

针灸、耳压法配合中药泡脚治疗单纯性肥胖症 82 例

★ 胡涓涓 (浙江省上虞市中医院 上虞 312365)

关键词: 针灸疗法; 耳压法; 外治法; 单纯性肥胖症

中图分类号: R 589.2 文献标识码: B

笔者于 2003 年 3 月~2005 年 7 月采用耳体针配合中药泡脚治疗单纯性肥胖症 82 例, 疗效满意, 病人反映良好, 现总结报道如下:

1 临床资料

1.1 一般资料 共治疗 82 例, 其中男 10 例, 女 72 例; 年龄最小 17 岁, 最大 56 岁; 属于轻度肥胖者 20 例, 中度肥胖者 48 例, 重度肥胖者 14 例。辨证属胃肠腑热型 35 例, 脾虚湿阻型 21 例, 脾肾两虚型 6 例。以上病例均治疗 3 个疗程。

1.2 诊断标准 (1) 肥胖度: 标准参照全国中西医结合肥胖症研究学术会议确定的计算方法, 成人标准体重(kg)=[身高(cm)-100]×0.9, 超出标准体重 10%~20% 为轻度肥胖, 超出标准体重 30%~

40% 为中度肥胖; 超出标准体重 40% 以上为重度肥胖。

(2) 体重指数(BMI)是目前衡量肥胖的通用方法。以体重指数为标准, 其计算公式 BMI=体重(kg)/身高(cm)², BMI 值为 18.5~22.9 为正常值, 大于 23 为超重, 大于 30 为肥胖。

1.3 辨证分型 (1) 胃肠腑热型: 形体肥胖, 肌肉结实, 多食易饥, 口干欲饮, 怕热多汗, 小便短赤, 大便干燥, 舌质红苔黄燥, 脉滑数有力。

(2) 脾虚湿阻型: 形体肥胖, 肢体困重, 食欲不振, 食后腹胀, 神疲乏力, 心悸气短, 嗜睡懒言, 大便稀溏, 小便正常或尿少浮肿, 舌边有齿印, 苔薄白, 脉沉迟或细缓无力。

神经的动脉发生硬化致局部缺血、神经营养障碍有密切关系^[2]。年老体弱免疫功能低下者或患病后失治者虽皮疹消失, 但可遗有顽固性神经痛。中医学上属蛇串疮、串腰龙、蛇丹、蜘蛛疮等范畴, 多由于肝气郁结, 久而化火妄动, 脾经湿热内蕴, 外感邪毒, 湿热火毒蕴积, 外溢肌肤而成。年老体弱或病久气阴不足, 血虚肝旺, 无力祛邪外出, 邪毒稽留不去, 余毒未尽, 气血凝滞, 筋脉失养, 经络阻滞不通而出现后遗疼痛症状。治宜疏肝解郁, 补气养阴益血, 清热解毒, 活血化痰, 通络止痛。中药汤剂方中: 柴胡、川楝子疏肝理气解郁; 炒白术补脾益气; 当归补血活血; 白芍养血柔肝; 西洋参补气养阴; 板蓝根清热解毒; 生牡蛎、灵磁石相配平肝潜阳镇惊安神, 改善睡眠以缓解夜间疼痛; 川芎、丹参、土鳖虫、延胡索、郁金活血化瘀, 通络止痛。现代药理研究证实, 以上药物合用具有镇痛、消炎、抗菌、镇静、扩张外周血管、抗血栓、抗凝血、促进血循环、促进免疫等作用^[3]。

针刺的作用主要是疏通经络气血而止痛, 局部针刺通电加放血能够促进患部经络气血运行, 出恶血而生新血, 清瘀排毒, 迅速消除疼痛。曲泉为足厥阴肝经之“合”穴, 阳陵泉为足少阳胆经之“合”穴, 内关、公孙分别为手厥阴心包经、足太阴脾经“络”穴, 支沟乃手少阳三焦经“经”穴, 刺之可疏利肝胆之经气, 疏通脾、心包、三焦经之气血, 起到疏肝利胆, 行气理脾, 镇惊安神, 通络止痛之作用。诸方合用共奏理气解郁, 益气补阴养血, 解毒化痰, 通络止痛之功, 使正复邪祛而顽疼自除。

参考文献

- [1] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[M]. 南京: 南京大学出版社, 1994. 144
- [2] 张辉, 赵一意. 中西医结合治疗带状疱疹后遗神经痛疗效观察[J]. 职业与健康, 2002, 18(10): 139
- [3] 赵越. 中药学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004. 64

(收稿日期: 2005-11-14)

(3)脾肾阳虚型:形体肥胖,形寒肢冷,面色白,喜静厌动,纳食正常或偏少,气短而喘,头晕腰酸,女性可伴有月经不调,不孕,男子或见阳痿,舌质淡嫩边有齿痕、苔白滑,脉沉迟无力。

