



繼早年有品牌以香薰為基礎，推出瘦身美體產品後，近日又有品牌一反傳統，推出首支聲稱具瘦身功效的香水。聞香也可瘦身？自然醫學、藥劑學、西醫及中藥學等均在此議題上有截然不同的意見。到底誰是誰非？是次找來正反雙方代表展開對談，一起解構聞香瘦身的可能性。

撰文：Jasmine Lau、Nicola Lai 攝影：Eric Seto
化妝：Evelyn Ho 模特兒：Marell (Model One)

聞香瘦身 Aroma for Slim?

憑嗅覺瘦身

香水瘦身，起初聽來不可思議，然而卻不是新事，大家可能忘了，其實早在十多年前 Shiseido 已開創先河，以西柚、胡椒、茴香等香辛香料製作瘦身香薰，據說有刺激大腦交感神經，分泌分解脂肪物質之效。十多年後，香薰美體產品向另一新方向發展：控制食慾。最近法國品牌 Veld's 新產品 Prend-Moi，原理同樣利用香味刺激大腦，然而作用則在於舒緩壓力，以抑制進食等食的慾望。究竟單純聞香瘦身確有其依據？還是只不過是商業包裝，如近年流行的美容詞彙「美容神經學 (Neuro-Cosmetics)」一樣，只是把美容護理結合心理學，充其量令身體及心理上達致滿足的手段而已？

議題：香薰具有減肥 / 纖形的作用？

事實上，對於香薰用在瘦身的功效，不同治療範疇上各有分歧：認為自然萬物互有聯繫，陽光、水分及空氣都對人體有裨益的自然醫學；提倡以香味達致身心靈平衡的香薰學；講求內外調和的中醫藥學；以科學實證為依據、以物質成分主導的藥劑學、講求對症下藥的西方醫學，和以人體為本的運動醫學……不同角度對問題有不同結論。是次找來各方代表就正反兩面來個辯論對談。

正方

瘦身應由內而外 香味決定健康

香味用作治療（亦可稱為芳療法）已有上千年歷史，這種治療方法，講求身心平衡的西方自然醫學及內外調和的中醫藥學，皆視之為一種有效輔助的治療手段。註冊中醫師盧肇聯指出：「有香味的藥材是中藥重要的組成部分。薄荷、白芷、佛手柑等本身，具有很強的揮發油成分，敷服中藥時，吸入香味亦有助疏風解鬱，行氣活血，有助飲用時促進血液循環，改善水腫、血瘀問題，間接有改善身形作用。」不過隨著抗生素面世，香薰在醫學上一度被忽視，直到近年西藥副作用重新喚起關注，才令香薰治療重回醫療議題。「儘管醫學上未有相關研究證實香薰可減肥，然而自然醫學範疇經常會利用薰蒸法及吸入法改善身體問題。我們相信，香味分子可透過鼻腔、其他身體黏膜或皮膚，刺激感覺神經，將訊號傳到大腦中樞，從而引起不同的神經系統反應及內分泌系統反應，改善身體及內臟毛病。」美國自然療法醫學博士吳欣欣如是說。

強化下半身線條

除了薰蒸法及吸入法，按摩亦是香薰治療的常用手段，自然醫學及中藥學均認為此法可改善內循環，有助排毒，是較折

衷的瘦身方向。吳博士說：「自然療法上，醫生通常利用檸檬、薄荷、肉桂及橘子改善消化系統；用杜松果、西柚、大竺葵、檸檬、迷迭香等改善淋巴系統；而胡椒及薑則可促進血液循環系統，減少水腫。」香薰雖難以令人直接減掉磅數，但針對部分體形問題卻效果較顯著。臨牀香薰治療師 Geraldine Howard 表示：「有部分人（尤其女性）的肥胖問題，其實源於淋巴阻塞及攝取過多鹽分，水分難以排出，並積存於下半身。做療程時，以利尿的檸檬、橘子、紅西柚及杜松果香薰做薰蒸，配合按摩每日按摩身體，暢通淋巴及循環系統，均對改善下半身線條有幫助。」

控制飲食

無可否認，燃燒脂肪是瘦身的主要方法，然而外國部分研究顯示以香味控制食慾也是瘦身另一捷徑。吳博士引述，1999年發表在《Journal of Advancement in Medicine》一項把香薰應用於瘦身的研究，找來近千名二十至五十歲的肥胖人士，試用香味吸入器四個月後，發現他們平均減重 19.15 磅。「現時歐美有出售有助控制食慾的食物香薰油，據說用者只需三餐前開五分鐘便有助抑制食慾效果，對暴食又或常吃零食的人，功效亦較顯著，但香薰尚未引入此類治療。」

“薰蒸法及吸入法均是以熱水加速香薰油分子揮發，刺激人體神經系統，調節內分泌，幫助排毒及瘦身。”



吳欣欣
(美國自然療法醫學博士)

“香薰油按摩時通常是以揉捏推按等手法，疏通淋巴管道，對水腫問題療效較明顯。”



Geraldine Howard
(香薰治療師)

“肥胖源於肝鬱血瘀，煎服具香味的白芷、佛手柑等藥材有助疏風解鬱，改善氣滯血瘀，間接幫助瘦身。”



盧肇聯
(註冊中醫師)

