

针灸治疗单纯性肥胖症临床研究进展

★ 施茵 (上海市针灸经络研究所 上海 200030)

★ 何纯青 (上海中医药大学 99 级 7 年制中医学专业 上海 200030)

★ 张琳珊 (上海市气功研究所 上海 200030)

摘要:概述了近 5 年针灸治疗单纯性肥胖症的临床研究进展,从辨证分型和临床治疗两方面阐述了针灸治疗本病的基本动态,并对针灸减肥的疗效与机理作了分析和评述,提示针灸治疗单纯性肥胖症具有广阔发展前景。

关键词:单纯性肥胖症;针灸疗法;临床研究

中图分类号:R 246.9 **文献标识码:**A

随着经济的发展和人们生活水平的提高,近年来全世界肥胖症患者日益增多。肥胖症可诱发严重的糖尿病、高脂血症、冠心病、脑卒中等疾患。

针灸作为一种安全有效、无副作用的减肥方法,正日趋受到重视。其主要方法包括:体针、耳针、穴位埋线、穴位敷贴、艾灸、拔罐、针刀、芒针和捏脊等。现将 2000 年以来有关针灸减肥的临床研究作一简要综述。

1 辨证分型

纵观各临床报道,众医家对单纯性肥胖症的分型方法并非完全相同,但基本可分为虚实两型,且多从脾胃着手。李嘉等^[1]治疗单纯性肥胖症 45 例,辨证分型为胃肠腑热型、脾胃气虚型、真元不足型。赵银龙等^[2]治疗单纯性肥胖症 35 例,辨证分型为:肝郁气滞型、胃中蕴热型、肠燥便秘型、湿困脾胃型、脾虚湿阻型、心肺气虚型及脾肾气虚型。高洪生等^[3]治疗单纯性肥胖症 68 例,分型为胃热易饥型、痰湿内盛型、脾虚水停型及肺脾气虚型。杨金山^[4]治疗肥胖病 156 例,辨证为虚实两种证型,虚证包括脾肺气虚型、心脾两虚型、脾胃两虚型。实证包括胃中蕴热型、肠燥便秘型、肝阳上亢型、湿困脾胃型。

2 临床治疗

2.1 体针 高洪生等^[3]以电针辨证治疗单纯性肥胖症 68 例。胃热易饥型取天枢、关元、足三里、内庭;痰湿内盛型取中脘、丰隆、内关、公孙;脾虚水停型取气海、水分、三阴交、阴陵泉;肺脾气虚型取列缺、太渊、太白、合谷。补虚泻实,通电针。留针 30 分钟,隔日 1 次,10 次为 1 个疗程,总有效率 94.1%。李嘉等^[5]采用针刺治疗单纯性肥胖病 40 例。胃肠腑热型取曲池、上巨虚、足三里、内庭等,脾胃气虚型取三阴交、阴陵泉、中脘、气海、足三里等,真元不足型取中脘、关元、支沟、照海等。每次留针 20 分钟,隔日 1 次,12 次为 1 个疗程,结果总有效率 92.5%。李静苗等^[6]采用电针治疗单纯性肥胖症 210 例,其中轻度肥胖(BMI 为 25~30 kg/m²)取天枢、丰隆、足三里、梁丘、血海、水分、三阴交,以手足阳明、足

