

女性肥胖的中醫治療~

針灸及埋線減重

文◎傳統醫學科醫師 張淑人



張淑人醫師表示，針灸及埋線減重以刺激穴位的方式，自然健康的達成減重目的。

肥胖症，簡單分為單純性肥胖和繼發性肥胖。大部分患者屬於單純性肥胖，亦即無明顯的內分泌代謝異常或其他疾病。造成肥胖的因素主要有下列幾項：

- (1) 遺傳因素
- (2) 飲食因素（暴飲暴食、過食糖和脂肪、嗜吃零食、喜飲酒等）
- (3) 運動量太少
- (4) 生理狀況改變（例如：妊娠、產後、更年期、口服避孕藥等）
- (5) 新陳代謝方面的疾病

中醫認為引起肥胖原因多為濕、痰、水、瘀等。這是由於肺、脾、腎三臟功能失調，使水濕的運輸功能發生障礙，運輸功能失調，也就是新陳代謝差，人就容易過胖。女性有生理週期，受到荷爾蒙的影響，減輕體重較男性困難。而生理週期正常與否，也與新陳代謝有關，所以減重時也要先將月經調整正常，生理期間好好保養，才是不復胖的關鍵。

傳統醫學科「夏日窈窕減重專案」

活動時間：5/10（一）～6/30（三）
諮詢專線：(02)2249-0088 轉 1707

減重茶

山楂決明首烏茶：山楂5錢，生決明子5錢，何首烏3錢，水800cc，煮湯服之。

有些人體重雖然很標準，卻有局部脂肪較多的問題，此時可藉由針灸來局部瘦身，以下介紹幾個針灸常用的穴位：

- (1)瘦臉部穴位：顴髎，頰車
- (2)瘦小腹穴位：中脘，天樞
- (3)瘦腰部穴位：帶脈，腎俞
- (4)瘦臀部穴位：環跳，承扶
- (5)瘦大腿穴位：血海，風市
- (6)瘦小腿穴位：承山，足三里
- (7)耳針的穴位：飢點、胃點可抑制食慾

穴位埋線法是將羊腸線埋入穴位，用羊腸線代替毫針，使羊腸線對穴位產生持續刺激作用，而到治療疾病的效果。近年來埋線療法開始應用於減重、美容領域，並獲得令人滿意的療效。

根據醫學文獻（Cabioglu et al., 2008. Am J Chin Med. 36 (6), 1029-39）指出，針灸及電針治療減重，不僅效果較單純飲食控制好，更可以降低血中 lipoprotein A 和 apolipoprotein B 的濃度，減少肥胖造成的心血管疾病之危險因子。

針灸及埋線減重的治療原則，在於以刺激穴位來疏通經絡，補益臟腑，啟動身體原本的運作機能，維持健康，再適當的塑身或減重，讓身體自然找回該有的體重與體型。

理想體重的計算方法

BMI (Body Mass Index) = 體重 (kg) / 身高 (m)²

過重：24 ≤ BMI < 27

輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30

中度肥胖：30 ≤ BMI < 35

重度肥胖：BMI ≥ 35

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。