

葉英良 著

苗條

原來好易求

——32款會減肥的湯水



求易好來原條苗

—— 32款會減肥的湯水

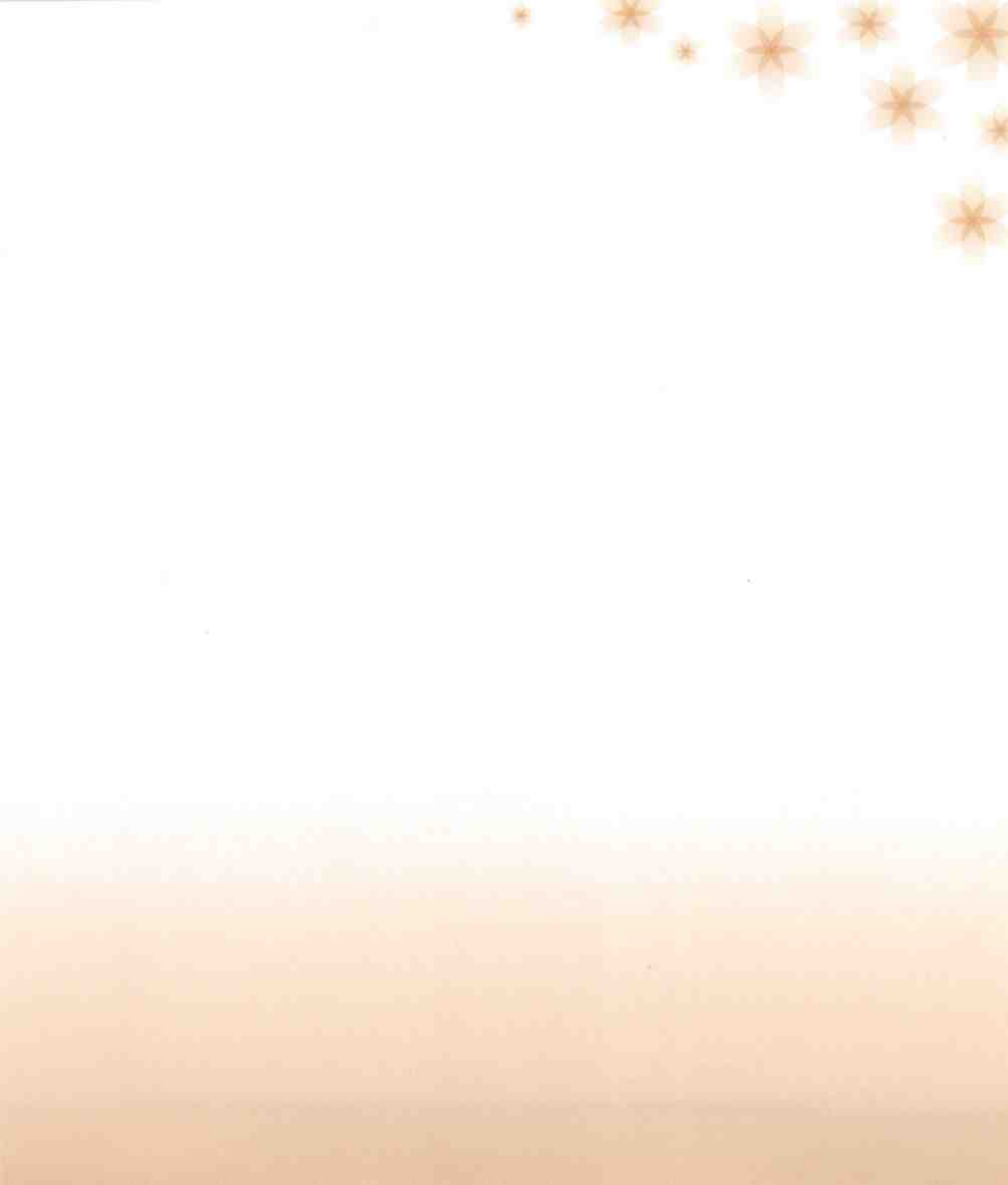
葉英良 著



天健出版社

責任編輯 燕紅妝
書籍設計 劉桂洪

書 名 苗條原來好易求——32款會減肥的湯水
著 者 葉英良
出 版 天健出版社
香港發行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號3字樓
台灣發行 聯合出版有限公司
台北縣新店市中正路542-3號4樓
印 刷 深圳市森廣源（印刷）有限公司
深圳市福田區天安數碼城五棟二樓
版 次 2007年3月香港第一版第一次印刷
規 格 20開 (175 X 205mm)160 面
國際書號 ISBN 978.962.8823.28.4
© 2007 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
Published in Hong Kong





