

論述	大陸透視	法令天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

挑戰不可能，摧毀比羅馬帝國城牆還要堅實的脂肪層。

中年健康管理—減肥瘦身經驗談(上)

◎ 尹章中

羅馬不是一天造成的，肥胖也不是一天造成的。我從小就是小胖子，國中高中都是小胖子；民國63年世新畢業那年，因體重過重免服兵役；入社會之後，日日有長進，年年有成果。民國83年因心臟病人榮總治療，從此被心臟病陰影籠罩。

53歲終於想清楚了，決心要減肥，這是最認真的一次，也是人生最後一戰；如果失敗了，我就肥胖到老，肥胖到終了。而對累積53年的脂肪好比羅馬帝國的城牆，要摧毀它多麼難呀！

我的日記就是挑戰不可能，摧毀比羅馬帝國城牆還要堅實的脂肪層故事。

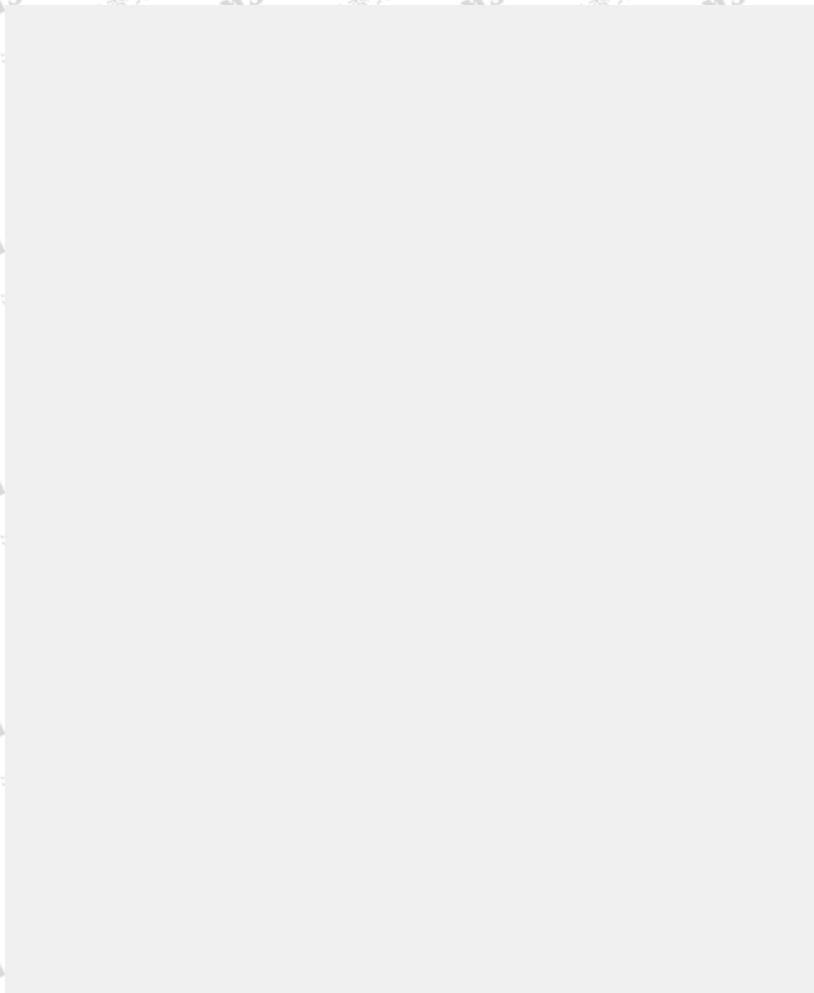
對53歲的我來說，「肥胖」不再只是外表的美醜，而是會毀掉健康的殺手。根據健康檢查報告的數據，怵目驚心地警示，「肥胖」已經危及健康，再不下定決心減肥，肥胖將成為生命中的夢魘！

119.5公斤的重量級身材，對照標準體重73公斤，實在有一大段落差，所以就訂下減重25公斤為目標，希望以一年的時間，能穿回22年前結婚時的禮服。太太玫美鼓勵我說：「讓時光倒流，青春重現」，同時也希望打破家族肥胖的宿命。

為了達成目標，除了飲食、運動之外，每天寫減肥日記，是我另一個惕勵自己的方法。日記裡忠實寫下每日食譜、運動和心得感想，這個原本屬於自己的紀錄，被好友林英?放在民生報文化版的部落格，許多朋友發現後相繼聲援鼓勵，讓我的減肥之路有如過河卒子，只能拼命向前、沒有退路，沒想到居然減了30公斤。

我的減肥經驗中最值得和大家分享的是：

1. 我沒吃減肥藥、沒有動手術。
2. 我透過每週5次的運動和飲食控制來達到減肥的目標。
3. 我留下珍貴的紀錄，將每天的減肥日記寄給醫師、營養師、體適能師看，經常溝通討論，在專業指導下完成。
4. 日記蒐集了許多減肥醫學報告和各國新資訊，加強我的意志，強化決心。





民國91年，體重120公斤，轎子都坐斷了

如果讀者有心像我一樣下決心減肥，給各位有系統的建議：

1. 找一個好的起點：我選擇在母親節開始減肥，相信能得到媽媽在天之靈的祝福與監督。
2. 找一個好的目標：我預估一年減 25 公斤，以穿回 22 年前結婚禮服為目標，作為結婚紀念的禮物。
3. 找一個好的理由：我希望找回健康，自己對自己負責，希望自己的大腦管好自己的嘴巴，不要成為家庭、子女的負擔。
4. 找一個好的環境：我得到家族、家人、同事、同學、朋友的支持。我一開始就宣告我的決心，他們都給我加油、打氣，想犯規，就會有人提醒，這種環境和氛圍是極大的助力。
5. 找一個好的團隊：從健檢醫師到營養師、體適能師，要建立長期信賴的關係，用專業來支援整個計畫，這一點對中年減肥者或有心血管疾病者，非常重要。

