

針灸減重

文/針灸科 黃頌儼 醫師

肥胖症已變成現代文明疾病之一，也是引起許多疾病的原因之一，例如動脈硬化及中風等心血管疾病的發生，因此如何控制良好的體重成爲 現代人重要課題。

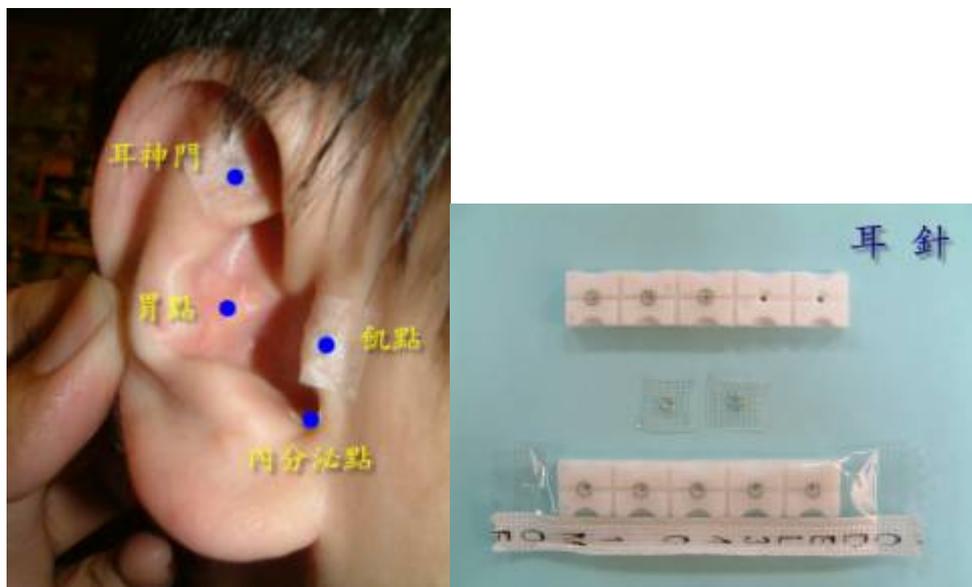
針灸是中國醫學重要的一門學問之一，其適應症非常廣泛，1979 年世界衛生組織（WHO）公布了 43 種針灸適應症，並不包括肥胖症，但在 1996 年公布的 64 種針灸適應症中，即將肥胖症包括在內，除了顯示肥胖問題日益嚴重，另外也肯定針灸在治療肥胖症的效果，目前國內外亦屢有針灸減重研究的文獻發表。

何謂針灸減重呢？即利用針刺或艾灸來刺激人體特定穴位以達到控制以及降低體重的目的，此即針灸減重。針灸究竟是藉由那些作用來達到 減重目的呢？歸納起來主要是從控制食欲、調整消化及內分泌功能、促進排泄等全身性的作用，以及促進局部脂肪分解等幾個方面來進行的。

進行針灸減重時，針灸醫師會先對個人進行評估診斷，然後依個人的情形選擇合適的耳穴（耳針）（圖一）及身體上的穴位（體針）進行治療。

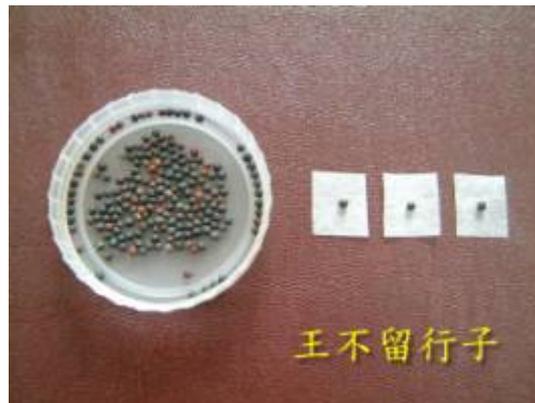
在耳穴方面，一般會選擇耳神門、飢點、胃點、內分泌點等穴位，主要是從控制食欲及調整內分泌方面著手。

刺激耳穴的方式可使用耳針（圖二），或者是細小植物種子，如王不留行子（圖三），耳穴特點是耳針或王不留行子可留在耳朵上數日以進行長時間的刺激，個人每天亦可自行適度按壓數次，以刺激耳穴，通常可在飯前按壓刺激耳穴以控制食欲。耳穴留針要特別注意耳朵的清潔，如洗頭弄濕時應儘快擦乾，避免游泳、泡溫泉或洗三溫暖以預防耳朵發炎及感染的問題，留針期間耳朵有任何不適應儘速回診。



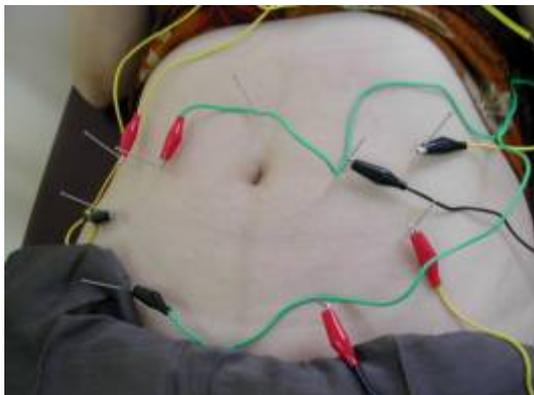
圖一：耳穴圖

圖二：耳針



圖三：王不留行子

在體針方面，一般會選擇天樞、大橫、帶脈、水分、水道等腹部穴位（圖四），以及陰陵泉、三陰交、公孫、梁丘、豐隆等腿部的穴位（圖五、六、七、八），這些穴位是足太陰脾經、足陽明胃經及任脈的穴位，主要是全身性的作用，以調整消化、排便、水分代謝及內分泌的功能，另外腹部穴位亦可促進腹部脂肪的分解。針灸科醫師在所選取的穴位以 1.5 寸或 2 寸長度的針灸針進行穴位刺激後，通常會再加上電針刺激，或使用拔罐的方式以加強療效。



圖四：腹部穴位



圖五：腿部穴位（ 1 ）



圖六：腿部穴位（2）



圖七：腿部穴位（3）



圖八：腿部穴位（4）

針灸減重由受過嚴格訓練的針灸科醫師來執行，安全性高，而且減重作用穩定，不會有體重下降過快以及服用減重藥物引起副作用的問題，若能配合營養諮詢、飲食控制及適度的運動，將可獲得更大的減重效果，是現代飲食男女值得考慮的一項減重方式。