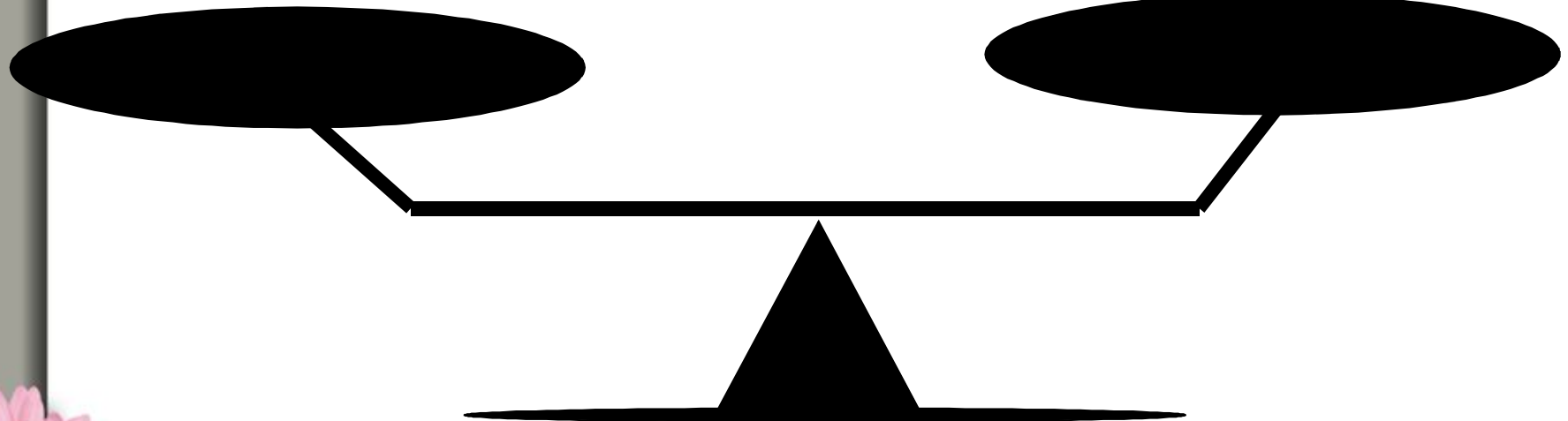


肥胖的成因

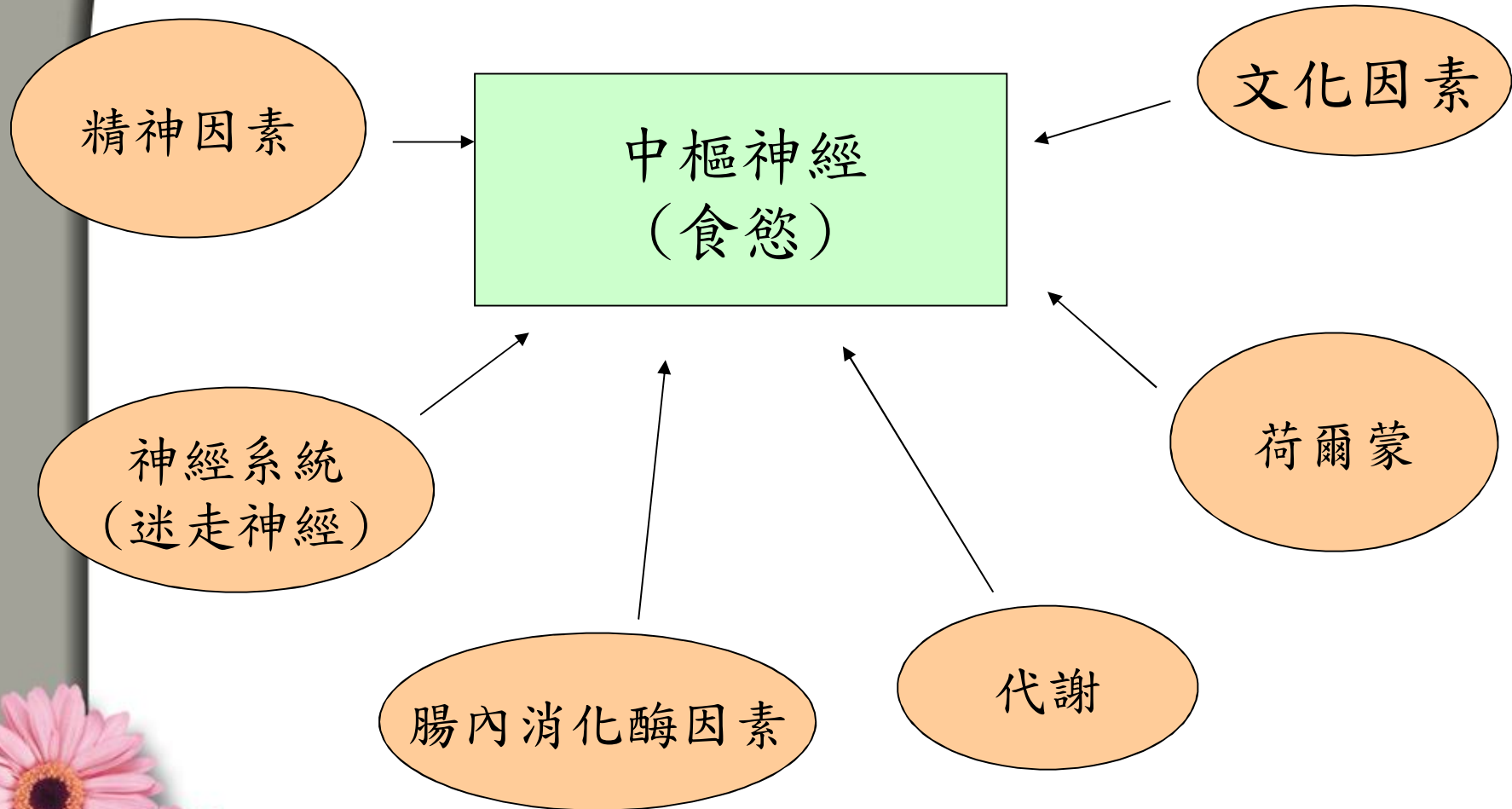
能量攝入

能量消耗



能量攝入

食慾的調控



能量的消耗

- 基礎代謝率(約佔70%)
- 身體同化及異化過程所需的能量
- 運動、各種日常活動(約佔5-10%)
- 額外的產熱



西醫減重的方法有很多

藥物

- 安非他命
 - …興奮. 妄想. 失眠
- 瀉藥
 - …低血壓. 腸胃道毛病
- 利尿劑
 - …減少體內水分. 脫水電解質不平衡

外科手術

- 空腸迴腸吻合術
 - …吸收不良. 嘔吐. 腹瀉. 脫水. 脹氣
- 抽脂法
 - …抽脂部位會凹凸不平



中醫減重三部曲

減少食慾
增加消耗
促進循環



第1部曲

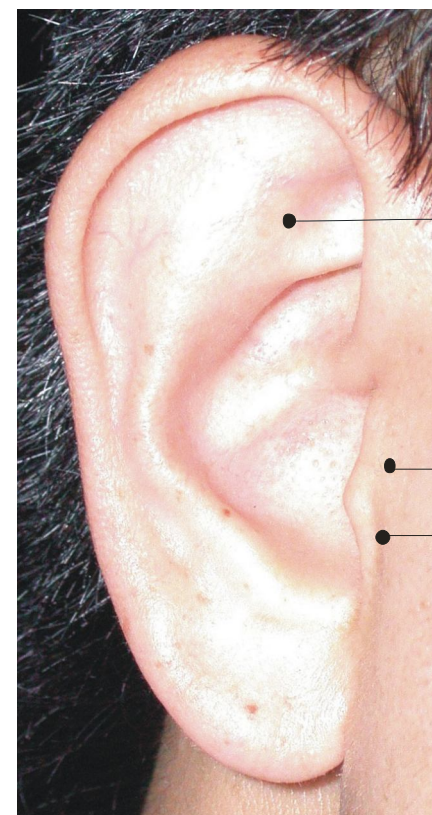
減少食慾

- 少吃就可以減少能量的攝取，節食為減重的重要方法。

《中醫對策》

- **針灸：**

- 耳穴的**神門**、**飢點**、**渴點**可以用來抑制食慾，
- 以**耳針**、**磁石**、或**王不留行子**貼壓之後，在進食前用力按壓，會變得不太想吃東西，吃的自然少。



神門

渴點

飢點



第1部曲 減少食慾

- **中藥**：中醫師會根據個人體質造成食慾旺盛的原因，開立**減少食慾及抑制胃酸**的中藥，服用後可以減少飢餓。
- 在食慾旺盛的人最常見到的體質是「**胃火**」，胃火會讓胃消化很快，很容易餓，吃飯前吃一包藥，食量自然會減少。



第2部曲 增加消耗

- 堆積在身上的能量，一定要加快消耗的方式，能有效率的減重。

《中醫對策》

- **針灸**：利用在局部針灸，使用電針，在局部通入電流，可以增加局部氣血循環，最常電的地方是肚子，使用的穴位有中脘、梁門、關元、天樞。

