

減肥與香港腳大作戰

文／葉子久 同仁醫院心臟內科主任

所謂宿疾，

指的是頑強

不容易治好，或是

症狀輕微拖延不認真治療的疾病。筆者經年久坐診間整天看診，雖然沒有演化成植物，倒是兩病纏身不癒。其一是香港腳，其二是肥胖。

治香港腳要耐心

筆者單腳患香港腳多年，始終沒有好好治療。到冬天時，香港腳造成的厚皮增生部分，就會因為冬季乾燥而產生龜裂。腳根表皮龜裂，形成傷口，輕則行走疼痛，重則感染化膿。這個時候才想好好治療，可是緩不濟急。

某年夏日，筆者有機會到國外渡長假，天天閒閒沒事，躺在泳池邊日光浴。只可惜那隻脫皮的腳丫子，讓左右的客人側目。筆者若下水游泳，那池子裡的泳客們就知趣快閃。為了面子，筆者冒著肝損傷的危險，使用強力口服化學抗黴藥物，連吃了1個月，讓腳丫子重回光鮮。但是好光景沒持續多久，等筆者回國一忙，腳丫子悶在鞋子裡一整天，香港腳黴菌又復發了。這一次黴菌更侵犯受過傷的大拇腳趾甲，發生了灰趾甲的併發症。

也許是上了年紀的人，才會有耐心去對付慢性疾病。病人的英文是patient，也就是要有耐心的意思。年輕人常常一心多用，也就容易忘東忘西，忽略治療。更糟的是，他們往往以為來日方長，慢性病發生致死的時候還早，還不需要急著去戒煙、減肥、戒除惡習。

懶散，是人們拖延治療的另一個原因。1天要吃2次藥，患者就自動減到1次。糖尿病患者，平常都懶散亂吃，等到要看醫師前2天才為抽血數字好看，少吃一點把血糖壓低。現在有了糖化血色素檢驗，可以查出2週以來，患者控制血糖盡力程度。這些偷懶的患者就原型畢露啦！

話說筆

者過去也是偷懶一

族，沒有把香港腳控制

好。現在清閒時間一多，得空時就記得脫下鞋襪擦藥，很快幾週下來，腳上皮膚脫皮的地方都沒了。但是，黴菌孢子可以在惡劣環境中生存許久，台灣又是高溫潮濕的地區。過去曾經發病過的患部，若是得著適合的溫度及濕度，復發的機會是極高的。

為了預防香港腳的復發，筆者決定長期定時擦藥預防。現在的香港腳藥膏很香，自費藥房買一大條可以擦好幾個月。請別為了省錢去看健保皮膚科拿免費藥。為了誘使病患常來拿藥，皮膚科的癬藥膏只有一小條，還往往藥效不夠強，氣味很臭。預防治療去看健保；也不符健保看診規定。

減肥還是靠耐心

筆者所需要面對的另一個問題，就是中年性肥胖。過去年輕時筆者是屬於消瘦型，既不愛運動也不愛暴食。按照這3項因素分類，所有中年人約大分為6族：

1. 年輕時壯，愛運動。老時若停止運動，一定暴肥。
2. 年輕時壯，不愛運動愛吃。少年肥早已發生，這類患者根深蒂固的肥胖細胞很難矯治。
3. 年輕時壯，不愛運動也不愛吃，此多為家族性體型。
4. 年輕時瘦，愛運動。老時若停止運動，會稍肥，但只需稍節制飲食便可控制。
5. 年輕時瘦，不愛運動愛吃。基本代謝較快，腸胃吸收較差，吃多也不胖。老年時新陳代謝變慢，飲食習慣卻照舊，就肥起來了。
6. 年輕時瘦，不愛運動也不愛吃，如筆者。這類患者外表看似還好，然而若是漸漸食慾增加，也還是會有中年性肥胖的可能。

食慾增加的原因有：早期糖尿病、早期胃炎、無聊空虛借食物消遣、交結社交損友天天酒肉、失

眠而增食消夜。以下針對第4到第6類患者提出飲食控制減重的原則。至於其它幾類患者，對不起！積弊太深，筆者也無解。

坊間有許多減肥機構想盡方法來為上門的客人減輕體重，但是可謂沒有一個辦法可以持久。為甚麼？脂肪是人身體的一部分，要減肥就等同於自殺自宮，患者的理性故然同意，但身體本能是反對部分自殘的。減到最後，還是肥回來。

筆者以為，減肥就是跟自己的身體比耐性。只有持久的作為才能成功。要花大錢以藥物來減肥的作法，一般上班族是沒有財力來保持下去的。也許部分婚前男女，借助藥物，在婚前製造體重正常化的分身。一旦結婚，婚後不到半年，就肥圓原型現身。被愛纏身昏頭的小子，小心眼看曲線玲瓏全是吃藥換來的假象。

筆者目前使用正常生活作規範來減肥，既不吃減肥藥，也不吃代餐。正常人的每日食入熱量約為1,500~3,000大卡，視其標準體重及每日活動量而定。整天看第4台的人，只要1,500卡。60公斤的大人進行一般活動，便需要2,400卡。2,400卡是多少呢？每天假設不吃菜，最多需要吃16

兩乾重主食便夠了。

以一般餐點而言，澱粉質食物熱量約為總熱量的50%。因此大人平均每日主食量約為8兩。8兩麵粉可以做10個發酵小麵包，8兩米可煮4平碗飯。1日3餐，每餐1.3平碗飯配上4兩鮮肉(去皮全雞腿1支或雞翅3支)及1湯匙(15CC=13.5公克)植物油，這熱量就足夠800大卡了。綠色蔬菜是沒熱量的，盡量多吃，助通便減少腸胃停留時間。多喝水也是減少便秘的良方。

吃飯時間要平均，能拖到6小時進食1次，例如早上7時下午1時晚上7時最好。許多人早上無法提早起床，以至常常誤了早餐不吃，增加午餐用量。筆者以為早上一定要早起，給自己做一頓600卡(濕重約300公克、半斤)以上的早餐，中晚飯才能減量。早餐店的三明治蛋餅那夠熱量？

有胃病，無法忍受空腹感的人，要把胃病治好。睡前4小時絕不可以進食有熱量食物。晚睡型，非得吃宵夜才能睡就會破功。新型助眠藥不會上癮，讓你按時睡覺不覺饑餓，是一個校正宵夜

習慣的方法。

許多人餐間以甜味飲料(如三合一咖啡包)或全脂鮮奶解渴止饑，這是增肥的最快方法。餐間的點心如果戒不掉，那閣下就甯提減肥的想法了。耐心是痊癒的先決條件，想減肥的人切記！



十二月特價書籍

有效期間：96年12月16日至97年1月16日

1 園藝作物組織 培養實用技術



定價：530元
優待價：420元

2 精緻農業 實用技術

定價：450元 優待價：360元



3 竹書

定價：320元
優待價：260元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30