

單純性肥胖是甚麼？

單純性肥胖主要由遺傳因素及營養過剩引起，能引發糖尿病、冠心病、腦血管疾病、高血壓、高血脂症等疾病。單純性肥胖人士沒有內分泌紊亂現象，也無代謝障礙性疾病，但其家族多有肥胖病史。

中醫診斷

痰濕中阻	肥胖，浮腫，肢體困重，脘腹痞滿，納差，舌質淡紅，苔白膩
胃熱濕阻	肥胖，肢體困重，消穀善饑，口渴喜飲，舌質紅，苔黃膩
脾腎陽虛	肥胖，神疲乏力，畏寒、腹脹、便溏、腰酸腿軟，陽萎，下肢浮腫，舌質淡，苔白
肝鬱化熱	肥胖，消穀善饑，多飲多食，脅腹脹痛，急躁易怒，大便秘結，舌質紅，苔黃厚

預防與調理

調節飲食

- 飲食宜清淡，多吃蔬菜、水果、粗糧、低糖、低脂和低鹽的食物
- 改變不良飲食習慣，如暴飲暴食、不吃早餐、食宵夜等

帶氧運動

- 每週至少做3次帶氧運動，5至7次為宜
- 每次運動30至60分鐘

【減肥宜循序漸進，持之以恆】

*有關營養調節及運動鍛鍊，患者可考慮向營養師及物理治療師尋求專業意見。

「上醫館」貫徹「治未病，弘養生」的宗旨，一方面致力提供高質素、個體化、具系統性及全面的中西醫結合健康管理計劃，另一方面積極弘揚國粹，普及中醫養生知識。

「單純性肥胖門診」的中醫師會根據肥胖人士的體質，施以合適的調理方案，以改善肥胖問題。醫治單純性肥胖以針灸為主，配合中藥治療及膳食療法，再加上適當的飲食節制及運動鍛鍊。

單純性肥胖療法

針刺療法	配合	藥膳療法
耳穴貼壓療法		飲食調理
中藥療法		運動鍛鍊

〔按病情需要，由中醫師決定治療組合〕

收費：

針灸	每次港幣150元正
中藥	每劑港幣45至55元正
代客煎藥	港幣45元起
常規檢查	按項目收費