

第一章

好耶！鸡尾酒，不是酒！

你不可不知的鸡尾酒疗法

“鸡尾酒减肥疗法”是结合“运动处方”、“改变饮食习惯”及“药物疗法”三者而成，其实就是一种量身订做的“混合型减肥疗法”。

而要彻底拒绝复胖的方法，只有两种：改变饮食习惯与适当运动。

鸡尾酒名称的由来

很多人对“鸡尾酒减肥疗法”名称的由来很有兴趣，许多第一次来看诊的病人都会以为“鸡尾酒疗法”就是在喝鸡尾酒。很多人在拿到我开的处方之后，还会反问我：“不是喝的吗？”

我将这种适合中国人的减肥法取名为“鸡尾酒疗法”，其实只是灵机一动，并没有特别的含义，当然也没有什么高人指点。而事实上，一直到我出国念书之前，连“鸡尾酒”是什么，我都不知道呢！

我是中国台北基隆人，小时候家里很穷，生活环境不好，没见过世面，连西餐都没吃过。当我从中山医学院毕业，考上公费留学，准备赴美国深造时，当时一些热门的科系都被抢光了，只剩下较冷门的内分泌科，为了一圆出国梦，我别无选择地攻读了内分泌科。

到了美国，第一次和教授吃饭（那是我生平第一次吃西餐，当时老土到连刀叉都不会用），教授看到我紧张兮兮的模样，就说了一句“Don't worry”，并暗示我跟着他的动作做。当时我就跟着他做，先喝了一杯很好喝的饮料，教授告诉我那叫“Cocktail”（鸡尾酒）。后来我研究出一种“混合型减肥疗法”之后，灵机一动想到，如果减肥也能像我当初喝到的鸡尾酒一般，又好喝又轻松，那该有多好！加上鸡尾酒都是在饭前饮用，而有些减肥的药物也正是在餐前服用，主要作用

是帮助淀粉和脂肪的分解，不让人体吸收，让减肥者可以在正常饮食又吃得很愉快的情况下达到目标，所以我就将研究出来的“混合型减肥疗法”称为“鸡尾酒减肥疗法”，如同鸡尾酒也是由多种酒类混和而成一般。

认识鸡尾酒疗法

“鸡尾酒减肥疗法”是结合“运动处方”、“改变饮食习惯”及“药物疗法”三者而成，它依照每一位患者不同的体形、不同的饮食习惯及身体状况，量身订做减肥处方和药物，其实就是一种“混合型减肥疗法”，所以每一位病人的处方药物都不一样，都是根据每个人的身体状况，“量身订做”所调配而成的。

曾有一位病人，在试过鸡尾酒减肥疗法之后，没多久就从110公斤的体重降到93公斤，由于效果很好，他就将自己的处方拿给太太吃，太太吃了好几天之后，却是一点成效都没有。这就是每个人的身体状况不同，必须有不同的处方。同一种处方，对先生有效，对太太就不见得有效了；同理，对妈妈有效的处方，对女儿也不见得有效。

“鸡尾酒减肥疗法”同时也是我针对中国人所设计出来的一种减肥法，主要是因为中国人的饮食习惯和西方人差异很大，而目前坊间出现的减肥药、减肥方法，大多是外来产物，不见得完全适合中国人。

就像现在很流行的“Xenical”蓝色小药丸，卫生部门尚未核准上市前，许多药房都已在贩卖，胖哥胖妹也一窝蜂在吃，但长期服用之后的效果却不如预期。有不少病人向我说，他们花了很多钱购买蓝色小药丸，服用之后不但体重无法明显下降，反而还很想吃东西，心中充满疑惑。蓝色小药丸在西方国家临床实验中，不是都很有效吗？主要的原因就是“Xenical”减肥的原理在于抑制分解脂肪的酵素，使得30%的脂肪不会被人体吸收而排出体外。

西方人的饮食习惯，向来以高油脂为主，“Xenical”就是以强化体内的排油、抑制油脂吸收为主，自然对西方人的减肥效果较佳，但是“Xenical”不能消除体内已经形成的脂肪，只能避免服药后吃进去的脂肪被吸收，是一种短期型的减肥药，不适合长期服用。另外，“Xenical”并无法排除淀粉类食物所转化成的脂肪，对于以淀粉类食物为主的中国人而言，效果自然要差多了。

