

健康減肥

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

現代醫學已把腰圍的粗細作為代謝症候群的指標，殊不知腹部油脂部，美觀還在其次，其後隱藏的新陳代謝疾病才是禍源。廖院長介紹三種傳統醫學的瘦身瘦腰方法：1. 吐納呼吸法：雙手放在肚臍上面，先慢慢深呼吸，一直到腹部有脹滿感，然後慢慢吐氣，同時雙手按壓肚子，在吐氣吐到盡頭時，雙手同時也按壓肚子到最凹陷處，此時同時提肛並且閉氣 3 至 5 秒，這樣就是整個的吐納程序；原則上每次做 10 至 15 分鐘，每天約做 3 至 5 次，無論是坐在辦公室、坐車、看電視等等，隨時都可做。2. 針灸推拿按摩減肥法：以天樞、滑肉門、水道、梁門的穴位，進行針灸或局部按摩、推拿、搓揉，以消除腹部的多餘贅肉。3. 本草纖體方：決明子、菊花、山楂、生地黃、何首烏、甘草等各 3 錢，洗淨曬乾後，放入砂鍋中炮製；飲用時，將此方放入茶杯中，悶泡 5 至 10 分鐘即可。對於膽固醇過高、三酸甘油脂過高或高血壓，可以作為清除血管的「通樂」，降低許多的血管性疾病，遠離肥胖的隱憂。

成人肥胖定義（衛生署 91.4.15）DOH

	身體質量指數 (BMI)(Kg/m*m)	腰圍 (cm)
--	-------------------------	------------

過輕	<18.5	
正常範圍	18.5-23.9	
異常範圍	過重 : 24.0-26.9 輕度肥胖 : 27.0-29.9 中度肥胖 : 30.0-34.9 重度肥胖 : ≥ 35.0	男性 : ≥90 (35.4 In) 女性 : ≥80 (31.5 In)



情人節瘦身穴位按壓 DIY

活力家族減重很浪漫

發稿日期：94 年 08 月 08 日

情人節豐盛美食及高熱量巧克力誘惑下，許多努力減重的胖哥胖姐們面臨體重停滯或復胖的困擾，**桃園縣政府衛生局邀請廖桂聲中醫師**教導胖哥胖姐，如何針對塑身減肥穴位互相按壓，以增進感情，同時減重瘦腰。衛生局也示範高纖巧克力 DIY，讓大家可享有浪漫又輕巧的情人節。

桃園縣參加活力家族減重比賽有一組隊伍成員是衛生局 92 年度辦理減重班的學員，其中，隊長蔡宿英在 92 年參加減重班之前的體重是 86 公斤，結業時為 79 公斤，而她利用減重班所學技巧，在二年間一路瘦到現在的 71 公斤，整整瘦了 15 公斤不但不復胖，還繼續維持下去，並組隊參加活力家族減重比賽，據蔡宿英小姐表示，減重班所學飲食的技巧在減重過程中帶給她很大的幫助，包括多攝取體積大、熱量低的蔬果、五穀雜糧等食材，每天喝 8 - 10 杯的水，最重要的是作息正常避免熬夜，另外，要養成定時運動的習慣，蔡宿英小姐從參加減重班瞭解運動的重要性後，一直到現在持續每週跳三次土風舞，從未間斷，努力的恆心和毅力更是值得胖哥胖姐們學習，同時她表示還要繼續減重之路，努力達到標準體位，為自己的健康加油。

在情人節前夕，大家所能想到的莫過於一頓豐富的情人節大餐和浪漫的巧克力花，然而對於要拿到 5 萬元獎金而活力家族減重比賽的隊伍，該如何過節呢？衛生局林雪蓉局長表示，情人節要瘦身，不一定要大餐，花點巧思為情人作一套健康穴位的按摩，不但可以增進感情，也可以促進血液循環，增進基礎代謝率，因此衛生局特別邀請廖桂聲中醫師針對改善腰腹部肥胖的穴位作說明與按壓示範，主要示範的穴道有中腕穴、天樞穴、水道穴、水份穴、滑肉門穴及梁門穴共 6 個穴道，塑身減肥穴位

