

中醫體重控制門診的

甩油方略



文／中醫部針灸科 中醫藥養生中心 主治醫師 邱仲卿

您的年齡在增長！您的飲食在增添！您的體重在增加！
我們準備了一套方式，助您有效減肥！

我國成人體重過重或肥胖的比率達44.1%，其中男性過重或肥胖的比率為50.8%，女性過重或肥胖的比率為36.9%，而兒童每4個就有1個的體重過重或肥胖。國民健康局今年推動「健康100，臺灣動起來」計畫，號召60萬人一起透過運動和正確飲食以健康方式減重600公噸，甩掉60萬公斤的肥肉，並將號召各鄉鎮志工及民眾共同檢視導致肥胖的環境，找出致胖元兇。

男士們，也許不在意自己的身材，但是會要求另一半外表更迷人一些；男士們，也許不注意減肥，但是您身邊的妻子、女兒甚至母親等女性親友都想要減肥。有一部分年輕人，對個人理想的體重目標要求特別高；有一部分肥胖的年輕人，父母希望她（他）們能瘦一點，希望肥胖不要影響自尊心或降低了在社會上的競爭力。

對於減肥的印象，每個人各有不同。浮現的第一個念頭往往是：「我該不該減肥呢？」有的人因為身體出了狀況，醫護人員建議她（他）減肥；有的人是體重增加以後，原來的衣服不合身，發現自己可能需要減肥了；有的人因為職業、工作等因素，有外表上的特別要求，試穿制服以後不得不減肥。

本院中醫藥養生中心以個人的新陳代謝為基準，估計應該節食的程度，利用運動增加消耗，以及合併中醫的治療方式（中藥、針灸等），提供了一個改善體質與控制體重的路徑。

BMI值多少才算胖？

身體質量指數（BMI）的算法是：體重除以身高的米平方。體重是否超重的判斷原則如下：

體重程度	肥胖	超重	健康體重	標準體重
BMI	27	24	23	22

一般人在中年以後，不宜超重（BMI 24）；有慢性疾病如心臟病、高血壓、糖尿病等的患者，需要達到健康體重（BMI 23）；一般女性基本上希望擁有美人身材（BMI 20.8）；衛生單位則希望人們體重不要超過BMI 27，如果BMI超過30以上，建議減肥，並且不要抽菸，不要過度勞累。

我們能為您做些什麼？

中醫體重控制門診目前提供的個人化服務，包括：1.體重評估，2.新陳代謝評估，3.體重控制量表。

舉例說明

女性，年齡28歲，身高160公分，目前體重65公斤。（平日活動量屬於一般程度，且無特殊疾病史）

1.評估體重的程度

這名女子的BMI 25.4【65公斤÷(1.6×1.6)】，目前體重程度：超重（BMI>24）。假如希望達到標準體重（BMI22），需要減重8.7公斤。（表1）

2.新陳代謝評估

依據個人的年齡、身高、體重等來估計新陳代謝的程度。

男性基礎代謝計算：

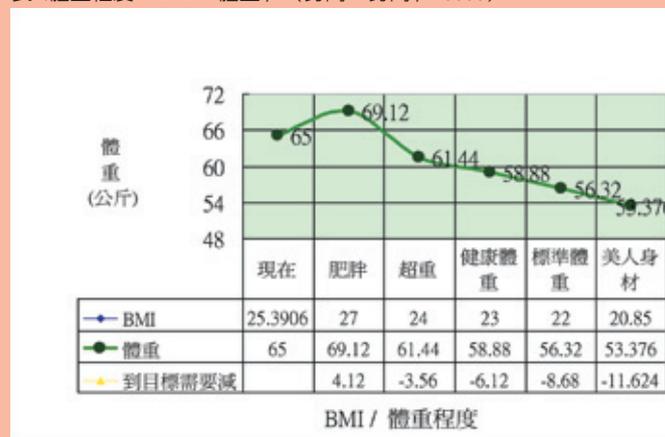
$$67 + (6.24 \times 2.2 \times \text{體重}) + (12.7 \times \text{身高} \times 0.333) - (6.9 \times \text{年齡})$$

女性基礎代謝計算：

$$661 + (4.38 \times 2.2 \times \text{體重}) + (4.38 \times \text{身高} \times 0.333) - (4.7 \times \text{年齡})$$

計算基礎代謝之後，即可評估代謝程度，每天的代謝消耗量為基礎代謝的1.1-1.3倍。

表1.體重程度：BMI=體重/（身高×身高/10000）



進行減肥，應以控制攝取的食物熱量為主。一般建議在節食期間，男性平均每天攝取熱量1400-1600大卡，女性平均每天攝取1200-1400大卡。假如希望更快達到目標，就要增加運動，每天可以多消耗100-200大卡熱量。

以這名女子為例，基礎代謝約1389大卡，每天的代謝程度約1805大卡，如果以平均每天攝取1400大卡的節食方式進行減肥，每天約有400大卡的熱量差，當累積約7700大卡的熱量差，就可以減掉約1公斤的脂肪量。（表2）