可是对于中国人而言，有不少人都是“吃饭吃胖的”，有些人虽然不吃零食，但一顿饭却不能少吃米饭或面食。正如一些医学生化报告指出，中国人的肥胖原因，淀粉含量偏高占了很重要的因素，因为其他国家肥胖人口的饮食中，淀粉含量平均指数都低于我们，这可以证明，中国人的肥胖与淀粉摄取过多绝对有关系。

难道白米饭会变成脂肪吗？

既然中国人，甚至东方人的主食都是米饭，大家一定很好

奇，米饭是五谷杂粮，怎么一进肚子里，就变成了肥油与油脂？

其实，所有食物都是由碳水化合物所合成，植物经过酶的分解，会转变成为一种脂肪酸，脂肪酸在人体内经过酶的分解，将会转变为人的肌肉与脂肪。换句话说，当我们将淀粉类食物吃进体内之后，人体内的淀粉酶就发挥作用，将淀粉转化为油脂，这也就是米饭吃进肚子后会变成脂肪的道理。

有一个真实的笑话，一位出家人到我的减肥门诊，希望借助“鸡尾酒疗法”减肥。她向我表示：“我发誓，我绝对没有偷吃肉！可是为什么会胖起来？我这么胖，很难面对信徒呀！大家会怀疑我是没有遵守戒规。我是出家人，只吃饭不吃肉，还这么胖，真是没道理！”

这的确是很多人面对肥胖的困惑，总认为不吃肉就不会发胖，“鸡尾酒疗法”就是要解开这个谜团，告诉大家正确的减肥方法。

鸡尾酒疗法适合哪些肥胖族群？

回想我当初开设门诊的时候，目的是为病人治疗肥胖所造成的疾病，例如：脂肪肝、糖尿病、高血压、血管硬化，甚至性功能问题等等。

因为根据一项医学报告指出：如果超过正常体重，每当体重增加 10 公斤，人的寿命就会减少两岁。更何况许多癌症都与肥胖息息相关，例如：肝癌、乳腺癌、大肠癌、肺癌等等。只要让病人瘦

下来，不但原本的病情会减轻，引发其他病变的机率也会明显降低。众口相传之下 久而久之 有近七成以上的病人是因为肥胖造成疾病而来找我的。

“鸡尾酒疗法”就是我针对中国人特殊饮食习惯造成的肥胖而研发出的减肥疗法，尤其对以下肥胖族群有疗效：

容易变胖的人

许多肥胖症的病人，抱怨只要吃一点点东西就会发胖，甚至喝水也会胖。其实这一类型的病人，主要是体内某种淀粉转化酵素出了问题，因此只要针对异常的部分对症下药，就可以取得效果。

高复胖率的人

大部分想减肥的人，几乎都有不只一次的减肥经验，主要原因就是以前所使用的减肥法，只是让体内水分减少，没有让肥胖的主因——脂肪比率降低 因此 只要稍微吃一点东西 体重就会立刻回升。

也有些人吃减肥餐、做运动或者节食等等，也都可以顺利瘦下来，获得良好的减肥效果，可惜的是，减肥效果通常维持不了多久，短时间之内又反弹了回去。

顽固型的肥胖族群

有很多人都是如此，用尽各种方式，花费许多金钱，就是无

法瘦下来，其主要原因就是减肥方法不正确，没有找到肥胖真正的原因，或者是因选择单一减肥法而导致肥胖的生理机构产生抗耐性，所以不容易瘦下去。

鸡尾酒疗法就是对症下药

“鸡尾酒减肥疗法”既然是一种混合型的减肥疗法，就不是只靠一种方式。“鸡尾酒减肥疗法”将“药物治疗”、“改变饮食习惯”及“运动处方”三者合而为一，甚至还包括心理卫生咨询，是一种全方位的减肥法，而且在进行治疗之前，病人必须做详细的身体检查，在了解了个人的体质、饮食习惯之后，才能对症下药。

药物治疗

许许多多人都对我的用药很有兴趣，不只是病人，连同行也都很好奇，他们都会问我：“刘医生，你的药房里到底有多少种药？”说真的，到底有几种，连我自己都不知道，只能大概地说，至少有四五百种，而且在不断地推陈出新。

