

## 「針」瘦身（塑身）體驗

文/針灸科 洪毓珮 吳宏乾 醫師

### 一、上天賜與的禮物

古云“窈窕淑女，君子好逑”，曲線的優雅是每個女人的夢想，從有生命以來，動植物不斷展現其柔和的曲線，花朵的嫵媚、綠樹的挺拔及花豹的骨架，皆是自然界最勻稱的表現。而人類，是這世界最美的藝術，如何將這份上天賜與的禮物，表現的淋漓盡致，是我們所追求的。人類曲線的失衡，最常包括有兩種，第一種酪梨型失衡，多發生於女性，常因壓力或體內平衡失調所引起，多是將餘物存在腰、臀及大腿內部，常造成自我信心的障礙；另一種是蘋果型失衡，這種失衡多發生於男性，常見鮭魚型小肚，雖然或言之為事業有成的象徵，卻也是內含危機的表現，與高血壓、高血糖及高血脂等三高常掛勾在一起。

### 二、大S、小S，你要誰？

近年來，由於生活型態的改變，人們的線條被迫改變，而針刺，在此時，廣泛被運用於調整身體的平衡，舉凡是內分泌障礙疾症、情緒失調的狂吃型或莫名口慾症，皆是針刺矯正的範圍。不論是大S的修長嫵妙或是小S的玲瓏有緻，針刺皆可針對局部或全身作最佳的修飾。根據研究，基因及內分泌對體重有著某一程度的影響。針刺能影響下視丘、內分泌及單胺類的分泌，例如其能促使下視丘的飽食中樞活性上升，減少飢餓中樞的活性；能提高腦內瘦素的分泌，促進能量的消耗；除此，對周邊分泌的胰島素、腎上腺素及皮質素，也有明顯調整作用，藉以控制食慾及醣類的代謝等等...，在在顯示針刺對曲線的調整有著不可抹滅的影響力。

