

中醫減肥穴位

廖桂聲中西醫師

中國醫藥學院中醫學系 80年6月
畢業

1. 西醫師考試及格 81年
2. 醫療職系高考公職醫師科考試
及格 82年
3. 中西整合醫學專科醫師甄試合
格 87年

2015年04月23日



理想體重

- 體重若超過理想體重的百分之二十即可稱為肥胖。最簡單計算自己理想體重的方式就是：
- $(\text{身高} - 80) * 0.7 \pm 10\%$ 就是男性的理想體重
- $(\text{身高} - 70) * 0.6 \pm 10\%$ 就是女性的理想體重。

肥胖的定義

- BMI（身體質量指數）：
計算公式：體重（公斤）除以身高（公尺）的平方
正常： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
 $24 \leq \text{BMI} < 27$ ：體重過重
 $27 \leq \text{BMI} < 30$ ：輕度肥胖
 $30 \leq \text{BMI} < 35$ ：中度肥胖
 $\text{BMI} \geq 35$ ：重度肥胖

腰圍與肥胖

- 腰圍（國人中央肥胖之切點）
 - 女性：80公分
 - 男性：90公分
 - 與心血管疾病及各種代謝症候群之風險有關

- 桃園縣政府衛生局新聞稿

- 情人節瘦身穴位按壓DIY

- 活力家族減重很浪漫

- 發稿日期：94年08月08日

- 情人節豐盛美食及高熱量巧克力誘惑下，許多努力減重的胖哥胖姐們面臨體重停滯或復胖的困擾，桃園縣政府衛生局邀請廖桂聲中醫師教導胖哥胖姐，如何針對塑身減肥穴位互相按壓，以增進感情，同時減重瘦腰。衛生局也示範高纖巧克力DIY，讓大家可享有浪漫又輕巧的情人節。

- 廖桂聲醫師針對改善腰腹部肥胖的穴位作說明與按壓示範，主要示範的穴道有中腕穴、天樞穴、水道穴、水份穴、滑肉門穴及梁門穴共6個穴道，在按壓這些穴道時主要需以順時針由輕而重慢慢施力，在按壓時會有酸、麻、脹、痛等感覺，施力則是感覺舒服為原則，在古時，中醫利用穴位按摩達到增進腸胃蠕動、消水腫等功效，而穴位附近的淋巴腺經過按壓也可以達到促進新陳代謝，減少脂肪堆積等功效，在情人節前夕，不妨為另一半來場輕鬆浪漫的穴位按壓，也可以幫助消除鮪魚肚哦！

肥胖傳統現代醫學觀

- 中醫對肥胖早有認識和記載，指出肥胖的人有廣肩、廣腋、廣項、多脂、厚皮等特點，並把肥胖粗分為膏、脂、肉三型，然而現代醫學則分成單純性肥胖、獲得性肥胖、疾病理性肥胖等。

傳統醫學肥胖的病因

- 1．飲食不節：因食量太大，喜食肥甘，使得飲食精華堆積在體內，形成膏、脂而產肥胖。現代社會，飲食過於精緻，多油多膩，且容易飲食過量，所以肥胖日益增多。
- 2．多坐少動：中醫認為久坐傷氣，好坐好靜，氣血流行不暢，脾胃運化功能又差，則會使飲食入胃之水穀精緻，迅速化為脂肪，堆積在體內，所以現在多主張多運動以加速熱量消耗，俗諺說「能走不要站，能站不要坐，能做不要臥」就是這的道理。

傳統醫學肥胖的病因

- 3·體質因素：有些人天生好命，吃不易胖；然而有些人就是易胖體質，這當然和遺傳基因有關，若有此種遺傳體質者，更應謹慎飲食，且不能偷懶不運動。
- 4·情緒因素：中醫認為心寬體胖，心情好的人不易胖，心情緊張者易瘦，但仍有些人一緊張或焦慮時就會藉飲食來滿足自己，這種也會造成短期內體重驟升。

肥胖的原因

- 飲食不當
- 活動太少
- 壓力情緒
- 熬夜、睡眠異常
- 吃宵夜
- 兒童肥胖的延續
- 運動過量
- 更年期肥胖
- 產後肥胖
- 年齡因素
- 性別因素
- 藥物副作用
- 繼發性肥胖
- 疾病引起
- 遺傳因素