- 中脘穴：肚臍上方四吋（約六指寬）處。
- 梁門穴：由中脘穴各向左右延伸二吋（約三指寬）處。
- 水分穴：肚臍上方一吋處。



在按壓這些穴道時主要需以順時針由輕而重慢慢施力，在按壓時會有酸、麻、脹、痛等感覺，施力則是感覺舒服為原則，在古時，中醫利用穴位按摩達到增進腸胃蠕動、消水腫等功效，而穴位附近的淋巴腺經過按壓也可以達到促進新陳代謝，減少脂肪堆積等功效，在情人節前夕，不妨為另一半來場輕鬆浪漫的穴位按壓，也可以幫助消除鮪魚肚哦！

衛生局林雪蓉局長提醒民眾，在情人節前夕，甜蜜蜜的巧克力可要謹慎食用，市售巧克力的熱量一顆約在 90 - 100 大卡，一束巧克力花吃下去，熱量可是比 1 個排骨便當還要高，想得獎的隊伍一定要忌口，若仍想在過情人節時享受巧克力，要特別注意，一天吃下的巧克力熱

量不要超過 200 大卡，巧克力禮盒或巧克力花束可要分次慢慢享用，別一次就把情人的愛心吃光囉！衛生局也為大家示範高纖巧克力 DIY，只要利用巧克力片及早餐穀物，就可以輕鬆作出纖維含量較市售巧克力高出 3 倍的高纖巧克力，將其分成小塊冷卻後包裝送給另一半，不但健康還可傳情。而自 8 月 8 日起至 8 月 11 日，至衛生局洽公的前 100 名民眾也可獲得高纖巧克力 1 顆，讓大家一同享受甜蜜氣氛。

活力家族減重比賽已進入最後階段，衛生局特別呼籲參加隊伍，巧克力仍然是高油脂、高熱量的點心，想得大獎可千萬不可掉以輕心哦！

聯絡人:03-3397528

少吃多動☆胖妞的救星，不傳之秘

危險因子	異常值
腹部肥胖(central obesity)或 身體質量指數(BMI)	腰圍(waist)：男性 $\geq 90\text{cm}$ 女性 $\geq 80\text{cm}$ (本項指標特別重要) 或 BMI ≥ 27
血壓(BP)上升	收縮壓 SBP $\geq 130\text{ mmHg}$ / 舒張壓 DBP $\geq 85\text{ mmHg}$
高密度脂蛋白膽固醇	男性 $< 40\text{ mg/dl}$ 女性 $< 50\text{ mg/dl}$

(HDL-C)過低	
空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG \geq 110 mg/dl
三酸甘油酯 (Triglyceride)上升	TG \geq 150 mg/dl

表示健康已亮紅燈，因為它可能是腦血管疾病、心臟病、糖尿病和高血壓等疾病的共同殺手。因心血管疾病、中風死亡的機率就增加 40%。醫學界指出，對過重的人來說，即使只是維持或減一些體重，這樣也能延長壽命。根據衛生署公布的統計資料，國人 10 大死因中與代謝症候群相關的死亡率高達 35.7%；其中最主要的危險因子就是高血壓、高血脂和高血糖（三高）。◎腰圍(waist)：男性 \geq 90cm 女性 \geq 80cm（本項指標特別重要）每增加 1 公分，得到代謝症候群的機率就上升 14%；女性腰圍每增加 1 公分，得到代謝症候群的機率就上升 5%。可別以為只有中老年人才是高危險群。

男性腰圍超過九十公分、女性腰圍高於八十公分，腰圍每增加一公分，其罹患高血壓、心臟病、糖尿病等代謝性疾病的危險性就增加二-六%，可見腹部肥胖對心臟血管疾病或糖尿病等慢性病的威脅性。少油、少糖、少鹽、定時定量、營養均衡的飲食與規則運動的習慣，達成三三三（每周至少運動三次；每次最少三十分鐘；每次運動後視個

