

肥胖症是指人體脂肪積聚過多，而造成體重超重的疾病，現代人飲食相當豐富，攝取高熱量食物，而日常生活所消耗的熱量愈來愈少，大部份時間坐在冷氣辦公室打電腦看網路，年齡愈大，所需熱量減少，攝取的熱量過剩，剩餘的熱量轉變為脂肪，貯存於體內。肥胖成爲文明病，肥胖人口逐年增多，而且年齡層逐漸下降，肥胖者伴隨的併發症很多，如心血管疾病、糖尿病、高血壓、呼吸系統疾病、高血脂、腎臟病、膽結石、關節炎、痛風等，以致減肥輕身，不只爲了美觀，更有提升健康的意義，想瘦可使身體減輕負擔，爲之享受，又可延年益壽之享壽。減肥的理論很簡單，只要每天消耗的熱量大於攝取的熱量即可（負平衡狀態），減少所攝取的能量（少食膏粱食物），並增加身體所消耗的能量（運動），便是有效減肥方法。而困難在於如何持之有恆，針灸減肥即是扮演這角色。針灸常用於單純性肥胖（Simple obesity），採用耳針治療，主要穴道爲飢點、胃點、交感與內分泌，使用皮內針，先貼放一側耳朵，可留針一週，下週改放另一側耳朵，四週爲一療程，通常在一週可減重 1.5~2.5 公斤，隨著體質而有所不同。使用耳針治療減肥主要原理爲針刺的部位在耳甲艇（Superior Concha）及耳甲腔（Interior Concha），在這二個部份上有迷走神經分佈，經予抑制迷走神經，使胃腸蠕動降低，致病患感到沒有胃口，降低食慾。通常以食慾佳，進食量多，好吃零食者，針灸減肥的療效佳，另外也有人認爲針灸是影響中樞，抑制下視丘的腹外核飢餓中樞、興奮下視丘腹內核飽食中樞等等。針灸減肥是近年來興起的一種新的減肥方法，經大量臨床驗證效果良好、方法簡便、經濟、無副作用，值得提倡推廣。常用耳穴爲：飢點在耳屏上，具有抗飢餓的作用，減低食慾。胃點在耳輪腳的末端，調理胃部疾病的作用。交感在對耳輪下腳末端與耳輪內側交界處，對內臟器官有鬆弛平滑肌作用。內分泌在耳甲腔底部，屏間切跡內，具有調節內分泌系統。使用耳針在飯前 10 分鐘，用手指按壓每穴 30 次，若有疼痛可取下，改放對側耳廓，至於體針則要隨著中醫辨證施針穴治療。減肥的道，除了減少熱量的攝取膏粱食物，改變飲食習慣，不吃零食及宵夜，晚餐要少，多咀嚼，多吃纖維食物外，多運動，增加熱量的消耗，要有耐心及毅力，同時持之有恆，所謂「天行健，君子自強不息」，針灸減肥可給予助一臂之力，希望您成功，成爲福氣的想瘦輕身健康人。