

# 為什麼你會 愈忙愈胖？



**壓**力胖在這個腳步快的社會愈來愈常見，約有20%左右的肥胖患者屬於壓力型肥胖。由於壓力會讓交感神經處於亢奮狀態，同時副交感神經的作用則會被抑制，若壓力的狀態一直無法解除，自律神經就難以恢復平衡而容易失調，造成負責運作消化的副交感神經長時間被抑制，導致消化功能變差，脂質代謝下降，導致脂肪囤積。而這在中醫觀點來看多屬肝鬱氣滯型體質，通常這類型的患者上半身易顯得過重、厚實，也就是大家熟悉虎背熊腰的體格，同時患者也易有早上起床口中常有苦味、肩頸僵硬痠痛，嚴重的時候會有胸悶，脅肋



顧問醫師

**周宗翰**

現任 翰鳴堂中醫診所執行長  
臺北市立聯合醫院  
仁愛院區中醫科主治醫師



脹痛，或是常覺得呼吸不順暢的問題。如果是女性則易有經前身體不適，如頭痛、噁心、乳房脹痛等症狀甚至是月經週期不規律，經來血塊多，經來腹痛嚴重，按壓腹部更痛等情形就是標準的肝鬱氣滯型引起的肥胖。

壓力胖體質多見於工作忙碌、壓力大的上班族，常靠吃來紓解壓力，當壓力大、心情煩躁的時候就猛吃零食，尤其喜歡吃甜食。壓力之所以會影響食慾，是因為情緒壓力會使腦內的血清素降低，使人感到焦慮。為了紓壓，我們會無意識地選擇「高糖、高油、高脂」...類的垃圾食物，例如：甜點、蛋糕、霜淇淋、洋芋片、鹹酥雞、珍珠奶茶...等等，會讓血糖迅速提升，再加上腦中多巴胺提升就會感到舒服愉悅。



## 保養之方

建議這種患者要以舒肝理氣，活血化瘀、安神降脂為目的，常用中藥材為柴胡、薑黃、薄荷、鬱金、香附、延胡索、玫瑰花、洛神花、陳皮、山楂、丹參、赤芍、丹皮、桃仁、遠志、石菖蒲。但是壓力的根源還是要排除，要不然無法適時斷根，建議平時應該多注意自己的壓力值。避免壓力爆炸，如有這樣情形要有規律運動的習慣不僅可以維持肌力、心肺功能，增加抗壓力，還有慎選食物。建議若有食慾失控的情形，除了選擇青菜、瘦肉、魚類等原形食物外，亦可補充非洲芒果籽萃取物來幫助控制食慾並且促進代謝，當然最重要的還是適時排解壓力，以休息代替暴飲暴食才是戰勝壓力肥的好方法！