

针灸减肥 42 例临床疗效观察

★ 曾爱莲 (湖南湘潭职工疗养院 湘潭 411230)

关键词: 针灸疗法; 减肥

中图分类号: R 245 文献标识码: B

笔者近几年来采用针灸减肥, 取得满意的疗效, 现总结如下:

1 一般资料

42 例肥胖者中, 男 12 例, 女 30 例; 年龄最小 18 岁, 最大 55 岁。

2 治疗方法

2.1 针灸治疗

2.1.1 取穴 (1) 局部取穴: 指在肥胖局部取穴。腹部取任脉、足少阴肾经、足阳明胃经经穴为主, 如中脘、水分、气海、关元、梁门、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、大横、腹通谷等。背部以膀胱经的背俞穴为主, 如脾俞、肝俞、胆俞、肾俞等。

(2) 远端配穴: 取梁丘、公孙、合谷、曲池、手三里、上下巨虚、丰隆等。

2.1.2 操作 中脘穴采用芒针刺法, 不留针, 腹部余穴采用“接力赛法”, 在脂肪层内平刺, 留针 40 分钟后出针。背部俞穴采用斜刺法, 背部俞穴要求有针感。腹部和背部交替进行。

2.2 拔罐疗法

出针后, 腹部以神厥穴为中心, 用中号火罐在脐周闪罐, 背部沿膀胱经闪罐, 以局部潮红为度。

2.3 耳穴贴压法

(1) 取穴: 常选用饥点、口、食道、神门、脾、胃、肺等穴, 每次选用 3~4 个穴, 两耳同时取穴, 饥点为必取之穴。

(2) 操作: 耳穴部位皮肤用酒精棉球消毒, 将王不留行籽置于胶布中心, 贴压在选定的穴位上, 每天每穴按压 4~8 次, 每次每穴 5 分钟, 以微痛感为度。每周换 1 次, 患者在饥饿或想吃零食时, 需给予刺激, 以加强疗效。

3 治疗效果

42 例肥胖患者, 针灸治疗 1 个月后, 体重减轻最少是 1.5 kg, 最多 6 kg, 但每位肥胖者的腰围缩小均在 6 cm 以上。

4 典型病例

刘某某, 男, 42 岁。初诊, 体重 103 kg, 腰围 120 cm, 身高 173 cm, 且喜食肥甘、膏粱厚味之品。采用上述方法治疗 1 个月后, 体减轻 6 kg, 腰围缩小 15 cm, 后因天气寒冷, 治疗 1 个月后就停止了。3 个月后随访, 体重已降至 80 kg, 且饮食习惯有明显改变, 以清淡饮食为主。

5 体会

肥胖是指机体内脂肪组织过多, 超过了正常生理需要, 而且有害于身体健康和正常机能活动的状态。其发生的原因, 大多数是饮食过度, 多余的营养物质特别是糖类转变为脂肪堆积在体内, 在男性多堆积在下腹壁, 成为腹壁脂肪垫; 在女性则多堆积在下腰部和臀部。

针灸的可疏通经气, 调理脾胃功能, 使水谷精微不致化为膏脂; 另一方面改善了肥胖患者的糖代谢异常和异常的脂肪代谢过程, 从而达到减肥的目的。单纯性肥胖患者食欲旺盛, 针灸后, 绝大多数患者食欲得到控制, 提示针灸很可能调整了下丘脑饱食中枢与摄食中枢的失衡状态。针灸前后患者其它的症状和体形的变化, 说明针灸对交感神经和副交感神经、内分泌功能、水和电解质代谢等均起调整作用。另外, 目前多数学者认为, 肥胖者的基础代谢率都在正常范围之内, 经针刺后, 基础代谢率明显升高, 有不少肥胖患者刚开始针刺时, 会感到比以前容易饿些, 可能与此有关, 针刺几次后, 这种现象就消失了。部分肥胖者还有大便次数增多的现象, 但无腹痛, 这与针刺天枢穴有关, 因该穴具有疏通气机, 调中和胃, 理肠通便的功能, 这样可减少肠道对营养物质的吸收, 以达到减肥的目的。

脐周和背部膀胱经穴闪罐, 其主要是加强穴位的刺激作用。耳廓与全身脏腑经络有着密切的联系, 通过耳穴贴压可以调整人体的生理功能。临床观察发现, 耳穴贴压可降低病人食欲, 调整吸收和排泄功能, 促进新陈代谢, 起到减肥作用。

(收稿日期: 2006-03-24)