

中醫學看肥胖

醫籍記載

早在漢代以前，中醫書籍就有關於肥胖的記載，例如《內經》“年五十，體重，且目不聰明矣”和《素問·奇病論》“肥者令人內熱，甘者令人中滿”、“數食甘美而多肥也”。

此外，《備急千金要方》和《本草綱目》等也有輕身減肥的藥方或食療方法的記載。

病因與機理

中醫認為導致肥胖的原因有以下幾點：

- 先天遺傳和體質因素，或受一些疾病的影響。
- 平時暴飲暴食，過多進食煎炸油膩食品和甜食。
- 久臥久坐，缺少運動。
- 精神因素的影響。

以上因素主要影響脾胃和腎功能，導致脾腎氣虛，身體中水液和食物的代謝失去平衡，使身體產生的廢物包括水濕、痰濁、膏脂和瘀血等聚集體內，引起體重增加超過標準體重 20%以上^[1]，形成肥胖。

證候特徵

輕度肥胖一般沒有自覺症狀，但隨肥胖程度加重，逐漸表現為虛弱無力，頭昏目眩，行動不便，動則氣喘心悸，怕熱汗多，腰腿疼痛，甚至引起胸痹心痛、消渴及中風等合併症，嚴重危害健康。

肥胖證候可分實證及虛證。虛證通常表現為肥胖臃腫、顏面或四肢浮腫、身體困重、畏寒肢冷、胸悶胃脹、神疲乏力或自汗氣喘等。實證則通常表現為形盛體肥、多食、消穀善飢、腹脹滿、心煩易怒、頭暈或脹痛、面色暗紅、口乾口苦或便秘。

治則與治法

肥胖的治療原則是根據不同的肥胖原因和症狀辨證論治，虛者補之、實者瀉之。

若屬於虛證，例如脾氣虛、腎陽虛等，要運用補脾益氣或溫補腎氣的方法，促進水液和食物的代謝平衡，消除產生廢物的根源。

若屬於實證，例如胃熱、痰濁內盛等，則要運用瀉法，消導通便、利水或祛痰等，祛除體內停聚的水濕、痰濁和多餘膏脂等，以減輕體重。

中醫可運用多種方法治療肥胖。例如使用不同性味和功效的中藥相互配合、通過不同的取穴和施針手法進行針灸、使用不同的推拿手法或運用食療等。

預防與調理

和西醫一樣，中醫亦十分重視通過培養良好的生活習慣預防肥胖。例如飲食有節、五味調和即飲食均衡，適度和持之以恆的身體鍛煉，以及保持心情平和等。

對肥胖者則主要透過以下方法輕身減肥：

- 提倡飲食清淡，多食蔬菜、水果、含豐富纖維、低糖、低脂和低鹽的食物。忌肥甘醇酒厚味，暴飲暴食。也可針對性地配合藥膳療法。
- 參加適當的體育鍛煉或體力勞動，並持之以恆。
- 減肥須循序漸進，使體重逐漸減輕，接近正常體重，不宜驟減，以免損傷正氣降低體力。

注意事項

使用中藥或其他中醫減肥方法減肥的注意事項包括：

- 首先要清楚肥胖的原因和自身的體質。
- 要知道這些方法的功效是否適合自身的狀況，不要聽信一些誇大及渲染的宣稱，也不要購買來歷不明的成藥和藥品。
- 謹記服藥時遵照中醫的指示，或按照藥品標籤及說明書標示的用量和使用方法服食，瞭解該藥的成分、功效、適應症、禁忌或毒性/副作用。同時應該“中病即止”不宜長期濫用，以防矯枉過正。
- 瞭解中成藥與其他藥物的相互影響。在服用中成藥前，若同時服用其他藥物，必須先諮詢醫護專業人員的意見，以防不同藥物之間產生相互影響，導致不良後果。
- 尋求專業意見。如對使用或購買中成藥時有任何疑問，應請教中醫師，切勿妄自購藥及自行配製中成藥使用。
- 留意用藥後的反應。使用中成藥後若產生不良反應或病情持續或轉壞，應盡快求醫。

衛生署中醫藥規管辦公室

參考書目

周仲瑛主編. 中醫內科學(新世紀全國高等中醫藥學院規劃教材). 第1版. 北京: 中國中醫藥出版社, 2003: 461.