胖補氣 瘦補血

近日連番暴雨，加上潮濕翳焗，一眾姊妹們急不及待上輕薄春裝，一來，輕鬆又蕭洒；二來，縱使被雨水踐濕都可短時間乾爽起來，不致於焗得一身濕熱和異味。可惜，春裝上場後，卻為姊妹們換來沈重的打擊——肥膏示人，Marcy 便是其中一個例子。

Marcy 扁着嘴道：「人家穿起春裝輕盈窈窕，我穿起來就肥腫難分，丈夫見狀，亦覺難頂，於是醫生上身，建議我飲些瀉藥，瀉到七上八落，以為肯定甩掉十磅八磅。怎料，事與願違，肚如滾風，打過驚濤駭浪，每日瀉水五次，但磅數與肥膏不減反增，究竟何解？」我答：「減肥與減健康指數是有差異的，你素體氣虛，再瀉就更虛，於是更胖，要減肥都要明辨體質，用對方法才能成功。」

Marcy 問：「要怎樣做？」我答：「要補氣。」

Marcy 驚問：「補.....補不是會更肥嗎？其實從你們中醫角度何解會肥？」我答：「肥胖原因不外乎四種：一是氣虛，二是陽虛，三是痰濕，四是濕熱。」

氣虛：就是人身體內的氣本來就不足，氣化功能弱，不能氣化掉身體內的脂肪，古人給這類胖子取了一個十分形象的名字，叫「脂人」。

陽虛：指人的陽氣虛弱，從而引起氣化功能變弱，古人稱這類胖子為「肥人」。

痰濕：指人體內的氣本來不虛，可是由於身體內有痰和濕，這兩樣東西一結合，阻礙了身體內氣的運行，引起了身體氣虛。古人稱這類胖子為「膏人」，《說文解字》中說：「凝者曰脂，釋者曰膏」,意思是說，凝聚在一起的肥肉叫脂，鬆軟的肥肉叫膏，膏人就是身上的肥肉鬆鬆垮垮。

濕熱：指身體內的濕和熱相結合，阻礙了身體內氣的運行，從而造成了氣虛。古人稱這類人為「肉人」。《靈樞·衛氣失常》中說：「肉人者，上下容大。」這類胖子圓乎乎的，渾身上下，一眼望去全是肉。

如何分辨屬哪類型

Marcy 續問：「怎樣分辨自己是哪種類型？」我答：「大抵如下——膽小的胖子氣虛；怕冷的胖子陽虛；腫眼泡的胖子有痰濕；急躁易怒的胖子有濕熱。看一個胖子是不是氣虛，首先

應看他膽量如何，一般來說膽小的胖子氣虛。氣是人體的動力，動力不足，人就會變得心虛膽小，不愛說話，不愛運動，不愛冒險，整天沒精打采，氣喘吁吁，說起話來，就如你一樣，總是怯聲怯氣。同時還要看精神狀態，一般氣虛型胖子氣短懶言，容易疲乏，還經常頭暈健忘。

Marcy 說：「啊！我常以為瘦人才要補。」我答：「有人說瘦是因吃得少，營養不良。這話也有點道理，但還是不全面。的確，許多瘦人都是自己餓瘦的，但還有很多瘦人吃得很多，就是不長肉。人之所以瘦，是因為血虛。血虛火就旺。火是什麼？火就是多餘的氣。瘦人身體內的氣太多了，多得過了頭就像一個車輪子，正常的運轉是每分鐘六十圈。氣虛了，動力不足，車輪子每分鐘只能轉三十圈，這樣一來脂肪就形成了堆積。氣太多，動力太大，車輪子每分鐘轉動一百二十圈，不僅將該氣化的氣化掉，連不該氣化的也氣化了，瘦人整個人體的新陳代謝都呈現出了病理性亢進狀態，所以，他們血虛多火。要補的，就是要補血。」

Marcy 續問：「那我這氣虛之人，要減肥，應該怎麼辦? 」

我答：「一、針灸：百會、合谷穴和膻中等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，隔日一次，七次為一療程，能起到補氣化脂的作用。二、頻率電磁療：以修補人體細胞組織的頻率，佐以生物磁（負極）放於膽俞、脾俞與腎俞等穴，留二十分鐘，隔日一次，五次為一療程。除可起到補氣排毒的作用，還可調整穴位相應臟腑的功能。Marcy 笑說：「那麼我除了減掉肥膏外，還可大膽向丈夫 say no！」