

中醫教你(妳)輕鬆減重—促進基礎代謝率

一、快停止無效的節食瘦身法

使用節食來瘦身剛開始因為熱量攝取減少，體重的確會下降，但人體為了維持正常機能，會自動降低基礎代謝率，因此在節食一段時間後，若恢復原本的飲食習慣就會馬上復胖，這就是為什麼節食只會愈減愈肥的原因。減重者每日的飲食需控制熱量，三餐定時、定量，攝取足量膳食纖維（天天5蔬果），且必須補充足夠蛋白質食物，例如雞蛋、雞胸肉、魚肉、乳清蛋白等；減少吃精緻糖甜食、油炸食物。

二、每天要喝水

人體 60~70% 的重量由水組成，故一天攝取量至少是體重 $\times 30\text{ml}$ 。多喝水雖然無法直接提升基礎代謝率，但可以促進腸胃蠕動，幫助排除體內廢物，是減重過程中不可或缺的要素。

三、保持心情愉快及適當運動量

情緒不佳及不愛運動都會讓基礎代謝率下降，運動除了能增加肌肉，也可促進賀爾蒙釋出，使身體產生愉悅感，減少憂鬱，更有助體重控制。適時運動可增加肌肉量、減少體脂肪，肌肉量增加可提高基礎代謝率。每天進行中等程度運動，即使是快走 15 分鐘也可達到目的。利用空閒時間進行 3-5 分鐘的腹式呼吸法：吸氣的時候腹部是大起來的；吐氣的時候將小腹內縮，變成扁平的，持續一段時間，可以幫助體內廢棄物的代謝，還能讓小腹變平坦。

四、泡熱水澡

體溫每增加 0.5°C ，基礎代謝率就會增加 7%，利用泡澡讓體溫升高也有同樣的效果可以使基礎代謝率上升，泡澡最好的溫度在 40°C 左右，水位不宜超過心臟的位置，入浴直到感覺溫熱出汗為止，不過要記得飯後一小時內也不宜泡澡，泡澡後要適量補充水分。

五、善用穴位按壓

- ◎耳穴：饑點、渴點，分別位於耳屏旁的下、上兩點。(即在耳珠的小突起處斜面上、軟骨正中央)。具有刺激內分泌、減少饑餓感及抑制食慾的效果，如圖一。
- ◎足三里：位於膝蓋下方約三寸的位置。可增強脾胃功能，改善消化吸收能力，促進新陳代謝，並改善消化問題，如腹脹或便秘，如圖二。
- ◎三陰交：位於小腿內側，踝關節上約三寸的位置。能夠促進體內的

水分代謝，助於排出體內多餘的水分和毒素，減少水腫，如圖三。

◎**豐隆穴**位於脛骨前脊的外側，髌部和膝蓋的連線上。可以刺激氣血循環、強健腸胃，還能緩解便秘、消除水腫，如圖四。



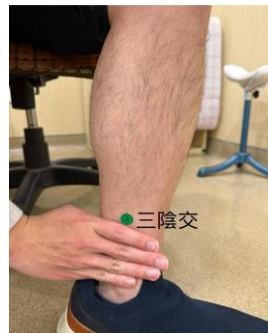
耳穴

圖一



足三里

圖二



三陰交

圖三



豐隆穴

圖四

◎按壓次數：每次 3-5 分鐘；按壓頻率：每日 1-2 次。

六、如何計算基礎代謝率？

計算公式如下：1. 男性： $66 + (13.7 \times \text{體重}) + (5 \times \text{身高}) - (6.8 \times \text{年齡})$ 2. 女性： $655 + (9.6 \times \text{體重}) + (1.7 \times \text{身高}) - (4.7 \times \text{年齡})$ 當你透過公式計算出個人基礎代謝率後，並進一步使得每天攝取和消耗的熱量達到負平衡時，就可以發揮減輕體重的效果。

參考資料：

1. 李舒晴(2020)·春節大吃大喝，中醫助你甩油減重·彰基院訊，37(2)，16-17。
2. 李孟芷(2023)·體重控制，不只是減重，維持健康體態，你用對方法嗎？·彰基院訊，40(10)，16-17。
3. 李佳欣、謝瑩瑩、吳巧屏、鄭婉如、馬瑞菊(2022)·提升助理護理員健康促進之體重控制改善方案·澄清醫護管理雜誌，18(4)，76-87。
4. 黃乃芸(2022)·疫情之下怎麼吃？·健康世界，547，45-46。
5. 張順昌(2023)·中醫調治兒童肥胖，建立孩子未來健康基石·彰基院訊，40(10)，8-9。

諮詢電話 02-26723456 轉 3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院