例如，第一代是阳春型疗法，只是要患者瘦下来；第二代则是针对第一代所产生的心悸、不舒服感而改善的；最新的第三代则更广泛运用天然、无副作用的药品，除了再进一步降低复胖率外，甚至还有美容健身的功效。

由于“鸡尾酒减肥疗法”是依据每个人不同的身体状况所调

配出来的处方，每个人身体状况不同，自然会有不同的用药，而且多年来 只要有新药上市 我就会不断“除旧换新”所以到目前为止，实际的数量到底有多少，我真的也没去数过。虽然数量众多，但我坚持一定要用最好的药，有些药的成本还远高于目前的收费，但这些并非我主要考虑的问题，如何让减肥者既能减得健康 又能达到目标 这才是最重要的。

其实，我的用药也没有特别过人之处，都是运用现有合格的药物，再加上巧思和灵感，让它们发挥减肥的功能。就像令全球男性趋之若鹜的“威而刚”药丸，当初研发的目的主要是在治疗心血管疾病，但令研究人员始料未及的是，它在治疗性功能上竟然有相当好的效果。同样，“Xenical”蓝色小药丸最初的研发目的是在降低血脂，没想到在抑制油脂吸收方面却有更好的效果，“Xenical”因而成为被核准上市的瘦身药品。

严格说来 这些都是“另类疗法”我自创的“鸡尾酒减肥疗法”也是一种“另类疗法”。我运用这种原理 利用现成的合法药物 经过调配之后 用在减肥的功能上 反而发挥了更好的效果。

我所采用的药物主要可以分成改进新陈代谢、改善病态性肥胖、调整中枢神经及末梢器官的食欲等三大类。至于如何调配，我就会依每位病人不同的身体状况，给予不同的治疗。

食物控制配合

“鸡尾酒减肥疗法”希望大家在成功减肥的过程当中，可以

同时满足食欲，不需要痛苦挨饿。这当然不是鼓励大家要暴饮暴食，而是让大家学习如何计算自己所摄取的食物热量，并且按时记录“饮食流量表”。

常常有病人用很哀怨的眼神向我抱怨说：“为什么我已经吃这么少了，体重还是降不下来。”原因很简单，那就是吃了很多不应该吃的食物。很多人对饮食的控制毫无概念，才会一天只吃一餐，或者三餐吃得不多的情况下，体重仍无减少。虽然你吃的量少，但都选择高热量的食物，那等于没有减少热量摄取。

举个例子来说：两个同样爱吃饭的人，甲每天平均吃两碗白米饭，而乙选择每天吃两碗糙米饭。相同分量、同样的饱足感，乙所吃食物的热量却几乎是甲的一半，并且营养成分也较高。这样一比较，大家就应该可以理解选择食物的重要性了。不过有一个观念要先提醒减肥者，即使在减肥期间，饮食均衡也是非常重要的，不可以偏食而只选择某些低热量的食物，过度的热量限制常会导致身体必需的多种维生素、矿物质缺乏，影响身体健康，因此，每天的饮食热量以维持现有体重所需要的热量，酌情减去 500 千卡左右。

想要吃得饱又不会摄取过多的热量，就必须记录自己每天的饮食行为 填写“饮食流量表”(见表 1) 并且以曲线图显示体重的变化 这是三合一“鸡尾酒疗法”中非常重要的一个步骤 必须严格遵守。

