

Q1

賀爾蒙失調跟肥胖有關？ 中醫能調理減肥副作用嗎？

文·圖／中醫部 中醫婦科 主任 蘇珊玉

在現代社會，許多人將「瘦」視為美的標準，因此減肥成為了普遍的需求。然而，不當的減重方法可能會帶來嚴重的健康問題，包括賀爾蒙失調、月經紊亂、掉髮、皮膚鬆弛等副作用。事實上，肥胖與內分泌系統息息相關，影響身體的代謝、血糖調控、情緒穩定等多方面。

中醫認為，肥胖的發生與「脾虛濕盛」、「肝氣鬱結」、「腎虛」等體質失衡有關，透過針灸、草藥、埋線、食療等方法，不僅能達到健康減重，還能調節內分泌，在不影響身體機能的前提下，達到健康減重的效果。

賀爾蒙失調與肥胖的關聯

1 胰島素 (Insulin)：胰島素由胰臟分泌，負責調節血糖水平。當碳水化合物攝取過多時，胰島素分泌增加，促使葡萄糖進入細胞並轉化為脂肪儲存。如果長期處於高胰島素狀態，身體對胰島素的敏感度降

低，導致胰島素阻抗，進而增加脂肪囤積並提高肥胖風險。

2 雌激素與睪固酮異常：女性體內雌激素過多可能會造成脂肪囤積，特別是腹部脂肪；而睪固酮過低則可能導致肌肉流失，減少基礎代謝率。

3 雌激素 (Estrogen)：雌激素對脂肪分布及代謝有重要影響。在女性，適量的雌激素有助於維持健康的體重，但在更年期後，雌激素水平下降，可能導致脂肪重新分布，特別是腹部脂肪的增加。

4 甲狀腺 (Thyroid hormone)：甲狀腺素 (T3和T4) 調節基礎代謝率。當甲狀腺功能低下時，新陳代謝變慢，能量消耗減少，導致脂肪累積與體重增加。相反地，甲狀腺功能過亢則可能導致體重減輕。

5 皮質醇 (Cortisol)：皮質醇又稱壓力荷爾蒙，由腎上腺分泌。當身體長期處於壓力

狀態時，皮質醇分泌增加，促進脂肪特別是在腹部的囤積，進而增加罹患肥胖及代謝疾病的風險。

6 瘦素 (Leptin)：瘦素由脂肪細胞分泌，主要作用是向大腦傳遞「已經攝取足夠能量」的信號，以降低食慾。然而，肥胖者的血液中瘦素水平通常較高，但因為大腦對瘦素的敏感度降低，無法有效抑制食慾，導致過量進食，形成惡性循環。

7 胃飢素 (Ghrelin)：胃飢素主要由胃分泌，負責刺激食慾，並促使腦部發出「感覺飢餓」的信號。正常情況下，進食後胃飢素濃度會下降，但在睡眠不足或壓力大的情況下，胃飢素可能分泌過量，使人產生強烈的飢餓感，導致過度飲食與體重增加。

肥胖與賀爾蒙失調之間，存在著惡性循環，互為因果。這種循環如果不打破，就會讓問題越來越嚴重，最終可能發展成糖尿病、心血管疾病、不孕症，甚至是某些癌症。

- 肥胖→荷爾蒙失調→食慾增加→代謝下降→更難減重→肥胖加劇
- 荷爾蒙失調→內分泌異常（胰島素阻抗、甲狀腺低下、瘦素抗性）→脂肪增加→肥胖→進一步影響內分泌

減肥可能導致哪些副作用？

許多人希望透過減重來維持健康與良好體態，若採取不當的減肥方式，可能會引發一系列副作用，尤其是在短時間內快速減重（每週減少2公斤以上），常是透過極低熱量

飲食或過度運動時，都會導致營養不均衡，反而影響內分泌系統，使身體無法維持正常功能。常見的減重副作用如下：

- **營養失調：**過度節食可能導致蛋白質、維生素、礦物質（如鐵、鈣、鉀等）缺乏，可能導致電解質不平衡，甚至影響免疫力、骨骼健康和內分泌功能。
- **月經紊亂：**脂肪細胞參與雌激素的代謝，當體脂過低時，雌激素水平下降，影響排卵週期，可能導致經期延遲、不規則或停經，甚至影響生育能力。
- **掉髮：**減肥時若蛋白質、鐵質、維生素B群攝取不足，會影響毛囊營養供應，使頭髮變細甚至脫落。
- **皮膚鬆弛：**膠原蛋白的生成需要足夠的蛋白質與維生素C，極端減肥可能導致皮膚失去彈性，出現皺紋與鬆弛。
- **肌肉流失：**如果蛋白質攝取不足，或減肥過程中運動不足，可能導致肌肉質量下降，使身體變得虛弱無力。
- **新陳代謝降低：**長期低熱量飲食會使身體進入「節能模式」，減少熱量消耗，使減肥效果停滯，甚至容易復胖。
- **胃腸道問題：**不適當的飲食計畫（如極低纖維、高蛋白飲食）可能引發便秘、腹瀉、胃酸逆流等問題。
- **心理與情緒影響：**減重能導致焦慮、憂鬱、易怒，影響心理健康，過度節食可能導致「報復性暴食」，甚至發展成神經性厭食或暴食症。而且，過度關注體重可能導致自我形象低落，甚至引發身體形象障礙。



