

# 由中醫觀點談體重過極

高雄市立中醫醫院黃宏庭醫師

看到「體重過極」這個標題，一般民眾大概腦海裡面迴盪的應該是「加菲貓」或是「米其林輪胎人」的影像，但是在本期的內容中，體重過輕或過重，都算是「體重過極」，就像是筆者在高市衛生 173 期的中醫專題中提到的「情志過極」一樣，只要是超過原點（假設以標準 BMI 值 21 為原點）太遠，不管是骨瘦如柴像紙片人，或是水桶腰大肚脯的體格，都是包含在本主題「體重過極」的範疇。

另外，體重的分佈還要加入年齡的因素，除了在本期月刊中其他單元節提到的 BMI（身體質量指數＝體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>），單位表示為 kg/m<sup>2</sup>）來判別體重過輕或過重的方法，個人也有不同的觀點。在兒童階段，稍微有點肌肉，兼具活力充沛、耐力足、食慾佳就是健康寶寶的表現。若是在青壯年階段，最好是四肢肌肉結實，沒有明顯大肚脯，腰臀部肌肉結實，體力佳，不易作喘等。而 65 歲以上的老年族群，或是停經後婦女，除了上述的體力(肌耐力)要求良好以外，最好能夠保留一點體脂肪，除了增加「避震效果」，還有避免骨質密度降低太快的額外優點喔！

以下，從「體重過重」與「體重過輕」的中醫觀點，讓您了解如何讓身體更健康。

## 一、 體重過重

### a. 症狀與 BMI 判定標準

依照衛福部國民健康署提供的「成人健康體位標準」，對於**體重過重**的定義為  $24 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 27 \text{ kg/m}^2$ （單位以下省略），而進一步**肥胖**的定義為  $\text{BMI} \geq 27$ 。若再細分，還可依照程度不同分為：

- 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$
- 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$
- 重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$

常見的體重過重不一定會有明顯症狀，以東方人的體型而言，就算 BMI 接近  $27 \text{ kg/m}^2$ ，可能僅僅外觀看起來較為豐腴一些而已。但也因為如此，更容易會忽略體重逐漸增加的傾向，一開始可能只是比較容易流汗，腹部與四肢皮下脂肪開始增厚；逐漸地，因為稍動則喘，走久膝蓋容易痠痛，降低了運動的意

願。再進一步，因為飲食照常或漸增，但是運動量減少或遠遠不足，體重繼續增加，整個人的體型逐漸向「麵龜族」同化。

#### b. 中醫辨證論治

肥胖的形成與先天稟賦、過食肥甘厚味、內傷七情、好逸惡勞等引起水、濕、痰邪停滯有關，臨床表現多為虛實夾雜，常見氣虛、氣滯的臨床症狀，依照臨床經驗，可以把「體重過重」到「肥胖」的辨證論治，分為以下四種類型：

##### 1. 痰濕壅阻型：

形體肥胖，食量多，喜食肥甘厚味，胸悶，眩暈，女性見月經量少或閉經不孕，舌苔白膩，脈細滑。此型多見於婦女更年期或閉經不孕的肥胖病人及部分高血壓、糖尿病的肥胖患者。多因過食肥甘厚味，痰濕內生，痰濁阻滯經絡，肌膚與膏脂互結，瘀積皮下。痰濁濕氣阻滯胞宮則不孕。以化痰祛濕，暢通經絡為治法。

常用穴位搭配如圖一（足三里、豐隆）

##### 2. 胃熱滯脾型

本型患者多見善食易飢，體型豐腴，面色紅潤，口乾欲飲，大便秘結，唇紅苔薄黃，脈弦滑。臨床多見於青壯年及產後肥胖者。因患者多飲食滋膩（如月子餐過度進補），濕熱漸漸蘊積，胃火熾盛，食慾亢進。中醫基礎學說中提到「脾胃為倉廩之官」，胃主受納，脾主運化，若胃受納無度，超過了「脾」的運化功能極限，多餘的精微物質不能適當轉輸敷布，就會聚積體內化為膏脂，導致形體豐腴，故有「脾胃旺，能食而肥」的說法。本型以清瀉胃熱，通腑化濁為治法。

常用穴位搭配如圖二（內庭、太衝）

##### 3. 脾虛濕阻型

本證型之形體臃腫不結實，食慾佳，容易疲倦，嗜臥嗜睡，易腹脹，肢體易腫，女子可見月經色淡，經量多少不定，舌胖質淡，苔白膩，脈沉細。多見於中老年婦女與部份產後發胖者。若以往曾有暴飲暴食史，損傷脾胃，胃腸運化功能減弱，脾氣布散水穀精微及運化水濕功能降低，

