

近年來國人隨著國民所得增加，飲食習慣、內容逐漸改變再加上運動量減少、長期坐著看電視等因素，肥胖之成人比率越來越高，而且兒童期之小胖子也逐年增加。衛生署第二次全國營養調查，國人 10~15 歲的中小學生，有 15% 的人體重超過 20%；教育部也統計出，都會區的中小學生，平均每四名就有一名肥胖兒。因此兒童期肥胖問題目前在台灣跟世界上其他已開發國家一樣，成為兒童期健康照顧的主要課題。記憶中，在三、四十年前國小選拔健康兒童多挑選全班體重最重或最胖的小朋友參賽，而裁判眼光中，健康與白白胖胖有著直覺的反射，畢竟當時台灣經濟尚未起飛，班上難得看到肥胖兒。曾幾何時，經濟起飛，生活飲食的改變，胖不再是健康的指標，反而正在嚴重危急著未來主人翁的身心。國外研究報告顯示，身體質量指數（BMI）超過九十五百分比之肥胖兒中，成年後有一半人仍然肥胖。而年輕時肥胖之成年人，無論男女其心臟血管疾病及糖尿病之發生率均較高。此外，肥胖兒中約有 40~50% 患有高血脂症，5% 患有高血壓，若不及時控制體重，還會出現脂肪肝、動脈硬化、糖尿病、冠心病、高尿酸血症等疾病。再者，肥胖兒童的免疫力較差，易引起呼吸道疾病；嚴重的肥胖更可能造成呼吸困難，甚而引起心肺衰竭，危及性命。肥胖者在團體中經常扮演著被孤立的一群，使得他們顯得自卑和缺乏安全感。來自心理及社會的壓力使得小胖子有說不完的煩惱。兒童體重控制的觀念目前正衝擊著傳統父母的養育觀，也衝擊著傳統的兒科中醫。古老年代，營養及熱量來源不足，傳統養育多以小兒能吃是福，深怕小兒厭食，小兒肌肉不長。當時的中醫治療的方向往往朝向促進食慾以及生肌長肉。因此坊間流傳許多肥兒丸、肥兒八珍膏等開胃滋補等方劑。一般父母之教養態度單純只是鼓勵多吃，孩子經常被迫一定要吃光大人所提供的食物，有些父母會以稱讚或獎勵方式來鼓勵孩子吃東西，能吃盡量吃，進而要求醫師開藥讓小兒長胖些，最好能讓小孩看起來較『福相』，當時根本無所謂體重控制的觀念。根據統計，十二歲前若肥胖，將來仍肥胖的機率，男性是 86%，女性是 88%。人體在胎兒期（28 至 40 週）及二歲內、青春期，其脂肪細胞增加得最快。如果一至十二歲不肥胖，則脂肪細胞維持；並且到了青春期之後，其終生的脂肪細胞數將就此固定。反之若嬰幼兒期之後不斷肥胖，則脂肪細胞會繼續增加至十六歲，之後雖然不會再增加，但同樣地也無法使它減少。減肥只能使脂肪細胞儘量縮小，細胞本身仍然存在，因此，瘦身成功機率小，困難度也高。所以說：『減肥趁少年』。從中醫觀點，小兒生理特色：『臟腑嬌嫩，形氣未充，生機蓬勃，發育迅速』。由於其臟腑柔弱，因此其體質常隨外在環境而改變，高熱量的食物攝取最容易導致體質的變化。尤其是市面上所見的烤、炸、辣等厚味溼熱之品，這些現代加工食物正逐漸改變小兒的體質；有些學者更提出，這些食物除了導致肥胖外，可能與過敏體質有關。由於小兒生機蓬勃，因此其脂肪細胞生長極為快速。小兒『純陽』，宜動不宜靜，現代生活迫使小兒埋首書堆、以車代步，缺少規律性地運動，使得小兒本應好動的本質受到壓抑。在其能量攝取過多不得宣洩下，則這蓄積過多的能量轉而供應脂肪細胞的生長。近年來肥胖兒之比率增加，可說大部分是環境所致，尤其是增加了高熱量食物之攝取，以及缺乏運動。早在二千多年前中醫即有關肥胖病的記載，統稱之為『肥人』，並將其分為膏、脂、肉等三種類型。歷代多認為肥胖病是本虛、標實，分析小兒肥胖症原因大致分為：先天稟賦不足，脾腎氣虛，運化能力減弱，濕熱內生，留於肌膚，使人臃腫肥胖，這類傾向於有內分泌代謝異常之類型；或食量過大，喜食肥甘，使水穀精微在體內積為膏脂，使人肥胖，這類型多因過食高熱量食物所致；或好靜好坐，缺乏鍛煉，氣血流行不暢，水谷精微失於輸布，溢於臟腑和肌膚，因而發生肥胖，這類型多因缺乏規律運動所致。臨床治療上常見證型有：痰溼阻滯型、胃熱溼阻型、氣滯血瘀型、氣血不足型、脾腎兩虛型等。所以在治療上有理氣化痰、有

清熱通府、有 健脾祛溼，或補氣養血，其不論何法，重點皆在於使小兒體質趨於正常，符合小兒生理特質，以達到『陰平陽秘』的境界。中醫衛教是治療小兒肥胖的重點，在飲食方面，控制小胖子避免選擇過多高糖、高脂肪的食物，當作正餐食用，多吃雜糧以及富含纖維素的各種蔬菜。限制或減少孩子吃零食的次數，如糖果、巧克力、蛋糕等。中醫所謂溼熱之品應嚴格禁吃，如漢堡、可樂、汽水、薯條、炸雞、雞塊等。給孩子豐盛的早餐，因早餐吃得好可止 餓，幫助一天食慾的控制；晚餐後活動最少，則只需提供清淡食物，以免熱量、脂肪積聚，不利減重。改掉孩子看電視吃零食及隨時有零食可吃的習慣。在生活方面，培養孩子多從事戶外運動，以鍛鍊體魄，可幫助消除體內過多的脂肪與熱量。每天運動時間，最好能達一小時左右，效果較好。肥胖兒的運動時間，可多安排在 下午，因下午比上午運動消耗能量更多。假日時，多帶領孩子外出郊遊、爬山、看球賽等活動。運動可有效達到減肥，但也不可過度，應使飲食、運動、休息互相平衡，才不會危害孩童的健康。總之，『兒童減重須儘早，莫待長大胖難搞』。多數肥胖兒經由飲食、運動皆能有不錯的療效，僅少數須合併藥物治療。倘若發現家裡的小蘿蔔頭體重超過正常生長 標準，不妨早早幫他減減肥。