太阴经穴为主;中度肥胖(BMI 为 30~40 kg/m²)加滑肉门、外陵、大巨、上巨虚、曲池、合谷;重度肥胖(BMI 为 40 kg/m²以上)加滑肉门、外陵、大巨、中脘、梁门、水道、公孙、太冲、上巨虚。平补平泻手法,每日 1 次,每次留针 50 分钟,30 次为 1 个疗程,2 个疗程总有效率 92%。古丽米娜^[7]以腹针治疗单纯性肥胖症 70 例。取穴:中脘、关元、天枢、气海、水分、梁门、滑肉门、外陵、腹结、大横。每日 1 次,每次 30 分钟,每 10 分钟行针 1 次,15 日为 1 个疗程,总有效率 90%。施茵等^[8]将 68 例脾虚型单纯性肥胖症(包括脾虚湿阻、肺脾气虚、脾肾阳虚 3 型)分成温针灸和电针两组进行疗效比较,取穴均以中脘、水分、气海、中极、天枢、水道等为主穴,并根据不同证型随症加减,结果温针灸和电针两组均有较好的临床疗效,皆能显著降低肥胖患者的体重值,但温针灸组疗效优于电针组。姜玉方等^[9]将 121 例单纯性肥胖症患者分为单纯针刺组、单纯饮食控制组、单纯运动组、饮食控制+运动组、针刺+饮食控制+运动组进行疗效比较,取穴以天枢、大巨、水道、脾关、足三里、丰隆、箕门、阴陵泉、漏谷、水分、气海等为主穴。结果发现针刺+饮食控制+运动组效果最好,反弹率最小,而单纯针刺组则反弹率仅次于针刺+饮食控制+运动组。张路^[10]治疗胃肠实热型单纯性肥胖症 40 例,以任脉穴上脘、中脘、下脘,及脾胃经腧穴阴陵泉、三阴交、大横、天枢、足三里、内庭、丰隆、上巨虚等为主穴。10 日 1 个疗程,1~4 个疗程后,总有效率 92.5%。宓铁群^[11]将 80 例单纯性肥胖症患者分为减肥餐单减肥组和减肥餐结合针刺组进行对比,针刺取穴以足三里、三阴交、梁丘、上巨虚、天枢、中脘、大横、气海等为主穴,并随症加减。结果发现减肥餐结合针刺组疗效明显优于减肥餐单减肥组。王玲等^[12]取脐周八穴和肾俞、关元俞、气海俞、足三里、三阴交、血海、丰隆等穴治疗肥胖妇女闭经 31 例,总有效率 80.65%。

殷之放^[13]对 40 例单纯性肥胖症患者进行针刺治疗,以中脘、大横、关元、三阴交等为主穴,并随证配穴,总有效率 87.5%。张丽等^[14]将 60 例肥胖症并发高脂血症患者分为

磁化针组及对照组(针柄上未套磁针器),主穴取腹结、天枢、足三里、丰隆。脾虚湿阻加公孙,胃热湿阻加内庭,肝郁气滞加太冲,阴虚内热加太溪、三阴交。结果在体重减轻及血脂指标改善方面,磁针组均优于对照组。周秋英^[15]治疗肥胖症患者100例,主穴取脐周八穴、关元、气海、中脘、丰隆、阴陵泉。胃肠腑热配曲池、上巨虚等,脾胃气虚配足三里、三阴交等,肾阳不足配太溪、照海等。治疗后总有效率98%。李淑荣等^[16]针刺治疗单纯性肥胖症100例,主穴取中脘、天枢、大横、关元、脾关、足三里、地机。隔日1次,10次为1个疗程,2个疗程后,总有效率89.0%。刘红石^[17]以针刺结合降脂减肥茶治疗单纯性肥胖症20例,取天枢、水分、滑肉门、外陵、水道、大横、中脘、足三里等为主穴,总有效率90%。

2.2 耳针 “耳为宗脉之会”,根据现代医学研究证明,外耳与消化系统功能均受迷走神经支配,刺激迷走神经可影响胰岛素分泌,抑制食欲,达到减肥目的。孙培华等^[18]采用耳穴贴压治疗单纯性肥胖症168例。主穴取神门、交感、内分泌、三焦。脾虚湿阻型配肺、脾;胃热湿阻型配胃、结肠、小肠;肝郁气滞型配肝、胆(胰);脾肾两虚型配结肠、直肠、肺;食欲亢进配口、外鼻、皮质下、胃。嘱患者每餐前按压10分钟,每次取单侧耳穴,4~5日换贴1次,两耳交替,10次为1个疗程,疗程间休7日。总有效率92%。郝重耀等^[19]采用耳穴贴压治疗单纯性肥胖症50例。1组:兴奋点,丘脑,肾,肺,胃,相应部位(发生肥胖的主要部位)。2组:额,饥点,三焦,大肠,脾,相应部位。上两组穴位交替使用,每次1组,双耳贴压,保持磁珠贴压3~4天,每周2次,周1取1组穴,周4取2组穴,贴压后,嘱患者每日自行按压3次,以有痛感为度,15次为1个疗程。总有效率94%。