肥胖的風險

- 高血壓
- 冠狀動脈心臟病
- 糖尿病
- 關節炎
- 中風
- 代謝症候群
- 不孕
- 膽結石
- 痛風或高尿酸

雞尾酒療法

- 中醫治療肥胖，是最早使用現今流行之「雞尾酒療法」，中醫師利用中藥、草藥、保健茶飲、針灸、推拿整脊來幫助並人瘦身塑食，其成效不錯，但副作用較低。

機理

- 中藥減重一般利用增加新陳代謝、排除水分及宿便的方式來減重。
- 針灸減重則利用針灸可以調整腸胃功能，使飢餓感下降，食慾減低，能量攝取減少，增加腸胃蠕動，加速食物排空來達到減肥的目的。研究也發現針刺可以調節人體內糖分的代謝、脂質的代謝，並透過調節自主神經功能，使體內相關的內分泌、代謝的功能有糾正及改善，而達到減重效果。
- 此外常用耳針療法減肥則是透過刺激耳朵神經的機械刺激產生神經衝動，藉著迷走神經到中樞神經系統來調控身體對食物及胃腸的食慾信息來控制食慾，達到少量少食的目的。

中醫分型

- 想瘦別裡，就瘦哪裡，除了加強局部運動外，針灸也能做得到。特定穴位針灸可抑制食欲，讓病患患有飽足感，並促進新陳代謝，加速脂肪排除，不但具有藥物減肥效果，且安全、不傷身，並可針對特定部位加強肥，效果顯著。中醫師潘隆森昨日在資深中醫師臨床經驗研習會中指出，時下流行的藥物減肥法，不外是以交感神經興奮劑抑制食欲，或使用排脂、降血脂藥物減少脂肪吸收，達到減肥效果；但是，藥物減肥難免有副作用，而針灸不但可達到藥物減肥的效果，且不需擔心副作用。

中醫減重方法

- 針灸減肥
- 耳針減重
- 體針
- 埋線
- 中草藥減重

如何健康的減肥

- 少吃-飲食的調整控制
- 多動-運動的正確執行
- 體質調理-病態體質的改善
- 電針-局部瘦身與體質調理
- 埋線-忙碌者的方法

飲食的原則

- 少油：減少脂肪的攝取
- 少糖飲料：高糖攝取後剩餘的能量會以脂肪的形式儲存，會引起肥胖及糖尿
- 酒類減少攝取
- 鹽分減少
- 睡前3小時禁食
- 定時定量
- 細嚼慢嚥
- 應均衡攝取各類食物
- 攝取適量纖維素，預防便秘
- 早餐吃的好、午餐八分飽、晚餐六分飽

運動的方法

- 有氧運動
- 隨體力調整運動
- 每週三次以上
- 每次30-60分鐘
- 運動強度達到心跳每分130下

針灸推拿有助局部塑身

耳針敷貼簡便易行適合上班族

- 針灸、耳針、推拿是中醫輔助減肥的常用療法，主要功能是在抑制食慾，調節新陳代謝，
- 對於局部塑身有很不錯的療效。
- 針灸和耳針的原理類似，都是藉對身體穴位的刺激，達到抑制食慾、調節新陳代謝和荷爾蒙分泌的效果。針灸、耳針可結合藥物一起治療，有些病患的體質對藥物反應較差，也可以針灸治療為主。

電針對付水桶腰、啤酒肚

- 電針減肥法，結合針灸的胃腸穴位控制及電療刺激，對消除梨形身材、產後水桶腰、中年啤酒肚效果顯著；台北馬偕醫院十二年、近萬例經驗發現，臨床有效率超過八成，平均兩個月腰圍可減去二到三吋。
- 傳統針灸減肥以埋耳針及扎針為主，馬偕配合電療，加強局部穴道刺激，減肥效果更佳。該院家庭醫科醫學黃麗卿指出，電針是以六到十二支體針插入腹部的胃經及脾經相關穴道，除可抑制食欲、促進新陳代謝外，還能加強局部循環，消除腹部贅肉十分有效；每週一次，平均每個月可減重二到三公斤。

電針

- 電針效果較傳統針更有效，除穴位可控制胃腸道蠕動及食欲外，高頻率的電流刺激也有局部按摩的功能，可加速脂肪的消耗。患者在接受十次電針治療後，腰圍可縮小二到三吋
- 雖然效果佳、副作用也小，但針灸減肥也非人人適合。孕婦、血小板及凝血功能異常者，不宜接受針灸治療；此外，正處於生長發育的學童，也不適合減重速度較快的針灸減肥法。