目 錄

前言 7

1 中醫減肥概說 9

- 1.1 中醫對肥胖的認識 10
- 1.2 中醫減肥原理 12
- 1.3 肥胖症的防治原則 13
- 1.4 肥胖症的治療法 14



2 問世間，何以減肥？ 17

2.1 為甚麼要減肥？ 19

- 2.1.1 肥胖與高血脂 20
- 2.1.2 肥胖與高血壓 20
- 2.1.3 肥胖與心臟病 21
- 2.1.4 肥胖與脂肪肝 22
- 2.1.5 肥胖與膽結石 23
- 2.1.6 肥胖與關節病 23

2.1.7 肥胖與糖尿病	25
2.1.8 肥胖與腦功能	25
2.1.9 肥胖與壽命	26
2.1.10 肥胖與癌症	27
2.1.11 肥胖與消化系統	28
2.1.12 肥胖與呼吸系統	29
2.1.13 肥胖與儀容	30
2.2 誰人需要減肥？	30
2.2.1 肥胖的人要減肥	31
2.2.2 骨瘦如柴者切勿減肥	31
2.3 肥胖自必有原因	34
2.3.1 遺傳因素	34
2.3.2 飲食因素	35
2.3.3 男女有別	37
2.3.4 缺乏運動	38
2.3.5 內分泌失調	39
2.3.6 臟腑功能失調	40
2.4 熱量過多，易聚脂肪	41
2.5 慎防營養過剩	43
2.6 飲食質量要有保證	44
2.7 負平衡的飲食	47
2.8 控制飲食助減肥	48
2.9 少吃也會肥	51
2.10 臟腑失調與肥胖	52
2.11 你是否肥胖？	55



- 2.12 肥胖的診斷方法 56
- 2.13 體重與標準體重 58
 - 2.13.1 肥胖度 59
- 2.14 身體體重指數 61
- 2.15 肥胖與超重 62
- 2.16 體質 63
- 2.17 體形與體態 65
- 2.18 年齡與肥胖 66
 - 2.18.1 兒童期肥胖 67
 - 2.18.2 青春期的發胖 67
 - 2.18.3 中老年發胖 68



3 湯水減肥，健康又輕鬆 70

- 3.1 食療減肥 73
- 3.2 辨證飲湯 75
- 3.3 湯水減肥的優點 76
 - 3.3.1 湯水味道好 77
 - 3.3.2 飲湯減食慾 78
 - 3.3.3 飲湯調養身體 79
 - 3.3.4 齊齊飲湯 80

4 對證減肥湯方 81

- 4.1 先天性肥胖及對證湯方 82

- (1) 荷葉玉米鬚黑棗湯 85
- (2) 田七淮山杞子湯 87
- 4.2 獲得性肥胖及對證湯方 88
 - (1) 石膏竹蔗茅根湯 90
 - (2) 生地天花粉黃精湯 92
- 4.3 單純性肥胖及對證湯方 93
 - (1) 太子參虎乳靈芝猴頭菇湯 95
 - (2) 苦瓜蕃茄黃豆湯 97
- 4.4 水濕型肥胖及對證湯方 98
 - (1) 白朮陳皮赤小豆湯 100
 - (2) 冬瓜生薑扁豆湯 101
- 4.5 水腫型肥胖及對證湯方 102
 - (1) 熟附子桂枝乾薑湯 105
 - (2) 北芪杏仁茯苓皮湯 106
- 4.6 甲減型肥胖及對證湯方 108
 - (1) 海龍海馬桂圓肉湯 110
 - (2) 紫河車吉林參肉苁蓉湯 111
- 4.7 氣虛型肥胖及對證湯方 112
 - (1) 高麗參五味子麥冬湯 114
 - (2) 黨參雲苓桂圓肉湯 116
- 4.8 腎虛型肥胖及對證湯方 117
 - (1) 鹿茸龜板栗子湯 119
 - (2) 鹿茸膠杜仲巴戟湯 120
- 4.9 胰源性肥胖及對證湯方 121
 - (1) 粉葛沙參知母湯 124
 - (2) 花旗參石斛玉竹湯 125



