葉韻姿
註冊中醫師
基督教聯合那打素社康服務
賽馬會天水圍社區健康中心 - 中醫服務
ucnchs ucn_healthcare www.ucn.org.hk



增肌減脂，重在脾腎

減肥是女性終身事業？非也，近年不論年齡與性別，都以「增肌減脂」為目標，不單追求減體重，亦關注體脂比例。至於長者體重管理，更是強調增肌肉、減流失、強骨骼及護關節。傳統具消積利水功效的決明子山楂薏米水，顯然已不敷使用。

如何增？怎樣減？

增肌—益氣健脾，固護腎精

《素問．痿論》：「脾主身之肌肉」；《素問．平人氣象論》：「脾藏肌肉之氣」；《素問．太陰陽明論》：「四肢皆稟氣於胃…脾病不能為胃行其津液，四肢不得稟水穀氣，氣日以衰，脈道不利，筋骨肌肉，皆無氣以生，故不用」。脾胃為後天之本，將水穀精微轉化為氣血。若脾胃功能欠理想，筋骨肌肉得不到足夠支持，便會變得萎弱難以活動。若脾胃健運，水穀精微生化有源，肌肉與筋骨自然豐盈壯碩，因此肌肉厚薄實為脾胃盛衰的反映。但單純攝入高蛋白質食物或精製食材，脾胃運化不全反而影響增肌效果，健脾則可提升基礎營養物質吸收，為肌肉合成提供充足能量。

腎主骨，腎精的盛衰直接影響骨骼的生長發育。腎精足則骨髓生化有源，骨骼強健，且能促進造血功能。骨骼修復需依靠腎臟精氣濡養及推動，從而鞏固骨質密度及生長。腎氣足則筋骨壯，此乃爆發力與核心穩定的基礎。腎氣不足，容易出現腰膝痠軟、下肢乏力、握力欠佳及體力恢復時間較長等問題，影響增肌進度。

減脂—健脾化濕，溫腎行水

外表肥胖跟水腫或濕氣有關，調脾多能達到瘦身效果，但水腫成因不單在脾，與腎亦有關係。脾失健運則無法運化水濕，眼瞼、頭面、四肢、軀幹等出現浮腫，小腿內側等脾經循行部位較為明顯，按之凹陷且皮色欠光澤，活動後水腫才能消退。

《內經．上古天真論》：「腎主水」，主要依靠腎陽對水液的氣化來實現，透過氣化作用，將津液輸布全身及令濁液排出體外。這與現代醫學所闡述腎臟具調節血液酸鹼度、過濾排出代謝廢物、維持體內水分比例，維持體內適合細胞存活的水液環境以減少積聚的功能類近。

根據不同人士體質和運動模式進行鍛鍊才能恆久。應辨證求因，維穩協調，切忌長時間進行高強度鍛鍊而勞傷筋骨。結果只是減去磅數，卻失去「神氣」！

（以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。）

想認識更多中醫資訊？
請向社康註冊中醫師查詢或
瀏覽中醫服務網頁：