

小兒肥胖特別專欄

傳統醫學對兒童肥胖的看法

中國醫藥大學附設醫院 中醫兒科主治醫師 賴佳鈺

中醫對肥胖病因的認識：

1. **先天稟賦**：歷代中醫認為體型的胖瘦與先天稟賦密切相關，而現代醫學發現肥胖與遺傳基因有關聯，正是不謀而合。
2. **飲食不節**：飲食是導致肥胖的重要因素。中醫古籍《臨證指南醫案》中指出：「濕從內生，必其人膏粱酒醴過度，或嗜飲茶湯太多，或食生冷瓜果及甜膩之物，其人色白而肥，肌肉柔軟。」對兒童來說，正處於生長發育階段，需大量營養物質，所以常表現為食欲旺盛。小兒又特別喜歡吃甜食或烤炸等熱量過高的食品，一旦小兒不知節制並且父母也不加以控制，常常導致營養過剩而產生肥胖。故預防兒童肥胖的發生，適當控制飲食，培養良好的飲食習慣是必要的。
3. **好靜惡動**：現在學童課業壓力重，休閒娛樂又多尋求網路遊戲，長時間坐在書桌或電腦桌前，運動量常常嚴重不足，日久可能造成肥胖。

中醫對肥胖病機的認識：

人體物質能量代謝與臟腑功能尤其與脾、腎兩臟有關。脾主運化，與營養的吸收、運用有關；而腎藏真元之氣，更是人體生命活動的根本。中醫認為肥胖與氣虛、痰、濕、瘀等病機有關，其中氣虛又主要是以脾腎功能失調為病理基礎。

中醫對兒童肥胖的治療：

在預防和治療單純性肥胖症，兒童與成人有所不同。因為兒童正處於生長發育階段，在減肥的同時，不應妨礙兒童的生長發育，所以成人減肥法並不完全適用於兒童，比如禁食、西藥、手術等。中醫對兒童肥胖的治療，臨床上仍是以恢復臟腑氣機功能為主，如肺脾氣虛型可選用防己黃耆湯治療；若屬痰濕內阻型則可考慮溫膽湯合平胃散治療。若兒童對針灸不生畏懼，也可考慮體針治療法，利用循經取穴如內關、水分、天樞、豐隆、足三里、三陰交等穴，使得氣血運行流暢，氣足則痰飲水濕得化。若對針灸畏懼者，可利用推拿來治療，在肺、胃、脾、腎經循行部位進行推拿，活絡氣血促進臟腑功能。