針灸減肥 安全不傷身

- 肥胖症應先辨別生理或病理性肥胖，其中因長期使用類固醇、內分泌失調造成的病理性肥胖，最好求助專科醫師；而一般人缺乏運動、飲食過量或偏食引起的肥胖，則可接受中醫針灸療法。古籍記載「胖人多濕」，即指肥胖者多屬脾濕型，針灸可針刺特定穴道，例如耳針可抑制胃部迷走神經，使病人有飽足感，降低食欲；另外，針對小腹肥胖者，針灸腹部也可調節腸胃機能、促進新陳代謝，排除水份並消脂，達到減肥效果；只要病患者配合度高，約持續四至八周治療，即可看到明顯的減重效果，平均可減少三至八公斤。

針灸減肥 安全不傷身

- 肥胖症應先辨別生理或病理性肥胖，其中因長期使用類固醇、內分泌失調造成的病理性肥胖，最好求助專科醫師；而一般人缺乏運動、飲食過量或偏食引起的肥胖，則可接受中醫針灸療法。古籍記載「胖人多濕」，即指肥胖者多屬脾濕型，針灸可針刺特定穴道，例如耳針可抑制胃部迷走神經，使病人有飽足感，降低食欲；另外，針對小腹肥胖者，針灸腹部也可調節腸胃機能、促進新陳代謝，排除水份並消脂，達到減肥效果；只要病患者配合度高，約持續四至八周治療，即可看到明顯的減重效果，平均可減少三至八公斤。

針灸減肥

- 利用耳針及體針加上腹部拔罐，可治療肥胖症，至於局肥胖者，針灸也可在局部作用。例如針刺膻中穴可消除胸部脂肪、針刺中脘穴可消除腹部脂肪、關元穴則可減少下腹部脂肪、豐隆穴則對消除全身脂肪都有幫助。
- 針灸治療肥胖症首重穴位及手法，必須求助有經驗的中醫師。另外，有心減肥者也應配合飲食節制及運動，才能維持減肥成果，避免再度發福。

經絡與穴位在人體扮演的角色

- 經絡是穴位的連線
- 穴位是小動脈叢與附近神經纖維所構成
- 各經絡有各自不同的共振頻率，以共振模式由血壓波將血液分配到所需的部位，即“氣為血之帥”。
- 透過對穴道的刺激，可調整經絡的共振效率，而達到血液重新分配的目的。

肥胖體質的體質辯證分型

- 氣虛濕滯，脾失健運
- 胃強脾弱，濕熱內蘊
- 衝任不調，帶脈不和

各分型的按摩穴位

- 氣虛濕滯，脾失健運
 - － 內關、水分、天樞、關元、豐隆、三陰交、列缺。
- 胃強脾弱，濕熱內蘊
 - － 曲池、支溝、四滿、三陰交、內庭、腹結。
- 衝任不調，帶脈不和
 - － 支溝、中注、關元、帶脈、血海、三陰交、太谿。

一般肥胖體質按摩穴位

- **調整食慾：厲兌穴**
 - 吃飯前20-30分鐘加強按摩，可抑制食慾。
- 中脘、關元
 - 平躺屈膝
 - 兩手中指重疊
 - 配合吐氣按壓

中脘,氣海



- 中脘--在上腹部，前正中線上，當臍中上4寸。仰臥位取穴。
- 氣海--在下腹部，前正中線上，當臍中下1.5寸，即臍與曲骨穴連線的上3/5段的中點處。仰臥位取穴。

