

【祝君健康】

肥胖

當人體脂肪組織過多，體重超過標準體重的百分之二十以上，稱為肥胖，分為單純性和繼發性兩種。前者因飲食過度和運動量不足所致，無明顯內分泌、代謝病病因，約百分之九十五以上的肥胖病屬於此類。後者是以某種疾病為原發病的症狀性肥胖。如甲狀腺功能低下，高胰島素性肥胖，多囊卵巢綜合征或者長期連續服用某些藥物所致的藥物性肥胖。

長期研究表明，肥胖人群心血管病的患病率和死亡率相對增加，女性生殖器官疾病亦多發，另外膽結石，骨關節炎的發病率亦相應增加。所以重視肥胖問題，體型是一個方面，而更重要是關注健康。中醫認為，本病由過食肥甘厚味，缺乏運動，久病體虛，情志所傷引起。以虛為本，以痰、濕、瘀為標，屬本虛標實之病症。

中醫根據辨證論治的原則對肥胖分為脾虛濕阻型，胃熱濕阻型，氣滯血瘀型，脾腎兩虛型，陰虛內熱型，各有不同的伴隨症狀和治法方藥。而針灸減肥對肌肉組織肥胖而鬆弛的單純性肥胖者尤為顯注，針灸能抑制亢奮的食欲，抑制過強的消化吸收功能，促進能量消耗，改善脂肪分佈等作用，從而達到減肥的效果。主穴：天樞，水分，關元，足三裏，上巨虛，三陰交等，局部取阿是穴，另按辨證配穴，耳穴及拔罐作為輔助治療。而繼發性肥胖需要在治療原發病的基礎上減肥。

輕度肥胖，僅需飲食控制與體育鍛煉相結合，使攝取總熱量低於消耗量；平素注重飲食調養，在限制熱能的基礎上，蛋白質，脂肪、碳水化合物配備適量，並有充足的維生素、無機鹽供給。另外要注意三餐熱量分配均勻；進餐要定時；少食油脂及多醣類，多吃高纖維素食物；戒酒及少飲濃茶、咖啡；重視運動，合理的飲食和運動是預防肥胖的有效措施。但須持之以恆，不可半途而廢，以免反彈。

科大醫院

陳飛燕

2008.11.1