人身心狀況心跳能達一百三十次/分以上)的目標，以降低代謝症候群所衍生之慢性疾病的發生。一氧化碳檢測除了篩檢體內一氧化碳的濃度，吸菸除了易導致肺癌、肺氣腫外，更會增加其他慢性病的發生率。一般正常人血液中的一氧化碳含量在1%以下，而吸煙者卻可高達十五%，長期累積將使正常血液循環受阻，思維跟判斷力都受到影響，會導致血管的發炎和血管內脂肪的堆積，增加罹患心血管疾病的機會。

★減肥的對策如下：

1. 控制良好的體重，男性；身高-100±3%。女性；身高-110±3%：盡可能使體重、身體質量指數、體脂肪率和腰臀圍的比例，都在理想的範圍之內。

2. 飲食控制：減肥餐：少吃麵包、蛋糕、甜食、、、

早餐；一個蛋（茶葉蛋） + 一杯茶（綠茶或果汁或無糖豆漿）

午餐；一塊魚（鮭魚）+ 一塊（鵝）肉+ 蔬果五種不同種類約 1.5 碗（或 1/3 碗糙米飯）。

晚餐；蔬果五種不同種類約 1.5 碗+ 燕麥或蕎麥。

減肥膠囊，1天1至2包，剛開始飲用保持一天二次大便，以軟便為佳。減肥膠囊（非健保給付），午、晚餐前一小時各二粒。促進代謝、排脂、排宿便及抑制食慾。廖桂聲中西醫師提供參考。

針灸減肥 中醫辨證論針

文／廖桂聲

肥胖症已是現代人的健康殺手。世界衛生組織在一九九七年已定義，肥胖是一種「病」，肥胖使人罹患至少九種癌症的風險增加，民國九十二年台灣地區與肥胖有關的主要死因，包括惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、慢性肝病、腎病變性和高血壓性疾病。其死亡人數佔十大死亡原因總人數的四十一%。

肥胖在中醫理論中，向有「肥人多痰」、「肥人濕多」之說。痰濕之成乃是肥胖症的表露現象，痰濕乃是肺、脾、肝、腎之運化疏泄失司所致，亦即多餘的營養物質變成脂肪囤積在身上所致。所以瘦身消脂、局部腹部消脂，也是目前減肥的大熱門。

按國際標準，減肥方法必須達到三個要求，即不厭食、不腹瀉，減低體重而不降低體力。而以針灸減重，能調理臟腑氣血功能、提升新陳代謝、增加飽足感，加速分解脂肪，安全性高，較少副作用。其局部瘦身作用在於針刺能深入脂肪層，加強燃燒脂肪，調整腸胃消化系統蠕動，幫助身體營養均衡分布，使精神暢旺不疲累。

針灸常用體針選用足陽明胃經（天樞、滑肉門、水道、梁門）、足太陰脾經（三陰交）、足少陽膽經（足臨泣、陽陵泉）任脈（水分、中脘）等穴位。用毫針刺入穴位，再加電針，留針五十分鐘，一星期三次，大約十次為一療程，療程結束時，醫師會做整體評估，以辨證論「針」的方式，幫助肥胖患者調整體質，不產生停滯期、腹胖等反效果。

（本文作者為桃園廖桂聲中醫診所院長）

塑身減肥穴位

●中脘穴：肚臍上方四吋（約六指寬）處。

●梁門穴：由中脘穴各向左右延伸二吋（約三指寬）處。

●水分穴：肚臍上方一吋處。

●滑肉門穴：由水分穴各向左右延伸二吋（約三指寬）處。

●天樞穴：由肚臍各向左右延伸二吋（約三指寬）處。

●水道穴：由天樞穴往下延伸三吋（約四指寬）處。



梁門 ● 中脘
滑肉門 ● 水分
天樞 ●
水道 ●

（資料提供／廖桂聲）

本報刊於自由時報 95.3.20 E8版