



「過食肥甘、四體不動」 — 中醫談肥胖與減重

★ 臺中榮總傳統醫學科主治醫師 江佩蓉

長 時間攝入的食物熱量大過於日常消耗，以脂肪形式堆積在體內，而形成肥胖。國際上多以身體質量指數 (body mass index, BMI) 或腰圍來作為評估肥胖的指標。在國內，我們以 BMI ≥ 27 是輕度肥胖， > 30 是中度肥胖，35 以上則為重度肥胖。肥胖的因素除遺傳外，主因還是生活與飲食型態，若依世界衛生組織的說法：「肥胖是一種慢性疾病」，那麼肥胖的病因在中醫則歸為「不內外因」的飲食與生活因素。

「過食肥甘」、「四體不動」才是肥胖的主因，並非以訛傳訛的「濕」邪。中醫治療肥胖也是由此入手，並同時考慮當時身體狀況，是否有因為長年代謝不利所致的「痰」¹、「飲」²、「瘀」³再考量

體質稟賦，開方用藥或針灸治療。目前有不少臨床試驗已經證實針灸對於肥胖的療效。

根據體質條件，加上飲食與運動搭配，每週一至三回的針灸治療，通常需十回以上再評估療效。醫師在每回下針前詳細的望、聞、問、切，再依此正確的診斷與經絡、藏腑理論來選穴用針，這樣才能健康又安全地減下過重的體重。例如減重的患者可能覺得自己小肚子特別惱人，醫師在了解體質與四診後，診斷為脾虛氣弱，那麼選穴可能是下肢的「足三里」。

若無上述對人體的分析與掌握，只是一昧服用地以瀉下功效的中藥或坊間販賣的所謂「保健」食品，增加排便次數甚至以腹瀉為目的，就很可能會耗損脾胃之氣。即



使體重減了，身體瘦了，也是面黃無華、掉髮、難以入眠，女生甚至可能會發生「月經後期」或「月經不至」這些狀況。

其實很多詢問減重相關問題的人們特別是女生，BMI 都在 27 以下，並非真正的「肥胖」患者，大家想追求的是媒體宣傳的『標準身材』，而非健康。在中醫理論，不同體質的人本來就會有不同的身形。中醫體質理論百家爭鳴、不一而足，以最簡單的五行人為例：木行人多瘦高，火行人偏瘦，土行人肉實，水行人圓潤，金行人骨堅。瞭解自己的體質條件，並以此來追求健康，才是中醫的精神，也是醫學的目的。在此基礎上要「錦上添花」地符合當代審美標準，亦無不可。但若本末倒置，付出面黃、掉

髮、無月經這些健康代價，那就大不償失了。

註解 1. 中醫描述人體因為氣機受阻，或代謝不利所致的身體病理產物。

註解 2. 人體的體液、津液積留於不當的身體部位，稱為「飲」。

註解 3. 跌仆損傷，外傷，或氣滯導致的血行不暢或脈外之血、都泛稱為「瘀」。



傳統醫學科主治醫師 江佩蓉

主治專長：

*針灸科

*中醫內科（五官與皮膚科，包括眼、耳、鼻、舌、口的疾病與皮膚疾病）

門診時間：

*每周一、二、三、六上午 2626 診間

*每周五下午 2626 診間