4.10 積滯型肥胖及對證湯方 126

(1) 布渣葉馬蹄無花果湯 128

(2) 雞內金穀芽麥芽湯 129

4.11 產後肥胖及對證湯方 130

(1) 木通米醋桃仁湯 133

(2) 木耳白酒生薑湯 134

4.12 肝熱型肥胖及對證湯方 135

(1) 夏枯草菊花決明子湯 137

(2) 雞骨草靈芝南棗湯 138

4.13 肝鬱型肥胖及對證湯方 140

(1) 益母草當歸紅棗湯 142

(2) 玫瑰花青皮鬱金湯 143

4.14 水牛背肥胖及對證湯方 145

(1) 六味地黃湯 147

(2) 冬蟲夏草何首烏黑豆湯 148

4.15 局部肥胖及對證湯方 149

(1) 木瓜蘋果薏米湯 151

(2) 山楂豬苓澤瀉湯 152

4.16 混合型肥胖及對證湯方 153

(1) 野參鬚雪耳火麻仁湯 156

(2) 十全大補湯 157



前言

減肥可以很輕鬆，也可以很辛苦。要減肥的話，你會選擇輕鬆自在的方法，還是選擇痛苦難熬的方法呢？一般來說，我們會選擇前者，但是，實際上，大部份人卻寧願辛苦，痛苦，甚至傷身，困身，甘願揮霍金錢去選擇後者，也不選擇輕鬆自在的減肥方法。也許，他們認為彷彿只有這樣，才能有望成功減肥。

減肥的方法很多，有人成功，有人失敗。無論成功失敗，有些人減得好不慘烈，好不痛苦。例如，明知道服食瀉藥有害健康，也要狂服瀉藥，結果一天排泄幾次，甚至十幾次；天天如是，時時刻刻都準備上廁所，肚子受盡苦頭，到頭來未必可以減肥。有些人則選擇捱飢抵餓的方法，餓到天旋地轉，頭暈眼花，血壓下降，周身乏力，營養不良；即使減肥成功，弄到面色憔悴，形殘體弱，百病纏身，可謂得不償失，何苦而為之！

減肥過程是否輕鬆？也在乎減肥者的心態，若然抱着急於求成的態度，要一星期減5磅(2.27千克)，或者一定要在一個月內減10磅(4.54千克)，心理壓力實在太大，絕對不會輕鬆自在。



減肥的目的並非是為減肥而減肥，而是為了身體的健康才去減肥。要身體健康不能預設期限，只要態度正確，持之以恆，便一定有效，而且絕無心理壓力。抱着這樣的態度去減肥，自然心情輕鬆。

肥胖症其實反映了身體失衡，而且大部份的肥胖症都是緩慢發展而成，要徹底地防治肥胖症，應該從調理身體入手。不要以為一定要飲涼茶才可以調理身體，降脂減肥。所謂“醫食同源”，平時輕輕鬆鬆地飲些靚湯，也可以保健強身，防治疾病，踢走脂肪，纖體瘦身。

葉英良



中醫減肥概說

減肥已成為一股滲透到世界每一個角落的風氣潮流，無論你身在何處，都會聽到減肥的呼聲。春、夏、秋、冬，都是減肥的季節。減肥者更是不分階級，不分性別，不分貴賤；無論男女老幼，文員、工人、主婦、少女，統統都喊着要減肥。周身豬腩肉(贅肉)的肥人當然要減肥，就連身材纖瘦的人也說要“減肥”。可想而知，減肥這股浪潮是多麼強勁。

為甚麼我們需要減肥呢？有些人減肥是為了身材苗條，或是為了順應潮流，但是，我認為最重要的原因是肥胖會危害健康。有研究指出，肥胖與高血壓、中風、高血脂、高膽固醇、心臟病、糖尿病等疾病有著緊密的關係。因此，減肥既可改變外表，也主要是可以避免以上各種疾病，最終目的還是為了健康。

減肥的方法很多，不過有些方法昂貴，有些方法有危險，有些方法效果差，有些方法副作用多，實在很難找到一種良好的減肥方法。近年間，越來越多人採用中醫中藥減肥，因為中藥減肥並不昂貴，而且安全可靠，只要對證下藥，一定可以取得良好的效果，而且副作用少，更有保健強身、調理



