

長者體重問題 - 中醫體重控制

一. 過重引起的問題

過重並非只是外表的問題，它是一種可以危害人體健康的病症。過重會增加患上如：高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、腦血管病、膽囊病、骨關節炎、睡眠窒息症或癌症等疾病的風險。

二. 過重的定義

肥胖，若根據身體質量指數（BMI）來判斷的話，BMI 值超過 23 為過重，超過 25 為肥胖（身體質量指數的計算公式為：體重(Kg)/身高(cm)²）；此外，腰圍可反映腹部脂肪積存的程度，若男性的腰圍大於 90 厘米（cm）以上或女性的腰圍大於 80 厘米（cm）以上則可判斷為中央肥胖。肥胖症，大概可分為單純性（非疾病引起）及繼發性（由疾病引起）的肥胖症兩大類，而單純性肥胖症最為常見，約佔肥胖人群的 95%。

三. 中醫看長者過重的成因

運動是體重控制的好方法，可是有些人雖已努力不懈地做不同類型的運動，體重控制成效卻未見顯著，為甚麼呢？這與每個人的體質不同有關。要有效地使體重下降，首先須了解其成因，方能對症下藥。

中醫認為長者肥胖是由於多種原因導致體內膏脂堆積過多，體重異常增加，並伴有頭暈乏力、神疲懶言、少動氣短等症狀的一類病證。其病機多為陽氣虛衰、痰濕偏盛，即「多痰」和「少氣」。脾氣虛弱則運化轉輸無力，水穀精微失於輸布，化為膏脂和水濕，留滯體內而致肥胖；腎陽虛衰，則血液鼓動無力，水液失於蒸騰氣化，致血行遲緩，水濕內停，而成肥胖。

四. 中醫處理長者過重的方法

中醫學對肥胖有不同分型，要控制體重，須按不同類型，對症下藥。在治療方面，中醫大概可分為：中藥、針灸、拔罐、耳穴等不同方法。

辨證分型：

1. 脾虛痰濕

主要症狀包括短氣懶言、自汗多、腹滿、面浮腫、易消化不良、疲倦嗜睡等。

2. 脾腎兩虛

氣虛發展下易成陽虛，症狀包括面浮腫、面色蒼白、精神疲乏、畏寒肢冷、大便溏瀉、下肢浮腫等。

3. 胃熱濕阻

主要症狀為身體肥胖健壯、精神充沛、多食易餓、面色紅潤、口舌乾燥、大

便秘結、舌紅苔黃。

4. 陰虛內熱

主要症狀為肥胖、頭昏眼花、頭脹頭痛、腰痛酸軟、五心煩熱、低熱。

5. 肝鬱氣滯

多因情緒精神因素引起，肝失疏泄，使脾運化功能受累，化生痰濕而形成肥胖。臨床上常見患者因情緒波動，以暴飲暴食來宣洩情勢，最終導致過重。

中藥

中醫強調整體辨證，講究個體治療，根據中醫辨證分型，處方相應中藥。

針刺

針刺是依據病因病機辨證取穴，通過調整氣血，使紊亂代謝重新恢復平衡，同時加強機體的新陳代謝，促進脂肪分解，消耗積存的脂肪，從而維持人體正常生理平衡。

臨床上針灸主要取任脈、脾、胃、肝、腎及膀胱經等經脈上的穴位。常用主穴有中脘、氣海、天樞、大橫、帶脈、豐隆、足三里、三陰交。配穴則隨證加減。

拔罐

拔罐是通過刺激穴位、調整經絡達到疏通經氣，改善氣血循環的功能。亦可根據肥胖的位置選擇，局部取穴拔罐，促進經絡的氣血運行，促進代謝功能，從而達到局部減肥的效果。

耳穴

耳仔形態像人的胚胎倒轉在媽媽子宮內的模樣，耳珠是頭，耳脊是背脊，耳窩就是內臟。只要刺激相應位置，通過其反射原理，便可得到針灸相似的效果。

一般做法是用圓珠頭形器具按壓耳仔穴位，如對應的身體部位有毛病，按下去時會感到酸痛。在耳上 4 至 5 個酸痛的位置貼上膠布，膠布內藏王不留行籽，以便平日空閒時可按壓相關位置，刺激穴位，提升減重功效。

肥胖症需要整體的治療，在不同的方法互相配合下，療效才會顯著。減肥應循序漸進，使體重逐漸減輕至接近正常體重，不宜驟減，以免損傷正氣，降低體力。每周在 0.5~1kg 是合理的，1 個月也就是 2~4kg 左右。

五.食療

體質分型

濕熱體質 → 清熱

脾虛體質 → 健脾

肝鬱體質 → 理氣

陰虛體質 →滋陰

1.濕熱體質

菊仙決明茶

材料：菊花，決明子，山楂各 10g

做法：決明子和山楂先以約 6 碗水煎煮，再放入菊花，當茶飲。

- ✓ **決明子**，性微寒味甘苦，能清肝明目，潤腸通便，可以降血壓、降血脂、通便。
- ✓ **山楂**，性微溫味酸甘，能開胃消食，化滯消積，活血散瘀，化痰行氣。

* 注意：實證體質皆可飲用。胃酸過多、腹瀉者不宜。

2.脾虛體質

赤小豆鯉魚湯

材料：鯉魚 1 條、赤小豆 30g、陳皮 10g

做法：將赤小豆放在清水中浸泡 1 小時。將鯉魚放入充分預熱的鍋中煎至金黃色。在煮沸的清水中放入鯉魚和赤小豆，在水重新煮沸後改用小火熬 2 小時。

- ✓ **赤小豆**，性味甘酸平，入脾、心、小腸經，具有較好的利尿消腫、解毒作用。《食療本草》云：“久食瘦人”。

3.肝鬱體質

玫瑰花茶

材料：玫瑰花 9g、陳皮 9g

做法：將材料放入茶杯浸泡 15 分鐘即可飲用。

- ✓ **玫瑰花**，性溫甘微苦，具有理氣解鬱、活血散瘀的功效，可緩和情緒，對肝胃有調整作用。
- ✓ **陳皮**，性溫味辛苦，理氣健脾，燥濕和痰，主治脾胃氣滯之脘腹脹滿、消化不良。

4.陰虛體質

首烏荷葉湯

材料：製何首烏 15g、荷葉 10g、女貞子 10g、瘦肉 100g。

做法：將所有材料洗淨置於鍋中，加水 1200ml，小火煲 2 小時，起鍋前加鹽調味。

- ✓ **何首烏**，能補血，潤腸通便，降血脂，對老年人肥胖療效較好。
- ✓ **荷葉**，甘澀平，具有清暑利濕的功效。
- ✓ **女貞子**，性涼味甘苦，能滋補肝腎、明目烏髮。