濕濁內生，溢於肌膚，故人體顯得臃腫不結實。臨床上以健脾益氣化濕為治法，期能振奮中焦陽氣，醒脾化濕。

常用穴位搭配如圖三（足三里、腎俞、脾俞、胃俞）

#### 4. 氣滯血瘀型

本型常見形體肥胖，納多，急躁易怒，腹脹脅痛，月經先後不定期或易月經後期，經色暗量少，大便秘結，舌質黯有瘀斑，苔薄，脈澀。患者多見肝鬱氣滯，肝氣鬱結日久，疏泄不利，臟腑功能失調，氣機不通，血脈壅滯（久則動脈硬化），絡脈瘀阻（可見下肢靜脈曲張），同樣是精微物質不能運輸通達，致使膏脂凝聚成瘀。臨床上以疏肝理氣、活血化瘀為治法。

常用穴位搭配如圖四（血海、陽陵泉）

### c. 穴位按摩

除了上述四種證型的穴位按摩建議，一般肥胖病患都常見有大肚腩或是啤酒肚，這時可以應用五柱灸搭配水分、水道、天樞、大橫等穴位，可以刺激腹部脂肪組織的血液循環以及代謝效率增加，進而減少腹部脂肪的總量，達到瘦身的目的。

#### 1. 五柱穴：（穴位圖請見圖五）

甲、中脘：位於臍上四寸，居劍突與肚臍之中間。

乙、巨闕：臍上六寸，居劍突與中脘的中間點。

丙、下脘：臍上兩寸。（即中脘穴與肚臍之中點）

丁、左右梁門：臍上四寸，中脘旁兩寸之左、右各一穴。

五柱穴的位置在上腹部，分屬任脈與胃經，故可主治任脈與胃經的疾病，例如：胃痛、胃下垂、打嗝嘔吐、腹脹便秘、脇肋痛、食慾不振、上腹部肥胖等等與肝、膽、脾、胃相關的疾患。

#### 2. 水分：肚臍上1寸，剛好在腹部正中線上（圖六）

#### 3. 天樞：依肚臍水平旁開各2寸取穴。

#### 4. 大橫：依天樞穴再旁開2寸，或依肚臍水平旁開各4寸。

#### 5. 水道：天樞穴直下3寸，或是依肚臍直下3寸再旁開2寸。

上述四穴除了可以幫助局部脂肪組織代謝，還有幫助水分運化排除的功  
效。

#### d. 飲食建議

1. 減重不可太快速，以現有每天需要量減五百至一仟大卡。
2. 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且禁絕吃點心的習慣。
3. 先喝湯，喝完湯後再吃蔬菜，最後小口小口的慢慢吃肉類和飯。
4. 進餐應定量，細嚼慢嚥，宜專心進食，勿同時看書或電視以避免無意中飲食過量。
5. 烹調方法儘量多用清燉、清蒸、水煮、涼拌等不必加油的烹調方法，避免油煎、油炸。
6. 禁食任何高熱量又濃縮的食物，尤其是甜膩、油炸、油煎、油酥之食物（如：糖果、蛋捲、中西甜鹹點心）及雞皮、鴨皮、豬皮、魚皮等
7. 儘量少吃含脂肪極高的堅果類，如花生、瓜子、腰果、松子、核桃……等。
8. 多攝取高纖維食物，所以減重者可多吃蔬菜或以五穀雜糧飯取代白米飯。
9. 去油清湯：將大骨熬成湯後，放入冰箱中，隔夜將表層凍結的油脂刮去，再加熱，加高麗菜、白蘿蔔、茼蒿、蕃茄、海帶結等最後再加入綠色青菜，即可食用
10. 家裡不要存留零食。
11. 酒及含酒精飲料不可飲用。
12. 勿吃太鹹，否則會減緩體重下降速度。

## 二、體重過輕

### a. 症狀與 BMI

依照衛福部國民健康署提供的「成人健康體位標準」，對於體重過輕的定義為  $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ 。經常在國際服裝發表會上看到瘦如紙片的模特兒其實往往都是體重過輕的族群。在目前盛行的減肥風潮中，往往流傳著「越瘦越好」的錯誤見解，事實上，能夠把 BMI 控制在 18.5~24 之間就是中間型偏瘦的體態，BMI 低於 18.5 在男生就會被稱為「瘦皮猴」，女生往往被冠上「太平公主」或「紙片人」的外號。在臨床觀察中，體重過輕往往出現以下不良症狀：