“饮食流量表”所需填写内容有几个重点：

◎记录每餐的食物内容 包括种类、分量、烹调方式。

◎正餐之间应避免吃零食 如果吃零食的话 也必须记录下来。

◎晚餐必须在 8 点前吃完 如果太晚吃 对体重控制和健康都不利。

◎三餐可以正常吃，但减肥期间绝对禁止吃宵夜。

准确记录“饮食流量表”，就可以看出一些信息来帮助调整饮食的控制：

◎首先可以看出，减肥者平日所摄取的食物是以哪些种类为主 例如 糖类、淀粉类或者脂肪类。

◎从表中可以清楚研究出，减肥者究竟是吃了热量低又有营养，具有减肥效果的食物，还是吃下热量既高又没营养的垃圾食物。

◎每天的食物一目了然之后，医生便可对减肥者作出专业的判断，判断出哪些是对维持身材无益或使体重增加的食物。

选择食物常是让减肥者头痛的问题，在此，我提供一个容易记忆的口诀：

◎两脚比四脚好：以肉类的选择来说，鸡肉比猪肉、羊肉、牛肉都好。

◎没脚比两脚好 相同的道理 选择鱼肉又比选择鸡肉好。

◎有血管比没血管好：以没有脚的肉类食物来说，没血管的花枝、螃蟹、虾等胆固醇都比鱼肉还要高。

◎水中的比陆上的好 鱼、虾、海鲜类热量比一般肉类低。

◎植物比动物好：植物的热量及胆固醇的含量都偏低。

◎清蒸比炒好：以一般中国人的烹调习惯来说，清蒸食物所使用的调味料比炒的时候少，自然而然减少热量的摄取，而且清蒸较能保留食物本身的营养成分。

除了“饮食流量表”以外，还得同时记录“体重测量表”（见表 2）及“局部体积变化表”（见表 3），这样才能全方位改变减肥者的饮食习惯。

适当的运动处方

一个人要减肥成功，而且不再复胖，绝对不是选择单一减肥方法可以做到的，减肥过程中一定要多方面同时进行，“鸡尾酒疗法”就是为此应运而生的。除了药物及饮食的配合之外，适当的运动不但可以增强减肥效果，更可以减少减肥成功后遗留下来的“痕迹”。

虽然大家都知道“少吃多动”是减肥的不二法则，也有不少人提倡以运动的方式来减肥，但可惜的是，不管你是跳有氧舞蹈，还是游泳，最后都会因无法坚持而白忙一场。其实并非所有的运动都适合每一个人，如果真的想要用运动来减肥，必须要有专业的运动处方。可惜大部分的人都没有这样的观念，以为只要动一动、跑一跑就可以消耗热量，达到减肥的效果。其实这跟选择食物一样，要有方法，才能真正达到运动的效果。每周至少要运动 3 次，每次 30 分钟，运动时每分钟的心跳须达 130 下，

才能算是有效的运动。对肥胖患者而言，同样的运动量，其所消耗的能量较正常体重者高，燃烧的脂肪也较多。例如，同样是慢跑 10 分钟，一个 50 公斤的人可以消耗 79 千卡的热量，而一个 80 公斤的人却可以消耗 125 千卡的热量。一般人用运动减肥，最容易失败的主要原因在于人的“惰性”与运动的“抗耐性”。

惰性

运动减肥之所以容易惨遭失败，是因为它不像饮食控制或药物见效较快，所以自然而然就容易产生惰性。比方说，我们用控制饮食及药物减肥，一个星期至少减轻一至两公斤，但运动如没有持续一段时间，恐怕很难看出效果。另外，每天做相同的运动，做久了都觉得厌烦，所以一般单靠运动减肥的人，往往努力几天之后，因为无法立即看到成效或使用了错误的运动方式而开始产生惰性。“今天工作太累了”、“今天下雨”、“今天没心情”、“今天太忙了”当这些借口开始出现，偷懒的次数就会开始增加，接下来自然而然宣告减肥“又”失败了。有决心要减肥的人，一定要学会克服自己的“惰性”，否则减肥只是遥不可及的梦想。

运动的抗耐性

除了个人惰性导致运动减肥不能顺利完成之外，还有一个重要因素是对于正确运动方式不了解。其实，做错误的运动比不做运动还要糟糕，因此必须了解“运动的抗耐性”是什么，否则就白费工夫了。

简单地说，“运动的抗耐性”是指从事一种运动，刚开始可以看出减肥的成效，但如果一直不断地持续同一种运动而不改变，减肥效果将会出现递减的情况，甚至不再产生效果，也就是所谓的“效果递减”。

根据我的观察，一般人在开始运动的第 10 天到第 14 天运动的抗耐性开始出现。刚开始有些人认真地跑步或摇呼拉圈，一段时间之后出现效果，瘦了一两公斤，但 14 天之后发现，体重不再往下降，该瘦的地方也没有瘦下来，苦闷不已！其实那是因为短期内所做的减肥运动消耗的是热量，减掉的是体内水分而不是脂肪，所以只要多喝点水，体重就会恢复。