### 三、知而後行

我們除了解自己發生的問題外，更要透過專家的診斷，最重要的是尋求正確的解決方式，若不明就理聽從浮誇的廣告，不僅破財且又傷身，所以，知己知彼是戰勝問題的訣竅。

體重的計算可以有下列幾種方式：

#### 1. 身體質量比（BMI，Body Mass Index）：

利用體重除以身高的平方（ $\text{kg/m}^2$ ），正常標準為 18.5-24，小於 18.5 為太瘦，25-29 為偏胖，大於 30 為過胖。

#### 2. 腹圍及腰臀比：

腹圍：男性 > 85cm，女性 > 80cm 為腹圍型肥胖或腰臀比：男性 > 0.9，女性 > 0.85 亦屬於腹型肥胖。

#### 3. X-光的雙光源吸收能量測定儀。

#### 4. 密度測定。

#### 5. 生物阻抗測量法。

#### 6. 放射性同位素稀釋法。

#### 7. 核磁共振法（MRI）。

#### 8. 電腦斷層（CT）。

目前市面上使用最簡單也最方便的為『生物阻抗測量法』，除了能檢測身體質量比外，尚能檢測體表脂肪率、內臟脂肪、基本消耗能量卡數及生理年齡。

一般人以為身體質量比正常，就算是正常，但被遺忘的是此等標準為西方人的標準，對東方

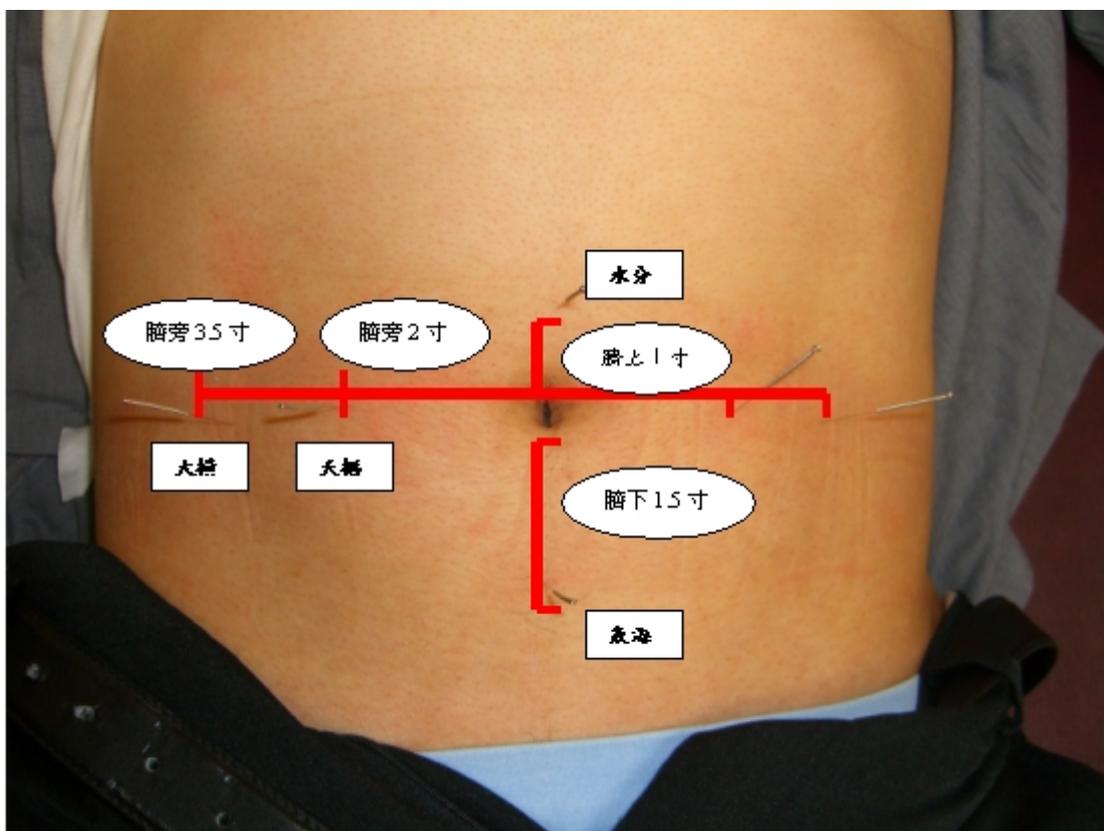
人而言，是較寬鬆的，以致于有些人身體質量比正常，但體表脂肪率偏高 或內臟脂肪偏高而不自覺，讓身體長期處於過度負擔，最後導致疾病。若偏向這類的人，需要的是“塑身”，不是“瘦身”，只要稍加調整比例即可得到誘人的曲線。但若是屬於身體質量比亦偏重的人，首要做的是整體的調整，包括了解其變形的原因（病源）、目前體質狀態及可能的生活型態，從針刺，甚則使用中藥來改善“體型走位”的狀態。