減肥的過程長達1年，是十分辛苦的。我每天寫日記，詳細記下運動量和飲食，並研讀各國減肥的政策、學術研究報告的心得，後來被臺灣原水出版社發掘，發表成「打敗日本副大臣的減肥奮鬥記」，也被警政署列為「員警精壯減重計畫」的參考用書。我本來只是追求自己的健康而寫的日記，竟成了中年健康管理的代言人了。（待續）

（作者現任立法院交通委員會專門委員）

論述	大陸透視	法令天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

由於飲食不當、生活緊張，罹患上消化道疾病的人很多。

防治消化道潰瘍

◎ 李政育

由於飲食不當、生活緊張等因素，臺灣地區罹患上消化道疾病的人很多。上消化道包括口腔、食道、胃、十二指腸，其中以潰瘍占最大比例。仔細分析，不外以下原因：

一、**喜食燙食**：日本曾做過統計，他們在二次世界大戰以前，罹患上消化道潰瘍、糜爛、狹窄、發炎、出血、腫瘤的比例，居世界之冠，戰後則大幅減少；研究後發現，戰前受到中國式飲食法的影響，偏愛熱食、燙食，戰後全盤西化，引進冰冷的流質食物所致。因為中式食物如火鍋，強調趁熱吃，然而口腔才有溫覺、痛覺，食道完全沒有，所以吃太燙食物真正受苦的是食道，經常遭燙傷，引發潰瘍，若未根治，久了會沾黏、狹窄、潰瘍面出血、變形，甚至可能惡化變成腫瘤。大塚敬節博士認為，中國式的飲食易使上消化道出毛病，而歐美流質食物則造成下消化道更大困擾，如大腸癌、直腸癌罹患率增加；最好是綜合兩者之優點，以中國式食物為主加以改良，譬如以中式烹煮，待食物降溫或置涼後再食用即可有效改善。

二、**情緒影響**：消化道潰瘍又可稱為「情緒性消化道潰瘍」，意指如果情緒緊張到一定程度，即會影響身體，使人覺得口乾舌燥，而唾液含有豐富的上皮細胞生成荷爾蒙和腮腺素，可以潤滑食物，避免過度磨擦食道，並中和胃部分泌來消化食物的強酸，否則胃壁本身仍可能被胃酸侵蝕，因此，緩解緊張的方法之一，就是讓唾液源源不斷地分泌，並學習適度的放鬆。唾液中含有之特殊荷爾蒙，能避免情緒低潮、消沉及憂鬱，甚至預防呆滯及帕金森氏症，所以當覺口乾舌燥時除多喝水外，不妨口中含粒化梅，可收生津解渴之效。

三、**餓過頭**：很多人以不吃東西來減肥，結果胃酸過多造成胃潰瘍。減肥必須長期有計劃地控制食物熱量和運動才能奏效，否則餓過頭，胃酸侵蝕胃壁造成潰瘍，大約要花三個月的時間才能調養復原，因此減肥除了請醫師、營養師依體質擬定減肥表外，不妨偶生食未削皮的白蘿蔔或西瓜的白肉層、蓮藕及冰豆腐等，來預防潰瘍。

四、**喝烈酒**：烈酒會灼傷胃壁及食道，酒中又含有化學合成香料，亦易損傷胃黏膜。

五、**刺激物質過多**：蔬菜水果多少會有農藥殘留，吃進肚裡對腸胃的傷害可想而知。辣椒、大蒜等辛辣食物吃多了，胃部會有灼熱感，那是胃潰瘍的標準症狀。檳榔吃了會讓人發汗，有飄飄然的感覺，但是檳榔中添加的石灰和華撥（老藤）、老葉，均會刺激上呼吸道，且易致口腔癌。

六、**藥物**：任何藥物，尤其是化學合成的西藥，對腸胃多少具負作用，且若服藥時沒有吞下去，停留在食道中，很容易造成灼傷，所以吃藥時，要多喝一點水，或吃點東西，以便推送藥物通過食道，進入胃裡，幫助藥物的稀釋及中和。

七、**膽汁分泌不足**：身體內膽汁分泌不足，也會造成十二指腸潰瘍，因此不宜完全素食，即使有肝膽病的人，還是要吃少量油脂的食物，因為缺少油脂，肝臟分泌的膽汁就不足，以致延長刺激物在腸胃中的停留時間，而造成潰瘍。

要防治消化道潰瘍，可從食物及藥物兩方面著手。

1. 食物方面：飲食只求七分飽，切忌暴飲暴食；多吞唾液，少吃熱燙食物，學習放鬆自己。
2. 藥物方面：已有潰瘍症狀的人可將黃蓮粉末含在口中，隨著唾液慢慢吞往食道及胃中，一方面形成保護膜，一方面對潰瘍產生局部外敷的消炎作用；此外黃柏、苦茶，或是生吃苦瓜也有類似效果。

值得注意的是，抽菸會壓制唾液分泌，造成食道血管痙攣，長期下來也易誘發消化道潰瘍，所以不吸菸亦為有效防治之道。

（作者是臺北市中醫師公會理事）