



# 力甩**肥**油 中藥助威

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

**肥**胖大多是因運動不足及飲食過度，使得脂肪蓄積所造成的結果。善用中藥可以改善體質，使全身循環正常化，有助於控制體重，維護健康。常被用來協助減重的中藥，包括瀉下藥、利水滲濕藥、消食藥、養血滋陰藥、清熱藥、理氣藥等。介紹如下：

- **瀉下藥**：凡能將身體實熱從大小便排出，或引起腹瀉及潤腸通便的藥物稱之，如大黃、番瀉葉、火麻仁等。

## 1.大黃

味苦、性寒。可加強大腸蠕動，抑制大腸內水分吸收，以促進排便。患有慢性消化道潰瘍者、孕婦或餵母乳的婦女禁用，因藥效會進入乳汁，嬰兒吮食乳汁，可能引起腹瀉。

## 2.番瀉葉

可促進腸蠕動致瀉，適用於實證的肥胖病人及大便秘結者。使用番瀉葉，一定要注意掌握適當的劑量，若劑量過大，會發生噁心、嘔吐、腹痛等副作用。

## 3.火麻仁

用於腸燥便秘、老人及產後便秘，兼有滋養補虛、補血作用，但是不宜長期服用。臨床上常用於



有瀉下作用的大黃、火麻仁



可利水滲濕的澤瀉、茯苓、玉米鬚



消食藥：山楂

體質較為虛弱、津血枯少的腸燥便秘，尤其是習慣性便秘。

- **利水滲濕藥**：凡能排除蓄積在體內的水濕或通利水道的藥物稱之，如澤瀉、茯苓、玉米鬚等，主要功能為利尿。

### 1. 澤瀉

能清火瀉熱，可預防脂肪肝的形成，並可降血壓、降血糖及抑制血液中膽固醇濃度，特別適合中、高度的肥胖患者服用。但，有頭暈耳鳴、腰膝無力、怕冷、面色發白等症者忌服。

### 2. 茯苓

能利尿，排除體內多餘水分，及治療因尿少所導致的腳氣水腫、全身水腫，且能寧心安神，治心悸健忘、失眠等症。尿多、遺尿者不適用。

### 3. 玉米鬚

用於水腫、小便不利、濕熱黃膽等症，可配合冬瓜皮、赤小豆等同用。臨床上也配伍其他藥物，用於糖尿病、高血壓、肝炎等病症。

- **消食藥**：能消化食積的藥物稱之，如山楂、萊菔子、麥芽等。主要用於食積停滯所致的脘腹脹滿、泛胃酸、噁心嘔吐、食欲降低、泄瀉或便秘等症。

### 山楂

可用於消食化積、活血化瘀，尤其能消化油膩肉積，具有降血壓、調節心肌、增加心臟收縮幅度、擴張血管及降低膽固醇等作用。胃弱脾虛、消化性潰瘍及無食積者忌用。

- **養血滋陰藥**：凡可補虛扶弱，改善體質虛損不足的藥物稱之。適用於須減輕體重但體虛者。常配伍的中藥有黃耆、何首烏、枸杞子等，能增強機體的抗病能力，改善衰弱症狀。

### 1. 黃耆

有滋補強壯、利尿消腫、消炎等功效，常用於體虛肥胖、水腫、中氣不足、活動易喘、糖尿病等症。有咽乾舌燥、手腳發熱、小便黃、大便乾結等症者忌服。



可養血滋陰的黃耆、何首烏、枸杞子



具有理氣作用的枳實、陳皮

## 2.何首烏

有補肝益腎、益精血，消腫止痛、潤腸通便、解毒等功效，可以防止膽固醇在肝臟內沈積，有減輕動脈粥樣硬化的功效，故可降血壓、降血脂，適合脂肪型肥胖、高血壓、高血脂等肥胖者服用。腹瀉者慎用。

## 3.枸杞子

有滋補肝腎、強筋健骨等功效，可治頭暈目眩、腰膝酸軟、遺精、眼睛乾澀等症狀，能抑制脂肪在肝細胞內沈積，防止脂肪肝的形成，有助減肥。腹瀉者忌用。

● **清熱藥**：以清解裏熱為主要作用的藥物稱之，如荷葉、決明子等。

## 1.荷葉

能降低血膽固醇和三酸甘油酯，其生物鹼對高血脂症的肥胖病人很有幫助。臨床常用來治療肥胖，或病人脾虛濕阻化熱證和胃熱濕阻。

## 2.決明子

功效為清肝明目、潤腸通便，有降血壓、降血脂等作用。可治療肥胖與習慣性便

秘。決明子炒後泡茶飲，能清熱明目。生用的瀉下作用比炒用者強，打碎後入湯劑煎，效果好。

● **理氣藥**：凡能調理氣分、舒暢氣機的藥物稱之，如枳實、陳皮等。對於冷熱失調、精神抑鬱、飲食失常及痰飲濕濁等因所致氣滯有效。

## 1.枳實

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。

## 2.陳皮

功效為行氣寬中、健脾化痰、除脹滿，適用於脾胃虛弱、飲食減少、消化不良、大便泄瀉等症。

用於治療肥胖的傳統方劑，如防風通聖散，有攻下、解表、清熱、健脾和胃的功用，對陰虛內熱、胃熱濕阻型等實胖患者有效。大柴胡湯、大承氣湯，有攻瀉肝、腸實熱的功用，可用於肝鬱氣滯型的患者。另外，核桃承氣湯、桂枝茯苓丸、麻子仁丸等方劑，均可應用於肥胖症。

中醫藥須辨證施治，不同體質者，所用中藥是不一樣的，例如體質虛弱的肥胖者，要理氣兼養血補身，否則體質更虛；火氣大者就要瀉下藥搭配清熱藥。此外，對肥胖來說，藥物只有輔佐之功，唯有加強飲食控制以及運動，才能達到預期的結果。🌐

## 參考文獻：

中華本草