2 治疗方法

2.1 体针 主穴:关元、中脘、天枢、大横、三阴交、丰隆。胃肠腑热型配合谷、曲池、内庭、滑肉门,脾虚湿阻型配足三里、阴陵泉、脾俞,脾肾两虚型配气海、足三里、照海、脾俞,食欲较旺者配足三里、内庭,便秘配支沟、上巨虚、照海,月经不调者配气海、血海、太冲。10次为一疗程,一般连续治疗3个疗程。若减肥效果持续可见,疗程间可不停顿;若治疗期间减肥效果停滞不前,则可在疗程间休息5~7天或更长一段时间;若1个疗程或2个疗程的治疗已经取得了满意的疗效,也应坚持治疗3个疗程,以巩固疗效。

2.2 耳穴压豆法 主穴:神门、交感、内分泌、三焦。胃肠腑热型加胃、口点,脾虚湿阻加肺、脾点,脾肾两虚加脾、肾点。每次取单侧耳穴,3~4天换贴1次,两耳交替。10次为一疗程,疗程间间隔5~7天。治疗期间,每天按摩3~4次,每次每穴按压1分钟左右,食欲亢进者进餐前或有饥饿感时多按压,便秘者每天早晨起床前多按压。

2.3 中药泡脚法 主方:紫丹参30g,生黄芪15g,茯苓10g,生首乌20g,炒苍术10g,陈皮10g,桑寄生6g,生山楂20g,薏苡仁30g,泽泻10g。胃肠腑热型加栀子、枳实、大黄,脾虚湿阻型加白术、冬瓜皮,脾肾两虚型加菟丝子、补骨脂。每日用北京天人信有限公司的专利恒温桶泡脚,药液浸至膝关节下,时间为30分钟。与针灸疗程相同。

3 疗效观察

3.1 疗效评定 参考全国中西医结合肥胖症学术会议疗效标准评定标准。显效:体重下降5kg以上;有效:体重下降2kg以上;无效:体重无变化或未达到上述标准。

3.2 结果 82例中显效31例,有效43例,无效8例,有效率为90%。显效31例中胃肠腑热型25例,脾虚湿阻型6例;有效43例中胃肠腑热型占20例,脾虚湿阻型21例,脾肾两虚型2例。无效8例中脾虚湿阻型占4例,脾肾两虚型4例。从上述结果可见,胃肠腑热型的肥胖疗效最好,脾虚湿阻型次之,脾肾两虚型最差。

4 典型病例

徐某某,女,40岁。2003年10月来我处针灸治

疗,当时体重70kg,身高160cm,腰腹部似怀孕8个月,腰围2.6尺,臀围3尺,面色灰暗,胃口较好,运动尚可,舌红苔黄,脉滑数。诊为胃肠腑热型。根据以上辨证取穴,前10天每日1次,以后隔日1次,共针刺30次。体重下降8kg,2004年3月来我处,诉体重又下降了3kg,精神较前明显好转,臀围减小至2.7尺、腰2.1尺。

5 讨论

针灸减肥是通过肥胖者神经以及内分泌功能的调整,一方面抑制肥胖亢进的食欲,减少进食,同时抑制肥胖者亢进的吸收功能,控制机体对营养物质的吸收;另一方面,针灸可促进能量代谢,增加能量的消耗,促使体脂运动及脂肪分解。从而达到减肥之目的。针灸减肥适用于单纯性肥胖者,疗效显著,反弹率低,在减肥的同时还可治疗因肥胖引起的一系列综合病症,如高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝、冠心病、痛风等。而且通过针灸减肥,绝大多数人的精神状态、气色明显改善,失眠、便秘、月经不调及乳腺增生等病基本好转,这也是针灸作为整体调治的优点所在。

耳穴压豆法可起到两方面作用,一是按压耳穴的治疗作用,使有效刺激得以维持,一是提醒患者自己处于减肥治疗之中,是行为干预的一种有效方法。渍足疗法(俗称泡脚)是利用不同水温对皮肤经络穴位的不同刺激和药物的透皮吸收作用,达到治疗疾病,养生保健的目的,起到辅助的减肥作用。

从中医学角度看,胃肠腑热型是疗效最佳的一种人群,通过针灸,压穴及药浴,绝大多数患者食欲下降,配合运动则疗效更佳。从年龄上看,青、中年人的减肥效果较好,少年儿童及更年期后的人群减肥效果次之,另外还与病程、肥胖程度有关,病程较短者减肥效果较快,肥胖程度越重,则体重下降越多。

有些轻度肥胖者或标准范围内体型较胖者,针灸治疗体重变化不大,但腹、臀围处明显变化,肌肉改变,这实际上是达到了较好的减肥效果,纠正代谢紊乱,使体脂减少而肌肉增加。这种情况下,用体脂百分率可以更好地评定疗效。

针灸减肥需要坚持较长的时间,一般是治疗疗程越长,疗效越好。其疗效是一个累积过程,一个较长平台调整期的存在,可能使患者和医生失去信心,但这恰恰是患者机体重建新的代谢平衡点的关键时期。所以针灸减肥者需要耐心与毅力。

(收稿日期:2005-11-15)