

|    |      |      |      |      |      |      |     |      |    |
|----|------|------|------|------|------|------|-----|------|----|
| 論述 | 大陸透視 | 法今天地 | 工作園地 | 科技新知 | 健康生活 | 生態保育 | 文與藝 | 文化臺灣 | 其他 |
|----|------|------|------|------|------|------|-----|------|----|

擬定計畫、循序漸進，不要操之過急，也不要太苛求自己。

## 發福非福—您需要減重了嗎？

◎ 劉煥雄

今(96)年2月份的中文「讀者文摘」有一篇報導指出，美國約有六成五的人超重，這並不是什麼新聞，我們每天從報章雜誌或電視上接收到的訊息，那一個美國人不是「很有份量」的？除了時裝模特兒，但是這些人往往為了爭取上台走秀的機會，長期節食而瘦過了頭，甚至造成厭食症，還傳出名模瘦死的新聞。根據美國耶魯大學精神科教授凱利布隆奈爾所做的調查，美國成年人平均每年會增加1至2磅的重量，到了35歲至45歲時，他們會發現自己比20歲時大上好幾號，體型超過標準的佔了三分之二，這項調查與讀者文摘的報導不謀而合。

過重除了會讓你變成「中廣」身材影響外觀外，最可怕的是增加罹患慢性病的機率，如心臟病、成人糖尿病、高血壓、膽結石、大腸癌、乳癌及攝護腺癌，也會增加因手術開刀引發的併發症。目前醫學界已把肥胖視為代謝病的一種，所以「發福非福」，請銘記在心。

以安全而持續的方法來減少體重，是遠離疾病，延長壽命的不二法門。曾經有人做過實驗，把猴子分成兩群，一群只餵食少量的食物，另一群則讓牠們無限制地吃東西，結果顯示東西吃得少的瘦皮猴，比那些吃得兩腮鼓鼓的猴子，平均多活了三分之一的年紀，而且事後解剖發現牠們的癌症細胞及各種疾病徵兆也較少見。美國哈佛大學公共衛生學院教授蔡丁曾發出警語說：如果每個人都能維持理想體重，則第二型糖尿病、高血壓以及冠狀動脈疾病就會少很多。

去(95)年11月，在臺北國際會議廳召開的臺灣醫學會議中，安排了一場抗老化討論會。來自日本京都府立醫科大學的吉川敏一教授及同志社大學的米井嘉一教授共同提出了一項有趣的觀察，他們說日本的高齡人口數佔世界第1位(女性平均85歲、男性78歲)，那些高壽近百的人瑞，其成長過程適逢二次世界大戰前後，在那物質極為缺乏的年代，沒有過量的食物供他們攝取，也不可能有多餘的卡路里可貯存體內，因此他們體內的各種器官沒有額外的負擔，也就不容易生病，所以能夠長壽，可見肥胖對人體健康是會造成影響的。

然而，一下子把體重減得太多，或者是過份地限制飲食，會造成溜溜球現象，體重忽上忽下反而對健康有害。減重務需循序漸進，配合健康的飲食方式及適度的運動，改變不當的生活習慣，如熬夜、暴飲暴食、喜食高熱量食物等。很多人想要減重，卻乏恆心，受不了飢腸轆轆的煎熬，往往愈減愈肥。其實是有許多方法讓你可以充分享受美味而又使你的鮑魚肚慢慢消失的。

美國猶他州大學費雪教授把20位體重過重的女性分成兩組，一組讓她們儘量吃穀物、蔬菜及水果，另一組則限制每天只能吃800卡路里的食物。16週後，所有參與者體重皆減輕了5公斤，但是限制熱量的那一組人，卻抱怨失去活力，整日覺得飢餓且焦慮難安，而另一組人則無上述症狀；所以在減重期間，與其挨餓造成身體不適，不如進食適量的水果、蔬菜、米飯或全麥麵包，既可維持營養也可滿足口腹之慾，又不至對身體造成傷害。

