



夏季減肥

若能利用夏天讓身體的新陳代謝及氣血循環活躍起來，
加上一些小努力，相信夏天真的能成為一個減肥天。

肥胖是現代人最為常見的一種文明病，它對人們的影響不僅於一個人的美貌與儀表，同時也可能是健康的殺手。大眾皆知，肥胖容易導致高血壓、糖尿病、心臟病、高血脂、痛風、若干癌症等疾病的形成。如此一來，減肥對於肥胖者而言，將是一個刻不容緩的問題。但對於一般女性而言，減肥不是胖子的專利，為了穿著美美的衣服秀身材，一點點贅肉都不可有，尤其炎炎夏日，小可愛、小背心、超短褲等一直以來都是夏天流行的衣服，若還帶著冬天遺留下來的肥肉，就會與這些衣服「絕緣」。

常有人說，夏天是減肥的最佳季節，這是因為天氣炎熱容易讓人喪失食慾，不想吃冬東西，加上夏季盛產的水果又多具有利水功效，故讓人比較容易瘦下來。但這並不是真正瘦了，您的代謝率會因整個夏天進食太少而下降，只要季節一過，恢復食慾，而身體消耗熱量還維持在較低的代謝量，體重很快就會回升。但若利用夏天讓身體的新陳代謝及氣血循環活躍起來，加上一些小努力，相信夏天真的能成為一個減肥天。

從中醫的觀點來看肥胖，其病因可分為內因及外因兩種。外因是由飲食過量、運動過少等因造成，內因乃真陽不足、脾氣虛弱、痰濕內停所致。中醫認為「脾」主肌肉，能轉運食物中的營養及消化，以滋養全身，若真陽不足、脾失健運，則身體運化功能失常，而易變成痰濕（脂肪）積存於肌膚之中，形成肥胖。故中醫治療肥胖常以健運脾氣、燥濕化痰為主，並針對不同體質，找到最適合個人的方法，配合「循序漸進、持之以恆」的方式進行。肥胖的中醫辨證分型，一般可分為「虛」、「實」二大類，即俗稱的「虛胖」、「實胖」。

中藥減肥

或許不少人曾聽過「你的肥胖是屬於虛胖」這句話，但相信真正了解虛胖定義的人只佔少數。

若你是屬於肥胖一族，並伴有皮膚白皙、肌肉鬆軟、容易疲倦、尿少多汗，有時下肢還會出現浮腫者，就是屬於虛胖體質之人；實胖是指體內脂肪積聚過多所造成的肥胖，其體格較為結實，且通常伴有便秘、高血壓、高血脂等症，可

用中藥防風通聖散、麻子仁丸治療。

虛胖者若再依體質、症狀，又可細分為下列六型：

1. 脾虛痰濕型：表現為體態肥腴、肌肉鬆軟、頭重胸悶、疲倦少言、乏力嗜睡，偶爾出現腹脹、嘔心、大便稀溏等症。中藥治療以燥濕化痰、健脾益氣為主，可用「參苓白朮散」治療。

2. 痰濕阻絡型：表現為形體肥胖、胸悶氣短、白天嗜臥或嗜睡、夜寢不寧、記憶力衰退、偶爾胸脅有刺痛感、煩躁等症。中醫治療以化痰散結、疏經活血為主，可用中藥「二陳湯」治之。

3. 肝鬱夾濕型：以形體逐漸發胖、時常感覺煩躁、心情鬱悶、心煩失眠、行動緩慢、胸脅脹滿、口乾、口苦、偏頭痛、便秘、尿黃而短等為主要表現。中醫治療以清肝瀉火、健脾滲濕為主，可用中藥「柴胡疏肝湯」合「五苓散」治療。