- 營養不良
- 骨質疏鬆
- 掉頭髮
- 注意力減退
- 月經失調
- 生長遲緩
- 貧血
- 飲食障礙（暴食症、厭食症）
- 猝死

b. 中醫辨證論治

古人說「消瘵」，是指多食善飢卻又體瘦，在古代可能是消耗性代謝性疾患，或是寄生蟲感染；另外還有「消渴」的病名，指多食多飲小便多，這往往屬於糖尿病病友，以上是食量正常或稍多卻出現體重過輕的症狀，另外還有厭食症，這才是典型進食不足造成體重過輕。以下針對常見體重過輕作辨證論治：

1. 食積胃脘

乳食不節，餵養不當，而致乳食內停鬱滯不化，損傷脾胃，致使脾胃納化失常。證見厭食，或拒食，腹脹且痛，噯腐吞酸，倦怠嗜臥，夜臥不安，手足心熱，大便泄瀉，或完穀不化，舌苔厚膩或薄黃，脈滑數。治當運脾化食，消積導滯。

2. 驚恐所傷

平素神志怯弱，不耐內外因素的各種刺激，受大驚卒恐，致使精神緊張，肝氣橫逆，氣機失調，疏泄失常。「恐則氣下，驚則氣亂」。證見食欲不振或拒食，精神萎靡，夜寐不寧，驚恐啼叫，面青唇淡。類似現代醫學的「神經性厭食症」。治以疏肝理脾，安神定魂。

3. 痰濕阻滯

多見於過食黏膩，痰濕滯留所致的厭食。症見厭食拒食，脘腹脹滿，嘔惡痰涎，咳嗽便溏，舌淡紅，苔白膩，脈濡數。治當健脾除濕，祛濕化痰為法。

#### 4. 脾胃濕熱

多見於夏秋之季。證見食欲不振，胸痞腹脹，倦怠嗜臥，午後或夜間發熱，汗出粘滯，大便如漿，小便短少，面色黃垢，唇舌紅，苔黃而膩，脈濡數，指紋青紫，治當燥濕健脾，淡滲利濕。

#### 5. 脾胃陽虛

多見於脾胃氣虛日久，或貪食生冷，損傷脾陽所致的厭食。證見食納不佳，或拒食，胃脘痞滿，腹痛綿綿，叩診可聞振水聲，面色少華，精神倦怠，舌苔白膩，脈沉遲。治當溫中健脾。

#### 6. 先天稟賦不足

多見於素體稟賦不足，脾胃虛弱，或疾病遷延日久，損傷脾胃，運化失職所致的厭食，症見厭食、拒食、面色萎黃，形體消瘦，倦怠少言，腹脹便溏，舌淡苔白，脈細數。治當扶脾助運。

#### c. 穴位按摩

體重過輕的穴位按摩，首先以調理脾胃臟腑元氣為主，可善用脾俞、胃俞，搭配足三里、五柱穴。在這裡要解釋，為何體重過重或是體重過輕都可以用五柱穴呢？因為五柱穴本身可以調解脾胃氣機升降，只要是體重問題歸咎於脾胃者，都適合搭配使用，當然本文中提到的脾胃，並不是指西醫解剖名詞中的「Spleen，脾臟」以及「Stomach，胃」，中醫講「脾胃」，可以泛指整個消化系統而言。

穴位請參考圖三之脾俞、胃俞，圖五之五柱穴。

#### d. 飲食建議

#### 結語

相信您也曾聽過「小時胖不是胖」這種安慰自己的話，但是在嬰幼兒發展時期就體重過重的話，有可能造成髖關節、膝關節發育上的不良影響，更可能因為不良於行或稍動則喘，進一步減少了運動習慣的養成，長此以往，變成了一輩子的肥胖！根據國民健康署網頁資訊：「小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高，研究指出，肥胖兒童有 42~

63%的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達70~80%，肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的可能病患。」

另外，在兒童時期的睡眠不足，除了影響生長激素、甲狀腺素的分泌進而影響身高的成長，另外還因為睡眠不足帶來的生理壓力，減少瘦素（leptin）的分泌或是造成瘦素的阻抗，這也是體脂肪長期居高不下的元兇之一。

中醫師於體重控制治療中經常強調「胖補氣，瘦補血」，闡述了體型與氣血偏盛的問題與原因，這些也可以作為一般民眾飲食調養的重要參考。

#### 參考文獻：

1. 俞娜珍, 中醫辨證治療單純性肥胖病, 江蘇中醫, 1995, 16(5) : P40-41
2. 鐘春華, 肥胖症的中醫治療進展, 安徽中醫臨床雜誌 2002 年 2 月第 14 卷第 1 期, P68-70
3. 駱常義, 小兒厭食症病因及證治述要, 中國臨床醫生 6 2005 年第 33 卷第 1 期, P54-55
4. 盧雄才, 推拿治療小兒厭食症的概況, 廣西中醫學院學報, 2011 年第 14 卷第 3 期, P52-53
5. 國民健康署網站

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/Topic.aspx?id=201109290001>