開香識效

雖說香薰美體產品以香味為招牌，然而箇中又配合什麼配方、在什麼機制下起效呢？吳欣欣博士為我們略一解述。

瘦身香水

Veld's Prends Moi Eau de Minceur \$720

「我認同此香味可令人放鬆、舒緩，然而就可減低壓力下吃零食的習慣這方面，我認為心理作用可能多一點；或許其透過按摩而引起的瘦身作用會較明顯。」

瘦身香薰

Glamour Perfume & Fragrance (Grapefruit and Lemon Grass Flavour) \$499

「西柚、檸檬草香薰的確有排毒瘦身功效，然而，濃度極高的香薰油如直接用於皮膚上，是否會令皮膚更易敏感？需加以注意。」



瘦身按摩油

Aromatherapy Associates Revive Morning Bath and Shower Oil \$415

「按摩油是香薰瘦身的主要產品，需注意的是成效需建基於足夠時間，及按的位置恰當，一般需要按至皮膚微泛紅為止，持之以恆。」

瘦身啫喱

Shiseido Advanced Body Creator Aromatic Scalping Gel \$430

「產品的辛辣配方，及其建議的按摩手法對瘦身有一定作用，然而產品香味成分可促進脂肪燃燒此說法，我則有若干保留。」

反方

消耗才是減肥正途
以成分為本

「味道在藥劑學上是較抽象主觀的體會。如你說香橙是提神的，我可以認為它是令人平靜的。總括而言，難以以偏概全地把部分人的反應者成為斷症的根據。」陳穎琳坦言，在藥劑學上，成分始終是基本根據，藥劑師只能抽取不同植物的黃酮素（植物雌激素）化驗，然而對於味道這種只有接觸到鼻腔嗅覺神經才會起效的物質，暫時難以驗證，故對聞香瘦身說法仍存疑。「舉例說，近年韓國、美國等都有進行聞香以抑制食慾的實驗，過程以高劑量的茴香及廣藜香等香水常用的原料精油刺激荷爾蒙分泌，成功令發育期的老鼠食慾變差、體重增長速度放緩，看似確有瘦身作用，然而藥劑學上充其量只肯定香薰能令「食物效率」下降，並沒有真正測試出「為何下降」的原理。」陳穎琳更直言，這測試的試體是老鼠，在人體上應用又如何呢？這暫未有相關研究。另一方面，為什麼茴香及廣藜香有此效，然而薰衣草沒有，藥劑學上仍未可檢測出原因，所以藥劑學對此存疑。

有助細胞分裂

在藥劑學上，味道最多只能在嗅覺神經起效，原理上刺激腦下垂體，並分泌去甲腎上腺素，有助脂肪細胞分裂及分解。「市面有美體產品亦是據此推論，來解釋為何產品有助燃燒脂肪。我需要的清的是「有助」這概念，如單指令脂肪細胞更活躍來說，單是平日我們用手輕揉皮膚，亦有助細胞活躍嗎。所以在產品宣傳上用上這種「歧義」技巧，亦往往令人誤會。」陳穎琳如是說。

運動是消脂良方

西方醫學上，身形及脂肪問題討論的是吸收及消耗的關係。西醫李國棟指出：「運動不足、熱量消耗不完，自然形成脂肪，減肥可說與嗅覺神經風馬牛不相及。」而就脂肪只會在運動過程才可燃燒的問題上，香港浸會大學運動學系副教授雷錦德坦言：「消滅一磅脂肪，至少需燃燒3,500卡路里。慢跑一小時才消耗150卡路里，沒有運動，脂肪就一直存在。」他亦認為，香薰按摩去水腫此說並不合理，「即使按摩有效，充其量也只是身體含水量減少。其實你不喝水兩天，也有此效啊。」雷博士打趣說「香薰按摩去水腫、修身等的講法，類似把水分由一處轉移至另一處，事實上脂肪沒消失。當你一喝水，體重就會回復。」身形問題終究還是存在。

查詢電話：Aromatherapy Associates 3711 3232 / Glamour Perfume 3480 4246 / Shiseido 2265 7006 / Veld's 2505 8580

“ 成分是藥劑學的根據，暫未有方法可準確測試出香薰與人體的化學作用，及其與瘦身有何關係。 ”



陳穎琳
(香港藥劑師學會藥物教育及資源中心副總監)

“ 香薰按摩去水腫、修身等的講法，就像女士帶腰封，作用只是令肥胖沒有那麼明顯而已。 ”



雷錦德
(香港浸會大學運動學系副教授)

“ 或許香薰可令人精神放鬆，如把這種輕鬆心理也歸入瘦身易於成功的原因，那便過於牽強了。 ”



李國棟
(註冊西醫)

減肥或纖形？

綜合醫生的說法，減肥和纖形的意義實則截然不同。作為當事人，應先搞清楚自己的訴求究竟是什麼。比如前者是單純以肥胖及體重為大前提，說的是在體重上減輕；而後者則與體形較相關，主要講求曲線及體態。對於兩個問題，有不同解讀。自然醫學及西醫醫生均認為，由於體重成因是脂肪的積存，要真正減肥，便需要以消耗熱量的方式，做運動又或控制飲食，不可能單純透過使用香薰達目的。不過如果針對纖形，成因則有機會是水腫、毒素積聚等。自然醫學的解決辦法，是透過按摩手法逼淋巴、排除身體水分及毒素，加強線條。

事實上，這批瘦身產品均非單純聞香就可收效，市面上大部分香薰美體產品亦表明，需配合適度按摩手法以助達到瘦身目的。部分更提供一套按摩手法程序，需用家按摩皮膚至微微泛紅為止，說到底，也許香薰只是引子，按摩才是真正手段。