

中醫減重塑身保健

xxx醫師
2019/6/29(六)



在這場講座你/妳會了解到...

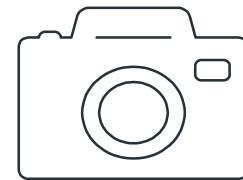
肥胖定義及為什麼要減重？

減重基礎知識與常見誤區

中醫調理體質的重要性

中醫如何減重？—藥物、針灸、埋線

減重期間如何心理建設與增強自信





1.

肥胖

達到甚麼標準叫做肥胖？
為何要減重？

BMI

◎ 體重(公斤)/身高²(公尺²)

舉例:身高164公分，體重為45公斤

→BMI=45/(1.64)(1.64)=16.73

◎ 理想體重範圍為 **$18.5 \leq \text{BMI} < 24$**

BMI ≥ 24 ：體重過重

BMI ≥ 27 ：肥胖

◎ 其他理想體重計算方式：

男身高-105

女身高-110

腰圍

◎ 腰臀比

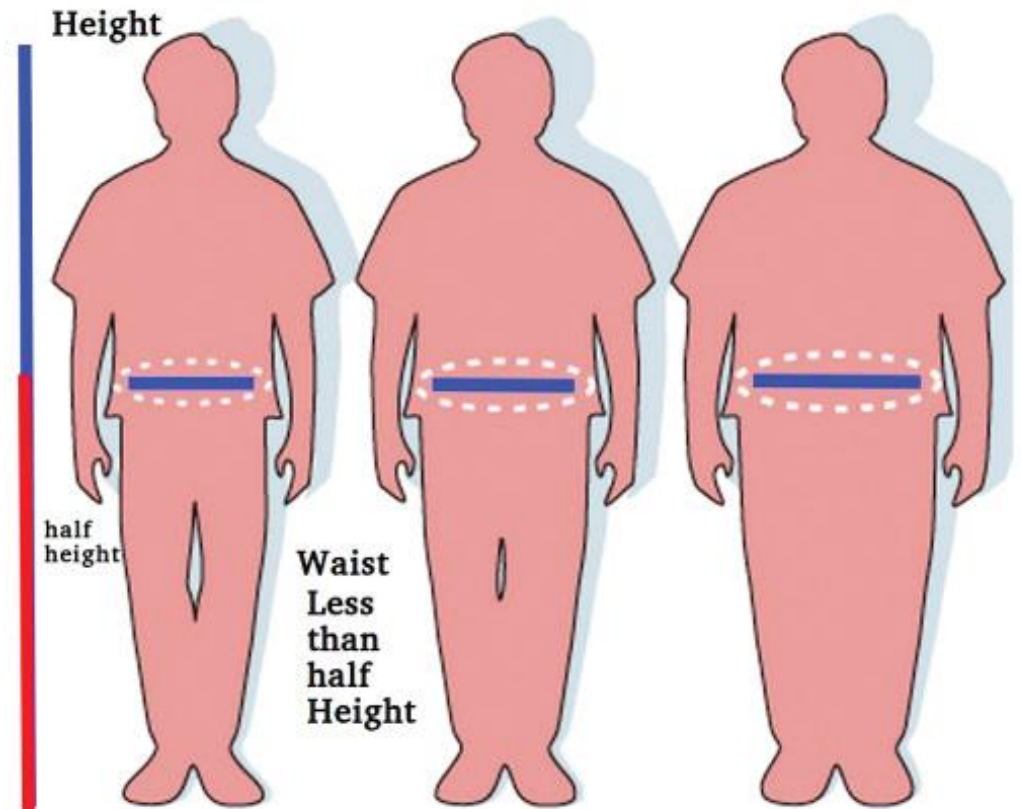
男性 > 0.9

女性 > 0.85

◎ 腰圍

男性 > 90公分

女性 > 80公分



體脂肪

性別	理想體脂肪率		肥胖
	<30歲	>30歲	
男性	14~20%	17~23%	25% 以上
女性	17~24%	20~27%	30% 以上

Q:體重正常但體脂肪過高怎麼辦？

台灣肥胖盛行率（2018年數據）

匯流新聞網記者陳鈞凱/台北報導

- ◎ 台灣「胖子」越來越多，國健署今（4）日公布其調查結果指出，**台灣成人過重及肥胖盛行率破4成5**，再創歷次調查以來的新高，且台灣胖男多過胖女，分別有**5成3男性以及3成8女性過重及肥胖**。專家直指，少運動、壓力大，加上國人偏愛手搖杯、炸物等國民飲食風氣的「致胖環境」是最大的關鍵因素。
(下略)

