

中藥薰洗 輕鬆享瘦

[發表醫師] :李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2006/11/21

在寒冷的冬天裏，吃一鍋熱騰騰的火鍋是一件多麼快活的事。但很多人很快就會發現——衣服變緊了，小腹凸出了！所以在冬天裏，除了藉由適當的運動及飲食控制來保持好身材外，以下為大家介紹一些免吃藥的中醫減肥法。

一薰：目前坊間所流行的臍療，是中醫傳統灸法的一種。在肚臍上敷上特製的中藥材如防風通聖散等，再以艾條溫灸，可以達到溫陽健脾的作用。此法對於水肥型西洋梨身材有相當好的塑身效果，但是若只胖大腿者就莫法度啦！若胖哥胖姐有肚子脹氣、吃東西有進無出大便數日一行者，此法尤其合適。一般民眾可以在肚臍上先放藥再敷上一小塊薑片，再將艾條置於艾筒中，溫灸 30~60 分鐘即可。若是小姐們容易手腳冰冷、月經腹部冷痛者，可以加灸足三里、三陰交等穴。

二洗：在嚴寒的冬日裏或許有人不喜歡把肚臍露出導致傷風感冒，而比較喜歡泡澡、SPA。我們也可以用中藥煮水來作減肥藥浴，此法對於喝水就會胖的人效果最好。首先將玫瑰花、茉莉花、桑葉、川芎、荷葉、虎杖、通草、乳香、沒藥、佛手柑、陳皮等藥以水煮沸後，小火加熱 30 分鐘，去渣。取藥汁泡澡或置於三溫暖烤箱內薰蒸，不但可以瘦身且可安定神經幫助睡眠，對於以吃東西來緩解壓力的人效果特佳。至於有些人壓

力一大就以吃東西來緩解壓力的，可以用白芍、夏枯草、遠志、百合、鉤藤、合歡皮等藥以水煮沸後，小火加熱 40 分鐘，去渣。取藥汁泡澡或置於三溫暖烤箱內薰蒸，可以有效舒緩焦躁，凝神安眠。但此法對於高血壓、氣喘、糖尿病、孕婦的患者要小心使用，以避免因高溫及蒸氣使病症發作。

三按摩：泡澡或艾灸後體重下降，經常會有皮膚皺皺的感覺，此時宜用嬰兒油或葡萄柚精油或佛手柑精油在腹部垂直來回按摩，四肢由上向下按摩。此法可使肌膚緊實，光滑有彈性。

四喝茶：泡澡或薰臍後容易有口乾舌燥的現象，此時可以飲用薄荷、山楂、甜菊等花茶，補充水份、避免脫水，又可達到瘦身的效果。

中藥薰洗，可以輕鬆享瘦，但是若飲食不節制，薰洗後仍大吃大喝者，恐怕就會瘦了荷包肥了肚子。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。