



中藥減肥

現代人都怕胖，肥胖除了影響美觀外，最主要的是常與各種疾病劃上等號，如高血壓、心臟病、糖尿病、高血脂症、痛風、若干癌症等，才使大家避之危恐不及。使用中藥減肥不單只能減肥而已，還可預防及治療因肥胖所形成的各種疾病。臨床上常用於治療肥胖的單味減肥中藥，可分為以下六大類：



■以大黃為主的中藥減肥方劑長期服用易損脾胃。

一、瀉下藥

1. **大黃**：味苦性寒。有清熱解毒、促進腸道蠕動、通便等功效。據研究，大黃可加強大腸蠕動，抑制大腸內水分吸收，以促進排便；並能減少膽固醇的吸收，故可預防及治療因肥胖所併發的高膽固醇症；另有降血壓、抗腫瘤等功效。但孕婦及哺乳其間的婦女慎用，而患有慢性消化道潰瘍者嚴禁服用。

2. **火麻仁**：味甘性平。具有潤腸通便、補血等功效，可治療習慣性便秘、老人及婦女產後便秘、高血壓等症。長期腹瀉者慎用。

二、利水滲濕藥

1. **茯苓**：味甘淡、性平溫。有利尿、排除體內多餘水分、鎮靜、化痰等功效，主治尿少導致全身水腫、腳氣水腫、喉嚨痰多、激烈活動時會有嘔吐感、心悸健忘、失眠等症。尿多、遺尿者勿用。

2. **澤瀉**：味甘鹹、性微寒。有利尿、清火瀉熱之功效，主治腎炎所導致的水腫、腳氣水腫、尿少、口渴、高血壓、高膽固醇等症，特別適合中、高度肥胖患者服用。若有頭暈耳鳴、腰膝無力、怕冷、面色發白等症者忌服。

3. **麻黃**：味辛、微苦，性溫。有幫助排汗、擴張毛細孔、利尿等功效，主治水腫肥胖者兼有咳嗽、流鼻水、頭痛，及尿少、不易流汗等症。易流汗者夏天禁用。

三、祛濕化痰藥

1. **半夏**：味辛、苦，性溫，有毒。可除去體內多餘水分，並有化痰、鎮靜等功效，主治肥胖者伴有喉中痰多、活動易喘、頭痛、頭暈等症。孕婦忌用。

2. **枳實**：味苦酸，性微寒。有通便、幫助排氣、利尿消腫等功效，主治上腹部脹滿疼痛、腳氣水腫、大便乾結等症。孕婦及慢性腸胃炎者慎服。

四、活血化癥藥

1. **川芎**：味辛性溫。有活血化癥、鎮靜、降血壓等功效，主治肥胖者兼有頭痛、胸腹疼痛、眩暈等症。孕婦及經期婦女、胃出血患者等勿用。若長期單味久服川芎，有令人暴亡之危險，應慎用。

2. 丹蔘：味苦，性微寒。有活血散瘀、涼血清心、養血安神等功效，主治月經不調、心絞痛、瘀血腹痛、關節疼痛、心肌梗塞等症。孕婦、習慣性流產者勿用，有出血傾向者不宜大劑量服用。

五、養血滋陰藥

1. 何首烏：味苦甘，性溫。有補肝益腎、消腫止痛、潤腸通便、解毒等功效，主治腰膝酸軟疼痛、筋骨酸痛、遺精、高血脂等症。本藥非常適合脂肪型肥胖、重度肥胖、高血壓、高血脂等肥胖者服用。腹瀉者慎用。

2. 當歸：味甘苦，性溫。有補血、調經、鎮靜、潤腸通便等功效，主治貧血、月經不調、頭暈目眩、大便乾結、便秘等症。腹瀉者不宜服用。

3. 枸杞子：味甘性平。有滋補肝腎、強筋健骨等功效，主治頭暈目眩、腰膝酸軟、遺精、眼睛乾澀等症狀。腹瀉者忌用。

六、健脾益氣藥

1. 黃耆：味甘性溫。有滋補強壯、利尿退腫、消炎等功效，主治體虛肥胖、水腫、中氣不足、活動易喘、糖尿病等症。若有咽乾舌燥、手腳發熱、小便黃、大便乾結等症者忌服。

2. 白朮：味甘性溫。有健脾除濕、利尿、健胃等功效，主治肢體浮腫所形成的肥胖、水腫腹痛、腹瀉等症。咯血、流鼻血及容易疲勞，並有頭暈耳鳴、健忘、腰膝酸軟、遺精等症狀者勿用。

一般食療減肥，可用綠豆100克、薏仁100克加水共煮成綠豆薏仁湯，有清熱、

利濕的功效。如果晚上飯後到睡前肚子餓時可服用，但記得糖要少放點，或以代糖代替一般的白糖及果糖。

不少想減肥的胖哥、胖妹們，可能是從報章雜誌、或聽從親朋好友的介紹，得知如防風通聖散等可以減肥的中藥方劑，便自行到藥房或24小時的藥店購買服用，但或許您並不知道，這類以大黃為主的中藥方劑，長期服用則易損傷脾胃功能，對女性而言還易出現皮膚乾燥的現象；還有些中藥服用過量會影響鈣質的吸收，長期服用則會出現骨質疏鬆。

所以，想減肥的肥胖一族，服用中藥減肥還是要小心謹慎，並請教專業醫師，對症下藥，才不至於發生嚴重的副作用，否則只會花大把的金錢，還失去健康，可謂賠了夫人又折兵。 圖

美能露® Menedael®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增強植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
(遠東世界中心)
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048
通訊信箱:台北郵政118-196號信箱
總經理:得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料