脂肪是卡路里含量最高的食物，攝取太多的脂肪所產生的卡路里，無法賴體內新陳代謝完全燃燒掉，結果過剩的卡路里屯積在你的臀部、大腿及腹部，影響健康及外觀。所以應限制攝取過量的脂肪，如香腸、奶油、沙拉醬、冰淇淋、巧克力、馬鈴薯片及起司等富含脂肪的食物。但這並不意味著你要完全放棄這些美食，把它當作特別日子對自己的犒賞，可以激發你快樂而又充滿期待的減重歷程。平常也可以吃些低脂的食物，如脫脂牛奶、無脂沙拉醬、低脂起司等。最近市面上出現一種日本進口的低脂冰淇淋，因為它的原料是由豆乳提煉出來的，脂肪的成份只有一般冰淇淋的三分之一，對需要減重又不想放棄美食，甚至對牛乳製品過敏的人，不啻是一大福音。

多吃纖維含量高的食物，讓你有飽足感而不會有腹脹的感覺，纖維有抑制食慾的作用，維持更長時間的飽足感，附加的好處是幫助消化使胃腸蠕動規律化，也可降低膽固醇，防止大腸癌。高纖食物包括全穀類，大部分的蔬菜、水果和豆類。這些食物也許淡而無味，你可以用一些香菜、燕菜、洋蔥、大蒜或淋上檸檬汁來提味。

當晚上睡覺的時候，人體新陳代謝會慢下來，卡路里的燃燒速度也趨緩，直到睡醒開始活動及吃早餐後，代謝開始啟動。如果略過早餐，因身體缺乏燃料，新陳代謝步調滯澀，會使你午餐吃得更多，以補充身體的需求，所以正常攝取早餐能提供身體足夠的能量，會讓你整天精力充沛，也不致攪亂減重飲食的步調。

每個有啤酒肚的人都知道，喝酒會增加體重，阻礙體重的減輕，因為酒精的熱量跟脂肪一樣，會屯積在體內。根據新英格蘭內科雜誌的報導，有研究發現酒精會阻止脂肪氧化，甚至阻止其燃燒，最後導致體重增加。

除了控制飲食，規律的運動也很重要。如果每天很有規律地做運動，則新陳代謝即使在你休息的時候，也還是維持一定的速率在作用，燃燒熱量。運動可長出肌肉，而肌肉燃燒的熱量比脂肪多，肌肉愈多則消耗的熱量愈多，所以，運動是控制體重的不二法門，尤其在35歲以後，大部分人的新陳代謝會較遲緩，更需要運動。你並不需要去參加馬拉松比賽，你只要隨時活動，嘗試走路、跳舞、騎自行車、爬樓梯，任何可以使你四肢運動、心跳加快的活動，都可以加速脂肪燃燒，減輕你的體重。

減體重需要耐心，你不會一覺醒來變胖，也不會一夜之間變瘦，假如你不給自己足夠的時間減重，那表示你尚未作好減重的準備。一定要衡量身體現況，事先擬定計畫，循序漸進，不要操之過急，也不要太苛求自己。今天如果吃得太多，並不意味明天就不能照常吃，也不必完全放棄你喜歡的食物，假如週末吃一客牛排大餐，可以滿足你的口腹之慾，而且會促使你在下一週吃得更健康，那就放心地吃吧！畢竟，你的健康與體重是你思想和感覺的延伸，減重成功與否，在於你自己的一念之間。

(作者是日本東京醫大博士)

活初 -

活初 -

活初 -

活初 -

活初 -

活初 -

▲Top

|    |      |      |      |      |      |      |     |      |    |
|----|------|------|------|------|------|------|-----|------|----|
| 論述 | 大陸透視 | 法今天地 | 工作園地 | 科技新知 | 健康生活 | 生態保育 | 文與藝 | 文化臺灣 | 其他 |
|----|------|------|------|------|------|------|-----|------|----|

症狀時輕時重、反覆發作，除了要消除各種發病誘因，還得堅持長時間的根本治療。

## 慢性咽喉炎的防治與中醫療法

◎張雲鵬

慢性咽喉炎是耳鼻喉科的一種常見疾病，主要是咽部黏膜的慢性炎症。慢性咽喉炎一般有三種類型：慢性單純性咽喉炎、慢性肥厚性咽喉炎和慢性萎縮性咽喉炎。慢性單純性咽喉炎通常病癥為咽部黏膜充血腫脹，病人常感到咽部灼熱、發癢疼痛，分泌物黏稠增多。慢性肥厚性咽喉炎也叫慢性顆粒性咽喉炎。病人咽部後壁上常可看到顆粒狀突起，甚至連成一片，這是因為黏膜淋巴組織增生的結果。病人經常感到灼熱乾痛而有異物刺激感。慢性萎縮性咽喉炎又叫慢性乾燥性咽喉炎。由於黏膜萎縮乾燥，病人咽部的黏膜變薄，顏色蒼白發亮，好像上了蠟；而且表面常附著黃褐色痂皮，發惡臭。由於咽部乾燥，吞嚥時又加重疼痛。同時由於異物刺激感嚴重，病人常常乾咳。

