

0310-文章3(知識): 中醫減

關鍵字:中醫減重

每月搜尋量區間:1000-1萬

文章需求的判斷:方法、效果,讀者想知道有沒有效,怎麼做

這篇文章為何跟業主的產品服務有關:主打減肥諮詢門診,而且有自己的特色藥方和飲食教學

備註:有先詢問,醫療主題的練習,可以不用有業主,所以此篇略做修正,把業主去掉,但未來若要置入,可在前言、結論、中藥減重、減重基礎條件的段落置文。

關鍵字研究	
文章標題	關鍵字出現次數
<u>【年後中醫減重推薦】原理+常見3方法,了解中醫減重門診奧秘!</u>	20
<u>中醫減肥有效嗎?詳解中醫減重原理,針灸埋線減肥7穴道</u>	14
<u>靠埋線兩年狠甩40公斤!中醫減肥沒告訴你的風險</u>	中醫減肥*5
<u>健康瘦身不復胖</u>	中醫減重*6 中醫減肥*2
<u>輕鬆減重不復胖,減重小撇步不藏私大公開</u>	2

建議為上述平均的1.5倍,至少10個!

本篇文章總共出現關鍵字次數:13

大小標題的關鍵字次數:5

內文的關鍵字次數:8

不斷食！不復胖！中醫減重原理方法公開報你知！

減重一直是知易行難的任務，很多人為此斷食或是只吃特定食物，非常辛苦！專業醫師分享：很多人以為斷食、少吃，就能瘦，但這樣的作法總是造成反效果，忍著不吃，飢餓感一來，突然吃很多，反而胖的更快，如果你有一樣的擔憂，看看以下的方法與案例，透過中醫減重方法，「健康慢慢瘦」，閱讀文章後，從中選出適合自己的方法吧！



(圖片來源: Photo by [Fuu J](#) on [Unsplash](#))

看懂！中醫減重概念

先看體質 | 中醫減重

中醫減重的要點在於「知其所以然」，醫師透過問診、把脈、看舌苔，先判斷患者的體質，進而推敲造成肥胖的原因，才可以「對症下藥」，提供合適的建議。常見的易胖體質如下表，若減重成效不彰，建議諮詢專業中醫師從體質改善開始著手。

易胖體質類型	常見現象	NG 生活習慣
水腫型	循環不佳、代謝緩慢，水份滯留於體內的時間變長，腹部易明顯肥胖	喝冰飲、吃冰品、吃太鹹、久坐、長期穿高跟鞋
壓力型	長時間疲勞、焦躁易怒，情緒不佳、暴飲暴食，腹部易明顯肥胖	失眠、三餐未定時定量、情緒起伏頻繁
氣虛型	氣血不足，過勞、先天貧血或失血過多，如：產後女性、或其他因疾病手術或治療導致失血	過度節食、缺乏營養

貪吃型	喜愛油炸、高油高鹽高糖或精緻澱粉者，腸胃容易積食悶脹而消化不良、蠕動變慢	水喝太少、喝冰飲、吃冰品、吃甜食、吃太多太快
內分泌失調型	熬夜失眠或睡眠不足，部份月經不順的女性，四肢容易水腫	吃甜食、吃太鹹、作息不規律

後看飲食 | 控制食慾

無論那種易胖體質，都可發現肥胖的原因，皆跟「吃」有關。吃錯、吃太多、吃太鹹太甜，都會身材走鐘。「少吃」冰品、甜食、油炸、重口味的食物，除了能幫助減重外，也能降低身體負擔，但「少吃」，靠意志力實在太難？靠中醫師分享的抑制食慾方法，讓自己輕鬆少吃吧！

再看代謝 | 促進循環

大多肥胖的人，都有代謝緩慢的困擾。尤其現代人工作與生活多是「久坐少動」、「不喜曬太陽或流汗」、「長時間吹冷氣」、「喝飲料取代喝水」等，又因工作及家庭忙碌而運動時間被迫壓縮，更加劇代謝不良，若有坐著也能提高代謝的方法，肯定是大多數人的福音，來體驗中醫師建議的方法吧！

