

輕鬆甩脂 窈窕健康迎夏

整理／公關部 圖文資料來源／國健署、台北市立聯合醫院



甩開身上多餘的脂肪，健康迎夏。

夏季來臨，穿上涼爽輕薄夏裝之前，民衆都希望甩開身上多餘的

脂肪，健康迎夏。想要甩開肥胖或是代謝症候群，可透過中醫師診察後依據個人體質，找出最適合的治療方式，包括透過穴位及埋線搭配中藥調理。此外，健康的飲食，多攝取蔬菜水果、蛋白質、全穀類，減少高鹽高糖和油脂攝取；維持適度的運動，同時「用心」飲食其實是回歸最原始的身體狀態，才能永保健康不復胖。

小心代謝症候群

根據國健署統計，國人身體質量指數

群，進而增加心血管疾病風險。如果您的生活作息不正常，工作壓力大，喜歡吃低纖高糖高油脂飲食，平時又有喝酒的雅興，那麼您得到代謝症候群的機會比較高。台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫內科醫師胡玉芳表示，肥胖的成因，有些與先天有關，例如遺傳基因或是遺傳疾病造成肥胖，但多數的肥胖與後天因素有較大的關係，生活壓力大、睡眠不足或日夜顛倒，會讓身體內分泌失衡而導致肥胖。三餐不定時不定量或是偏好高油脂高糖份等精緻飲食，會影響腸胃的菌叢，讓人變胖。

(BMI)為肥胖的人口比例逐年攀升，大約每五人就有一人屬於肥胖範圍，而且肥胖人口有年輕化趨勢，肥胖也容易造成代謝症候

群，進而增加心血管疾病風險。如果您的生活作息不正常，工作壓力大，喜歡吃低纖高糖高油脂飲食，平時又有喝酒的雅興，那麼您得到代謝症候群的機會比較高。台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫內科醫師胡玉芳表示，肥胖的成因，有些與先天有關，例如遺傳基因或是遺傳疾病造成肥胖，但多數的肥胖與後天因素有較大的關係，生活壓力大、睡眠不足或日夜顛倒，會讓身體內分泌失衡而導致肥胖。三餐不定時不定量或是偏好高油脂高糖份等精緻飲食，會影響腸胃的菌叢，讓人變胖。

Tips

所謂的代謝症候群判定標準有五大項目分別是：

- 一、腰圍過大（男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ ）。
- 二、空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
- 三、血壓 $\geq 130\text{mmHg}/85\text{mmHg}$ 。
- 四、空腹三酸甘油酯偏高。
- 五、高密度脂蛋白膽固醇偏低。

以上符合任三項則可稱為「代謝症候群」。

在過重及肥胖的族群，罹患上述相關疾病的危險性即增加，更應該積極控制體重。

多管齊下 用脂更有效

從中醫觀點來看，肥胖與肝、脾、腎等臟腑功能有密切相關，飲食、生活的不平衡都會傷害臟腑功能，讓體質產生偏性，臨床上肥胖之人多為本虛標實的體質，最好是透過中醫師診察後依據個人體質，找出最適合的治療方式。

中藥篇

中藥常用於減脂的藥物種類多樣，例如山楂能促進腸胃蠕動，澤瀉、茯苓能幫助水分代謝，丹參、大黃能降低血脂等等，中醫師會根據病人狀況搭配藥物做治療。也有些醫



院會依據肥胖體質開發肥胖治療劑即飲包以及茶包，給現代生活忙碌又想減肥的民衆做選擇。如果是有高血脂或是高膽固醇的問題，卻不習慣吃西藥，可以考慮中藥紅麴萃取而成的降脂膠囊，在臨床上有很好的治療。

針灸篇

除了透過中醫的減脂藥物，中醫穴位針灸同樣可以改善肥胖，透過針刺激穴位加上艾灸溫經通絡，可以改善身體氣血循環，幫助脂肪代謝。常用的取穴有腹部的天樞、滑肉門、氣海，下肢的足三里、豐隆、三陰交等等，根據研究顯示，持續針灸三個月以上能改善肥胖，尤其是腹部肥胖，可以使用針灸消除脂肪，減少腰圍，改善代謝症候群。