而如果运动的方式不正确，不但体重不会下降，还可能出现反效果。曾经有位年轻女病人向我抱怨过：“医生，你不是说运动很重要吗？可是我已经很努力地跳有氧舞蹈，为什么我的小腿不但没有瘦下来，反而还越来越粗？”这就是不了解正确运动方法的后果。如果你的小腿原本就粗，而你还选择了不断活动小腿，让小腿肌肉更加发达的运动，当然会适得其反，使小腿越跳越粗。

大部分的人只盲目地知道要运动，而没有其他配套措施。拼命运动的结果，反而使胃口变得更好，因为当一个人开始运动的时候，人体会产生脑内啡，并大量分泌，所以运动过后会全身舒畅，心情变好，胃口大增，越吃越多，瘦不下来。甚至有一些人，以为自己已经做了大量运动，所以有恃无恐、毫无节制地大吃大

表 4 每 10 分钟运动身体所消耗的热量表

运动类型	消耗热量(卡)
步行(极慢)	30
快步疾走	50
骑自行车(慢)	42
骑自行车(快)	89
游泳(仰式)	32
游泳(自由式)	40
网球	56
保龄球	56
桌球	75
跳舞	22
篮球	84
高尔夫球	54
壁球	100
健身	43
羽毛球	54
排球	54
跳绳	64
足球	71
马拉松赛跑	214
划船赛	214
健美操	32

喝起来 久而久之必会发生‘越减越肥’的令人遗憾的事情。

这就是我主张‘运动处方’的原因了。所谓的‘运动处方’就是要防止“运动抗耐性”的发生，针对病人的身体状况、健康情形，特别设计出专属个人的运动处方。“运动处方”会列出每周要从事的运动种类 例如 第一周跑步 第二周有氧运动 第三周游泳……

依此类推，每星期从事不同种类的运动，才有新鲜感，除了可以享受运动的快乐之外 还可以成功对抗‘运动抗耐性’。

除了每周的运动处方之外，再依照个人想要局部减肥的部位，特别设计出适合的运动项目，想瘦哪里就瘦哪里，来达到减肥也能塑身的功效。

如果已经有了适合自己专属的“运动处方”，就一定要坚持下去 克服惰性 如果一天捕鱼 三天晒网 即使有再好的‘运动处方’也是没有用的。

鸡尾酒减肥法步步来

第 1 步 身体检查 开用药处方

首先必须通过验血、验尿等程序，了解减肥者本身的身体状况，医生才能对症下药。检查项目包括：血脂、肾功能、肝功能、胆固醇、三酸甘油酯以及血液、尿液等常规检查，另外还包括体脂肪量、安全体脂数（BMI: Body Mass Index）及家族病史。

通过这些检查指数，医生可以判断、研究提供何种处方，才能帮助患者减肥。如果身体状况欠佳，可以使减肥与治疗疾病一起进行，这是“鸡尾酒疗法”不同于其他减肥法的特点——在兼顾身体健康的前提下，进行安全有效的减肥疗程。

虽然药物治疗是“鸡尾酒疗法”中重要的一环，但还是要十分强调，服药必须按照医生、药剂师等专业人士的处方，才能确保用药安全 因此 验血与验尿的程序不能免除。举例来说，“鸡尾酒疗法”主要的三大用药，其中之一为新陈代谢药物，孕妇或是正在喂哺母乳的产妇都不适合服用，即使没有以上情形，也必须依据个人身体状况，给予不同剂量。这些专业诊断，都应由医生开处方给药。

第 2 步 按时服药

医生依据验血、验尿的报告结果，以及当面问诊的判断，先给予一周的药，一周后再复诊，由医生诊断再下处方。

服药的规则是 三餐前 1 小时服用，在晚间就寝前再服药一次。由于一天服药次数高达三四次，有些工作繁忙的患者可能会错过时间忘记服药，如此一来，效果势必减半。

因此，一定要记得在应该吃药的时间服药，这点是减肥成功的第一步。

第 3 步 按时做“体重记录”

掌握自己体重的起伏 是减肥必做的功课。不过 对于测量体