代謝症候群

為何要減重？

- ◎ 代謝症候群目前仍只是一群**容易導致心血管疾病的危險因子的總稱**，而非是一個疾病。

代謝症候群

誰是代謝症候群患者？

- (1)腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$
- (2)血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
- (3)空腹血糖值偏高： $\geq 100\text{mg/dL}$
- (4)空腹三酸甘油酯 偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$
- (5)高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ 。

以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群

代謝症候群

誰是代謝症候群患者？

- (1)腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$
- (2)血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$

理想體重範圍為 $18.5 \leq \text{BMI} < \underline{24}$ (代謝症候群 \uparrow)

24以上65%女、68%男有代謝症候群

24以下70%女、68%男無代謝症候群

$\text{BMI} \geq 24$ ：體重過重

$\text{BMI} \geq \underline{27}$ ：肥胖(85%)

和肥胖有關的疾病

◎ 高血壓

◎ 糖尿病

肥胖造成胰島素阻抗

◎ 心臟血管疾病

血栓易形成、身體易發炎

◎ 癌症(例如: 膽囊癌、子宮頸癌)

◎ 其他內科問題：月經不來、胸悶、疲倦...
等



和肥胖有關的疾病

◎ 痠痛問題
（退化性關節炎、足底筋膜炎等）



減重與糖尿病

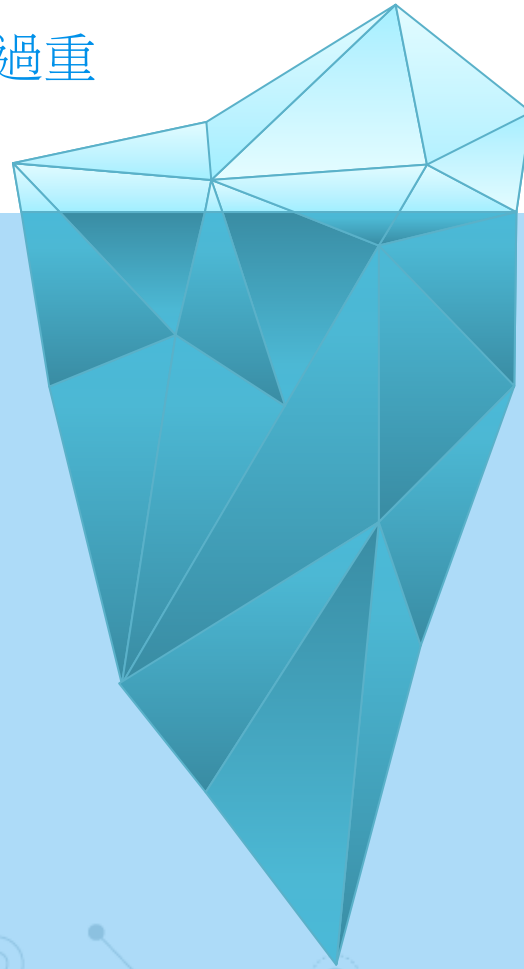
- ◎ 糖尿病是一種代謝疾病，病因在於胰島素異常。
- ◎ **胰島素**是胰臟製造的一種控制血糖的賀爾蒙，負責幫助血中的葡萄糖進入細胞。
- ◎ 過多的腹部脂肪組織會分泌許多脂肪細胞激素及游離脂肪酸→慢性發炎及胰島素阻抗→血糖升高。