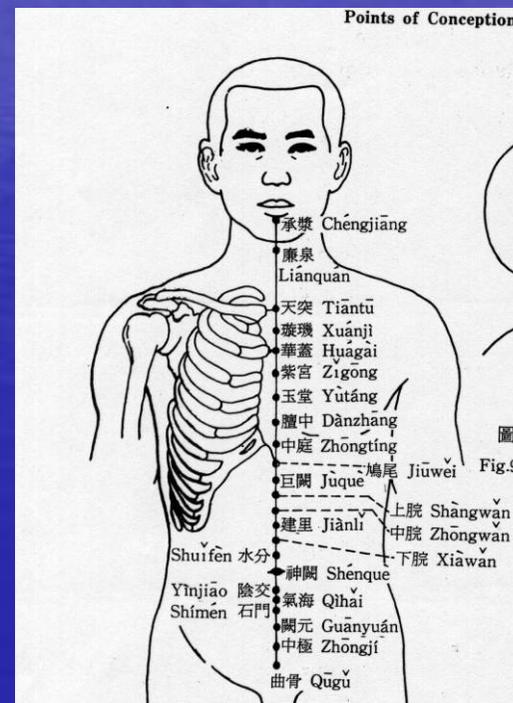
穴位取穴一

- 中脘

- 部位：在上腹部，前正中線上，當臍上4寸。仰臥位取穴。

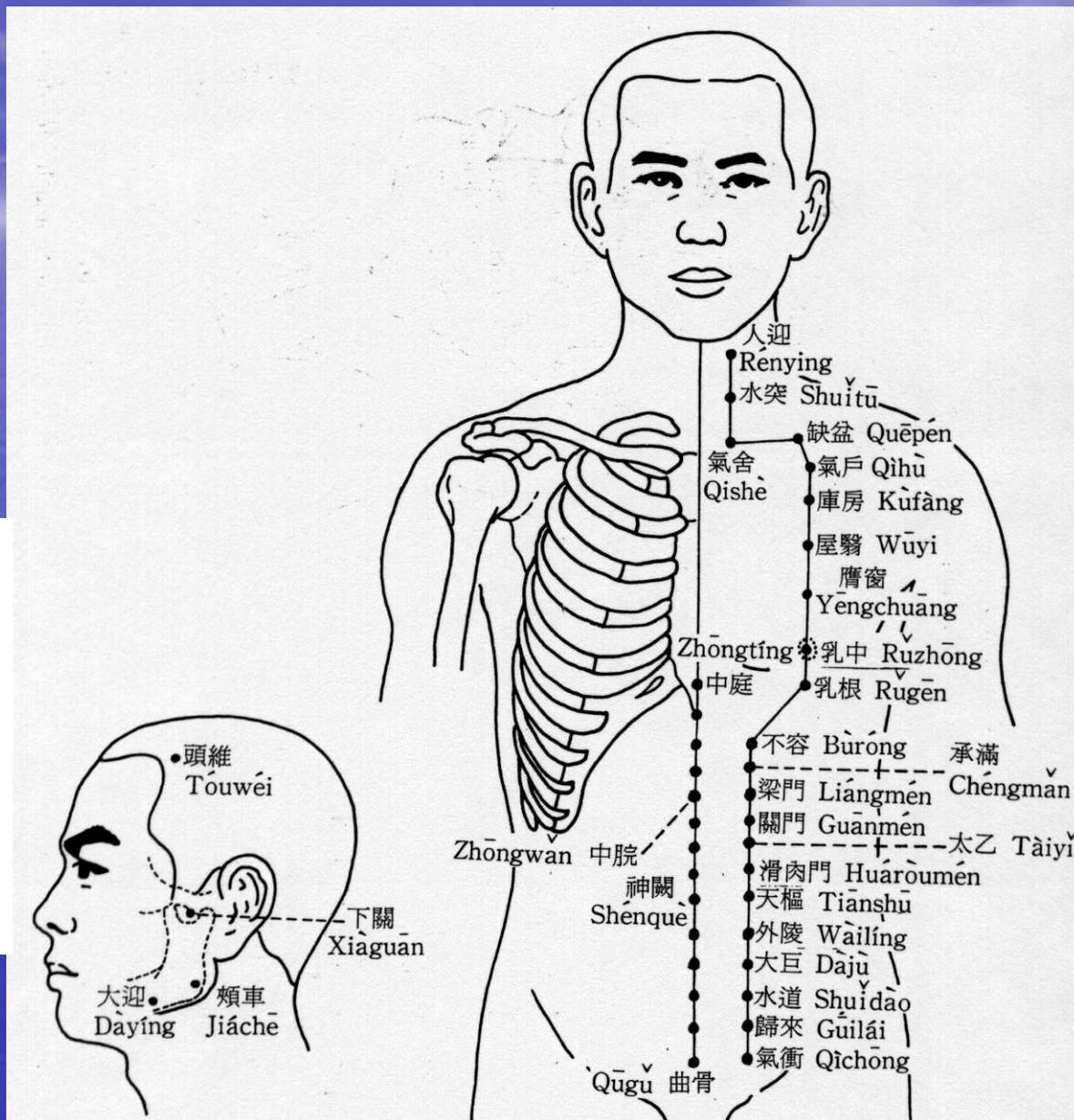
- 關元

- 部位：在下腹部，前正中線上，當臍下3寸，曲骨穴上2寸。仰臥位取穴。



圖：

● 天樞



關元，帶脈

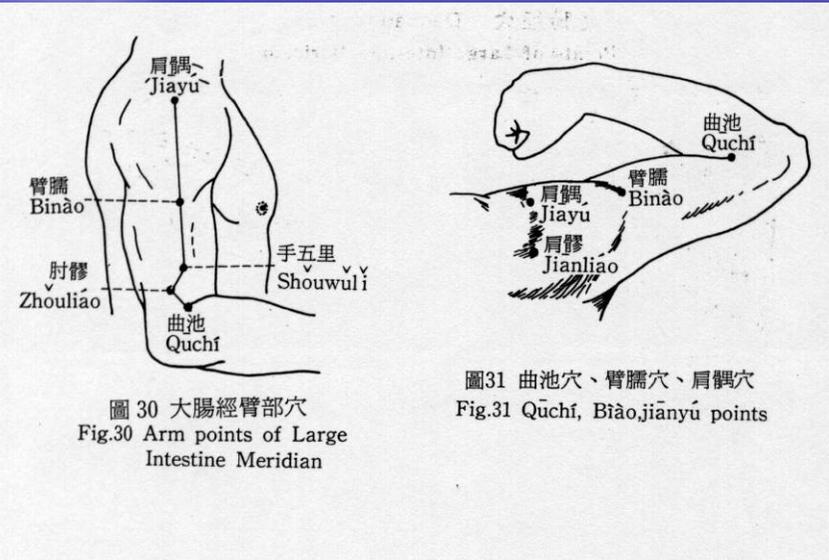


- 關元--在下腹部，前正中線上，當臍中下3寸，曲骨穴上2寸。仰臥位取穴。