#### 四、針灸新（心）體驗

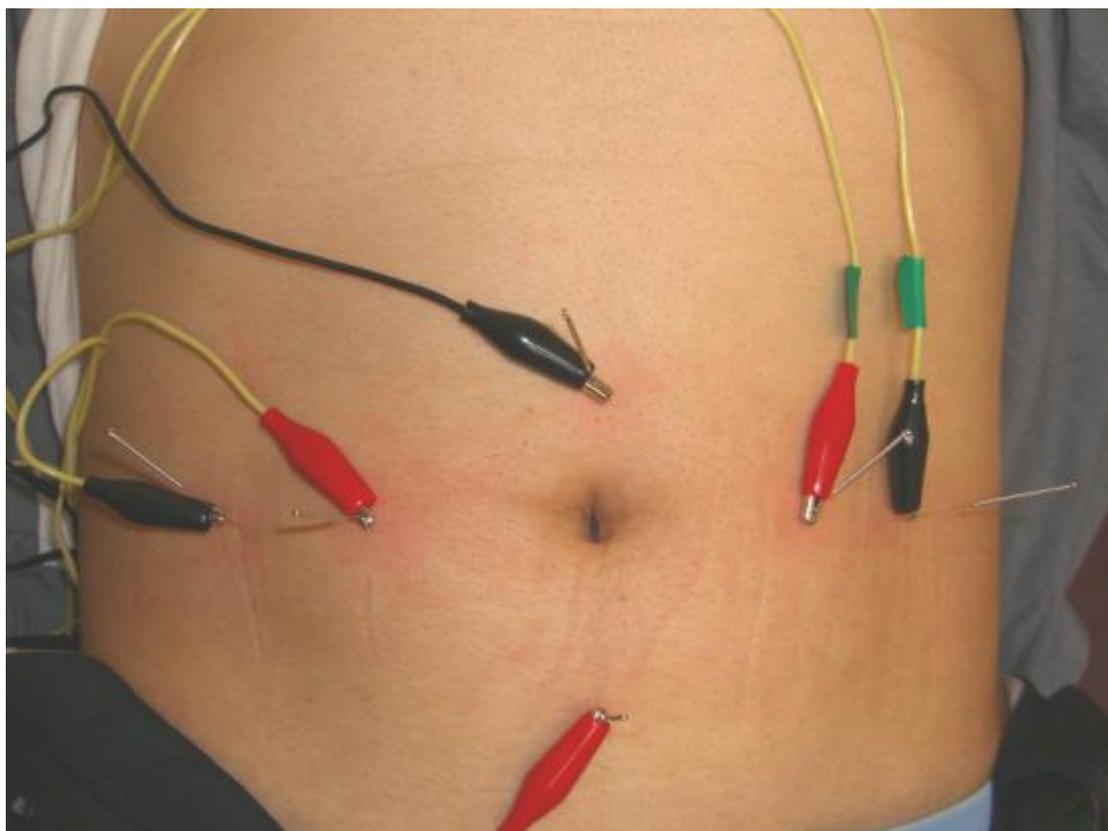
針刺調整曲線的方式，可以分成普遍型及特殊型，普遍型為每週針刺 2-3 次，每次 30 分鐘，使用電針機振動，促進脂肪分解。特殊型是每週 1 次，使用埋線原理，利用埋入的可吸收線，對穴位持續一星期刺激，加強瘦身（塑身）效果。上述兩種方式各有其優缺點：普遍型 -1 星期所需要的治療次數及時間較多，但因為針較細緻，故疼痛度也較低；特殊型 - 所需花費的時間少（每星期僅需 15 分鐘），但由於將線埋至體內，做一星期持續刺激，所以所需的特殊針具較一般粗，所以造成的疼痛感相對較大（約等於 20、22 號抽血針的疼痛度）。但，不論是上述何種方式，治療時間至少須 3 個月，每個月以 Omron 機型的生物阻抗機測定體重、Body Mass Index、體脂肪、內臟脂肪、基礎代謝能量、肌肉比率及生理年齡等資料，作為療效評估。

不論是普遍型或特殊型，所選擇的穴位大致相同，如天樞、大橫、氣海、水分、中脘及水道等，若有痰飲阻滯，則加上豐隆、梁丘；脾胃虛弱，使用足三里、三陰交；情志因素，則太衝、神門、內關不可少，大抵穴位的選擇以脾、胃、任脈為主。平日居家保養身材，也可以選擇上述穴位，做穴位單點柔按的手法，不僅可以加強身體機能，還可達到塑身效果。

##### （一）一般型—電針



通電針機： · (右)天樞、大橫一對 · (左)天樞、大橫一對 · (中)氣海、水分一對



(二) 特殊型—埋線



於已消毒穴位進行埋線治療



使用埋線針具（2 寸長），將可吸收線置入穴位中



起針後，於埋線位置貼敷防水透明膠帶