減重與高血壓

- ◎ 為何會血壓高？
- ◎ 體內脂肪組織增加→小動脈外在周圍阻力增加→心臟更用力。
- ◎ 肥胖本身水鈉滯留→加重高血壓。

體重過重

癌症
代謝症候群
糖尿病
高血壓
高血脂
心血管疾病



內分泌失調
睡眠障礙
精神疾患
不孕症
關節病變
肌肉痠痛

自卑感
疲倦
水腫

其他減重原因

- ◎ 內在因素：是否有自信？喜歡自己的樣子？
- ◎ 外在因素：擔心別人觀感、找工作、人際關係是否順利、拍婚紗或其他

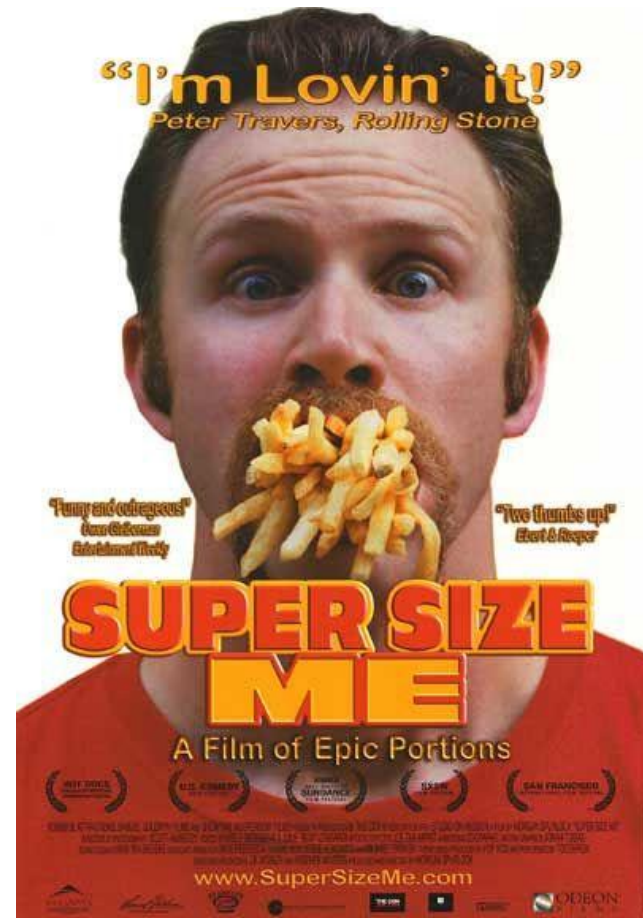
30天吃垮健康——麥胖報告

◎ 摩根·史柏勒克
188cm / 83.9kg

實驗：30天只吃麥當勞的食物

結果：

- ◆ 頭痛、沮喪、疲倦
- ◆ 尿酸過高、膽固醇由185攀升至230、脂肪肝
- ◆ **體重增加10kg**，體脂肪由11%變成18%。





2.

減重基礎知識

為何會變胖？
吃 > 動

為何會變胖

◎ 攝取 > 消耗

多攝取**7700Kcal**(約6.4個便當)的熱量，體內就多轉化成**1公斤**的脂肪

- ✓ 男性一天需2300-2500Kcal
- ✓ 女性一天需2000-2300Kcal

◎ 減重建議熱量攝取：

- ✓ 男性一天<1500Kcal
- 女性一天<1000Kcal

為何會變胖

- ◎ 其他疾病(例如: 甲狀腺低下)
- ◎ 基因、遺傳、醫療因素、精神疾病
- ◎ 社會因素



長期坐著的生活型態

怎麼吃

- ◎ 用餐時間盡量正常、不餓可不吃、勿進食過快、三餐間不吃點心、禁宵夜、忌生冷及菸酒辛辣。
- ◎ 早餐午餐重質重營養正常吃
- ◎ 熱量分配早：午：晚=5：3：2
- ◎ 晚餐不吃澱粉並在睡前**6**小時吃。

怎麼吃

➤ 建議飲食：

- ✓ 晚餐以魚蛋豆+蔬菜為主，例如燙青菜、水煮雞肉、水煮冬粉、清蒸魚、豆腐、水煮蛋等。
- ✓ 水果類(低GI)：番茄、芭樂、蘋果、奇異果、蓮霧等，**退冰後**吃。
- ✓ 飲料類：黑咖啡、無糖豆漿、水、適量茶

➤ 忌口食物：

- ✓ 甜食、含糖飲料、冰品、**生冷食物**、酒、加工食品

➤ 飲食順序：清湯→蔬菜→肉→飯。

水果GI分類

◎ 低GI組

奇異果、**芭樂**、**蘋果**、柳橙、**葡萄柚**、櫻桃、藍莓

◎ 中GI組

葡萄、木瓜、草莓、**香蕉**、芒果、鳳梨、桃子、西洋梨

◎ 高GI組

西瓜、榴槤

(資料來源／中華民國糖尿病衛教學會；製表／黃安琪)