留意！不適合的對象



(圖片來源: Photo by [Milad Fakurian](#) on [Unsplash](#))

1. 不願遵守醫囑者

中醫減重的優點是醫師可針對個人體質客製化藥方與方法，但若不想遵守醫囑，效果也會大大降低！尤其部份患者情形，中醫師也會建議至西醫進行健康檢查，甚至是制定飲食計畫，以及禁止食用部份與藥方衝突的食物，這也是為了讓患者減重更順利，若不配合醫生，則不適用這個方法哦！

2. 不想調整體質者

因個人體質不同，減重要有效果，體質要同步改善，而透過中藥調整體質，為了溫和不傷身，速度較慢，若患者想要達成減重目標，更因以調整體質為重點！若拒絕調整體質，只想服務減重藥方，那也不建議選擇中醫減重方法！

3. 隨意中斷計畫者

減重需要耐心及紀律！每日記錄體重變化、飲食清單、計算熱量、規律作息，並且搭配中醫師醫囑，準時服藥、回診，若沒有意願持續回診服藥，有一搭沒一搭，想到才去的話，那不如不去！以終為始，設定好目標，不隨便中斷計畫，才不會白白浪費金錢。

選擇！中醫減重方法



(圖片來源: Photo by [Helen Shi](#) on [Unsplash](#))

方法 1 | 中藥減重

中藥可以讓減重與調理，同步進行、持續改善！先以調理身體為根本，解決失眠、氣血不足、腸胃不適等問題，若問題未獲改善僅一味食用減重藥方，對身體無益反而有害。

專業醫師分享，實務作法上，會先針對個人病症開立調理藥方後，才開立與之搭配有關「抑制食慾、提高代謝」的藥方，同時為預防食用錯誤，減重藥方會以「膠囊」型式提供，方便攜帶食用，也避免中藥相互作用產生不良影響或副作用。

當然也推薦食療的方式，比如薏仁、山楂、決明子、陳皮、茯苓等藥材，可製作成湯品、茶飲取代飲料，但切忌過量，若有服用中藥，建議食用前主動諮詢醫師建議。

方法 2 | 穴位按摩

中醫穴位按摩是自己在在家就能簡單進行的保養方法，也能促進代謝，是減重過程中，必備技能。大家每天在家都能做的 2 種方法，

- 耳穴按摩：「飢點」抑制食慾、減少飢餓感；「耳神門」鎮靜止痛，幫助睡眠，緩解壓力。（穴位參考下圖）
- 腹部按摩：久坐的人最合適！順時針方向搓按腹部，幫助腸胃蠕動，減少消化不良、水腫、便秘的情形，有效促進代謝。

另外還有腳底按摩，也可以達到刺激內臟器官、增加循環、消除水腫的效果，但自己操作難度較高，建議定期至專業店家進行。



（圖片來源：Photo by [Jessica Flavia](#) on [Unsplash](#)、扶原中醫）

方法 3 | 穴位埋線

埋線也是中醫減重方法，相對有效率的一種！以針灸的手法，將可被人體吸收的羊腸線埋入人體穴道。在羊腸線未被人體吸收前，可持續、長時間刺激穴道，有效降低食慾、促進代謝進而達到控制體重的效果。而且還可以選擇自己想改善的部位進行即可，比如大腿、腹部、手臂。

延伸閱讀：[埋線減重是什麼？埋線副作用？中醫師分享必知的 4 大注意事項！](#)

小心！風險與副作用



(圖片來源: Photo by [Markus Spiske](#) on [Unsplash](#))

