明芯中醫 量身打造健康減重塑身提案

陳韻如 調體質＋瘦身 爲患者找回健康自信

文／洪詩茵　攝影／何佳華

瘦身，從來都是女性最關注的議題，而反覆減重又復胖的循環，更是所有女性的煩惱。肥胖的原因可能是飲食、或許是生活習慣，卻也可能是身體循環或健康出問題，擁有中醫師、中西藥師雙執照的明芯中醫診所院長陳韻如醫師，從女性的角度出發，透過精準的把脈與問診，了解患者的生活習慣及過往的用藥史，為患者發掘肥胖的真正根源，改善肥胖體質，贏回窈窕與健康。

雙執照優勢 減重門診助患者迎回健康

本科為中國醫藥大學藥學系，卻在畢業後報考中醫，投身中醫師領域，全因對自身專業的信念及滿腔為患者服務的初心，陳韻如醫師坦言，國內醫藥環境，藥師普遍不受患者與醫師認可，僅被要求照單開藥，讓她倍覺挫折，累積一身藥師本領卻是無從使力，這才毅然轉換跑道。

從藥學系畢業後，陳醫師始終堅守醫藥崗位，即便在準備中醫考試期間，仍舊擔負藥師工作，擁有八年藥師資歷，中醫婦科、中醫皮膚科專科經歷，更於明師中醫聯合診所深化中醫減重專業，累積十八年深厚的臨床經驗，藥學與中醫底蘊深厚。

中醫師、中西藥師雙執照的背景，形塑了陳醫師的特色與優勢，因為看得懂西藥，讓她為患者看診、擬定治療方案的時候，可以善用機轉（藥物交互作用），協助患者慢慢減藥（西藥），讓患者不用吃西藥吃一輩子，減藥過程中，不會讓患者不舒服，同時也降低副作用的發生。她說：「長時間服用西

藥的患者，貿然讓他們直接停藥，有其風險，有些患者會突然中風，雙執照的專業讓我可以提供患者不一樣的醫療服務。」

成為中醫減重名醫可說是無心插柳，陳醫師在治癒患者的過程中，發覺只要體重下來了，不僅可解決三酸甘油酯過高、膽固醇過高等現象，甚至脂肪肝也是可逆的，她分享：「肥胖的人一定不健康，曾有一位患者，瘦身前健檢數據滿江紅，瘦身之後，所有指數都恢復正常！」對陳醫師來說，瘦身是她協助患者追求健康的一種工具。

肥人多痰濕 瘦身先祛濕

肥胖是疾病的源頭，中醫理論「肥人多痰濕」，這句話其來有自，「痰濕」是指人體臟腑功能失調，引起氣血津液運化失調，「痰」是由呼吸道分泌從口鼻腔排出的黏液，也是一種濕氣；「濕」分為內濕和外濕，外在濕氣侵犯人體會致病，內濕則是指消化系統運作失宜，以致津液停聚。「痰濕」大部分和飲食不當或疾病相關，濕氣重不只會造成肥胖，還容易引發許多疾病，例如：脂肪肝、高血壓、糖尿病、濕疹等，甚至會有疲勞、口臭、痘痘、掉髮等煩惱。

中醫認為，脾主運化，既能運化水穀又能運化水液，脾虛致運化失調，會讓水液在體內停滯，所以其實「濕氣重」是標，「脾氣虛」才是本。中醫常言「養生之前先祛濕」，中醫祛除濕氣的方法有化濕、滲濕、燥濕、利濕及勝濕，陳醫師指出，由痰濕理論延伸，減重首重「健脾祛濕」，而與減重密切相關的祛濕法為滲濕、燥濕與利濕：

一、滲濕：就是將水份滲透出人體外，也是讓濕邪從小便排出，但不一定具利尿作用，滲濕藥物包括：豬苓、茯苓、薏苡仁等中藥材。

二、燥濕：主要針對脾胃及腸道的濕邪，運用苦燥藥物以乾燥方法祛除濕邪，依寒濕與濕熱體質有苦溫燥濕與苦寒燥濕，苦溫燥濕藥材如：蒼朮、厚朴、陳皮、白豆蔻等；苦寒燥濕藥材如：黃連、黃芩、黃柏等。