- 帶脈--在側腹部，章門下1.8寸，當第11肋骨游離端下方垂線與臍水平線

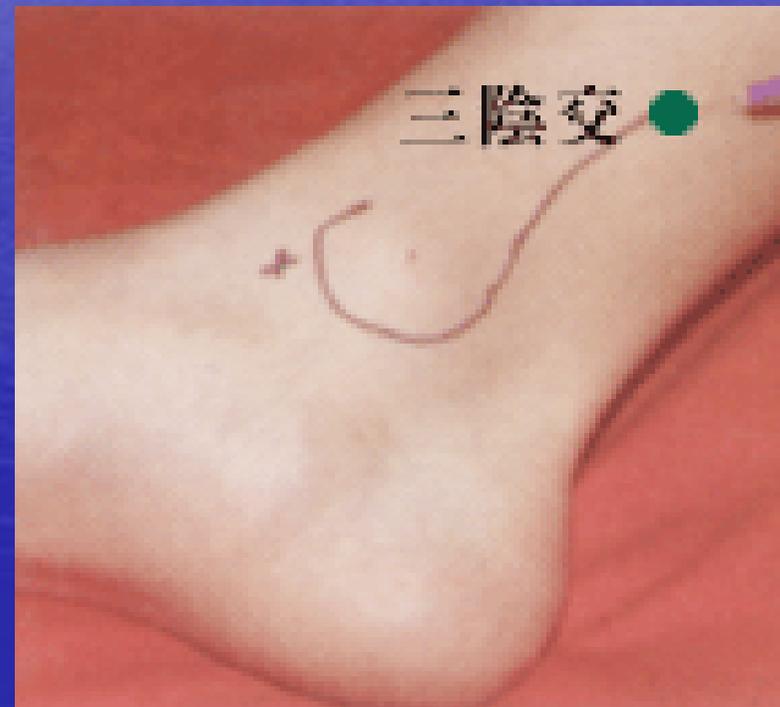
足三里



- 足三里--在小腿前外側面的上部，犢鼻穴下3寸，距脛骨前緣1橫指。

三陰交

- 三陰交--在小腿內側，當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。



太沖

- 太沖--在足背部，當第1趾骨間隙之後方凹陷處。



豐隆



- 在小腿前外側，當外踝尖上8寸，條口外，距脛骨前緣2橫指。

耳針

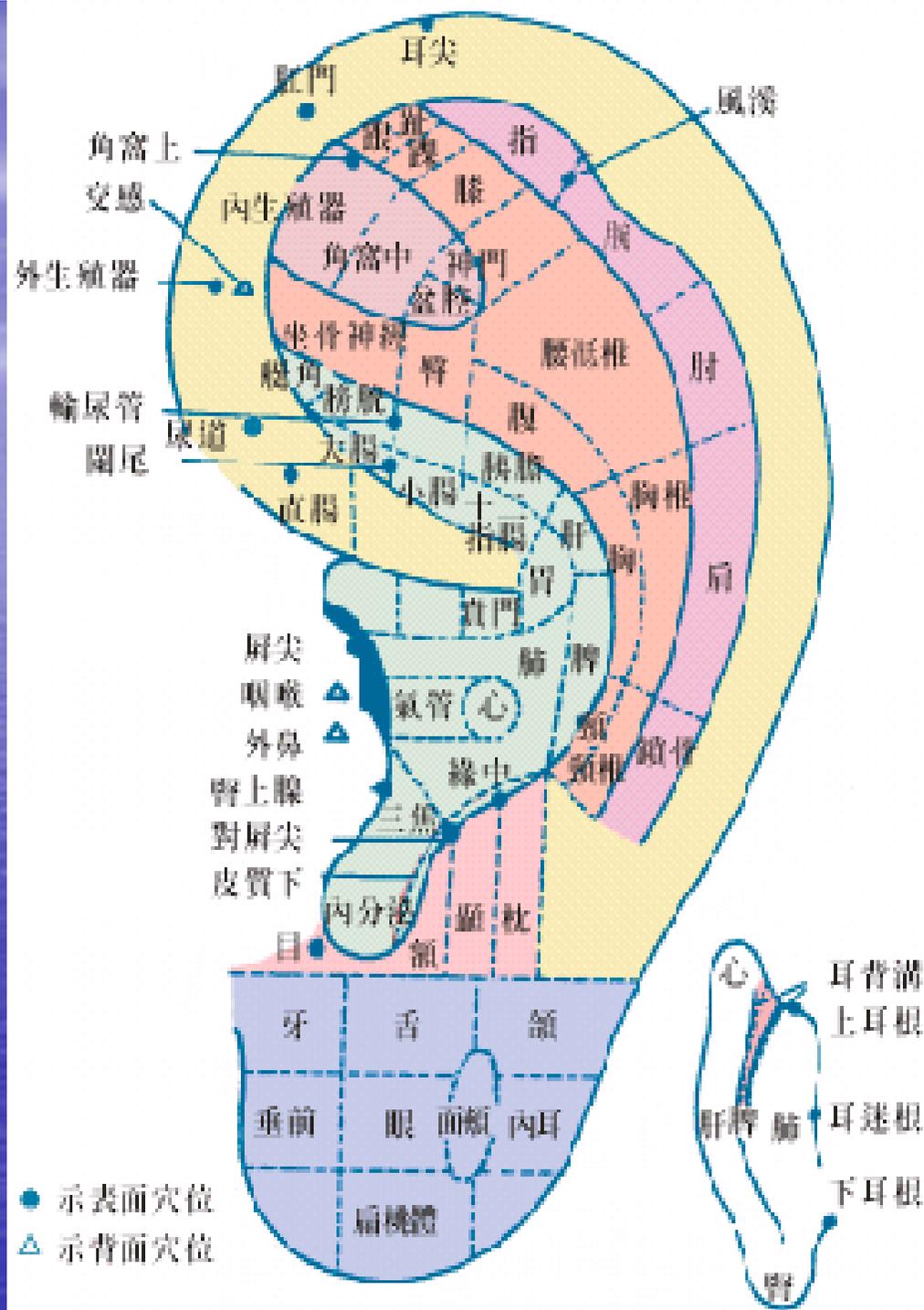
- 穴位:

飢點, 胃點, 神門,
內分泌 皮質下
交感

可能機轉

- 1.降低食慾
- 2.增加飽足感
- 3.增加基礎代謝率





埋線減肥

- 埋線是採用和耳針一樣長時間刺激穴位的原理，但和耳針不同的是，必須在身體的表皮開一道傷口，埋下身體可吸收的羊腸線來刺激穴位，而埋一次線約可維持一至二個月的療效。
- 埋線規定要用可吸收的羊腸線，但是坊間也有醫師是用其他材質的線埋入人體，不但容易感染，還可能對身體造成更大的危害

瘦身消脂

- 大橫
- 上腕
- 中腕
- 水分
- 三陰交
- 天樞
- 大腸俞

大橫(足太陰脾經)

