

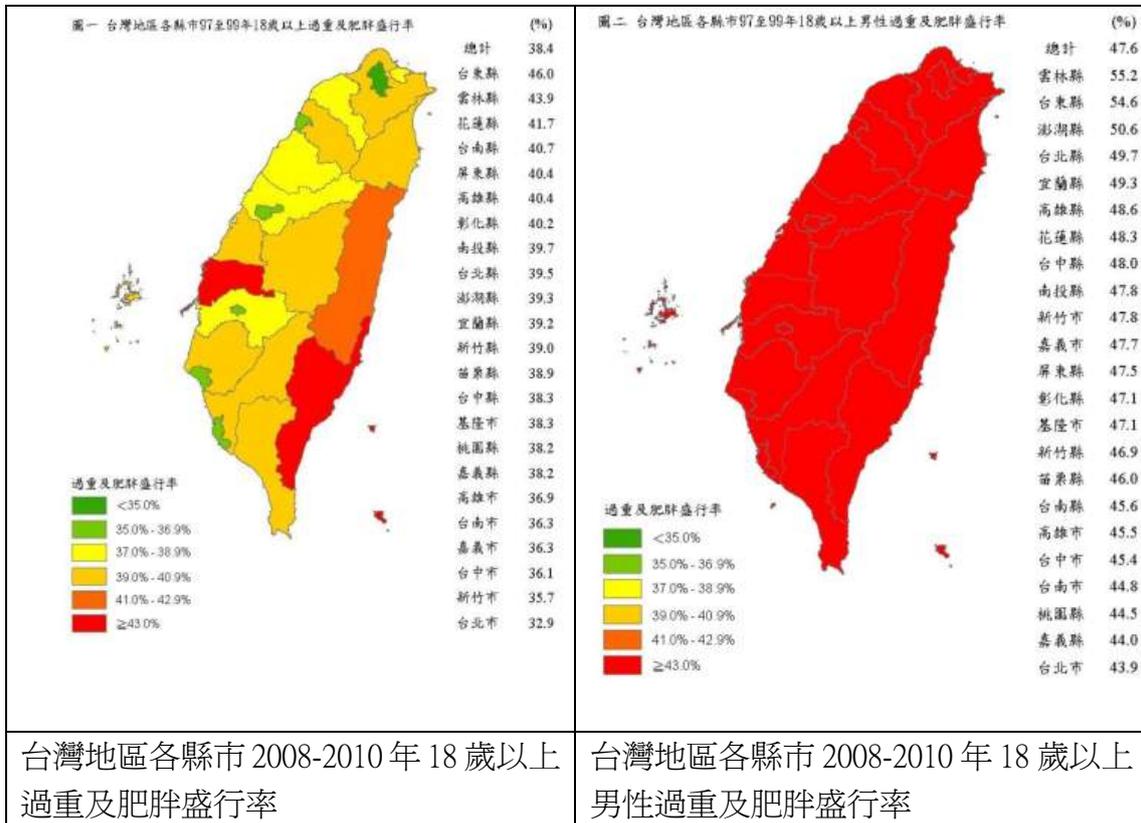
# 針灸減重

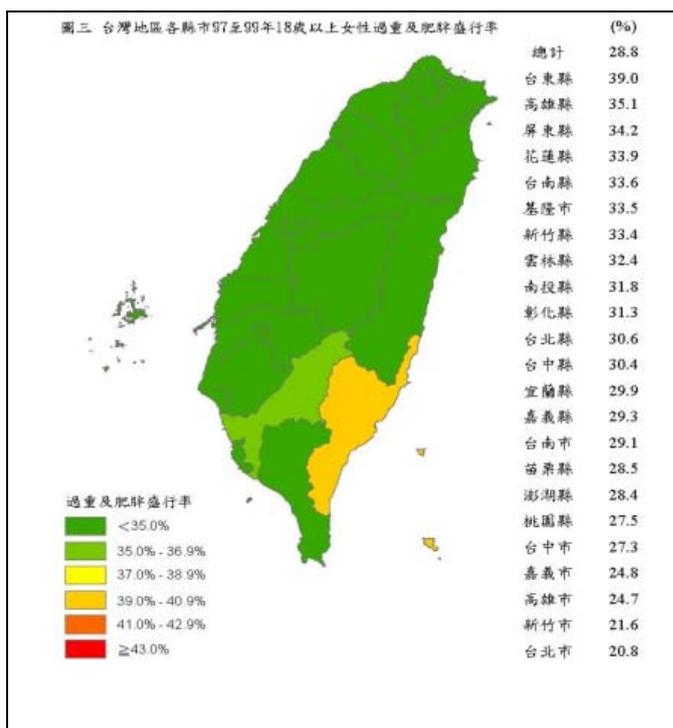
## 疏通經絡之鑰

文／中醫部針灸科 醫師 郭大維·吳依凡

醫學美容是時下最夯的醫療話題，大家除了不願在臉上留下歲月的痕跡之外，對身材也益發重視，從蝴蝶袖、水桶腰到馬鞍臀、大象腿，莫不去之而後快。

根據行政院衛生署國民健康局 2008-2010 年的調查，各縣市 18 歲以上民眾的過重及肥胖盛行率，高達 38.4%，若按性別區分，男性更高達 47.6%，女性也有 28.8%(見下表)。國民健康局去年舉辦的「健康 100，台灣動起來」活動，截至 10 月 21 日止，揪團減重的隊數有 5532 隊，參加人數達 66 萬人，累積減重公斤數達 938 噸，遠遠超過原訂 600 噸的目標，數字驚人。





台灣地區各縣市 2008-2010 年 18 歲以上女性  
過重及肥胖盛行率

(資料來源：衛生署國民健康局社區健康組)

在減重成為全民運動的風潮中，中醫減重不論是中藥、推拿、針灸或埋線等方式，人們均趨之若鶩。在此且讓我們對針灸減重有一簡單的認識。

### 古中醫已關注肥胖問題

漢朝許慎《說文解字》中提到：「肥，多肉也；胖，半體肉也。」中醫對肥胖症早有相關記載，現存最早的中醫典籍《黃帝內經》中言：「肥貴人，則膏粱之疾也…其民華食而脂肥…腠肉不堅，皮緩者，膏。」