

針灸減肥 中醫辨證論針

文／廖桂聲

肥胖症已是現代人的健康殺手。世界衛生組織在一九九七年已定義，肥胖是一種「病」，肥胖使人罹患至少九種癌症的風險增加，民國九十二年台灣地區與肥胖有關的主要死因，包括惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、慢性肝病、腎病變性和高血壓性疾病。其死亡人數佔十大死亡原因總人數的四十一%。

肥胖在中醫理論中，向有「肥人多痰」、「肥人濕多」之說。痰濕之成乃是肥胖症的表露現象，痰濕乃是肺、脾、肝、腎之運化疏泄失司所致，亦即多餘的營養物質變成脂肪囤積在身上所致。所以瘦身消脂、局部腹部消脂，也是目前減肥的大熱門。

按國際標準，減肥方法必須達到三個要求，即不厭食、不腹瀉、減低體重而不降低體力。而以針灸減重，能調理臟腑氣血功能、提升新陳代謝、增加飽足感，加速分解脂肪，安全性高，較少副作用。其局部瘦身作用在於針刺能深入脂肪層，加強燃燒脂肪，調整腸胃消化系統蠕動，幫助身體營養均衡分布，使精神暢旺不疲累。

針灸常用體針選用足陽明胃經（天樞、滑肉門、水道、梁門）、足太陰脾經（三陰交）、足少陽膽經、（足臨泣、陽陵泉）任脈（水分、中脘）等穴位。用毫針刺入穴位，再加電針，留針五十分鐘，一星期三

次，大約十次為一療程，療程結束時，醫師會做整體評估，以辨證論

「針」的方式，幫肥胖患者調整體質，不產生停滯期、腹胖等反效果。

(本文作者為桃園廖桂聲中醫診所院長)

塑身減肥穴位

- 中脘穴：肚臍上方四吋（約六指寬）處。
- 梁門穴：由中脘穴各向左右延伸二吋（約三指寬）處。
- 水分穴：肚臍上方一吋處。
- 滑肉門穴：由水分穴各向左右延伸二吋（約三指寬）處。
- 天樞穴：由肚臍各向左右延伸二吋（約三指寬）處。
- 水道穴：由天樞穴往下延伸三吋（約四指寬）處。

(資料提供／廖桂聲)