- 在中腹部，神闕穴旁開4寸處；即當橫平肚臍中與上直乳頭的交點處。

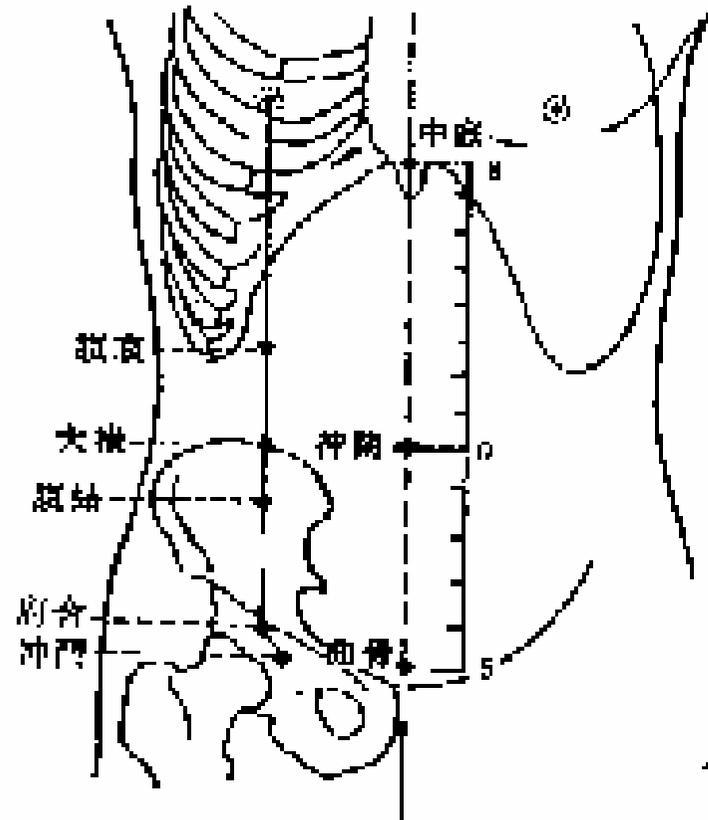
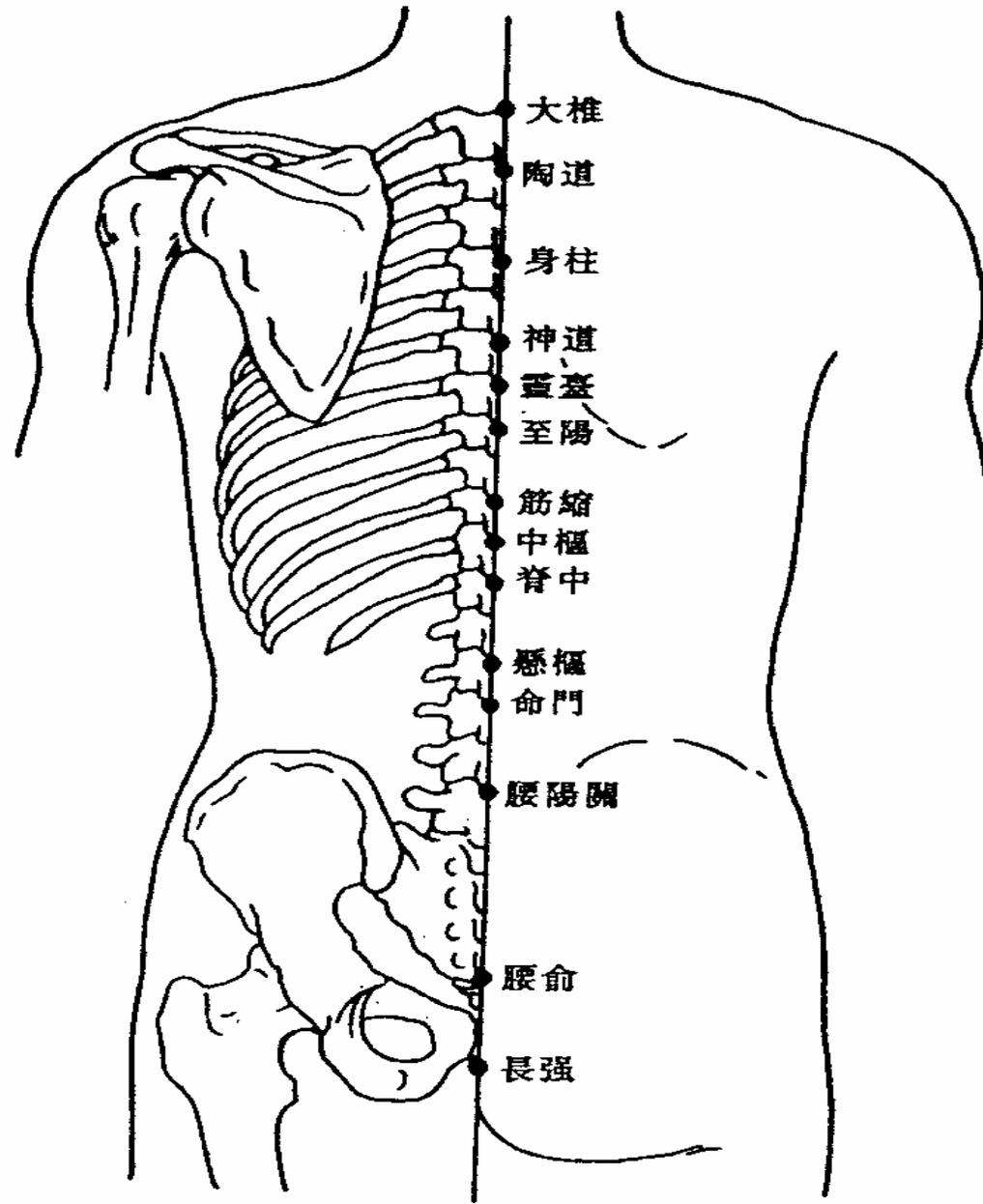


