

針灸防治中央肥胖

姚韜敏

香港大學中醫藥學院講師

何謂中央肥胖？

- 俗稱“大肚臍”，“苹果身型”，
- 腰圍超過正常標準的一類肥胖人群。
- 亞州人
男性腰圍超過35吋(90厘米)
女性腰圍超過31吋(80厘米)。
- 體重指數(BMI)可以正常：
$$\text{BMI} = \text{體重}(\text{kg}) \div \text{身高}(\text{m})^2$$

BMI > 25 為肥胖症

中央肥胖的危害

易患

- 心臟病
- 糖尿病
- 高血壓
- 高血脂

- 男性：較正常人高出超過2倍；
-
- 女性：較正常人高出3~4倍。

導致原因

- 有1/3的人與父母肥胖有關。
- 強烈食欲
- 過多地食肉及甜品，
- 食煙飲酒。
- 缺乏運動，

中醫對肥胖症的認識

- 中醫稱為“膏人”，
- 與胃納過旺，氣虛痰濕有關

常見病因：

- 飲食不節
- 情志失調
- 過度安逸
- 先天不足

病機

飲食不節：

多飲多食

恣食肥膩

蘊生濕熱

胃納更旺

脾土濕困

膏脂

水濕

痰濁

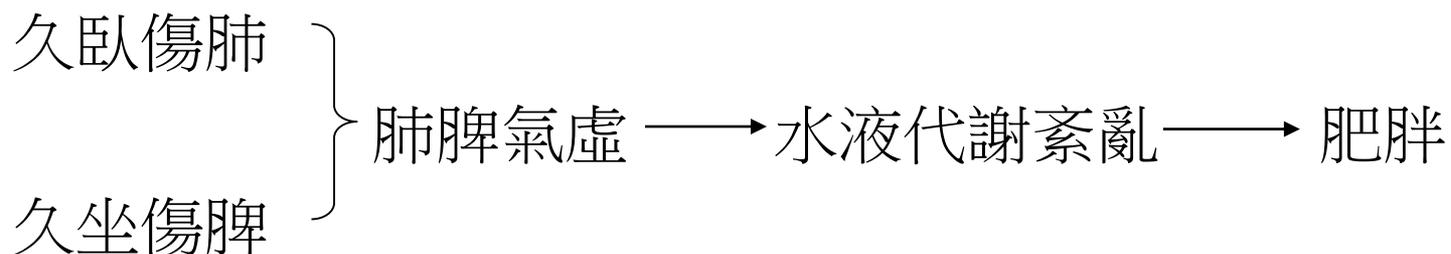
肥胖

情志失調：

肝失疏泄 → 氣機鬱滯 → 脾運失司 → 氣鬱化火
→ 胃納更強 → 肥胖

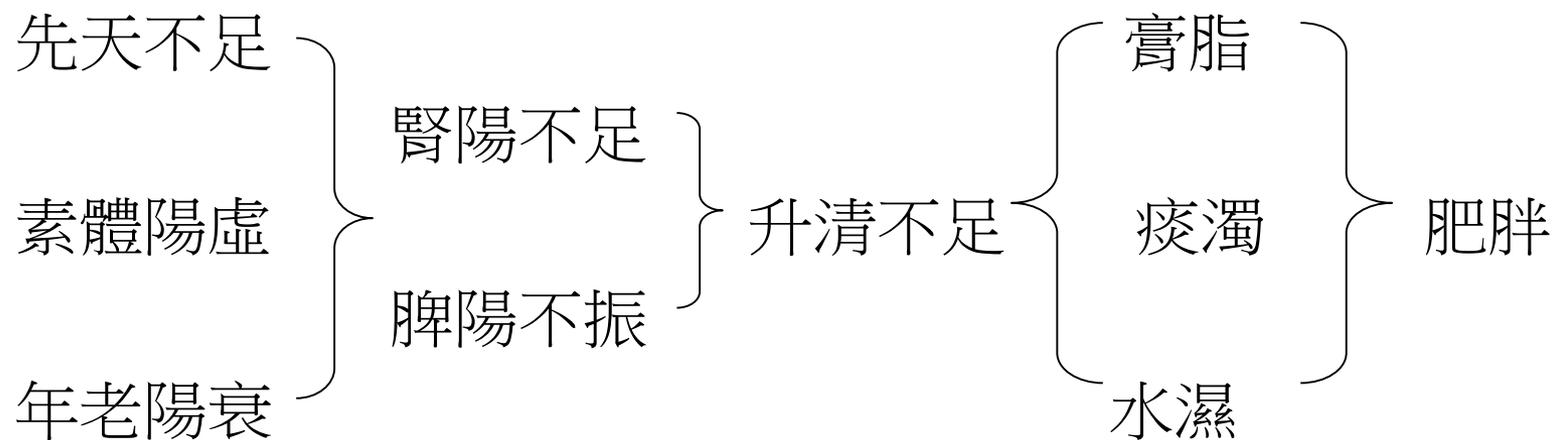
常見的是一些年輕女性，情志受到刺激後，突然變得
得多食、貪食，發為肥胖。

過度安逸(久坐少勞)：



人到中年，活動減少，缺乏運動是重要原因。

脾腎陽虛：



以女性絕經期後形成的肥胖為多，或伴有下肢水腫。

肝腎陰虛：

肝腎陰虛 → 虛火上蒸 → 肺燥胃熱 → 多飲多食 → 肥胖

該型肥胖病人多併發有糖尿病。

分型

- 脾虛濕阻型

中央肥胖、疲乏無力、肢體困
重、納少便溏、下肢時有輕度
水腫

分型

- 胃腸實熱型
- 中央肥胖、食欲旺盛、渴喜
冷飲、小便短赤、大便秘結

分型

- 肝氣鬱結型
- 中央肥胖、容易緊張、煩躁
易怒、時而脅脹、婦女乳房
作脹

分型

- 脾腎陽虛型
- 肌肉鬆弛、食量減少、形寒畏冷、腰膝冷痛、精神疲憊

分型

- 陰虛內熱型
- 頭昏眼花、頭脹頭痛、腰痛
腿軟、五心煩熱、失眠低熱

針灸治療中央肥胖

優點：

- 減肥與保健并進
- 療效好
- 無反彈
- 無毒副反應

針灸治療中央肥胖

機理：

- 刺激經絡穴位
- 調理臟腑功能
- 行氣活血
- 祛濕化脂

針灸治療中央肥胖

機理：

- 抑制亢盛的食欲
- 調整消化系統
- 調整內分泌
- 調整脂肪及糖代謝

傳統針刺法

以脾經、胃經、大腸經經穴為主，
祛濕化痰，配合局部取穴。

主穴：取天樞、大橫、中脘、帶
脈、氣海、豐隆。