身體、固本培元、益壽延年的功效。有這麼多的優點與好處，自然受到人們的喜愛和採用。

傳統的中醫中藥，充滿着神秘的色彩，理論總是抽象難明，令人難以捉摸。隨着科學的進步，醫學的昌明，先進的電腦科技，分析技術的日漸提升，統計學被普遍應用，有越來越多的報導指出，中藥有良好的減肥降脂功效，如：山楂、何首烏、靈芝、澤瀉、猴頭菇、人參、北芪、決明子、三七、丹參、杞子、甘草、女貞子、荷葉、金銀花等等。由於有數據支持，中藥進一步獲得人們的信任，因而採用中藥減肥的人也日漸增多。

* 1.1 中醫對肥胖的認識

中醫對肥胖早有認識，遠在二千多年前成書的《黃帝內經》對肥胖症早有記載。《黃帝內經》是中國第一部論述中醫理論的經典巨著，中醫的整體觀念、陰陽學說、五行學說、藏象學說、經絡學說、氣血津液學說、病因、病機、治則、治法等，均由《黃帝內經》發展而成。《黃帝內經》分為〈靈樞〉和〈素問〉兩部份，當中論述了肥胖的形成、歸轉、治則和治法，其後歷代醫家亦有所發揮和補充。前人的經驗和心得，為今天中醫減肥提供了寶貴的參考和明確的指導。

肥胖的形成其實相當複雜，既與遺傳、飲食、內分泌失調、病理因素等有關，並可以發展成高血壓、糖尿病、高血脂等頑固疾病。其實，中醫典籍在這方面早有論述。〈靈樞·衛氣失常篇〉指出：“人有肥、有膏、有肉，……必先別其類形，血之多少，氣之清濁，而後調之。”這裏明確指出

肥胖的複雜性，肥胖可以是體形肥大，脂肪沉積或肌肉豐厚等不同證型，一定要辨證施治，衡量氣血情況，然後予以適當的調理。

大家都知道肥胖的形成與飲食有着密切的關係，若然進食過多的高脂油膩食品，更加容易形成獲得性肥胖。〈素問·通評虛實論篇〉早已指出：“肥貴人，則膏粱之疾也。”《雜病源流犀燭》則指出：“飲啖過度，好食油麵豬脂，以致脾氣不和，壅塞為痰”，以致痰濕積聚，形成肥胖。

中醫學認為人體是一個有機整體，並以五臟六腑為中心，五臟六腑運化正常，則正氣充盛，身體自然健康，自可化痰化濕；若是五臟六腑虧損失常，可以損傷正氣，損害健康，化痰化濕的功能漸差，以致痰濕壅盛，形成肥胖。《肥義》曰：“大抵素稟之盛，從無所苦，惟是濕痰頗多”；《醫宗金鑑》則云：“體盛痰多”；《丹溪心法》謂：“痰生於脾”，“肥人沉困怠惰是氣虛”；〈素問·遺篇〉說：“脾腎氣虛，運化輪佈失司，清濁相混，不化精血，膏脂痰濁內蓄，而致肥胖”；清代名醫陳修園云：“肥人多痰，多濕，多氣虛。”

〈素問·奇病論〉云：“肥者令人內熱，甘者令人中滿，故其氣上溢轉為消渴”。所謂“消渴”，即是糖尿病。現代醫學指出肥胖症與糖尿病關係密切，其實，我們的祖先早在二千多年前已經知道肥胖可以引致消渴。

〈素問·生氣通天論〉云：“味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不和”，指出過服甘甜食物，除可令人肥胖之外，還可以影響心臟和腎臟功能，並且容易出現氣喘和面黑。



缺乏運動時，熱量的消耗便會減少，以致熱量過剩，積存體內，形成肥胖。《醫學入門》對此早有論述，謂：“久臥久坐，氣虛氣鬱，必使運化無力，轉樞失調，膏脂內聚，使人肥胖。”

現代研究指出，肥胖可影響性功能及生殖能力；而《醫宗金鑑》亦指出“脂膜壅塞胞中而不孕”，是首先提出肥胖症可能引致婦女不孕。

《中風曆節》云：“盛人脈澀小，短氣，自汗出，曆節痛，不可屈伸”及“膏粱之變，足生大丁”。這裏指出肥人因膏脂豐厚，血脈運行不流暢，可出現心氣不足、氣急氣喘、自汗、關節痛等；又指出經常進食肥膩食品，容易生瘡。

