

拒絕三高 3 招 搶救水桶腰

2009. 08. 15

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長】

02:38 am

葫蘆腰，作為女性美與魅力的象徵，女性的性感區為胸部、臀部與大腿，所以有些女性真的愛美成癖，為了擁有葫蘆腰的苗條身段與性感高雅，一心一意追求苗條的身材，展開瘦身追逐戰，於是各市場大行其道、減肥食譜、纖維素製品充斥市面。

什麼樣婀娜多姿的體態，才叫苗條呢？一般而言，腰臀比率為 0.7 即可稱為苗條。在現代醫學，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，隱藏其後的是新陳代謝疾病。

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）。依國人的體型標準，當男性腰圍超過 90 公分、女性腰圍超出 80 公分時，一個警戒值就是新陳代謝症群的高危險族群，腰圍每增加 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%，而活在高血脂、高

血壓、心臟病以及糖尿病等慢性疾病的陰影當中！

關於傳統醫學，也有許多安全有效的「搶纖享瘦、曲線塑身」。

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。一個吐納的時間長久，因人而異，不可一概而論；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，作為針灸或局部按摩、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、三酸甘油酯過高或高血壓，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。（本文作者兼具中、西醫資格）

【2009/08/15 聯合報】@ <http://udn.com/> 

減肥中藥主要成份：由生大黃、丹參、荷葉、山楂、決明子、厚朴、茯苓等中藥所配製而成。

能清除血管內多餘脂肪，清除腹部及大腿的積油，並能加速脂肪代

謝，增加體內新陳代謝，將多餘的水份及油脂排出體外，可達到健胃整腸，排除宿便，作體內環保的功用。

- 1. 祛痰化濁，利濕降脂：生大黃，虎杖，蒼朮，澤瀉，茵陳，草決明，半夏，番瀉葉，洋蔥，大蒜，蠶蛹，槐米，柴胡，金銀花，姜黃，茅根，荷葉，薏苡仁。
- 2. 活血化瘀，減肥去脂：丹參，赤芍，芫蔚子，益母草，三七，生山楂，香附，三稜，莪木，五靈脂，雞血藤，牛膝，當歸，川芎。
- 3. 滋陰養血，減肥降脂：旱蓮草，女真子，何首烏，生地，山茱萸肉，枸杞，菊花，桑寄生，靈芝。

大黃 (*Rheum palmatum* LINN)



- 本品為蓼科植物掌葉大黃 (*Rheum palmatum* LINN) 及其同屬近緣植物之乾燥根莖。
- 下腸胃積滯，瀉血分實熱，調血脈，利大小便。破癥瘕，宿食停滯，便秘，痢疾，癥瘕，暴眼，赤腫，黃疸，癰瀝，瘡癤。

荷 葉



- 荷 葉：味苦澀，性平。入心、肝、脾經。
- 『主治功效』：有清暑利濕、升發清陽、止血的功效。可治暑濕泄瀉、眩暈、水氣浮腫、雷頭風、吐血、衄血、崩漏、便血、產後血暈等。

決 明 子

- 決明子：味苦、甘，性寒。入肝、大腸經。
- 『主治功效』：有清肝明目、平肝潛陽、潤腸通便的功效。可治肝、風熱引起的目赤腫痛，青盲內障，雀目，頭目眩暈、腸燥便秘等。臨床上常應用來排便減重。



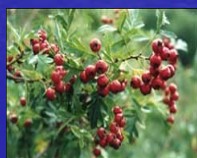
丹 參



- 丹 參：味苦，性微溫。入心、心包、肝經。
- 『主治功效』：有活血祛風，安神寧心，排膿，止痛，祛瘀之效。可治心絞痛，月經不調，痛經，經閉，血崩帶下，積聚，瘀血腹痛。
- 現代研究有保護肝臟，清除體內脂質，促進血管新生的作用。

山 楂

- 山 楂：味酸、甘，微溫。入脾、胃、肝經。
- 『主治功效』：有消食化積，活血散瘀之效。可治食滯不化，脘腹脹痛，泄瀉，產後瘀阻腹痛，惡露不盡，疝氣等。



黃 耆



- 黃 耆：味甘，性微溫。入脾、肺經。
- 功 效：（生用）益衛固表，利水消腫，托毒，生肌。
- 主治：治自汗，盜汗，血痹，浮腫，癰疽不潰或潰久不斂。內傷勞倦，脾虛泄瀉，脫肛，氣虛血脫，崩帶，及一切氣衰血虛之證。

茯 苓

- 茯 苓：味甘，性平。入心、脾、腎經。
- 『主治功效』：健脾，益胃，利尿，鎮靜，安神。治療水腫，痰飲，健脾化濕，心悸，失眠。



拒絕三高 3招搶救水桶腰

廖桂馨／桃園廖桂馨中醫診所院長

葫蘆腰，作為女性美與魅力的象徵，女性的性感區為胸部、臀部與大腿，所以有些女性真的愛美成癖，為了擁有葫蘆腰的苗條身段與性感高雅，一心一意追求苗條的身材，展開瘦身追逐戰，於是各市場大行其道、減肥食譜、纖維素製品充斥市面。

什麼樣婀娜多姿的體態，才叫苗條呢？一般而言，腰臀比率為0.7即可稱為苗條。在現代醫學，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，隱藏其後的是新陳代謝疾病。

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）。依國人的體型標準，當男性腰圍超過90公分、女性腰圍超出80公分時，一個警戒值就是新陳代謝症候群的高危險族群，腰圍每增加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%，而活在高血脂、高血壓、心臟病以及糖尿病等慢性疾病的陰影當中！

關於傳統醫學，也有許多安全有效的「搶纖享瘦、曲線塑身」。

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。一個吐納的時間長久，因人而異，不可一概而論；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，作為針灸或局部按摩、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。

（本文作者兼具中、西醫資格）