如何避免減肥副作用？

- 1 **避免極端節食**：選擇均衡飲食，而非極端斷食或極低熱量飲食。
- 2 **攝取足夠的蛋白質與營養**：確保飲食中含有適量的蛋白質、健康脂肪和碳水化合物，避免營養不良。
- 3 **搭配運動**：透過有氧運動與阻力訓練維持肌肉量，促進健康減脂。
- 4 **適當調整減重速度**：建議每週減重0.5-1公斤，避免身體適應過快導致復胖。
- 5 **關注心理健康**：避免對飲食與體重過度焦慮，必要時可諮詢專業營養師或心理醫師。

中醫調理減肥與內分泌平衡

中醫認為「肥胖多因脾虛濕阻、肝鬱氣滯、腎陽不足」，所以減肥必須調理脾、

肝、腎三臟，使代謝正常、氣血流通，才能健康瘦身。

1 中藥調理：以下是常見的中藥減肥方。

- 健脾化濕方（適合水腫型肥胖）：白朮、茯苓、薏苡仁、陳皮、黃耆。
- 活血化瘀方（適合血瘀型肥胖）：當歸、川芎、丹參、紅花、桃仁。
- 理氣消脂方（適合肝鬱型肥胖）：柴胡、香附、陳皮、厚朴、枳殼。
- 溫腎助陽方（適合腎陽不足型肥胖）：肉桂、附子、巴戟天、淫羊藿、杜仲。

2 針灸與電針：針灸減肥主要針對耳穴和體穴進行調理。

- 針灸耳穴：神門、胃點、內分泌、三焦、腎。

- 針灸體穴：
 - ① 健脾化濕：水分、水道、陰陵泉。
 - ② 補氣消脂：足三里、中脘、氣海。
 - ③ 調肝助陽：三陰交、關元、中極。
- 電針加強刺激：對於肥胖嚴重者，可使用低頻電針刺激穴位，提高新陳代謝。

3 埋線療法

埋線是現代針灸的一種延伸技術，透過將可吸收的蛋白質線（通常為羊腸線或可降解的外科縫線）埋入特定穴位，以獲得持續刺激經絡穴位的效果，達到長效減脂目的。埋線有助於調節內分泌、促進脂肪代謝、減少食慾。

- 常用穴位：天樞、關元、氣海、水分、水道、帶脈。
- 適用對象：腹部肥胖、基礎代謝率低下者。

4 食療調養

適合減重的食物

- 清熱化濕：薏苡仁、冬瓜、綠豆。
- 活血消脂：黑木耳、紅棗、生薑。
- 補腎助陽：羊肉、核桃、枸杞。

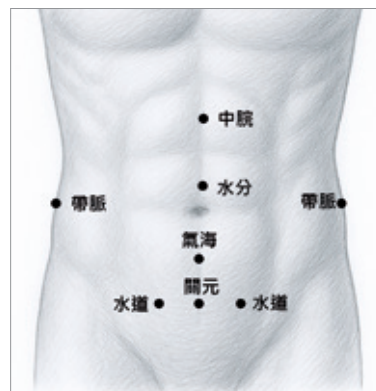
減重者應避免的食物

- 油炸食品、精緻糖、精緻澱粉：含高熱量，易導致肥胖。
- 冷飲、生冷食物：容易損傷脾胃，使得脾胃更難運化水濕，造成濕氣更重。

健康減重需內外兼顧 中醫調養無副作用且效果穩定

減重不應只關注體重數字，而應重視身體內分泌平衡與長期健康。極端減肥可能導致月經紊亂、掉髮與皮膚鬆弛，而中醫透過草藥、針灸、埋線與食療，能夠調整內分泌、促進新陳代謝，幫助身體達到健康減重，且無副作用。如果你正在考慮減肥，建議尋求專業中醫師評估體質，選擇適合自己的調理方案，讓減重過程更加科學、安全、有效。🌱

減重腹部穴位：



減重小腿穴位：