其中的「脂」、「膏」指的都是脂肪。《靈樞·陰陽二十五人》篇：「土形之人圓面…，大頭，美肩背，大腹，美股脛…多肉…」，正是對肥胖人的寫照。而《黃帝內經·靈樞·衛氣失常》篇：「人之肥瘦大小寒溫，有老壯少小，別之奈何？」，是首次言明人有肥瘦之分。按《黃帝內經·靈樞·衛氣失常》記載：「伯高曰：人有脂、有膏、有肉。黃帝曰：別此奈何？伯高曰：肉不堅，皮滿者，脂。肉不堅，皮緩者，膏。皮肉不相離者，肉。」，即是把肥胖人分為膏型、脂型、肉型的濫觴。又「黃帝曰：其肥瘦大小奈何？伯高曰：膏者，多氣而皮縱緩，故能縱腹垂腴。肉者，身體容大。脂者，其身收小。」其中肉人所指的是「皮肉不相離」，主要肥胖部分是肌肉；脂人是「肉不堅、皮滿」，主要肥胖部分是脂肪（脂膏），但脂肪分布平均；膏人是「肉不堅、皮緩」，並有「縱腹垂腴」，主要肥胖部分是腹部的脂肪。

## 中醫認為肥胖人多痰濕

宋代楊仁齋云：「肥人氣虛生寒，寒生濕，濕生…痰故肥人多寒濕」；元代朱丹溪首次提出「肥白人多痰濕」的觀點；清代《石室秘錄》：「肥人多痰，乃氣虛也，虛則氣不運行，故痰生之」，強調肥胖人痰濕的形成與氣虛的關係；清代醫家葉天士更指出：「夫肌膚柔白屬氣虛，外似豐溢，裏真大怯，蓋陽虛之體，惟多痰多濕…」，闡明肥胖人的病理屬性是本虛標實，氣虛陽虛為本，多痰多濕為標；陳修園說：「大抵素稟之盛，從無所苦，惟是痰濕頗多」；《張聿青醫案》更明確指出：「形體豐者多濕多痰」。以上均強調形體肥胖之人，其體質類型多偏於痰濕，由此可知肥胖與痰濕的關係。

