

清之解膩 油脂退散

■ 圖文 / 高市聯合醫院中醫科戴滋慧主任

暖風吹拂，時節邁入炎熱的夏天，有最讓人引頸期盼的謝師宴，還有香軟綿密的端午肉粽，這些美味總是令人無法抗拒。團圓佳節，不免俗要提醒大家留意，盡量避免高油、高鹽、高糖分的精緻美食，不讓自己成了肥胖一族。本院中醫科將分享數種常見有消痰清脂、補氣去濕化痰的中藥材，協助大家在體態控管的過程中，適量搭配飲食，減輕身體負擔。

以中醫觀點來看，肥胖類型可分作脾虛痰濕型、胃熱濕阻型、肝鬱氣滯型、脾腎陽虛型。

■ 脾虛痰濕型

以女性居多，其中又以產後肥胖、少動多坐的上班族、貴婦人居多。症狀為臉部浮腫、四肢沉重、頭重頭暈、心悸胸悶、疲倦少言，食量少，卻容易發胖；大便稀，不成形，女性分泌物量多。多吃利水之物，如薏仁、紅豆、黑豆水。

■ 肝鬱氣滯型

年輕女性常有月經不調者，或工作壓力大的上班族。失眠多夢，易緊張，容易暴飲暴食，胸脅脹痛，腹脹，口苦咽乾，經前易乳房脹痛。多吃百合，玫瑰花，平時應多運動、聽音樂、結交朋友以傾訴減輕壓力。

■ 胃熱濕阻型

青少年或壯年人，喜食辛辣及油炸燒烤，或飲酒過多，口乾口臭，嘴巴破，便秘，面紅，食量大，容易餓，愛吃冰冷食物冷飲，可能還併有痛風、高血壓、高血脂。多吃涼性食物，少吃溫熱性食物以避免刺激食慾。

■ 脾腎陽虛型

多見於更年期或中老年後發胖者，臉色蒼白，下肢浮腫，氣短乏力，畏寒怕冷，心悸胸悶，耳鳴，腰腿酸痛無力，手腳冰冷，喜熱敷熱飲，慢性腹瀉，肌肉缺乏彈性。可多吃滋補肝腎的食物如黑芝麻、枸杞、海蔘、若有骨質疏鬆者可用山藥枸杞燉排骨。

綜合以上數種肥胖的體質證型，本院中醫科建議可以挑選數種清血除脂的中藥材，例如荷葉、山楂、決明子、丹參、冬瓜、黃耆等藥材，可以消痰清脂、補氣去濕化痰，在平日飯後沖泡為茶飲食用，能減少腸胃道對油脂的吸收。

荷葉

味苦辛、微澀、性涼，歸心、肝、脾經，清香升散。具有消暑利濕，散瘀止血的功效。荷葉富含的黃酮類物質，是自由基的清除劑，可以減少低密度脂蛋白的生成，另外荷葉鹼亦能抗病毒。

山楂

性微溫，味酸澀，入脾、胃、肝經，有消食化滯、化痰行氣的功效。富含黃酮類和維生素C能減少自由基的生成，降低血壓和膽固醇。

丹參

性味苦，微寒，古籍有說「一味丹參，功同四物」，可以活血通經、祛瘀止痛。可以將脂肪轉化為容易燃燒代謝的棕色脂肪，不僅有助減重，還能改善脂肪肝。

決明子

性味苦、鹹、微寒，可清熱明目、潤腸通便，治療肝腎陰虧，視物昏花，亦可降低脂肪。含有的大黃素能夠有效幫助改善內熱腸燥引起的便秘。

冬瓜子

味甘，性寒。具有清肺化痰、利尿除濕的功能，本草經有云：「益氣，不飢，久服輕身耐老。」冬瓜子所含主要為不飽和脂肪酸，它可以降低膽固醇和三酸甘油脂，有助於防治冠心病。

黃耆

性甘，微溫，歸脾、肺經。有補氣升陽，利尿消腫的功效。黃耆皂苷具有降壓、增強免疫功能。黃耆多醣具有調節血糖含量、保護心血管系統作用。

<本草>中記載：「茗，又叫苦茶，味甘苦，性微寒，主治利尿，除痰，解渴，散熱，使人少睡。」兒茶素可抑制腸道澱粉酵素的活性，減少腸道吸收葡萄糖。也可促進細胞新陳代謝。運動時喝茶更有助於燃燒脂肪，由於運動時會誘發脂解酶作用，將脂肪轉化成運動時所需能量，本就有消脂作用。而兒茶素含量最高的是未發酵茶，例如綠茶；不過茶中的咖啡因會干擾睡眠，較不適合有睡眠障礙的人飲用。而綠茶性寒，也不適用於體質虛寒的人長期食用。

除了控制飲食，定期規律的運動是最重要的習慣，每星期至少3次且30分鐘的有氧運動，心跳超過每分鐘120下，更能促進代謝循環，降低體脂率，緊實肌肉。還有配合自然的生理時鐘，早睡早起，11點以前就寢，也能增加瘦體素的分泌，確保維持身體的基礎代謝率，達到不復胖的成效。

中醫科特別推出夏日調理體質專案：選定陽氣最盛的三伏天，用溫陽補氣的藥物貼敷於肺經穴道，來提升人體陽氣，調理免疫力，減少呼吸道感染的機率！