其他生活習慣

- ◎ 不晚睡(熬夜易餓易水腫)
- ◎ 吃飯不能太快，7-8分飽健康養生
- ◎ 外食族便當油膩問題

減重運動的選擇

◎ 有氧VS無氧？

◎ 有氧：減少脂肪、**消耗熱量、促進心肺功能**、預防骨質疏鬆、降低三高發生機率

→ 慢跑、健走、單車、飛輪、有氧操、游泳等

◎ 無氧：增加肌肉量、提高代謝效率、**增肌減脂**、打造易瘦體質

→ 重量訓練、短跑、跳高、仰臥起坐、伏地挺身、深蹲

(資料來源 / world GYM)

其他減重方式

- ◎ 阿金斯食譜(Atkin's diet):只吃肉不吃澱粉？
過量普林(purine)、過量蛋白質、過量膽固醇
→頭暈、尿液酸臭(酮酸中毒)、增加壞膽固醇、腎臟負荷增加...
- ◎ 節食減重？
- ◎ 抽脂、藥物



3.

中醫如何減重

藥物、針灸、埋線的原理與療程

中醫常見減重方式



傳統針灸加電

- ◎ 傳統針刺刺激，時間為留針時間（約15min），作用無法持續



圖源：醫師邱宇鋒的BLOG

埋線

- 用特殊針具將人體可吸收的羊腸線埋入穴道或脂肪多處。
- 刺激長達**7-10天**。
- ◎ 羊腸線是什麼？為一種異體**蛋白**，埋入後可誘導人體產生免疫反應，使淋巴組織致敏，配合抗體、巨噬細胞來破壞分解、液化羊腸線，使之分解為多肽、氨基酸等。

埋線

功效

- ◎ 促進局部代謝
- ◎ 刺激循環
- ◎ 增加能量消耗
- ◎ 促使體內脂肪的分解



圖源: 神工鬼斧、天馬行空交織的中醫

埋線

- 穴位埋線**局部雕塑效果較佳**。
- 無副作用、衛生、無感染疑慮，建議7~10天埋一次。
- 埋線後局部有淡紅色、瘀青、輕微酸麻脹痛為正常反應，瘀青是針刺到微血管破裂。
 - ◎ 若發生瘀青或血腫→**24小時內冰敷**，**24小時後可在局部熱敷**，**按摩**，瘀青會逐漸消退。

埋線

- ◎ 預防感染與發炎，穴位埋線後：
 - 醫用膠帶1小時後可撕除
 - 1-2小時後可沖澡
 - **3天內禁止泡澡、游泳、泡溫泉**

埋線

1. 蟹足腫體質、嚴重皮膚過敏體質、懷孕、嚴重糖尿病、凝血功能不佳、嚴重高血壓、嚴重心臟病等須謹慎使用埋線療法。小孩可埋。
2. 如傷口出現嚴重紅腫熱痛表示感染，囑冰敷並馬上回來與醫師連繫，作消腫及藥物處理。

減重藥

- ◎ 中醫診所使用的**減重膠囊或藥錠**皆為中藥及草本萃取物，已經嚴格化驗，不含西藥成分！
- ◎ 安全無虞，無洗腎風險。

減重藥配合事項

◎ 一日喝2000cc溫水及搭配333運動。

減重藥配合事項

- ◎ 一日喝2000cc溫水及搭配~~333~~運動。
- ◎ 2010年公布最新標準是「357」運動
 - 運動每次應達**30**分鐘
 - 每周**5**次
 - 運動時每分鐘心跳數達最大心跳數的**7**成

◎ 最大心跳計算方式：220-年齡

減重藥配合事項

- ◎ 減重藥餐前30min吃(早午晚或午晚)，配300-500cc溫開水服用。
- ◎ 早午晚三餐減重藥：如果作息不規律，早上起床先吃一次，之後每隔4-5hr吃一次。

中藥藥粉（健保）

◎ 睡眠、腸胃、高血壓、月經不順...

