

中医如何帮助 体质消瘦者增重？



医师执笔

许培培
南大中医诊所医师

肥胖症是现代生活面对的主要健康问题之一，但有些人仍面对素体（体质）消瘦的困扰。

过瘦常有一系列健康问题伴随，例如女性月经不规律并影响生育，营养不足导致免疫力低下，消瘦的身体肌群不够强健容易引起运动损伤等。消瘦本身也可能是身体失调的症状之一。

中医调理前，首先排除某些疾病，例如癌症、甲状腺功能亢进症、糖尿病、吞咽困难等。此外须考虑是否与抑郁症、焦虑症，或进食障碍等有关。现代社会中，心理健康问题越来越普遍，精神疾病曾有的污名逐渐化解。医者和患者可公开讨论关于心理健康的问题。

排除上述疾病后，接下来考虑的是消化系统失调。

从脾胃入手治消化系统

中医认为胃主腐熟水谷，将饮食初步消化。脾主运化，将饮食转化为水谷精微，传输全身。因此中医治疗消化系统疾病首先从脾胃入手。

中医也认为“瘦人多火”，即瘦人体质多火，或阴虚火旺。体内燥热过旺，易过度消耗气血津液，身体失养，而见消瘦。

·脾胃虚弱

脾胃虚弱则消化和运化功能减退，故胃口差而消瘦。脾胃虚弱者也可表现为饭后腹胀，大便溏，身体乏力等。

常用药物包括人参、黄芪、山药、白术等。若兼有脾胃气滞，可配木香、砂仁、陈皮等。

也可加入消食药如麦芽、山楂、神曲等。

·肝气乘脾

中医认为肝主调畅情志。情志不遂则肝气郁结，肝气乘脾而出现脾虚的症状。这时除了上述脾虚表现，还可见情绪低落、喜叹息，胸胁胀满，女性可见经前乳房胀痛，月经不调。这是情志不遂导致消化系统失调的中医原理。此时可加上调肝药物，例如柴胡、香附、白芍、玫瑰花等。

·胃热脾虚

胃火炽盛者，受纳饮食功能强，所以胃口好。但因脾虚，运化功能弱，营养物质不能传输到全身以濡养肌肉。此外，因体内热盛，营养的消耗力强，故虽食量大，但仍消瘦。

胃热脾虚证可伴随胃中灼热感、胃脘胀闷、反酸、打嗝、口臭等症状。治疗可在健脾药物上配加清胃热的药物，例如黄连、蒲公英、知母等。见到胃热的现象，也应考虑是否由情志不遂日久，肝气郁结日久化火，而肝火犯胃导致。

·胃阴虚证

热盛日久伤耗阴液，则出现胃阴虚证。胃阴虚者可表现为饥而不欲食。胃阴不足则生虚火，虚火内扰于胃，故有饥饿感，但胃虚受纳功能减退，故不欲食。

有些患者会自述：虽未进食而感觉饥饿，但同时胃脘中有种胀满而不舒的感觉。此证伴随胃中有灼热感，口干，大便干，小便短少，舌红少苔或剥落。

常用药物包括生地、沙参、麦冬、玉竹等。用药以外，应注意饮食。脾胃虚弱者应少吃生冷及过度油腻甘甜之品。胃热或胃阴虚者忌食煎炸辛辣之品。

适当运动能帮助增加食欲，舒畅全身气机，并锻炼肌肉。若面对精神困扰或怀有陈旧心理创伤，可加强调畅情志，也可考虑寻求专业辅导。

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg
陈笃生医院提供照片

现在进入解封第二个阶段，零售店重开，堂食恢复，但日常生活始终没有恢复。许多人仍旧必须居家办公，也有人因为冠病影响生计，压力非同小可。

陈笃生医院心理学部高级心理学家曾雯仙说：“无论是病毒阻断措施，居家办公或居家学习，都打乱了我们熟悉的日常规律。有事情被打乱，就有必要灵活调整。”