查閱中醫的典籍，我們可以知道前人對肥胖早有認識。據古籍記載，可用以治療肥胖的中藥很多，而減肥方劑更是不可勝數，相信在未來的日子，中醫減肥還有很大的發展空間。

★ 1.2 中醫減肥原理

中醫學認為人體是一個有機整體，並以五臟六腑為中心。五臟六腑各自有着獨特的生理功能，但是，它們並不是獨立運作，而是通過五行相生相剋，互相抑制，互相資生，令機體處於一個平衡穩定的生理狀態。當機體五臟六腑調和的時候，便會生產出正常的生理產物：氣、血、津液；若然身體機能失調，則可以生成痰、濕、脂、濁等病理產物，正如〈素問·遺篇〉謂：“脾腎氣虛，運化輸佈失司，清濁相混，不化精血，膏脂痰濁內蓄，而

致肥胖。”《類症治裁》則云：“脾無濕不生痰。”

臟腑的功能正常時，正氣也會充盛，便不會生產痰、濕、脂、濁等病理產物；相反而言，當人體臟腑功能失調，正氣虧損，痰、濕、脂、濁等病理產物便會應運而生。人體內的痰濕越盛，除了體形會變得日漸豐盛之外，正氣也會日益虧損，臟腑功能逐漸衰敗。正氣和痰濕有着此消彼長的相對關係，當人體正氣充盛時，痰濕便會消退；相反而言，痰濕越盛則正氣衰敗。

明白正氣與痰濕的關係，減肥的方向便會明朗，治療肥胖症應該從兩方面入手，既要提升正氣，調節臟腑功能，又要化痰去濕，消脂除脂，不過具體的治法，還要因應疾病的性質、臟腑的盛衰、邪正的關係、標本的輕重，才作出適當的治則治法，正如〈靈樞·衛氣失常篇〉謂：“人有肥，有膏，有肉，……必先別其類形，血之多少，氣之清濁，而後調之。”

1.3 肥胖症的防治原則

肥胖症是一種非常複雜的疾病，與其花錢，花時間，花精神去治療肥胖症，不如及早預防。中醫歷來就重視預防疾病，早在《黃帝內經》早已提出“治未病”的思想，〈素問·四氣調神大論〉謂：“聖人不治已病而治未病，不治已亂而治未亂，……夫病已成而後藥之，亂而成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。”因此，仍未發福或者已經有少許發胖的人士，便要做好預防工作，積極避免肥胖症的發病。

所謂“未病先防，既病防變”，在肥胖症未發生之前當然要積極做好



預防工作，包括調攝精神、加強鍛煉、飲食有節、勞逸恰當、調養身體、提高正氣、去痰去濕等等。若然肥胖症已經發病，便要積極預防疾病的惡變。肥胖症繼續惡化的話，除了體形日益臃腫之外，臟腑失衡的情況也會越來越嚴重，種種毛病亦會相繼出現，因此，要做到“既病防變”，預防肥胖症的惡化，同時也要適當地治療肥胖症。

疾病有標本之分。“標”是指病理表現、病徵、病狀等，“本”是指導致疾病的根本原因。中醫治療疾病，十分重視“治病求本”的治療原則。在治療肥胖症時，肥胖是標，是痰、濕、脂、濁等病理產物壅盛積聚體內的病理表現；導致肥胖的原因是本，如：正氣虧損、陰陽失調、臟腑失衡等。我們要因應標本緩急的情況作出適當治療，所謂“急則治其標，緩則治其本”，但是，最重要的仍是“治病求本”，在治療肥胖病時，一定要找出導致肥胖症的根本原因，才能採用合適的治療方法。

★ 1.4 肥胖症的治療法

肥胖症病情複雜，千變萬化。以肥胖部位去區分，可分為全身性肥胖、局部肥胖、上半身肥胖、下半身肥胖、中央型肥胖等；以證型去區分，可分為單純性肥胖、繼發性肥胖、胰源性肥胖、產後肥胖等多個證型；以發病年齡去區分，可分為先天性肥胖、兒童肥胖、青少年肥胖、成年肥胖、中老年肥胖等；以臟腑辨證去區分，五臟六腑皆可令人發胖；以三焦辨證去區分，可分為上焦病、中焦病、下焦病等；以八綱辨證去區分，可分為陰、陽、表、裏、寒、熱、虛、實八大證型。肥胖證的病情複雜，證型交錯，並非一兩種治法便可以治療所有的肥胖症。不同的證型可能應用不同的治療方