

## 中医学看肥胖

### 医籍记载

早在汉代以前，中医书籍就有关于肥胖的记载，例如《内经》“年五十，体重，且目不聪明矣”和《素问·奇病论》“肥者令人内热，甘者令人中满”、“数食甘美而多肥也”。

此外，《备急千金要方》和《本草纲目》等也有轻身减肥的药方或食疗方法的记载。

### 病因与机理

中医认为导致肥胖的原因有以下几点：

- 先天遗传和体质因素，或受一些疾病的影响。
- 平时暴饮暴食，过多进食煎炸油腻食品和甜食。
- 久卧久坐，缺少运动。
- 精神因素的影响。

以上因素主要影响脾胃和肾功能，导致脾肾气虚，身体中水液和食物的代谢失去平衡，使身体产生的废物包括水湿、痰浊、膏脂和瘀血等聚集体内，引起体重增加超过标准体重 20 % 以上<sup>[1]</sup>，形成肥胖。

### 证候特征

轻度肥胖一般没有自觉症状，但随肥胖程度加重，逐渐表现为虚弱无力，头昏目眩，行动不便，动则气喘心悸，怕热汗多，腰腿疼痛，甚至引起胸痹心痛、消渴及中风等合并症，严重危害健康。

肥胖证候可分实证及虚证。虚证通常表现为肥胖臃肿、颜面或四肢浮肿、身体困重、畏寒肢冷、胸闷胃胀、神疲乏力或自汗气喘等。实证则通常表现为形盛体肥、多食、消谷善饥、腹胀满、心烦易怒、头晕或胀痛、面色暗红、口干口苦或便秘。

### 治则与治法

肥胖的治疗原则是根据不同的肥胖原因和症状辨证论治，虚者补之、实者泻之。

若属于虚证，例如脾气虚、肾阳虚等，要运用补脾益气或温补肾气的方法，促进水液和食物的代谢平衡，消除产生废物的根源。

若属于实证，例如胃热、痰浊内盛等，则要运用泻法，消导通便、利水或祛痰等，祛除体内停聚的水湿、痰浊和多余膏脂等，以减轻体重。

中医可运用多种方法治疗肥胖。例如使用不同性味和功效的中药相互配合、通过不同的取穴和施针手法进行针灸、使用不同的推拿手法或运用食疗等。

## 预防与调理

和西医一样，中医亦十分重视通过培养良好的生活习惯预防肥胖。例如饮食有节、五味调和即饮食均衡，适度和持之以恒的身体锻炼，以及保持心情平和等。

对肥胖者则主要透过以下方法轻身减肥：

- 提倡饮食清淡，多食蔬菜、水果、含丰富纤维、低糖、低脂和低盐的食物。忌肥甘醇酒厚味，暴饮暴食。也可针对性地配合药膳疗法。
- 参加适当的体育锻炼或体力劳动，并持之以恒。
- 减肥须循序渐进，使体重逐渐减轻，接近正常体重，不宜骤减，以免损伤正气降低体力。

## 注意事项

使用中药或其他中医减肥方法减肥的注意事项包括：

- 首先要清楚肥胖的原因和自身的体质。
- 要知道这些方法的功效是否适合自身的状况，不要听信一些夸大及渲染的宣称，也不要购买来历不明的成药和药品。
- 谨记服药时遵照中医的指示，或按照药品标签及说明书标示的用量和使用方法服食，了解该药的成分、功效、适应症、禁忌或毒性/副作用。同时应该“中病即止”不宜长期滥用，以防矫枉过正。
- 了解中成药与其他药物的相互影响。在服用中成药前，若同时服用其他药物，必须先咨询医护专业人士的意见，以防不同药物之间产生相互影响，导致不良后果。
- 寻求专业意见。如对使用或购买中成药时有任何疑问，应请教中医师，切勿妄自购药及自行配制中成药使用。
- 留意用药后的反应。使用中成药后若产生不良反应或病情持续或转坏，应尽快求医。

卫生署中医药规管办公室

## 参考书目

周仲瑛主编. 中医内科学(新世纪全国高等中医药学院规划教材). 第1版. 北京: 中国中医药出版社, 2003 : 461 .