## 從臟腑學說論肥胖之因

### · 脾與肥胖的關係

中醫的臟腑學說認為脾主運化水穀，輸布精微，運行水液（消化吸收吃下的食物）。人體氣血、津液等維持生命活動的物質均來自水穀精微，故李東垣《脾胃論》謂：「脾為後天之本」。脾氣通於口，脾氣健運則口能知五味。在生理上，脾將飲食化生的營養輸送全身，營養肌肉四肢，因此食慾好壞與營養的消化吸收與否，和脾有直接的關係。針灸經絡學說中，脾為足太陰經絡，胃為足陽明經絡，生理上胃主受納腐熟（吸收），脾主運化水穀（消化）。脾主升，胃主降，兩個臟腑互相協助共同完成飲食的攝入、吸收、消化，以及傳輸人體所需熱量的生理功能，所以才有「脾胃旺，能食而肥」的說法。

### · 濕、痰與肥胖的關係

元代名醫朱丹溪說：「肥白人多濕」、「肥白人必多痰」，說明肥胖者與痰濕關係密切。痰濕的產生有內外兩個因素，內在因素與脾之健運有關，如脾虛中陽不振，運化失司，則水濕凝聚不化，留中滯膈，化而成痰；外在因素則與飲食有關。因此，在《金匱要略》中：「內濕，多因久病脾虛或飲食不節、貪食生冷、嗜飲酒類，損傷脾氣，以至脾陽不振，運化失司，氣化不利。」意指生冷瓜果及酒類會損害脾的功能。《脾胃論》：「油膩厚味，滋生痰涎」，談到飲食與痰濕的關係。《雜病源流犀燭》也說：「由於脾胃寒濕生痰或飲啖過度，好食油面豬脂，以至脾氣不利，壅塞為痰。」又說：「痰濕日久可以化熱，熱鬱也能生濕，故又有濕熱與寒濕之分。」

## 臨床治療分成 4 個證型

肥胖者的體質和致病原因各有不同，臨床上應根據不同情況進行辨證治療。經臨床觀察，多數肥胖者有浮腫肢沉、神疲乏力、胸悶氣短、痰多喘促等症狀，

此類症狀均可從痰、濕和氣虛進行歸納，只是有偏於痰濕為重者，有偏於痰熱為重者，或以氣虛為主者。醫師會根據主要症狀、舌苔、脈象，分為痰濕、痰熱、痰濕氣虛、痰熱氣虛等 4 個證型進行治療：

### 1.痰濕型

形體胖盛，身重肢倦，頭暈乏力，胸腹脹滿，嗜食肥甘厚味，舌體胖大，邊有齒痕，舌苔厚膩或白滑，脈濡滑。

### 2.痰熱型

形體豐滿，多食易饑，面赤心煩，口乾喜飲，脘腹脹滿，大便乾結或胃脘灼痛，舌質紅，苔黃膩或厚膩，脈弦滑或滑數。

### 3.痰濕氣虛型

形體臃腫，面色無華，心悸氣短，神疲自汗，納呆脘痞，腹大脹滿，體虛易感風寒，舌質淡紅，舌體胖大，邊有齒痕，舌苔白膩或白滑，脈沉細弱。

### 4.痰熱氣虛型

形體肥胖，顏面虛浮，口苦心煩，神疲嗜睡，自汗氣短，尿頻多夢，大便秘結，舌質淡紅，舌苔黃膩，脈沉或細弱。

## 針灸治療的幾種方法

針灸減重仍是架構在中醫的基礎理論之上，在《黃帝內經》的靈樞·衛氣失常篇中，黃帝曰：「善。治之奈何？」伯高曰：「必先別其三形，血之多少，氣之清濁，而後調之，治無失常經。」簡單來說，就是根據病人的證型，實證用瀉法，虛證用補法。