針用普通1.5~3寸毫針，腹
部用透刺法，得氣後可接
電針儀，針刺手法以瀉法
為主。

針刺臍周法

主穴：天樞、滑肉門、
外陵、水分、陰交，

用1.5~2寸針直刺或針刺，
隔日1次，針後接電針
儀高頻率斷續波，留針
30分鐘。

耳穴貼壓療法

主穴：

內分泌、皮質下、交感、三
焦、腹、腰、臀

囑病人自行按壓，每次2～
3min，每日4～6次，餐前
半小時按壓3min，便秘者
晨起前多行按壓。

耳穴埋針

- 取耳穴內分泌、脾、胃、三焦、皮質下、神門。
- 每次取3~4個耳穴，埋皮內針，每日三餐前15min各按壓耳穴1次，每次每穴約按50次。

頭皮針法

- 選定頭皮胃區(相當於頭臨泣)
- 進針後捻轉30秒~1分鐘,留針5~10分鐘。
- 隔日針刺1次，10次一療程。

針灸減肥相關事項

- 針灸減肥以胃腸實熱型療效高於其他証型。
- 一般50歲以下，重度中央肥胖者療效較好。
- 減肥是一個長期的過程，不應該要求在短期內實現。
- 最安全的減肥速度是每週0.5~1kg，即每個月減去2kg~5kg，否則，會因為減肥速度太快引發各種疾病，如膽結石等。
- 針灸在減肥的同時，患者高血脂症、高血糖、高血壓、冠心病、水腫等合併症也得到了治療

飲食配合

- 多食維生素與纖維素，
- 減少糖與脂肪，
- 適量蛋白質，
- 飲食以少食多餐為宜，
- 晚餐一定低脂低糖並儘量提前。

有氧運動配合

- 快跑、慢跑、網球、舉重、高爾夫球、滑雪、跳繩、足球、騎自行車、划船等。
- 要求運動時心率保持在一定的水平，即為人體最高心率的80%。

理想的運動中心率

年齡	最高心率	80%	75%(有心臟病史的人)
20	200	160	150
24	196	157	147
28	192	154	144
32	189	151	142
36	186	149	140
40	182	146	137
45	179	143	134
50	175	140	131
55	171	137	128
60	160	128	120
65	150	120	113

有氧代謝運動的最低時限

最低時限12min

最低時限15min

最低時限20min

跳繩

快跑

走

原地跑

慢跑

騎自行車

跳躍

越野滑雪

固定式自行車

上下凳子

划船

滑冰

跳舞

游泳

藥膳配合

薏米赤豆粥:

- 薏米50g，赤小豆50g，澤瀉10g，
- 先將澤瀉水煎取汁，用汁與赤小豆、薏米同煮為粥。

藥膳配合

涼拌三皮:

- 西瓜皮200g ，冬瓜皮200g ，黃瓜400g
- 做法:
- 將西瓜皮刮去臘質外皮，冬瓜皮刮去絨毛外皮，黃瓜去心，均洗淨沸水。待涼切成條塊，用少許鹽、味精腌漬12h即可。
- 除此之外還可選用冬瓜、魔芋、芹菜等極低熱量的蔬菜。