

Weight Loss

減重有撇步！ 中醫助您健康享瘦

撰文◎中醫部住院醫師 蕭以釗

經過端午連假，受到佳節美食的誘惑，許多民眾可能發現體態出現變化，甚至拿出去年夏天的衣服來穿，都覺得有些緊繃，這可怎麼辦呢？

現今社會，生活步調快速，工作壓力大，外食成為許多人的日常選擇，快餐與加工食品雖然便利，但常缺乏營養，再加上節慶、聚餐時大吃大喝，容易導致體重增加和健康問題。如何在忙碌的生活中健康減重，成為現代人的一大挑戰。

當我們一不小心過重或肥胖，此時開始注意飲食和運動尤其重要，調整一下飲食習慣，避免攝取過多的油膩食物，增加蔬菜的量，保

持營養均衡；同時定期的運動幫助燃燒多餘熱量，趁這段時間養成健康生活的好習慣，加上中醫的輔助，幫助我們迎接一個輕盈與自信的夏天。

健康減重好習慣

只要透過對食物營養的認識，以及生活中一些小習慣的改變，就能夠達到遠離肥胖、健康享瘦的目標！

🌻 身體質量指數 (BMI) 🌻

世界衛生組織以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 評估健康體位：

BMI公式 = 體重 (公斤) / 身高 (公尺) 平方。
(18歲以上成人)

狀態	數值
過輕	BMI < 18.5
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24.0
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

聰明飲食，打造易瘦體質

每日飲食攝取的熱量，主要來自碳水化合物、蛋白質和脂肪。每克的碳水化合物和蛋白質能提供4大卡的熱量，每克脂肪則提供9大卡的熱量。

熱量赤字是指每天消耗的熱量超過飲食攝入的熱量，創造7700大卡的熱量赤字約可減掉一公斤。每週減少0.5-1公斤的速度，是比較健康和可持續的減重目標；若過度減少熱量可能降低基礎代謝率，肌肉組織中的蛋白質被分解，導致肌肉損失，影響減重的效果。

學習閱讀包裝的營養標示，瞭解營養種類與熱量，減少高脂肪、高糖的攝取。

建議選擇吃未經加工的原型食物，如新鮮蔬菜、全穀類、瘦肉、魚類和蛋，這些食物與

加工食品相比，沒有防腐劑、人工色素或過多的鹽分、脂肪和糖，能減少慢性疾病的風險。

再者，可選擇低升糖指數 (Glycemic index, GI) 的食物，例如燕麥、糙米、雞肉、魚肉、高纖蔬菜、蘋果和芭樂，使血糖上升的速度較慢，有助於穩定血糖和維持飽足感；相反地，高GI食物如白麵包、餅乾、糖果與含糖飲料，容易使血糖快速上升，促使胰島素分泌過多，加速脂肪儲存。

補充水分，喝出輕盈感

飲水有助於提高基礎代謝率，促進脂肪燃燒。一天基本所需的水量為每公斤體重乘以30毫升，例如體重60公斤的成人，每日喝水建議量為1800毫升。

起床後喝300-400毫升的水，有助於重新啟動腸道的運作，因為夜晚睡眠身體經歷一定程度的脫水，這時候補充水分能刺激腸道蠕動的恢復，並促進排便。餐前30分鐘喝300毫升的水，則有助於控制食慾，避免過量進食。

要注意，不宜一次性大量飲水，應該分散在一天內飲用，保持水分穩定的攝取。



動一動，快樂燃燒脂肪

運動可以增加能量消耗，提高基礎代謝率，也能使人心情愉快，減少焦慮感。

根據世界衛生組織的建議，合格的運動量為「533原則」，指的是每週運動5次或累計150分鐘，每次至少30分鐘，且心率需達到130次以上；而想要減重的話，就需要更大的運動量。無論是慢跑、游泳、跳舞等有氧運動，還是重量訓練，都能提高卡路里的消耗。

對於體重過重的人，建議選擇低衝擊的運動，以減少關節和肌肉的負擔。游泳是對關節友好的運動，因為水的浮力會幫助減少身體重量對關節的壓力，並提供全身性的運動效果。再者，騎自行車也是低衝擊的運動，對膝蓋和脊椎的壓力較小，可以選擇平坦的路面騎行，避免高強度的爬坡，保持穩定的速度，有效幫助熱量消耗。

