

西洋梨的苦惱 下半身好胖

文／中醫內科 醫師 鍾茂旗

忙碌的現代人，常常因為太過忙碌而疏忽了照顧自己的健康。下半身胖，容易水腫的體型，就是身體在發出警訊囉！

某天，西洋梨小姐在下班之後，來中醫門診求診，她身高163公分，體重52公斤，因為長期減肥而導致頭暈、生理期紊亂、飯後容易疲勞想睡或是躺在沙發上一動也不動，以及失眠等問題。

西洋梨小姐吃錯了嗎？

她的脈細弱，四肢無力易冰冷，下肢輕微水腫，中醫辨證屬於脾胃虛。筆者仔細觀察，這位美女其實身體質量指數（BMI）正常，雖然下半身較胖，雙手卻很細長。詢問西洋梨小姐的節食餐，得知早餐是自製沙拉，其中有芹菜、萵苣、胡蘿蔔、豆苗等，再配上一杯加糖加奶的咖啡；中餐是蛋糕、

罐裝果汁、一瓶含糖綠茶；晚餐又是自製沙拉與一瓶含糖飲料。由於睡覺前肚子常常餓到受不了，所以會吃一碗泡麵再睡。

計算她每天攝取的熱量，沙拉2餐約400大卡，咖啡約100大卡，一片甜蛋糕約300大卡，一杯柳丁汁約300大卡，泡麵約350大卡，一瓶350cc的鋁罐裝飲料就有160大卡。體重52公斤的人，若是上班族，每天所需熱量約為1650大卡，難怪西洋梨小姐儘管拚了命的挨餓，卻也只有收支打平而已。

她的問題就出在蛋糕、含糖飲料和泡麵。這樣的飲食方式沒有攝取到足夠的蛋白質、維生素、礦物質，身體才會一直告訴自己「我好餓」。提醒大家，均衡攝取蛋白質、維生素、礦物質、醣類、脂肪，才是保健脾胃的正確方法。如果想要減肥，就從減少攝取脂肪與甜食開始！

「蘋果」與「西洋梨」的不同

中醫證型的統計發現，肥胖的體質可簡單分成實症與虛症。實症的人，一般來說，身體比較健康，代謝率正常，體型呈蘋果型。雖然食量比較大，但是脂肪堆積的比率較少，只要透過適當的飲食控制，很快就能回到正常體重。今天的主角，西洋梨小姐則歸屬於虛症，又以脾胃虛為主。所謂脾胃虛，與西醫定義的脾臟不同，這是中醫對於消化與代謝系統，包括醣類與脂肪代謝的歸類。

脾胃虛的人，身體無法有效利用醣類與脂肪酸等能量來源，所以會有疲倦、無力、想睡、腹脹的症狀。這些醣類與脂肪酸堆積到脂肪細胞，因而造成下半身肥胖。生活作息與飲食不正常會損傷脾胃系統，但相同地，也可以透過飲食與中藥來調整脾胃。



黃耆



白朮

她的脾胃虛是吃出來的

檢視一下西洋梨小姐的飲食，可以發現甜食、冰冷食物、空腹喝綠茶、早上食用生菜與咖啡，這些都會損傷脾胃。身體的代謝一旦出現問題，下半身

就容易有脂肪堆積，中醫稱為痰濕。如果只是短期失調，一般能靠飲食與運動來運化痰濕，萬一已經進展到長期的生理變化，就要用中醫行氣健脾、溫化痰濕等方法來處理了。常用中藥有白朮、茯苓、黨參、甘草、黃耆、肉豆蔻，乾姜，砂仁，蒼朮，陳皮、厚朴等。

吳至行醫師在肥胖研究雜誌中發表「長期飲茶對身體脂肪含量比例與分佈的影響」，文章中指出，喝茶可以降低身體脂肪含量比例，使腰臀比例縮小。但是，筆者建議綠茶要選擇不含農藥、不澀、低糖或無糖而能回甘者，溫度以溫或常溫為宜，且在飯後服用。

運動按摩讓脾胃旺起來

- 1.脾胃虛的人，飯後容易疲倦想睡，或是躺在沙發上一動也不動。飯後想睡就來輕鬆走路吧！古人建議飯後慢步走，有幫助消化、促進代謝的功用。辛苦一天之後，適度的運動也能舒緩壓力。
- 2.利用看電視的時間做甩手伸展操，同時能紓解肩背酸痛，也能避免吃零食。
- 3.穴位按摩：足三里（右上圖）。中醫保健要穴，外側膝眼下4指幅，脛骨旁開1寸，按之酸脹。脾胃虛的人可以多按摩刺激，能增進脾胃功能，促進消化與代謝。但是，如果您是屬於實胖型，反而會增加食慾。
- 4.穴位按摩：陰陵泉（右圖）。內側膝眼下3指幅，脛骨內緣。這個穴道能行氣、利水、消腫，促進水分與醣分的代謝。
- 5.輕鬆運動幫助睡眠：睡前抬腿運動，仰躺時左右腳交替抬高作打水狀，運動腹部與大腿肌肉。接著側躺，側面抬腿，運動腰部與大腿肌肉，左右交替，以不會酸痛為度。🌐