3.體重控制量表

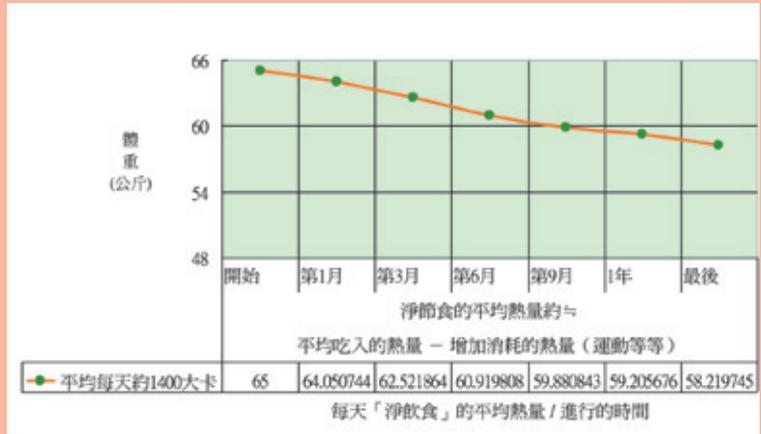
預估每天飲食的平均熱量與體重變化，亦即預估假如按某個平均熱量節食，並依該節食方式持續進行，經過一定的時間，可以達到的體重目標。

由國人的飲食習慣估計，平常1個便當或簡餐的熱量約700大卡，一般男性每天平均約攝入1600-1800大卡，女性每天平均約攝入1400-1600大卡，我們按個人的代謝程度與進

表2.一般代謝程度分析(根據身高體重年齡推算代謝)



表3.體重控制量表:節食的熱量與體重的變化



行減肥期間的節食程度訂出一條「體重控制輔助線」。

以這名女子為例,假如節食時每天平均攝取的飲食熱量約1400大卡,進行半年,體重可以減到約60公斤,持續1年則可減到約58公斤。(表3)

甩油方略

1.每週至少有2-3天進行節食

節食日以低於目前基礎代謝的熱量進行飲食管理,1天大約少吃300大卡。100大卡的熱量,相當於1/3碗飯或3個手指大小的瘦肉。1碗飯約300大卡,1份主食(牛排、豬排、雞腿等)約500大卡,1份簡餐或便當約700大卡,因此少吃1碗飯或少吃半塊油炸排骨,便可減少300大卡。

2.每天進行運動多消耗100大卡以上

肥胖醫學專家曾提出建議:每天多走2000步。一般速度走路,每分鐘約60-90步,走路2000步,等於散步20-30分鐘,大約可以消耗100大卡。美國科羅拉多州為了讓居民減

輕體重,曾打出「你離健康還有2000步」的口號,號召大家每日增加行走2000步,每日即減少約100大卡熱量。

按臨床觀察,以低熱量飲食進行節食,3個月內減3公斤以上的人佔60-70%,所以假如真的「有心」減肥,大部分在短期間內都能看到效果。但是,減重之後,經過1年,半數以上會復胖;經過2年,80-90%以上會復胖。還有一部分人,體重反覆升升降降,就如同溜溜球一般,多次進行減肥以後,反而會增加內臟脂肪的比率。

有些西藥可以幫助人們減肥,但長期下來,安全性已遭到質疑。最近,有些人考慮選擇中醫等天然的方法,不僅安全,並且有效。

藉由以上短文,筆者大略提出控制體重的要點,其中有關個人的新陳代謝程度、節食時每天攝取的平均熱量、持續進行節食減肥的時間等,都是提高減肥效果的要件。於減肥過程中,大部分人會另外選擇「補充療法」,例如有些適當的減肥產品能提供一

表4

痰濕型肥胖	適應的情形	茶飲	主要組成說明
實證	進行減肥中或原來就有便秘、腹脹氣、口乾等情形。	纖寧茶	含黃耆、荷葉、決明子、茶等藥材。
虛證	身體代謝較低或曾多次進行低熱量節食（有多次復胖），工作量大，過度疲勞者。	扶氣飲	含黃耆、黨參、枸杞、黃精、白朮、陳皮、紅棗、甘草等藥材。

幫助，包括提高腸胃飽足感，降低節食過程中想吃的慾望，鼓勵減肥者持續進行飲食控制與改變原來致胖的習慣，都是大家比較能夠接受的方式。

本院研發的兩種茶飲

中醫體質類型研究把一部分肥胖者歸納為「痰濕」型，本院中醫藥養生中心再將其分為實證傾向或虛證傾向，各以纖寧茶、扶氣飲分別調理改善體質。

纖寧茶：可改善體質，幫助排便順暢。（改善高血脂，調節血壓，潤腸通便）

扶氣飲：可滋補強身，增強體力。（補中益氣，增強體力，減少疲勞感）

希望減肥者，可於中醫門診經中醫師診察，分辨體質類型，處方調理，並選用適當的茶飲。（表4）

世衛組織的警告

世界衛生組織說，全世界有數十億人口在發胖，並且預估到了2015年，世界上大約將有25億人超重，其中7億人屬於重度肥胖。增重、減重、又增重成為很多人共有的難題。美國杜克大學醫學中心的斯韋特基博士曾發表研究報告，討論如何改變生活方式，並且找到一生中都能保持的生活方式。生活

方式的改變包括營養方面的教育，知道如何才能最有效的減少熱量和食量，以及如何每天都堅持運動。研究人員把減肥者分為3組，1組作自我檢視；1組上網，將他們的減肥情況寫下來，放進互動網站；第3組人要固定和他們的減肥輔導員會面。這個階段持續進行了兩年半之後，大約有70%的參與者體重減輕了，而在跟輔導人員定期見面的一組人中比例更高。本院中醫藥養生中心效法杜克大學的經驗，開始進行遠距服務的初步工作。☺

中國醫藥大學附設醫院中醫藥養生中心、針灸科，可提供體重控制個人化的諮詢服務：

1. 評估體重的程度
2. 新陳代謝的評估
3. 體重控制量表

若您提供以下資料，即為您評估。

性別：

年齡：

身高：

目前體重：

回覆的Email：

中醫針灸科門診或中醫藥養生中心，
電話04-22052121轉7050、7052