睡好覺，讓減重事半功倍

醫學研究指出，睡眠時間較短的人肥胖率更高，而每天至少睡7小時，則能降低肥胖的風險。



睡眠會影響兩種和食慾相關的激素—瘦體素和飢餓素。瘦體素能抑制食慾，增加能量消耗，並減少脂肪儲存，分泌高峰通常出現在凌晨十二點至三點。飢餓素則會刺激食慾，使我們感到飢餓，並促進脂肪儲存。睡眠不足會增加飢餓素並降低瘦體素的分泌，這樣會增加食

慾，讓人更容易過度進食，影響減重計畫的執行。

中醫對肥胖的看法與治療

中醫看肥胖的成因，包括：飲食不節制，積聚成肥脂；或是臟腑功能失調，水飲不化，聚而成肥胖。《素問》曰：「肥貴人，則膏粱之疾也。」《丹溪心法》云：「肥人多痰飲。」《石室秘錄》載：「肥人多痰，乃氣虛也，虛則氣不運行，故痰生之。」《內經》指出：「諸濕腫滿，皆屬於脾。」說明肥胖主要源於人體正氣虛弱，脾胃功能失調，導致水濕痰飲、氣滯血瘀，後續形成本虛標實的過重狀態。

中醫證型與方劑

中醫治療通常著重於益氣健脾、化痰利濕等方法，藉以改善人體內的失衡。根據證型分述如下：

- 一、脾虛濕阻型：浮腫肥胖，肢體困重，胃口差，腹滿，疲倦，舌淡紅、苔白膩，脈沉細。常用方劑為「防己黃耆湯」。
- 二、胃熱滯脾型：頭脹，面色紅，胃口好，口渴，便秘，舌質紅、苔黃膩，脈滑。常用方劑為「防風通聖散」。
- 三、肝鬱氣滯型：胸悶，脅肋脹痛，月經不順，情緒不穩，舌黯紅或有瘀點，苔薄白，脈弦。常用方劑為「柴胡疏肝散」。
- 四、脾腎兩虛型：耳鳴眼花，腰腿酸痛，下肢浮腫，腹脹，疲倦，月經失調，舌淡紅、苔薄白，脈沉細。常用方劑為「四君子湯」合「八味地黃丸」。

雷射針灸幫助體重控制

雷射針灸是以低強度能量的雷射照射在穴位上，提供能量來刺激人體經絡的氣血循環，運用於減重能調節食慾，減少過度進食，提高血液循環，促進新陳代謝，並有助於減緩壓力，降低情緒性的進食。除了常用穴位如足三里、豐隆、天樞、大橫等外，也可以搭配耳穴的「胃點」與「飢點」來幫助降低食慾，減少熱量的攝取。




問：超商有什麼健康選擇？

答：選擇低熱量、高蛋白的食物，如烤地瓜、雞胸肉、生菜沙拉、無糖豆漿、蛋類。

問：常常忘記喝水好苦惱？

答：將水杯放在常見的位置，提醒自己隨時喝水，或用大容量有刻度的水壺，每天設立喝水的目標。

問：心情不好，總想吃東西，怎麼辦？

答：情緒化進食是常見的問題，可以嘗試用運動、聽音樂或與人交流來轉移注意力，並學習找到壓力的來源與化解的方式。也可以預先準備健康的零食，如堅果或水果，來減少進食的熱量。 

常見的減重問題

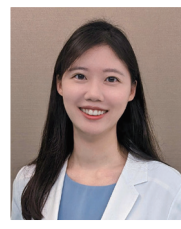
問：我都有規律運動，為什麼體重還是降不下來？

答：只有運動對減重的效果有限，可以調整飲食習慣，來確保攝取的熱量低於消耗的熱量。

問：外食族該怎麼選擇食物？

答：避免油炸、高糖分和加工食品。自助餐選擇原型食物，如簡單烹調的肉類與蔬菜。火鍋選擇清湯底，避免高熱量的火鍋料與醬料。

作者介紹



蕭以鈞 中醫部住院醫師

介紹：畢業於義守大學學士後中醫學系、美國華盛頓大學生物化學系與舞蹈系，曾於林口長庚醫院實習，目前為中醫內科醫學會專科醫師、中華針灸醫學會專科醫師、雷射針灸專家醫師。專長為婦兒科（經痛、更年期症候群、不孕症、小兒發育）、一般內科（過敏、青春痘、蕁麻疹、胃食道逆流、失眠、老年醫學）、針傷科（運動傷害、五十肩、媽媽手、中風後遺症）。