2.3 穴位埋线 杨涛等^[20]以穴位埋线为主治疗单纯性肥胖症60例。主穴取三焦俞、脾俞、胃俞等。脾虚湿阻型加丰隆,胃热湿阻型(湿阻不化郁久化热)加内庭,肝郁气滞型加肝俞,脾胃阳虚型加胃俞,阴虚内热型加太冲。每次双侧取穴,15日1次,2次为1个疗程,连续治疗3个疗程,总有效率90%。杨福霞^[21]以穴位埋线治疗单纯性肥胖症32例。取穴:胃肠腑热型以清泻胃肠腑热为治则,取中脘、天枢、胃俞、曲池、上巨虚;脾胃湿盛型以健脾益气化痰为治则,取中脘、气海、阴陵泉、足三里、水分;肾气亏虚型以益肾健脾利湿为治则,取中脘、天枢、关元、肾俞、阴陵泉、足三里。每次治疗均单侧取穴,左右交替使用。1周埋线治疗1次,4次为1个疗程,2疗程后总有效率90%。许姿妙^[22]采用穴位埋线治疗肥胖症100例。取穴:脾虚湿阻型:太白、脾俞、丰隆、足三里、阴陵泉、三阴交、中脘、水分、足临泣、百会、胃俞;胃肠实热型:胃俞、足三里、内庭、曲池、中脘、公孙、上巨虚、下巨虚、小肠俞、大肠俞、关元;肝气郁结型:太冲、期门、支沟、三阴交、阳陵泉、公孙、行间、血海、曲泉、肝俞、膈俞、肾俞;气血亏虚型:脾俞、足三里、百会、气海、神门、心俞、胃俞、阴陵泉、丰隆、足临泣;脾肾阳虚型:脾俞、肾俞、三阴交、气海、太溪、足三里、命门、关元、天枢、阴陵泉、百会、水分、三焦俞。每次依辨证取5~6个穴位进行穴位埋线,2周埋线1次,7次为1个疗程,总有效率95%。王国明等^[23]采用穴位埋线法治疗

肥胖症60例。取穴:水分、阴交、天枢、丰隆。每月埋线1次,3次为1个疗程,3个疗程后总有效率98.3%。

2.4 综合疗法 相比各种减肥方法的单独治疗,临床上报道更多的是两种或两种以上方法的综合疗法,如体针加耳穴、体针加埋线、体针加推拿、耳穴加埋线等。

金京玉等^[24]以体针结合耳穴治疗单纯性肥胖症56例。主穴:体针取梁门、天枢、水道、梁丘、丰隆、三阴交、公孙等。耳穴取内分泌、大肠、耳中、脑点、腹等。随症配取体针用穴和耳穴,总有效率为92.8%。吴振英^[25]以体针结合耳穴治疗肥胖症30例,体针取中脘、天枢、大横、期门、水道、丰隆、阴陵泉、四渎。耳穴取肝、脾、三焦、内分泌、交感、直肠下段、皮质下、饥点。总有效率90%。王少锦等^[26]以针刺配合耳穴压籽法治疗肥胖症40例。体针取天枢、关元、足三里、丰隆、三阴交等为主穴,并随证配穴;耳穴取内分泌、大肠、三焦、脑点等,并随证配穴。经治疗总有效率85.0%。张岚云^[27]以针刺配合耳穴治疗肥胖症118例。体针取阴陵泉、三阴交、足三里、血海、天枢、带脉、气海、中脘;耳穴取双神门、便秘点、大肠、小肠、脾、胃、胆、内分泌、皮质下。总有效率80.5%。王明^[28]以针刺加耳穴并结合控制饮食治疗单纯性肥胖症806例。体针取脐周八穴为主穴,并随证配穴。脾胃气虚型取足三里、三阴交、气海等,肾阳不足型取关元、太溪、支沟等,胃肠湿热型取中脘、上巨虚、天枢、丰隆、阴陵泉等;耳穴取饥点、内分泌、脾、胃等。总有效率92%。王文春^[29]以针刺加耳穴治疗肥胖症87例。体针取滑肉门、水分、天枢、丰隆等为主穴,并随证配穴;耳穴取胃、脾、神门、内分泌等为主穴,并随证配穴。总有效率90.8%。刘秋娟^[30]以针刺结合耳穴疗法治疗肥胖症35例。体针取脐周八穴、梁丘、丰隆、足三里、公孙等为主穴;耳穴取内分泌、大肠、耳中、脑点、腹等,并随证配穴。治疗后总有效率94.28%。陈千里等^[31]以耳穴贴压配合穴位埋线治疗单纯性肥胖症83例。耳穴取饥点、渴点、皮质下、神门、胃、脾,便秘者加大肠。嘱患者每日按压6遍,以耳廓微红发热为度,其中饭前10分钟必须按压饥点、渴点30次,1周换贴,双耳交替贴压。埋线穴位取减肥经验穴(天枢和髂前上棘连线的中点,左右各一)、中脘、足三里(双)、关元。2周1次,3次1个疗程,总有效率为85.5%。