4. 脾腎兩虛型：這類型肥胖者體型較為胖嫩，並有畏寒肢冷、下肢浮腫、心悸、腰酸背痛無力等症。治療以補益脾腎、溫化水濕為主，可用中藥「濟生腎氣丸」治之。



5. 肝腎陰虛型：表現為失眠、多夢、容易疲倦、眼睛酸澀、腰膝酸軟、耳鳴、大便乾結、頭暈等症。治療以溫補肝腎、滲利濕熱為主，可用「八味地黃丸」治療。

6. 肝鬱氣滯型：表現為胸悶痞滿、心情急躁等症。治療以疏肝解鬱為主，可用「柴胡龍骨牡蠣湯」治之；若兼有水腫症狀者，可用「五苓散」；若兼有痰濕型肥胖體質者，可用「二陳湯」或「溫膽湯」治之。

蔬果減肥

除了可利用中藥減肥外，有些蔬菜、水果也有助減肥，介紹四種夏天盛產的蔬果，以供參考：

1. 冬瓜：具有利水化痰、清熱養胃之功效，可治療腳氣水腫、痔瘡、咳喘等症，還有止渴、止瀉的作用。其中含有維生素B1，可促使澱粉、醣類轉化為熱能，而不變成脂肪，所以有助於減肥。

2. 番茄：具有生津止渴、涼血、清熱解毒、幫助消化等功效。據研究，蕃茄所含的纖維質可與膽固醇所產生的生物鹽結合，並一同排出體外，故有降低血膽固醇及預防膽固醇症的作用。由於人體需依靠生物鹽來分解腸道內脂肪，這樣一來，人體就需要更多的膽固醇製造生物鹽，如此可血糖降低，還可預防動脈硬化及治療肥胖。

3. 竹筍：可清熱化痰、消

歷史悠久 值得信賴

順隆種苗園藝

農林種子種苗
採種育苗改良

• 應時蔬菜/果樹花木/庭園草子/綠肥雜糧 •

巨大改良楊梅
• 袋苗/盆栽週年可種 •

芽菜種子器材
青草藥中藥推廣中心
• 書籍/氣功/健康諮詢 •

鮮品乾品批售

地址：台北市松山路 249-1 號
電話 (02) 2762-0945 行動 0933-726631
傳真 (02) 2766-3727 郵撥 11408612 江萬那(斌)

渴益氣、幫助消化、利便等。竹筍具有高纖維、低脂肪、低糖的特點，能加強腸蠕動、去食積等，所以有助於減肥。

4. 番石榴：具有收斂止瀉、止血、止癢的功效，在夏季採收成熟果實新鮮食用，可攝取到十分豐富的維生素C。因番石榴的糖分低，且膳食纖維豐富，是非常好的減肥水果，但籽的部分因為不容易消化，胃腸功能不加者為好避免不吃。

藥膳食療

再介紹二種適合夏季食用，且具有減肥功效的藥膳食療供參考：

一、綠豆薏仁湯

材料：綠豆、薏仁各 100 克。

作法：將薏仁及綠豆洗淨後，放入砂鍋內，加入適量的清水，煮沸後轉小火熬煮熟爛即可。可加入些許白糖或代糖調味。
功效：清熱、利濕、減肥。

二、玉竹菠菜湯

材料：玉竹 30 克、新鮮菠菜 200 克。

作法：1. 將玉竹洗淨，去掉根鬚，切碎煎湯，取濃汁，去渣。將菠菜洗淨切碎。2. 將玉竹濃汁及菠菜一同放入鍋內，在加入適量清水同煮成湯，加入些許食鹽調味。

功效：止渴、潤腸、減肥。現代研究，玉竹有改善血液循環、降血糖、強心等作用，故可治療糖尿病、高血脂、心臟病等，還有減緩皮膚衰老、加強皮膚彈性及延年益壽的功能。

隨著醫學知識的普及，我們認識到肥胖並不是健康的象徵。因此，若您是屬於肥胖一族，趕快控制自己的食慾，並且多加運動吧！減輕體重不僅是為了視覺上的享受，也可讓身體更加健康，遠離疾病，使人神采奕奕。

助聽器 49 年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家

台企行

集世界名品 原台港電氣企業行

2541-3525
2551-2525
2563-7392

台北市中山北路 2 段 25 號 2 樓(中山分局附近)