

## Aromatherapy and Obesity

### 芳香療法和肥胖症 / 芳香疗法和肥胖症

#### What is Obesity

什麼是肥胖症 / 什么是肥胖症

NHS Choices says the following about obesity:

NHS Choices 說以下關於肥胖： / NHS Choices 说以下关于肥胖：

**"The term "obese" describes a person who's very overweight, with a lot of body fat.**

**“肥胖”這個詞描述的是一個超重的人，體內有很多脂肪。 / “肥胖”这个词描述的是一个超重的人，体内有很多脂肪。**

It's a common problem in the UK that's estimated to affect around one in every four adults and around one in every five children aged 10 to 11.

**這是英國的一個常見問題，據估計，每四個成年人中就有一個受到影響，而每五個 10 至 11 歲的兒童中就有一個受到影響。 / 这是英国的一个常见问题，据估计，每四个成年人中就有一个受到影响，而每五个 10 至 11 岁的儿童中就有一个受到影响。**

There are many ways in which a person's health in relation to their weight can be classified, but the most widely used method is body mass index (BMI).

**可以通過多種方式將人的健康與其體重相關聯，但最廣泛使用的方法是體重指數 ( BMI ) 。 / 可以通过多种方式将人的健康与其体重相关联，但最广泛使用的方法是体重指数 (BMI) 。**

BMI is a measure of whether you're a healthy weight for your height. You can use the [BMI healthy weight calculator](#) to work out your score.

**BMI 衡量你的身高是否健康。您可以使用 [BMI 健康體重計算器](#) 來計算您的分數。 / BMI 衡量你的身高是否健康。您可以使用 [BMI 健康体重计算器](#) 来计算您的分数。**

For most adults, a BMI of:

**對於大多數成年人，BMI 為： / 对于大多数成年人，BMI 为：**

- 18.5 to 24.9 means you're a healthy weight  
**18.5 至 24.9 意味著你是一個健康的體重 / 18.5 至 24.9 意味著你是一个健康的体重**
- 25 to 29.9 means you're overweight  
**25 到 29.9 意味著你超重 / 25 到 29.9 意味著你超重**
- 30 to 39.9 means you're obese  
**30 至 39.9 表示您肥胖 / 30 至 39.9 表示您肥胖**

- 40 or above means you're severely obese

**40 歲或以上意味著您嚴重肥胖 / 40 歲或以上意味著您嚴重肥胖**

BMI isn't used to definitively diagnose obesity, because people who are very muscular sometimes have a high BMI without excess fat. But for most people, BMI is a useful indication of whether they're a healthy weight, overweight or obese.

**BMI 不用于明確診斷肥胖，因為肌肉發達的人有時 BMI 很高，沒有多餘的脂肪。但對於大多數人來說，BMI 是一個有用的指標，表明他們是健康的體重，超重還是肥胖。/ BMI 不用于明确诊断肥胖，因为肌肉发达的人有时 BMI 很高，没有多余的脂肪。但对于大多数人来说，BMI 是一个有用的指标，表明他们是健康的体重，超重还是肥胖。**

A better measure of excess fat is waist circumference, which can be used as an additional measure in people who are overweight (with a BMI of 25 to 29.9) or moderately obese (with a BMI of 30 to 34.9).

**更好地測量多餘脂肪是腰圍，可以作為超重（BMI 為 25 至 29.9）或中度肥胖（BMI 為 30 至 34.9）的人的額外措施。/ 更好地测量多余脂肪是腰围，可以作为超重（BMI 为 25 至 29.9）或中度肥胖（BMI 为 30 至 34.9）的人的额外措施。**

Generally, men with a waist circumference of 94cm (37in) or more and women with a waist circumference of 80cm (about 31.5in) or more are more likely to develop obesity-related health problems.

**一般來說，腰圍為 94 厘米（37 英寸）或以上的男性和腰圍為 80 厘米（約 31.5 英寸）或以上的女性更容易出現與肥胖有關的健康問題。/ 一般来说，腰围为 94 厘米（37 英寸）或以上的男性和腰围为 80 厘米（约 31.5 英寸）或以上的女性更容易出现与肥胖有关的健康问题。**

## **Risks of obesity**

**肥胖的風險 / 肥胖的风险**

It's very important to take steps to tackle obesity because, as well as causing obvious physical changes, it can lead to a number of serious and potentially life-threatening conditions, such as:

**採取措施解決肥胖問題非常重要，因為它會導致明顯的身體變化，從而導致許多嚴重且可能危及生命的疾病，例如：/ 采取措施解决肥胖问题非常重要，因为它会导致明显的身体变化，从而导致许多严重且可能危及生命的疾病，例如：**

- type 2 diabetes  
2 型糖尿病 / 2 型糖尿病
- coronary heart disease  
冠狀動脈心臟疾病 / 冠状动脉心脏疾病
- some types of cancer, such as breast cancer and bowel cancer  
某些類型的癌症，如乳腺癌和腸癌 / 某些类型的癌症，如乳腺癌和肠癌
- stroke  
行程 / 行程

Obesity can also affect your quality of life and lead to psychological problems, such as depression and low self-esteem (see below for more information about the health problems associated with obesity).