◎ 區分體質及症狀對症下藥，調整易胖體質

✓ 脾濕氣虛型(辦公室族)

✓ 實熱型(青少年)

✓ 脾腎陽虛型(老人)

兼夾：肝鬱型

常見問答





Q.我多久可以看到效果？效果如何？

A:

依各人體質和原先體重而異，中醫減重一星期通常大約可瘦**0.5~0.8**公斤，隨體重越重者增加，例如原體重**100**公斤以上者則可期望一週瘦**1-2**公斤。



Q:純埋線不吃藥會瘦嗎？

A:

- ◎ 純埋線仍有減輕體重的效果，但減少幅度會較低。
- ◎ 埋線會快速雕塑身型，若體重還在標準，建議埋線的方式幫你雕塑體型。



Q:中醫減重會復胖嗎？會不會有停滯期？

A:

- ◎ 任何減重方式都沒辦法保證不會復胖。
- ◎ 停滯期應考慮各項因素，如果半年內有服用過任何減重產品，也會影響體重新陳代謝的速度。

Q:那該如何預防復胖呢？

A:


- ◎ 維持良好的生活習慣，減重期間吃多少量療程結束就吃多少，新的體重有新的食量。
- ◎ 減重療程結束後繼續用藥粉調理體質，或在出國出遊前拿減重藥備用。
- ◎ 不要買太寬鬆的衣物。




4.

減重期間的心理調適

和心得分享

- 
- ◎ 良好的人際網路，成群揪團力量大
 - ◎ 達成一定的成效時請務必鼓勵自己
 - ◎ 不因停滯期失去信心
 - ◎ 激勵自我：運用觀想法



「吃很重要，吃讓我們生存，也讓我們愉悅，維繫情感時相約吃大餐、傷心難過時吃療癒食物、生氣時也得怒吃一波，但是『吃』從來不是只有把食物放進嘴裡這麼簡單。」

-博客來OKAPI編輯室

推薦書籍：

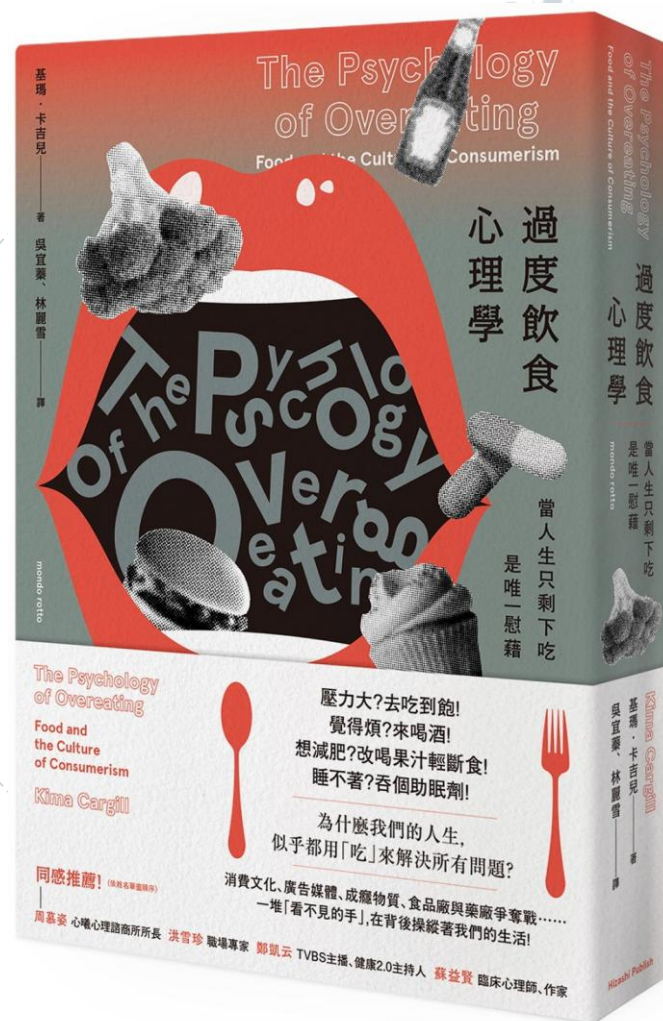
過度飲食心理學：當人生只剩下吃是唯一慰藉

作者:基瑪·卡吉兒(Kima Cargill)

為什麼開始吃多買多？

食品、製藥工業透過行銷包裝，讓你手滑失控再用很多極致美味配方征服你的味蕾……

我們以為是自己做出的選擇，其實是被操控的成果。



The background of the slide is a light gray network of interconnected nodes and lines, resembling a molecular or data network. The nodes are represented by small circles, some solid and some hollow, connected by thin lines.

Thanks!

Any questions?