服用中藥副作用

中醫減重常用的中藥種類中，大家較耳熟能詳的是「麻黃」，其有抑制食慾的效果，但若長期服用會有焦慮緊張感、血壓上升、失眠等，絕不能自行任意至中藥房購買食用，若服用後有不適症狀，應主動告知醫師。而部份患者服用中藥的減重藥方而加強代謝後，會有疲勞的感覺，因密切觀切自己的身體變化。

另外，若有腹痛、腹瀉或睡眠障礙，也須主動回診就醫。

埋線減重副作用

穴位埋線後，因個人體質、生活習慣不盡相同，而需要留意副作用：

- 淤青出血：埋線方法和針灸很類似，可能會淤青，或微量出血，須注意保持埋線部位的清潔及乾燥，避免感染或發炎。
- 肌肉痠痛：埋線部位可能會有痠痛、脹或麻的感覺。
- 硬塊堆積：每個人吸收代謝羊腸線的速度不同，若代謝較差，用手去碰觸埋線處，會覺得有小硬塊，建議主動回診、諮詢醫師。

必備！減重基礎條件



(圖片來源: Photo by [bruce mars](#) on [Unsplash](#))

確保睡眠

睡不好肯定胖！以規律作息為基礎條件，建議每日 11 時前應入睡，睡前 30 分鐘降低大腦的活動力，避免看書、工作、滑手機，讓自己容易入睡，每日睡眠時數應達 6 ~ 7 小時。若是愈睡愈累、翻來覆去才能入睡、或睡著多夢等情形，都應該先調整好，減重才會事半功倍哦！

✓成功案例:郭小姐, 35歲, 行政主管, 上班久坐, 下半身循環不好, 長期有不易入睡情形, 嘗試多種減重方式, 總是瘦了 2 - 3 公斤後就停滯了, 求助中醫師, 才知「長期睡眠障礙」及「久坐辦公室」讓自己的代謝很差, 透過中藥幫助睡眠品質及代謝後, 3 個月瘦了約 5 - 6公斤, 體脂從 33 降至 30, 目前持續努力中。

搭配飲食

吃對東西加上吃的剛剛好，減重成功率將大幅提升！專業醫師提到:正確的飲食方式，是減重的必修學分。當患者至診所求助減重時，他們首先會提供飲食手冊，以及教導食物分類、三餐飲食分配方式及份量控制方法。建議避免加工食品、多原型食物、喝水要足量，滿足這三大條件，能增加腸胃健康度，提升消化代謝！

結合運動

運動才能讓你不只瘦下來，還瘦的很好看！氣虛型肥胖建議搭配輕度運動即可！其他體質類型，搭配中醫減重方法後，可參考「333 運動」原則，每周3次，每次30分鐘，心跳達130下，並選擇中高強度的重量訓練、體態訓練和有氧運動為主。若想要雕塑特定部位，重量或體態訓練就很重要，例如皮拉提斯、瑜伽。

中醫減重幫你輕鬆達成理想體態，量身打造專屬的減重方案。

中醫減重主要有 2 大好處，一是可因應個人體質及工作、生活型態，設計出合適的減重方案，二是「內服」搭配「外用」，溫和又可提升效率，透過內服中藥調理體質，健全身體根本；外用以按摩和埋線方法，溫和且安全。

專業醫師分享：「減重方法眾多，但很多人卻常說自己減了很久也沒成效，或是減了又復胖，甚至節食也瘦不了，根本原因都是不瞭解自己的體質，所以嘗試很多方法也徒勞無功。」讓自己輕鬆愉快的面對減重吧！透過中醫師規劃減重方案，循序漸進，健康不傷身。

參考資料：

[黃怡\(2024\)。中醫減重觀點 從體質來調理。消費者報導雜誌, \(523\), 42-46。](#)

[張家蓓、陳萍和\(2008\)。中醫減重者之自覺健康研究調查。台灣中醫臨床醫學雜誌, 14\(2\), 116-122。doi:10.6968/TJCCM.200806.0116](#)

[不餓肚子也能瘦！中醫分享正確減重3原則 維持健康不復胖](#)