

shellylin_111 / December 30, 2015 05:40PM

[高雄人生中醫診所楊永榮院長：先改善水腫肥胖並搭配雷刨子（脂）減肥成效更明顯](#)

[img]http://i.imgur.com/8VPPqvL.png[/img]

Q:為何人體會水腫呢？

水腫經常是病人到腎臟科門診的主要原因之一。事實上，水腫不一定是腎臟病引起的，而腎臟病也不一定會有水腫。引起水腫的原因有可能是體質性的、肝硬化引起的、心臟衰竭引起的、腎臟病引起的，及服用藥物引起的等幾大類。以下三種是最常見的水腫原因：

1. 心臟衰竭:心臟衰竭病人也常有水腫發生，此種病人走路、爬樓梯則會有喘息及呼吸困難出現，甚至爬到二樓即走不動，須要停下來休息。
2. 腎臟病: 腎臟病引起的水腫，主要是因為蛋白質大量由尿中排泄，血中蛋白太低所致。另外部份人則是腎機能嚴重衰退，無法完全排出水份及鹽份所引起的。
3. 體質性水腫: 主要發生在月經來臨的五天左右，但大部份此類病人，其水腫的發作與月經沒有明顯的關係。此類體質性水腫，其致病原因迄今仍不清楚。其特色在於早上起床時並無水腫，但到了下午則小腿腫脹的厲害，體重甚至可增加達一公斤以上。晚上臥床休息時，尿液又特別多。此類病患，事實上健康上與一般人一樣的正常，因此根本就不須要任何治療。特別忌諱濫用利尿劑，反而會加重病情。穿彈性襪，對水及鹽分的攝取加以適當的限制，則可改善水腫的狀況。少部份婦女的水腫是因為月經所致，則月經過後水腫即可消失。

Q:請問楊院長該如何改善水腫的問題？

目前中醫治療水腫，在中藥上除了使用利水濕之中藥如車前子、茯苓、白朮、赤小豆、澤瀉、薏苡仁、玉米鬚等，還常與發汗藥如麻黃、桂枝，益氣活血藥如黃耆、當歸，及溫藥如附子等藥搭配來消利水腫。

此外會利用針灸刺激穴位像是陰陵泉、三陰交或中渚、液門等穴位，也會推拿改善血液循環，利用手法將水推向向心端，降低水腫形成。

最後在平常飲食，也需注意鹽攝取，並預防感冒，不宜過勞、勿暴飲暴食，應該勞逸平衡，適度運動及改變姿勢，治療和調理相配合，才能改善水腫的問題。

Q:改善水腫的問題後要如何利用雷刨子（脂）解決皮下脂肪的問題呢？

解決完水腫的問題，就要來解決脂肪的問題，雷刨子（脂）是種體外溶脂，主要是針對皮下脂肪的清除，運用低功率雷射光的照射將體內的脂肪溶出細胞膜外，再經過外力的推動下幫助脂肪移動到離光照部位最近的淋巴結，並進入淋巴循環系統將脂肪能量帶到全身去運用消耗，進而消除脂肪的效果，

Q:請問楊院長做雷刨子前後的注意事項？

做雷刨子（脂）的注意事項，主要分為療程前及療程後，療程前需空腹1-2餐，主要是要讓身體處於一個能量匱乏的狀態，因為做完雷刨子（脂）療程後會將細胞中的脂肪以及能量釋放出來，這時候缺乏能量的身體就可以馬上利用做雷刨子釋放的能量，加速脂肪的代謝。

療程後為了要延長利用做完雷刨子釋放出的能量，建議後兩餐不要進食，避免攝入過多外來的能量，幫助體內能夠持續的利用做雷刨子後所釋放出的能量。