

# 減重中醫衛教

## 一、中醫常見肥胖臨床類型

脾虛痰濕型	以女性居多，少動多坐的上班族。浮腫，四肢沈重，女性分泌物白稀。多吃利水之物，如薏仁、紅豆
脾腎陽虛型	更年期或中老年者。浮腫，耳鳴，腰腿酸無力，手腳冰冷。多吃滋補的食物如黑芝麻、枸杞、海蔘、八珍湯
肝鬱氣滯型	壓力大，失眠，易緊張，暴飲暴食，胸悶，口苦咽乾。多飲玫瑰花茶，放鬆情緒減輕壓力
胃熱濕阻型	壯年人。喜食辛辣及油炸燒烤食物，喜飲酒，易便秘，口乾舌燥。少吃燥熱食物易促進食慾

## 二、清之茶包服法

- (一) 三餐後飲用。
- (二) 將茶包以熱水 600 毫升對沖，放於保溫瓶約 1 小時後飲用，可重複沖泡 2-3 次。

## 三、飲食要點

- (一) 建議減糖飲食澱粉類減量，例如半碗飯。
- (二) 用餐從蛋白質如蛋、雞肉、魚開始，八分飽即停。
- (三) 食物咀嚼 20 次在吞下，才會產生飽足感，降低食量。
- (四) 早餐吃得好，午餐吃得飽，晚餐吃得少。
- (五) 晚餐避免澱粉類、水果、湯，盡量在 6 點以前食完畢。

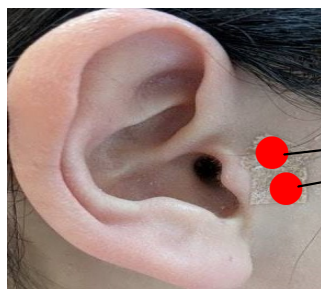
- (六) 飢餓時吃熱量低的食物，如蕃茄、無糖豆漿或水煮蛋。
- (七) 口味要盡量清淡，少加鹽、醬油、沙拉醬或蕃茄醬等。
- (八) 盡量避免吃零食、油炸燒烤食物。

#### 四、日常照護

- (一) 維持理想體重：身體質量指數應維持在 18.5 (kg/m<sup>2</sup>) 及 24 (kg/m<sup>2</sup>) 之間。
- (二) 維持體脂肪比率：男性 25%以下，女性 30%以下。
- (三) 吃過東西馬上刷牙漱口的習慣，可使口腔清爽而不易想吃東西。
- (四) 每天有氧運動 30 分鐘，心跳須超過每分鐘 130 下。

#### 六、耳穴按摩

每日早中晚至少按壓耳穴(飢點) (如圖一) 約 20 次，來抑制食慾。



圖一 耳穴(飢點)

#### 七、穴道

每日早中晚至少按壓豐隆穴 (如圖二)、三陰交 (如圖三)、足三里 (如圖四) 約 20 次，來促進新陳代謝。



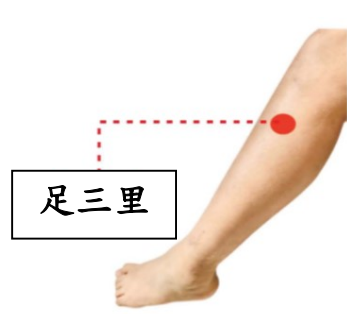
豐隆穴

圖二：豐隆穴。小腿前側，外踝尖上 8 吋，脛骨前緣外二橫指處。



三陰交

圖三：三陰交。小腿內側足內踝尖上 3 吋，脛骨內緣後方。



足三里

圖四：足三里。小腿前側，脛骨平台下 3 吋，脛骨前緣外一橫指處。

#### 參考資料

- 林昭庚(2002)·中醫內科臨床治療經驗集(初版)·中醫師公會。
- 邱茂良、張喜悅(2005) 高等醫藥院校教材·於邱茂良總校閱，針灸學(初版，216-217 頁)·上海科學技術。