肥胖也會影響您的生活質量並導致心理問題，如抑鬱和自尊心低（有關肥胖相關健康問題的更多信息，請參見下文）。/ 肥胖也会影响您的生活质量并导致心理问题，如抑郁和自尊心低（有关肥胖相关健康问题的更多信息，请参见下文）。

### Treating obesity

#### 治療肥胖症 / 治疗肥胖症

The best way to treat obesity is to eat a healthy, reduced-calorie diet and exercise regularly.  
治療肥胖的最佳方法是吃健康，低熱量的飲食和定期運動。/ 治疗肥胖的最佳方法是吃健康，低热量的饮食和定期运动。

To do this you should:

要做到這一點，你應該：/ 要做到这一点，你应该：

- eat a balanced, calorie-controlled diet as recommended by your GP or weight loss management health professional (such as a dietitian)  
根據您的全科醫生或減肥管理健康專業人士（如營養師）的建議，飲食均衡，卡路里控制飲食 / 根据您的全科医生或减肥管理健康专业人士（如营养师）的建议，饮食均衡，卡路里控制饮食
- join a local weight loss group  
加入當地減肥小組 / 加入当地减肥小组
- take up activities such as fast walking, jogging, swimming or tennis for 150 to 300 minutes (two-and-a-half to five hours) a week  
每週進行 150 至 300 分鐘（兩個半小時至五小時）的快速步行，慢跑，游泳或網球等活動 / 每周进行 150 至 300 分钟（两个半小时至五小时）的快速步行，慢跑，游泳或网球等活动

- eat slowly and avoid situations where you know you could be tempted to overeat  
慢慢吃，避免你知道自己可能會吃得過飽的情況 / 慢慢吃，避免你知道自己可能会吃得过饱的情况

You may also benefit from receiving psychological support from a trained healthcare professional to help change the way you think about food and eating.”

您也可以從受過培訓的醫療保健專業人員那裡獲得心理支持，以幫助改變您對食物和飲食的看法。“ / 您也可以从受过培训的医疗保健专业人员那里获得心理支持，以帮助改变您对食物和饮食的看法。”

### **How Can Aromatherapy Help with Obesity**

#### **芳香療法如何幫助肥胖 / 芳香療法如何幫助肥胖**

Aromatherapy Massage may assist the body in reducing body fat, but only when used in conjunction with exercise and a weight reducing diet. Particular essential oils that may be helpful include:

芳香療法按摩可以幫助身體減少身體脂肪，但只有與運動和健康的飲食習慣一起使用才有效。可能有用的特殊精油包括： / 芳香療法按摩可以幫助身體減少身體脂肪，但只有與運動和健康的飲食習慣一起使用才有效。可能有用的特殊精油包括：

- Grapefruit (*Citrus x paradise*)  
葡萄柚油 / 葡萄柚油
- Lemon (*Citrus limon*)  
檸檬油 / 檸檬油
- Black Pepper (*Piper nigrum*)  
黑胡椒油 / 黑胡椒油
- Fennel (*Foeniculum vulgare*)  
茴香油 / 茴香油
- Juniperberry (*Juniperus communis*)  
杜松子油 / 杜松子油
- Sweet Orange (*Citrus sinensis*)  
甜橙油 / 甜橙油
- Patchouli (*Pogostemon cablin*)  
廣藿香油 / 廣藿香油

Never take essential oils by mouth. Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

切勿口服精油。请务必联系合资格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的精油建议。  
切勿口服精油。請務必聯繫合資格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的精油建議。

### References:

參考文獻： / 参考文献：

<https://www.nhs.uk/conditions/obesity/>

The Art of Aromatherapy by Robert Tisserand

Robert Tisserand 的芳香療法藝術 / Robert Tisserand 的芳香疗法艺术

Aromatherapy – An A-Z by Patricia Davies

芳香療法 - Patricia Davies 的 A-Z / 芳香疗法 - Patricia Davies 的 A-Z

The Encyclopedia of Essential Oils by Julia Lawless

朱莉婭勞利斯的精油百科全書 / 朱莉婭勞利斯的精油百科全书

Essential Oils in Colour by Rosemary Caddy

Rosemary Caddy 的顏色精油 / Rosemary Caddy 的颜色精油

Aromatherapy Workbook by Marcel Lavabre

Marcel Lavabre 的芳香療法工作手冊 / Marcel Lavabre 的芳香疗法工作手册

### Research Trials:

研究試驗： / 研究试验

<https://synapse.koreamed.org/search.php?where=aview&id=10.4040/jkan.2003.33.6.839&code=1006Jkan&vmode=AONLY>

[https://www.actahort.org/books/1023/1023\\_1.htm](https://www.actahort.org/books/1023/1023_1.htm)

<https://search.proquest.com/openview/f783a411d67513c1e8ec2accd535f36c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=686358>

<https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf500803c>

To find a practitioner to discuss your needs [www.ifaroma.org](http://www.ifaroma.org)

要找到從業者討論您的需求，請點擊 [www.ifaroma.org](http://www.ifaroma.org) / 要找到从业者讨论您的需求，请点击 [www.ifaroma.org](http://www.ifaroma.org)