三、利濕：通利小便，將濕邪以小便的方式排出，有滋陰利濕、清熱利濕、溫陽利濕、清暑利濕等類別，利濕中藥材包括：茯苓、豬苓、車前子、冬瓜皮、地膚子、玉米須等。

除了改善痰濕體質以外，陳醫師強調，「氣血」也是瘦身的必備要素，氣血充足才有力氣瘦身，許多人明明吃得不多卻總是瘦不下來，這就是虛胖，也是氣血不足引起。臨床上曾有一位罹患子宮肌瘤且有貧血反應的女性患者，本身明明吃素，也有控制飲食，但就是瘦不下來，究其原因為氣血不足、營養不均，用藥協助患者補足氣血之後，這位女性患者就成功瘦下來了！

由此可見，想要成功瘦身就必須先調好體質，陳醫師進一步分享，許多女性

為了懷孕而瘦身，來向她尋求協助，她通常會建議患者專注瘦身，不要去想懷孕的問題，避免壓力影響瘦身效果，結果部分患者反而意外懷孕，可說是意外之喜！

睡得好 吃得對 瘦身應從日常做起

明芯中醫的減重塑身門診，主要是透過減重茶包、減重中藥及埋穴等方式，協助患者改善肥胖體質，但陳醫師也坦言，瘦身，除了透過這些外在協助之外，最重要的還是根本的飲食及生活習慣，患者必須下定決心改變飲食、調整生活習慣，用藥之外，她通常會花時間與患者溝通觀念，例如：

一、每天至少睡七至九小時（勿超過九小時），多睡一小時體重就會輕〇．七公斤。

二、多吃煮熟的原形食物，不要吃加工食品。

三、少吃堅果與水果，堅果是油脂，即便健康也不能多吃，至於水果，建議選擇醣份較少的芭樂、蘋果、番茄、奇異果。

四、火鍋高湯不要喝。

五、飲料選無糖，拿鐵也有熱量。

六、飲食正常規律，不要亂信「早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃少」等未經證實的傳言。

七、運動只是促進代謝，瘦身首重飲食。

諸如上述的瘦身衛教，陳醫師總是不厭其煩地與患者一再溝通，發掘患者瘦不下來背後的真正原因，強調只要「睡得好」、「吃得對」，輔以中藥調整體質，絕對能夠瘦得下來。

以人為本 減重門診給予女性力量

何謂肥胖？根據世界衛生組織（WHO）公布的健康體位，十八歲以上成人的身體質量指數（BMI），正常標準為十八．五≦BMI＜二四．〇，二四．〇≦BMI＜二七．〇為過重，BMI≧二七．〇屬於肥胖。陳醫師表示，肥胖的定義一般可以BMI指數作為參考依據，但她仍會以患者本身的需求為最主要的依據，有些患者靠瘦身建立自信，有些患者靠瘦身挽回另一半，有些患者為了健康而瘦身，這些年藉由減重塑身門診，無形中在心理上給予許多女性力量，也才知道原來有那麼多讓她備感心酸的故事。

陳醫師從不吝於在患者身上花時間，期許盡最大的努力給予患者協助，就像她FB上所寫的：「以『人』為本，從『心』出發，真正的中醫治療是毋須誇張的鋪陳，這裡只有最真誠的實在。」

陳韻如醫師の日常瘦身茶飲

瘦身茶飲 一

材料：荷葉、桑葉、仙楂、陳皮、玫瑰、芭樂乾、決明子各 3 ～ 5 克／水 500 毫升

說明：仙楂可消食健胃，荷葉與桑葉可降低脂肪吸收，陳皮顧胃助消化，玫瑰可以養顏、疏肝、解鬱。另還可視個人喜好添加能暖胃降脂的普洱茶。

瘦身茶飲 二

材料：黃耆、紅棗、枸杞各 10 克／水 500 毫升

說明：黃耆紅棗枸杞湯即有名的「安迪湯」，屬溫補湯。黃耆可補氣升陽、利水消腫，枸杞味甘、可補陽滋腎，紅棗性溫、可補氣健脾胃、養血安神，有助增強免疫、延緩衰老、預防感冒。另可視個人需求及喜好，再加上清肝明目的菊花。

小叮嚀：選購玫瑰、菊花等花類藥材請挑選有機產品，避免農藥疑慮。