥的效果會很快。但和其他現代的減肥方法一樣，一旦結束辟穀，恢復正常的飲食後，很容易出現反彈。而且營養學家提出，辟穀期間攝入的營養素減少或缺乏，容易造成營養失衡；由於蛋白質的攝入量減少，身體在減掉脂肪的同時，有可能會減掉更多的肌肉。

近日城中的熱門話題是斷食減肥法，所謂斷食，是指在一段特定的時間內完全或幾乎完全停止進食，而最廣泛流行的似乎是「168斷食」，即是在一天的24小時內，僅8小時可以吃東西，餘下16小時就要斷食，完全不攝取熱量。這種減肥方法的原理簡單來說，是當身體缺少能提供能量的食物時，便會消耗能量的儲備肝醣原，當肝醣原完全消耗後，肝臟便會把三酸甘油酯分解成脂肪酸和甘油，並產生酮體，作為能量來源。這過程和「生酮



**表二 去濕消脂湯 (1人量)**

**材料：**  
南薈50克，決明子及荷葉各15克，薏苡仁20克，無花果兩個。

**製法：**  
洗淨材料，無花果切小塊，以清水6碗煲滾後改用細火煲45分鐘即可，可再翻煲1次飲服。

**功效：**  
南薈健脾化濕、行氣止痛，決明子清熱明目、潤腸通便，荷葉消暑利濕、健脾升陽、散瘀止血，薏苡仁利濕健脾、清熱排膿，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便、消腫解毒；本湯具健脾化濕、潤腸通便、降血脂作用。

飲食」(Ketogenic diet)相似，同樣是會產生酮體的飲食，不過「生酮飲食法」並不是斷食，而是進食高脂肪，充足蛋白質，極低碳水化合物的飲食方法，其特點是食物中嚴重缺乏碳水化合物，強迫身體燃燒脂肪，以產生酮體，從而作為能量的來源。

「168斷食」和「生酮飲食」的優點和缺點相信大部分人都耳熟能詳，本文目的是介紹具道教特色的一種養生和減肥方法：辟穀。

辟穀，又稱卻穀、去穀、絕穀、絕粒、卻粒、休糧等。意指不食「五穀」(稻、黍、稷、麥、菽，分別是稻米、玉米、小米、麥類和豆類)，是一種起源於先秦的養生術，《莊子·逍遙遊》：「藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外……。」指出藐射之神人，毋須食五穀，活得逍遙自在。其實較早的《山海經》已有「食氣」之民的記載，後來更有「食氣者神明而壽」的傳說，只不過莊子把這概念改為神人的養生之術。根據古代文獻的記載，道教承襲了辟穀術，在信眾中十分流行。在湖南長沙馬王堆3號漢墓出土了一部帛書《卻穀食氣篇》，記載了辟穀食氣具體方法，為我國第一部辟穀療法專著。

傳統辟穀術常與服氣聯繫，稱服氣辟穀，即是服食空氣，道家更相信是服食精氣或天地元氣。

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。



▲辟穀，就是氣足不思食。傳統上需經過多年練功、打坐等步驟方能臻得此境界。  
(網上圖片)

服氣辟穀認為人體可以從「氣」中獲得能量以維持人命活動。服氣辟穀主要是通過斷食一段時間，期間不吃任何食物，只喝水，同時調整氣息，通過練氣功、瑜伽、禪定等方法令身體不會出現飢餓感。一般每次也可加入輔助性的藥食之品，如茯苓、大棗、胡麻仁、黃精等，通過中藥炮製方法，煉成蜜丸、膏劑，或複方，隨時服用。這些記載反映出道教辟穀術只是不吃五穀雜糧（主要是碳水化合物），但仍有食用含蛋白質、高脂肪類的食物來維持臟腑氣血的正常功能。由此看來，服氣辟穀術似乎和「斷食」或「生酮飲食」有相似之處。

### 復食後易反彈

辟穀應用於減肥方面，其原理和「生酮飲食法」和「168斷食」大同小異，這種減肥方法一般持續一段較長時間，期間基本上不吃食物，只吃一些輔助性的藥/食物，所以減肥的效果會很快。但和其他現代的減肥方法一樣，一旦結束辟穀，恢復正常的飲食後，很容易出現反彈。而且營養學家提出，辟穀期間攝入的營養素減少或缺乏，容易造成營養失衡；由於蛋白質的攝入量減少，身體在減掉脂肪的同時，有可能會減掉更多的肌肉。其實如果能適當地通過辟穀術令消化系統得到一定程度的休息調節，減少暴飲暴食的行為，並養成良好的生活習慣，配合適量的運動，可能更容易獲得養生和減肥的效果。

中醫的飲食養生主張要按照中醫理論，調整飲食，注意飲食宜忌，合理地從食物中攝取營養，從

表一 肥胖症的中醫治法

類型	徵狀	治法
1.脾虛濕盛型	肥胖、浮腫、疲乏無力、肢體困重、納差便澀	健脾化濕
2.胃熱濕阻型	肥胖、食慾亢進、好肥甘厚味、膏脂凝聚、腹滿、肢體困倦、頭脹、眩暈、動則汗出、便秘	通腑消導
3.痰濁內阻型	肥胖、氣虛胸悶、嗜睡懶動、頭脹、眩暈	祛痰化濁
4.肝鬱氣滯/血瘀型	肥胖、胸肋脹滿、胃脹滯、身痛、煩躁、失眠多夢、眩暈、倦怠、月經不調或閉經	疏肝解鬱或活血化痰
5.陽氣虛衰型	肥胖、畏寒肢冷、疲乏無力、氣短自汗、腰痠膝軟、夜尿多或尿少、浮腫、陽痿或月經不調	溫補腎陽

而保持健康，延年益壽。具體的實行亦強調飲食要有節制，包括進食的量和進食的時間，即進食要定量、定時。量的方面，不應過分飢餓，否則機體營養來源不足，以致消耗大於補充，就會令身體逐漸衰弱。反之，在短時間內突然進食大量食物，勢必加重消化道的負擔，食物滯留於胃腸，不能及時徹底消化，便會影響營養的吸收；暴飲暴食亦會損傷脾胃功能，影響水穀精微的運化，久而久之會導致水濕內停，痰濁內生，人體容易出現水腫、痰阻等病理變化。

中醫認為肥胖多與「濕、痰、虛」有關，所謂「肥人多痰濕氣虛」。《黃帝內經》云：「肥貴人，則膏梁之疾也。」又說：「脾腎氣虛，運化輸布失司，清濁相混，不化精血，膏脂痰濁內蓄，而致肥胖。」明末清初名醫汪昂說：「肥人多痰而經阻，氣不運也。」明代的李挺說：「大概肥人氣虛痰濕。」由此可見氣虛痰濕是肥胖的特點。中醫治療肥胖症（或減肥），都是根據辨證論治的原則，辨別出不同證型，然後對證論「減」，臨床上一般可歸納如表一。介紹一款去濕消脂湯供參考，能夠配合足夠的適當運動，可望有助減肥。(表二)

### 主要參資料：

- 1、<http://lxjk.people.cn/BIG5/n1/2018/0418/c404177-29934548.html>
- 2、<https://baike.baidu.hk/item/%E8%BE%9F%E7%A9%80/940230>
- 3、崔紹漢：《會保養的人最長命》，天地圖書有限公司，2017，第二版。