埋線篇

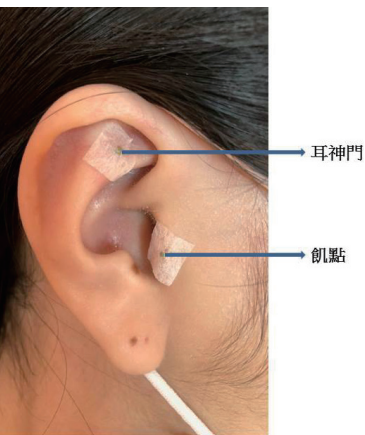
對於不想運動或沒時間運動，但又想減肥瘦身，害怕服用西藥減肥藥的諸多副作用及停用減肥藥後的復胖反彈效應，中醫埋線是一個快速、方便、有效的瘦身法。中醫埋線為針刺將羊腸線埋入人體穴位，運用羊腸線易被人體分

解、液化、吸收的特性，在還未被身體吸收之前，對穴位進行持續性的刺激，達到調理臟腑、疏通經絡、調和氣血，促進腸蠕動及通利小便，增進全身性的新陳代謝作用等以達到減肥、局部雕塑等功效，打造易瘦體質。

聯合醫院和平婦幼院區中醫科主治醫師蔡佩怡指出，造成肥胖的原因每個人不盡相同，採用的方式也有差異：

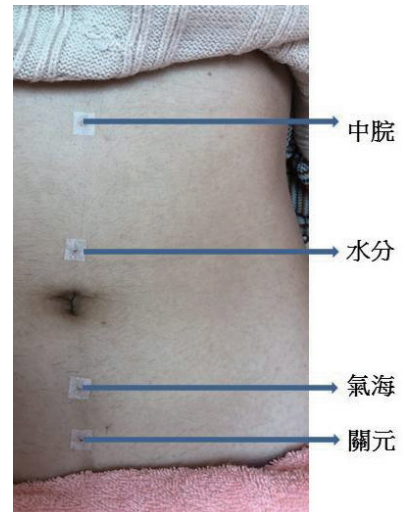
1. 年齡漸增，以及沒有規律運動造成身體肌肉量減少，身體基礎代謝下降，體重直線上升，可選擇促進新陳代謝的穴位埋線（如：氣海、關元穴）及中藥調理。

2. 三餐不定時，飲食不知節制，喜歡吃甜食、零食、飲料等高熱量食物，不知不覺把胃撐大，攝入的熱量過多，當然體重日漸增加，可選擇抑制食慾的穴位，如耳穴的耳神門、飢點，敷貼耳珠刺激穴位。



TIPS 運動其實很簡單，您可從自己有興趣的運動項目開始，或從最簡易、不受時間、場地限制的健走開始，慢慢增加每次運動的時間，再加強每次運動的強度及次數。

國民健康署建議國人每天運動至少三十分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續十分鐘。例如每天應至少運動三十分鐘，可以拆成二次十五分鐘，或三次十分鐘完成。有些簡單運動可以在室內執行，例如可以走樓梯就不要坐電梯。不但節省能源，還可以增加每天活動量。利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。累積三十分鐘，同樣可以消耗卡路里。



3. 水腫也是讓體重上升的原因，現代人久坐少動，代謝變差，循環下降，容易造成下肢甚至全身性的水腫，選擇調脾胃除濕氣消水腫的穴位埋線，如：豐隆、水分、中脘等。

4. 作息不正常，喜歡熬夜、失眠、睡眠品質不佳或睡眠時間不足的人，體

內瘦素分泌濃度會下降，瘦素可抑制食慾，進而調節能量(如增加能量消耗)、抑制脂肪合成等作用，因此瘦素下降則容易肥胖，選擇幫助睡眠的穴位，如耳神門、三陰交、太衝等穴位。

有效的減脂需要搭配健康的飲食，多攝取蔬菜水果、蛋白質、全穀類，減少高鹽高糖和油脂攝取；維持適度的運動，最好每周能有一五〇分鐘的中等強度有氧運動，才能永保健康不復胖。

