题：我不是肥，只是水肿~

I'm not fat, just Edema.

廖小慧中医师
Doc TCM Liau S. H.

水肿的原因

Visions TCM Healthcare Centre
愿景中医传统医疗中心

外因（外在因素）

风寒外袭

水湿停聚

湿毒浸淫

地理环境

- 马来西亚属热带国家，三面环水，地面潮湿。
- 水湿之气内侵，身体“受潮”。
- 脾湿则失运化，水湿停聚，造成水肿。

内因 （内在因素）

饥饱劳倦

肾气虚衰

重口味

- 重口味食物钠离子含量高
- 钠有让水份滞留的效果
- 体内累积太多水份而导致水肿

药物摄取

- 高血压药物中的阻断剂
- 长期食用止痛药、类固醇等
- 利尿剂只能短期“排水”，一旦停用，水肿多会复发。

水肿类型

Visions TCM Healthcare Centre
愿景中医传统医疗中心

《黄帝内经》称之为“水病”，无论何种类型的水肿，在中医看来都和“水”有关，所以统称“水病”。“水病”又可分为：生理性 以及 病理性。

生理性水肿

生理性水肿是由于生理关系导致，

所以不是“病”哦~

● 新陈代谢缓慢

例子：

- 婴儿痴肥
- 久坐后水肿

● 生理变化

例子：

- 妊娠水肿

病理性水肿

病理性水肿又可分为“阳水”以及“阴水”。

● 阳水

特征：

- 起病较急
- 病程较短
- 按水肿的地方会有凹陷，但是很快恢复。

● 阴水

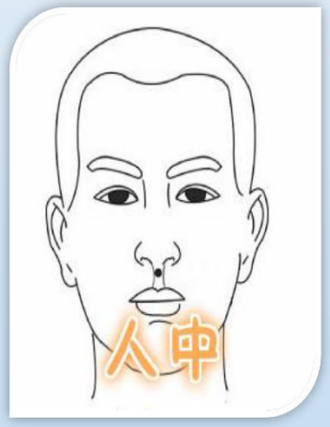
特征：

- 起病缓慢
- 逐渐发生
- 按水肿的地方会有凹陷，但是很难恢复。

改善水肿的方法 – 按摩穴位

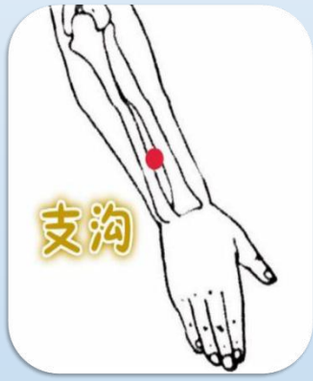
人中

鼻唇沟上三分之一的位置



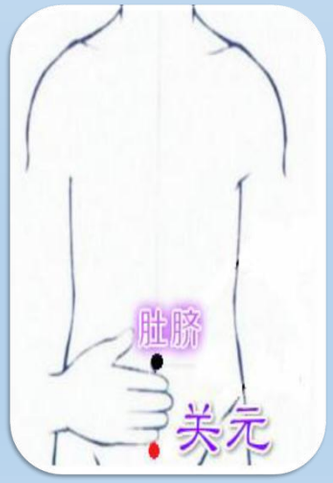
三阴交

脚踝内侧上方四指宽的位置



支沟

手腕背横纹上3吋、尺骨桡骨之间



关元

肚脐下三吋的位置

合谷

食指与拇指相交的虎口处

水分穴

肚脐正上方约一指宽处

愿景 Visions TCM Healthcare Centre
愿景中医传统医疗中心

改善水肿的方法 - 汤药

苓桂术甘汤

材料：（日一剂、一人份）

茯苓20克
桂枝15克
白术10克
炙甘草10克

★★煮法★★

将全部药材放进药煲（尽量避免用铁锅）里，放进适量水（大约盖过药材），煮约剩一碗即可。

★★功效★★
温阳化饮，健脾利湿

黑糖生姜赤小豆薏苡仁汤

材料：（大约两个人的分量）

黑糖适量3汤匙（依个人口味加减）
生姜适量 2-3片
赤小豆100克
薏苡仁100克（中国薏米）

★★煮法★★

薏苡仁和赤小豆很硬，不容易煮烂，可先将薏苡仁和赤小豆先泡个几个小时再煮。

如果家里有电子砂煲，可以考虑用电子砂煲熬一夜，今晚睡前放下去煮，明天起身就能喝了。

★★功效★★
温阳化饮，健脾利湿

Visions TCM Healthcare Centre
愿景中医传统医疗中心

水肿可以根治吗？

生理性水肿

每日保持运动
可以远离水肿

病理性水肿

经过辨证论治，对症下药，
以彻底解决水肿

水肿消了还须遵守
预防措施

- ✓ 多做运动保持水液代谢
- ✓ 少吃咸食
- ✓ 避免久坐久站
- ✓ 别熬夜
- ✓ 别穿过紧的衣服

水肿的谜思

Visions TCM Healthcare Centre
愿景中医传统医疗中心

黑咖啡能够消除水肿吗？

黑咖啡具有利尿的作用，
能够增强排尿量，
使身体排出多余的水分

*每个人的体质不一样，
效果因人而异*