她针对下列几个不同情况提出看法，提醒我们如何处理压力，把危机转化为加强精神韧性（resilience）的机会。

·情况（一）： 边居家办公边照顾幼童

曾雯仙说：“规划工作时（例如要完成什么，如何完成）要实际。家里有个幼童走来走去，你是否还能要求自己的生产力像在办公室一样？”

她建议，尽可能让家里其他人帮忙。“即便孩子主要由你照顾，但为了你和孩子着想，工作时还是应该尽量由其他人帮忙。一旦分心，工作犯错的风险会更高，如果有人帮忙看着孩子，至少你可安心完成工作。”

曾雯仙提出“眼不见，心不想”（Out of sight, out of mind）的对策，建议家长把孩子玩乐的地方和自己办公的地方区隔开来，减少自己被可爱的孩子分散注意力的可能性。她说：“家长和幼童就像磁铁，家长看见孩子在玩，会忍不住暂停自己在做的事，享受孩子快乐玩耍的画面。孩子看到家长，很可能展开‘任务’，吸引对方注意。虽然这是美好的事，但不利于正在工作的我们。此外，孩子看不到我们时，更可能专注玩乐。”

曾雯仙建议：“对于家人要有更多耐心、体谅和尊重。如果必须共用一个空间，就要在对方通电话或参与视讯会议时，有意识地降低自己的音量。”



病毒阻断措施逐渐解除，心情非但没有好转，反而更郁闷？抗疫越久，越要加强心理建设。陈笃生医院高级心理学家曾雯仙讲解不同情况下如何处理心理压力，学习如何变得更坚韧。

把长期抗疫压力 化为加强精神韧性



曾雯仙：不确定的因素太多，所以必须一步一步来，管理好自己掌控范围之内的事情。

一些人患上焦虑症或抑郁症。”

如何处理压力？她的建议包括：

·避免太快妄下定论

“对大部分人来说，这是一个前所未有的时期，情况一直在变，而且有很多不确定性，所以要避免对事物妄下定论。如果因为恐惧和担忧而开始做出一些假设，我们可能会出现更多负面想法，进而增加压力，担忧根本未发生的事。”

·一步一步来，专注于自己可以掌控的事

“不确定的因素太多，所以必须一步一步来，管理好自己掌控范围之内的事情。打个比方，

与其担心收入进一步下跌，不如把注意力放在开销上，减少不必要的花费。把注意力投入较实际的，而且是自己可以控制的东西，就比较不会感觉自己快被淹没了，或是对于事情无能为力。”

·容许自己有“零担忧”的时间
“我们都想快点解决问题，消除忧虑，但并非所有困扰都能马上迎刃而解。持续担心，反复琢磨自己根本无法控制的问题，比较可能的后果是压力增加，却不一定能找到解决方法。因此要让自己的大脑有时间休息，而不是一直想着自己的烦恼。”

加强韧性的两个方法

心理韧性越强，越能克服困难，如何加强韧性？曾雯仙有两个建议。

·尝试新事物

“容许自己有机会尝试新事物，或学习新技能，其实就是发现自己前所未知的一面。你可能

发现自己的力量或是弱点，无论如何都能让你更了解自己。”

·反思过去，思考将来

“反思过往的经历，可能有助于你了解未来想要实现的东西。定下目标，能让我们拥有使命感，体会生命的意义，这是加强韧性的关键元素。”

特别呈献

罕见心脏疾病 转甲状腺素淀粉样变性心肌病

问：我父亲65岁，两年前他开始感到脚麻痺。后来麻痺从脚蔓延到大腿，使他走路困难。他还感到呼吸急促。后来他看过家庭医生、神经科医生和心脏病专家，被诊断患了“转甲状腺素淀粉样变性心肌病”（Transthyretin Amyloid Cardiomyopathy, ATTR-CM），什么是ATTR-CM呢？