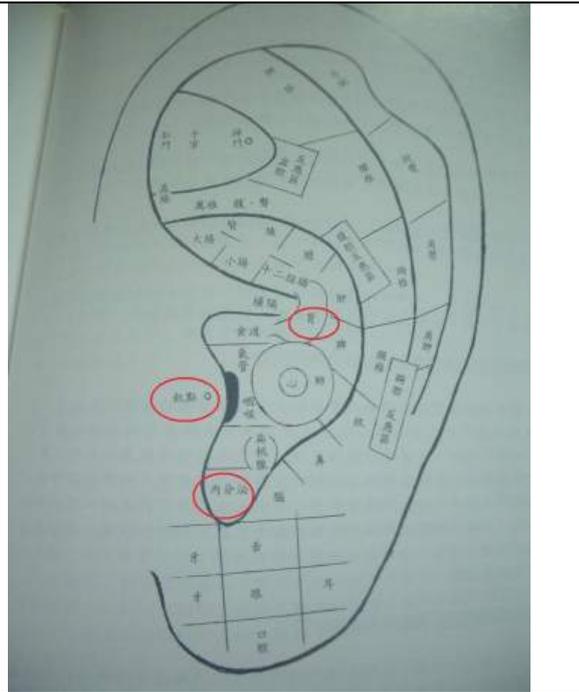
·**體針治療**：體針減重法是通過針灸刺激相應穴位，透過特殊手法達到疏通經絡、調和陰陽、運行氣血、調理臟腑等作用，以達到減重效果。

**常用穴位**：足三里、中脘、帶脈、氣海、關元。

·**耳針治療**：利用耳穴特定的反應穴位，配合體針施治。將王不留行種子貼於相應耳穴上，患者定時按壓可調整臟腑功能，達到減重作用。

**常用耳穴**：饑點、胃點、內分泌

(圖片來源：教你如何望耳診病 吳振華編著)



· **電針治療**：根據患者肥胖程度及部位，在體針的治療基礎上加上電針刺激，配合不同波形及刺激強度，達到局部減重及疏通經絡的作用。

· **穴位埋線治療**：這種改良式針灸，源自於割治埋線療法，可增強穴位治療時間及強度，減少患者往返奔波就診之苦。其治療亦是根據患者不同症狀及不同體質，在中醫辨證論治的基礎上進行穴位埋線治療。

**常用穴位**：腹部(天樞、大橫、水分、中脘)、四肢(豐隆、血海、三陰交)。



(圖／吳依凡提供)

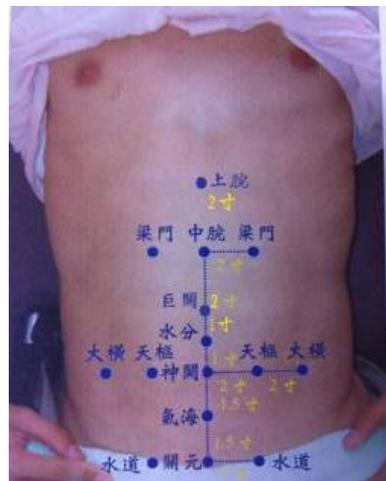


(圖／吳依凡提供)

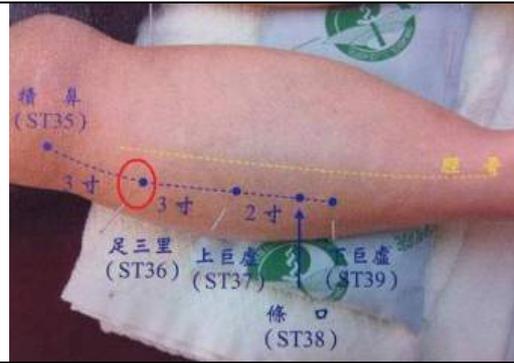
· **艾灸治療**：灸法乃是利用艾絨（艾草）及特定藥物為主要材料，於特定穴位進行穴位敷貼或薰熨，借助其溫熱刺激及藥物藥性的作用，達到溫通氣血、扶正祛邪、調整臟腑的功能。通常用於虛性肥胖之人。

**常用穴位**：中脘、梁門、巨關、下脘、足三里。

(圖片來源：新編針灸彩圖學)



(圖片來源：新編針灸彩圖學)



**參考資料：**

- 1.圖解針灸美容，郭長青、曹榕娟主編
- 2.圖解針灸減肥，郭長青、曹榕娟主編
- 3.內經，知音出版社
- 4.新編彩圖針灸學，林昭庚主編
- 5.現代穴位埋線與美容，任曉豔、李洪娟主編
- 6.教你如何望耳診病，吳振華編著