飲食前想一想

除了一般所知的「少吃多動」，是否還有其他容易執行的小技巧，可以讓你吃得開心又不傷身體？聯合醫院林森中

醫昆明院區心身醫學科

主治醫師張瀨方說，結合現在流行的「正念」技巧，只要注意以下重點，便能從心態及行為上輕鬆控制好飲食。

所謂正念，簡單說便是「有意識的察覺當下的狀態」。她表示，太多時候我們都將吃東西變成一種機械式行為，

邊吃邊滑手機、看電視，總讓我們回過神來時才發現已經吃下比預期更多的食物。如果能提醒自己時時「用心」飲食，便能避開多餘的熱量、也更能享受美食的滋味。

正念技法

她也提供以下重點提醒民眾：

第一點，也是最重要的一點，就是專心的吃，不要一心多用。如前言所述，在進食當下專注於眼前的食物，避開3C產品，放慢速度品嚐每一口食物。

如果很難專心，可以播放喜愛的音樂搭配用餐，或是與家人朋友共同進食、談天。與人一起進食、談天可以自然的放慢進食速度，也更能享受這段時光。

第二點，開動前花一點時間感受當下的狀態。欣賞一下眼前的食物，用你的眼睛，而非相機欣賞，聞一下食物的香氣，可以幫助我們更充分享受當前美食。此外，感受自己目前的狀態：我有多餓呢？以我目前的情況，可能需要吃多少食物對我應該是剛好的份量？眼前的食物可以滿足我的胃口以外，也能滿足我的慾望嗎？如果可以的話，花個幾秒鐘幫你自己的飢餓程度打分數，可以



『用心』飲食其實是回歸最原始的身體狀態，依據身體當下的需求進食。

潰堤、惡性循環或自暴自棄的開始。放下嚴厲的批評，用適當的方法調整，如下一餐多選擇蔬果類食物、兩餐間多增加一些活動量等，

才能很快找回平衡健康的飲食習慣。如果上述原則覺得實行起來有極大困難，又或者長期有飲食失衡問題，如總在短時間之內吃下非常大量食物，引起嚴重的罪惡感或噁心、反胃，則應該考慮就醫諮詢。

很多時候，飲食失衡是來自於焦慮、憂鬱的情緒，或是壓力調適的困難，這時應該請專家評估並安排適當的心理或藥物治療，飲食的問題也會跟著改善。張瀨方提醒，『用心』飲食其實是回歸最原始的身體狀態，依據身體當下的需求進食。如此一來便能不再害怕吃到飽、一盤接一盤的大餐，適量的享受當下美食，又能輕鬆維持體重。❖

協助你接下來的判斷。

第三點，續盤前，先等一等！大腦需要一些時間才能感受到血糖的上升以及胃部傳來的飽足感，而大多數人總是先續盤了才收到這份遲來的訊號。最好的做法是先緩一緩，起身走動一下、喝一些水，說不定你會發現自己其實已經飽了，根本不需要再續盤。這時，可以再幫自己的飽足感打個分數，這些經驗可以協助你判斷自己下次需要的食物量。

第四點，定額定量的零食，讓你滿足又不罪惡。正餐之間難免有時感到飢餓，又或者朋友相聚出遊總有誘人的零食出現。選擇小包裝、固定份量的零食，

或準備小碗事先取好自己預期的份量，可以幫助你適時喊卡。張瀨方提醒，請務必遠離大包裝、無分裝的食物！否則你的大腦還沒來得及煞車前，你就已經吃完一大包家庭號洋芋片了。

第五點，也是最想提醒大多數民眾的，不論你是否後悔你吃下的食物，放下對自己的批判，用正向的方法調適心情。

張瀨方提醒，「嚴以律己」是大家從小學到的格言，但過度的自我批判，責怪自己、批評自己，甚至出現懲罰自己的念頭，都是讓飲食開始失衡的關鍵。過度的自責往往引起極端行為，不論是激烈的節食或運動，最後總會導致自制力



有效的減脂需要搭配健康的飲食，多攝取蔬菜水果。