答：淀粉样物质（Amyloid）是一种异常的淀粉状蛋白，它可在许多器官中堆积，导致器官损伤。当人体内天然存在的蛋白质出现功能障碍时，就会形成淀粉样物质，然后聚集在一起形成淀粉样物质沉积物。例如转甲状腺素蛋白（transthyretin, TTR）这种蛋白质，它主要是由肝脏制造，作用是在血液中运输激素和维生素。一般上，如果患者遗传了缺陷的基因或因为老化的缘故，会产生异常的转甲状腺素蛋白。发生这种情况时，异常的转甲状腺素蛋白凝集在一起形成淀粉样物质，并在许多器官中堆积，包括心脏、眼睛、肾脏、胃肠道和神经。因此，这种疾病被称为“转甲状腺素蛋白淀粉样变性”（transthyretin amyloidosis）。当“转甲状腺素蛋白淀粉样变性”沉积在心脏壁上时，心脏壁变僵硬，心脏无法正常运行，称为“转甲状腺素淀粉样变性心肌病”。它可能导致心力衰竭，引起呼吸困难和腿部肿胀。

当淀粉样物质损害神经时，患者可能会申诉疼痛、麻痺和手脚无力。有时，由于淀粉样物质沉积物会挤压手腕的神经，手可能会受到更严重的影响，称之为“腕管综合症”。自主神经系统也可能受损。我们的自主神经系统控制不自身的身体功能，例如血压、出汗、排便和排尿。如果它受到影响，患者可能会站立不稳、出汗减少以及难以控制其膀胱和肠道功能。尤其是在“遗传性转甲状腺素蛋白淀粉样变性”（inherited transthyretin amyloidosis）中，可在形成心力衰竭的数年前就已经影响到神经。随着疾病的进展，累积的器官损伤可能导致死亡。

转甲状腺素淀粉样变性心肌病（ATTR-CM）是造成心力衰竭的一个罕见病因。

目前，医学界尚无治愈“转甲状腺素蛋白淀粉样变性”，但可用药物缓解神经损伤和心力衰竭症状。医生会建议一些适合的患者进行肝移植，以提高生存率。最近有几种针对淀粉样物质的产生和堆积的新疗法，为治疗前景带来新希望：这些药物可减缓器官损伤并改善患者的生活质量。如果在症状初现时就开始治疗，效果会更好。然而，由于它们是新颖、专门的药物，往往花费很高。

总之，“转甲状腺素蛋白淀粉样变性”是一种罕见且复杂的疾病，会影响多个器官。神经系统症状可能在心脏受累数年前出现，尤其是遗传性的类型。若怀疑是淀粉样变性，或需多个相关专家进行诊断和后续处理。

国立大学医院 神经内科 黄维屏 高资历神经内科医生

自2009年建立以来，多次获奖品牌，最值得信赖！

源自于加拿大与新西兰出品的优质保健品

眼睛明亮

叶黄素 益于双眼

ONE FM 91.3 DJ Glenn Ong SPH Radio

SUPER LUTEIN 超级叶黄素
60粒素胶囊 (\$69)

- 采用叶黄素，玉米黄质，小米提取物、银杏叶与越橘提取物以及其他抗氧化物配制成的高强度配方
- 越橘提取物含有花青素，可增强眼睛的血管和毛细血管壁
- 银杏叶可改善眼部的血液循环，维护眼部整体健康
- 小米草提取物富含维他命，类黄酮和单宁，有助于舒缓眼部不适
- 适合忙碌的上班族与频繁使用手机的成年人

SUPER VISION EYE NUTRITION 超视力配方
90粒胶囊 (\$58)

- 包含蓝莓精华、叶黄素、胡萝卜汁粉、天然提取物和抗氧化剂
- 全面的维护视力健康
- 维持健康的血管和视网膜毛细血管

销售处：
Guardian Health & Beauty, Unity, Watson's Personal Care Store, Airport Pharmacy, BHG, Japan Home (Selected Outlets), Metro, Mustafa Centre, Nature's Farm, OG, Robinsons and Welcia-BHG

客户咨询：
6425 4100

www.holisticway.com.sg