此外,针灸减肥还包括皮肤针减肥、芒针减肥、捏脊减肥、拔罐减肥等,但其临床报道文献较少,且大多与上述几种疗法结合使用。刘运珠^[32]以电针+耳穴+腹部走罐治疗肥胖症50例。体针取梁丘、公孙、天枢、支沟为主穴,耳穴取口、胃、脾、肺、三焦、交感、皮质下、内分泌等。腹部走罐以皮肤潮红为度。总有效率90%。贝永顺^[33]针灸推拿结合治疗肥胖症62例。体针取天枢、内关、丰隆、足三里、三阴交等;耳穴取口、胃、内分泌、肺、皮质下等;推拿以捏脊及摩腹为主。总有效率91.93%。李伟红^[34]以腕踝针结合耳穴治疗肥胖症34例。腕踝针取双下;耳穴取神门、脾、肺、胃、大肠、直肠下段、脑点,并随证配穴。总有效率达94.1%。

3 分析与评述

针灸作为肥胖病的治疗方法之一,具有疗效好且持久、

操作简单、经济安全、无毒副作用等特点,而被临床广泛采用。对于肥胖症的治疗机理主要是两方面,既控制其摄入,同时增加其消耗。通过各文献报道,可以看出针灸一方面能作用于神经系统,抑制亢盛的食欲,同时抑制亢进的胃肠消化吸收机能,从而减少能量的摄入;另一方面又能调节内分泌系统,促进物质及能量代谢,增加能量消耗,促进脂肪的分解,从而达到减肥目的。针刺选穴多以脾、胃经腧穴为主,可振奋阳气,调畅气机,通调上中下三焦。阳气旺盛,气机通畅,三焦通行,气化功能协调平衡,则可使水液代谢正常,水谷得以化为精微达到正常生理功能,不致滞留成为膏脂。在治疗方面,无论是以何种方法治疗,或是两种或两种以上方法的综合治疗,最重要的是要辨证施治、审因论治。只有根据患者自身不同的证型,对证取穴,或补或泻,才能达到较好的减肥效果。

尽管针灸减肥已受到人们青睐,无论从机理探讨还是临床研究均日趋增多,但就目前的临床研究而言,仍有许多问题亟待解决。第一,选择肥胖病例的纳入标准及临床疗效的评判标准缺乏统一性,某些临床报道对单纯性肥胖症缺乏具有说服力的实验室指标。第二,在运用各种针灸方法辨证治疗的同时,应对各方法之间进行疗效比较,以确定治疗不同证型肥胖症的最佳治疗手段,以此建立针灸减肥的规范化体系。第三,临证时应采用辨病与辨证相结合的原则,辨病肥胖病同时结合辨证的特点,筛选针灸减肥有效穴位。第四,除对疗程结束进行即时评判,应进行定期随访,观察远期疗效和反弹情况的追踪。第五,在强调辨证论治、审因论治的同时,还需考虑肥胖的自身特点如某些特定的肥胖部位,正确处理整体与局部的关系,标本兼治。

今后,随着经济及生活水平的飞速发展,肥胖问题将日益突出,且严重影响人们的健康和生活质量,积极防治肥胖将成为医学领域的一个研究热点。因此,广大医务工作者应遵循循证医学的研究方法,开展多中心、大样本、严格随机对照的临床规范化研究。同时,应结合当前医学领域的最新研究成果,借鉴生命科学的先进技术与方法,如从针灸对肥胖相关基因表达及其受体的影响等方面开展机理研究,这将对阐明针灸减肥的作用机理与环节,发挥针灸治疗优势,进一步提高针灸临床疗效具有深远的意义。