慢性咽喉炎的治療方法很多，比如用3%的鹽水漱洗咽部；對於增生性的淋巴組織，可用電燒灼法、液態氮冷凍療法、紫外線照射等減輕症狀。同時常服用維生素A、B、C、E等有利於黏膜的再生。另外經由中醫辨症，可選用清熱利咽、養陰生津、理氣化痰、涼血化瘀及補益肺腎等相關中草藥來治療。臨床上常用到的中草藥有銀花、蒲公英、梔子、桑白皮、麥門冬、天門冬、玄參、沙參、石斛、菊花、胖大海、羅漢果、木蝴蝶、桔梗、半夏、川貝母、橘紅、甘草等。

慢性咽喉炎發病原因複雜，症狀時輕時重、反覆發作，除了要有耐心的治療外，還得重視消除慢性咽喉炎發病的各種誘因，堅持長時間的根本治療，具體來說要注意以下幾方面：

一般來說長期吸菸、喝酒過度、常吃刺激性和油炸煎炒食物、經常接觸刺激性氣體或多粉塵環境等，都會引起慢性咽喉炎，所以病人想要治好病，就得戒除菸酒、少吃刺激性和油炸煎炒食物，以及遠離不潔污染的空氣。臨床上，鼻中膈彎曲、鼻甲肥大、鼻瘻肉和扁桃體肥大、鼻炎、副鼻竇炎等都屬於鼻咽部病變。這些病變會造成上呼吸道的不暢通，不得不長期用口呼吸而引起慢性咽喉炎。因此保持上呼吸道的通暢無阻，改變張口呼吸習慣也是重要的治療措施。咽部鄰近器官的急性慢性炎症，如鼻炎、鼻竇炎、氣管炎、支氣管炎、牙齦炎等都會造成慢性咽喉炎。因此抑制甚至治療這些炎症也是一種必要的治療措施。有些教師和歌唱人員因為職業關係，長期發聲過度或發聲不當，還有一些小朋友用力大聲喊叫，都會令聲帶和咽喉肌肉勞損而造成慢性咽喉炎。因此除了要及時治療聲帶病變外，病人更要注意嗓音保健，使用正確的發聲方法。

據統計，大約有三分之一以上的慢性咽喉炎病人大便乾燥，糞便毒素不能及時排除而引起腸胃功能紊亂，加重咽部炎症。所以養成定時排便習慣，保持大便通暢是保護咽部健康的重要方法。70%到80%的慢性咽喉炎病人都伴有神經功能紊亂症狀，如交感神經亢進會出現手、腳心發熱、潮濕、多汗等症狀；副交感神經亢進則會出現怕冷、肢體冰涼、全身無力等症狀。因此，併發全身性疾病的慢性咽喉炎病人，當先根治全身之神經性疾患，調整血液及循環系統，扶正固本，增加身體之代謝及免疫功能。

三分醫、七分養。食物療法就是把醫療和飲食合一，常可取得良好效果。以下介紹幾則慢性咽喉炎常用有效食療：

1. 常吃西瓜、葡萄、甘蔗、梨、蘋果、蘿蔔、荸薺、鮮藕。或直接取汁液五百公克，加五十公克蜂蜜或六十公克冰糖，每次二匙，一天多次。
2. 羅漢果九公克放入杯中，用開水沖泡，再加柿霜三公克或西瓜霜三公克，每日一帖代茶飲。
3. 蜂蜜五百公克，加冰片六公克，經常食用。
4. 胖大海十公克、加玄參十公克、麥門冬十公克、甘草三公克，每日一帖。海帶三百公克洗淨切細絲，用開水燙後撈出，加入適量白糖醃漬。

（作者為臺北市中醫公會理事長）