参考文献

- [1] 李嘉,胡葵,刘志诚. 针刺对单纯性肥胖病唾液淀粉酶活性的影响[J]. 针灸临床杂志,1998,14(11):48-49
- [2] 赵银龙,黄建军. 针刺治疗单纯性肥胖症 35 例疗效观察[J]. 河北中医,2002,24(1):37-38
- [3] 高洪生. 针刺治疗单纯性肥胖症 68 例[J]. 陕西中医,2000,21(5):223-224
- [4] 杨金山. 温针灸灸与电针治疗单纯性肥胖的临床研究[J]. 中国针灸,2002,22(4):237-239
- [5] 李嘉,刘志诚. 针刺治疗单纯性肥胖的临床疗效及相关耳廓电特性的变化[J]. 南京中医药大学学报,1995,11(2):61-63
- [6] 李静苗,王静燕,王巍. 针刺减肥 210 例[J]. 陕西中医,2003,24(1):67-68
- [7] 古丽米娜. 腹针治疗单纯性肥胖症 70 例临床观察[J]. 针灸临床杂志,2003,19(12):13
- [8] 施茵,张琳珊,赵琛,等. 温针灸和电针治疗脾虚型单纯性肥胖症的对照研究[J]. 中国针灸,2005,25(7):465-467
- [9] 姜玉方,张雅珍,谭红梅. 针刺在减肥中作用的临床研究[J]. 上海针灸杂志,2001,20(2):12-13
- [10] 张路. 针刺脾胃经和任脉经穴治疗胃肠实热型单纯性肥胖症 40 例[J]. 北京中医杂志,2003,22(1):41-42
- [11] 必铁群. 针刺治疗单纯性肥胖症 80 例临床观察[J]. 中国针灸,2005,25(2):95-96
- [12] 王玲,李彦. 针刺治疗肥胖妇女闭经 31 例疗效观察[J]. 新中医,2001,33(6):44
- [13] 殷之放. 针刺治疗肥胖症 40 例[J]. 四川中医,2000,18(3):55
- [14] 张丽,李东书,盛丽,等. 磁化针治疗单纯性肥胖症并发高脂血症疗效观察[J]. 中医药学刊,2002,20(4):418-419
- [15] 周秋英. 针刺治疗肥胖症 100 例疗效观察[J]. 河北中医,2001,23(7):530
- [16] 李淑荣,杨敏,胡梅林,等. 针刺治疗单纯性肥胖症 100 例[J]. 中国针灸,2002,22(10):682
- [17] 刘红石. 针刺并降脂减肥茶治疗单纯性肥胖并高脂蛋白血症 20 例[J]. 针灸临床杂志,2004,20(4):17-18
- [18] 孙培华. 耳穴辨证贴压治疗单纯性肥胖症 168 例[J]. 上海针灸杂志,2005,24(2):25
- [19] 郝重耀,张居元. 耳穴贴压磁珠治疗单纯性肥胖症 50 例[J]. 山西中医,2004,20(6):36
- [20] 杨涛,欧桂珍. 穴位埋线为主治疗单纯性肥胖症 60 例[J]. 上海针灸杂志,2003,22(2):35
- [21] 杨福震. 穴位埋线治疗单纯性肥胖症的临床研究[J]. 中国针灸,2005,25(4):237-239
- [22] 许姿妙. 穴位埋线治疗肥胖症 100 例临床观察[J]. 中国针灸,2002,22(2):95-96
- [23] 王国明,李丽霞,宋永强,等. 穴位埋线治疗单纯性肥胖症 60 例疗效观察[J]. 中国针灸,2001,21(7):395-396
- [24] 金京玉,董中国. 针刺加耳穴疗法减肥 56 例[J]. 针刺研究,2001,17(9):10
- [25] 吴振英. 针刺减肥 30 例临床观察[J]. 杏林中医药,2001,6:50
- [26] 王少锦,杨继军. 针刺对单纯性肥胖症 40 例临床观察报道[J]. 中华实用中西医杂志,2003,3(16):1236-1237
- [27] 孙凤云. 针刺配合耳穴按压治疗单纯性肥胖病疗效分析[J]. 针刺研究,2000,25(4):302-304
- [28] 王明. 针灸减肥临床疗效观察[J]. 天津中医,2000,17(3):36
- [29] 王文春,张安仁,余华,等. 针刺并耳穴压籽治疗单纯性肥胖的多因素分析[J]. 中国临床康复,2004,8(9):1704-1705
- [30] 刘秋娟. 针刺加耳穴疗法治疗单纯性肥胖症 35 例[J]. 中国城乡企业卫生,2004,2(1):46
- [31] 陈千里,张泽胜. 耳穴贴压配合穴位埋线治疗单纯性肥胖症 83 例[J]. 上海针灸杂志,2005,24(2):24
- [32] 刘运珠. 针刺为主治疗单纯性肥胖疗效观察[J]. 中国针灸,2002,22(2):93-94
- [33] 贝永顺,方小玲,姚志芳. 针灸推拿结合治疗单纯性肥胖 62 例临床观察[J]. 针灸临床杂志,2002,18(9):11-13
- [34] 李伟红. 腹针加耳穴贴压磁珠治疗单纯性肥胖病 34 例[J]. 安徽中医学院学报,2001,20(3):35-36

(收稿日期:2005-12-20)