圖 24 脾經腹部穴與骨節的關係



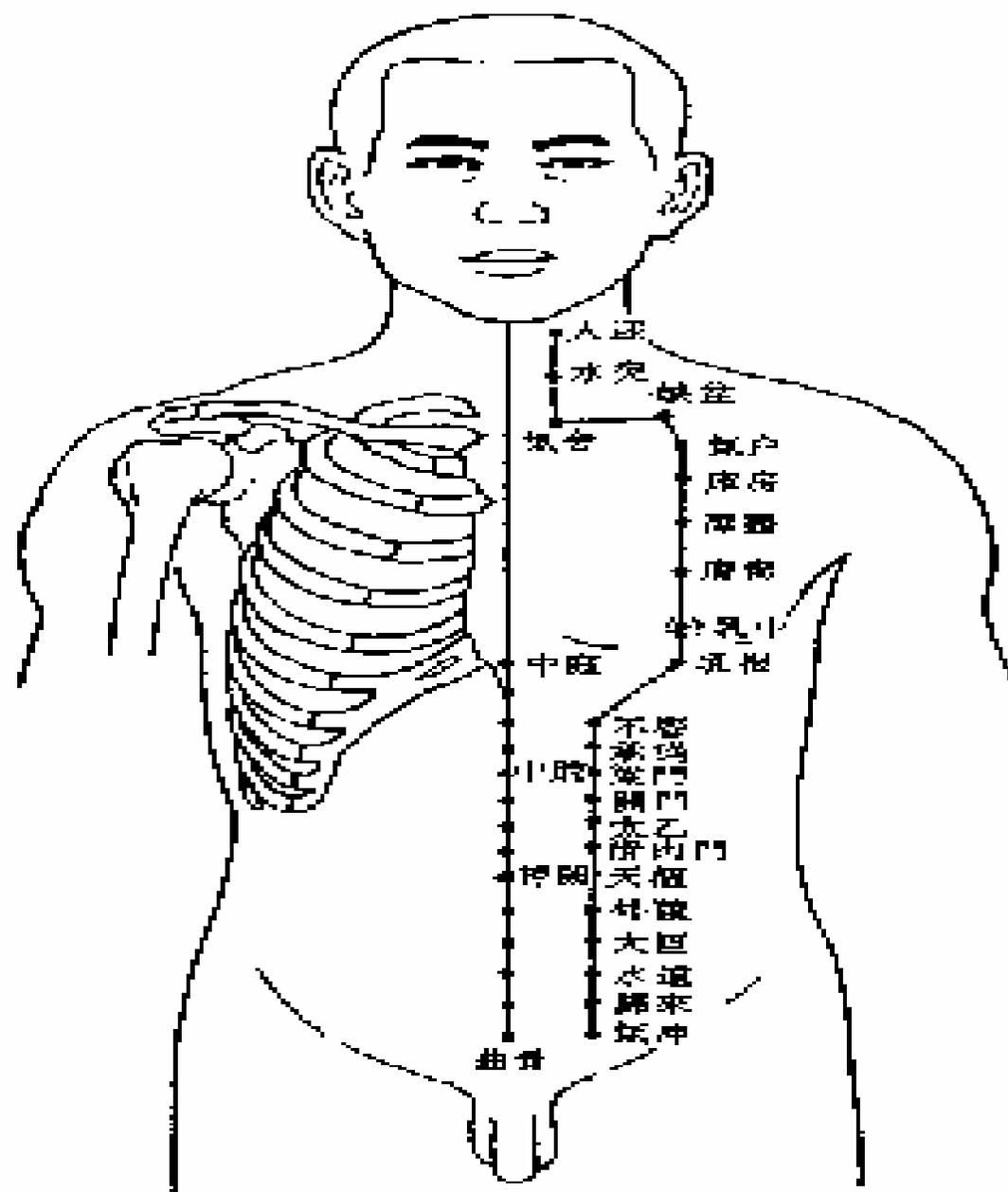
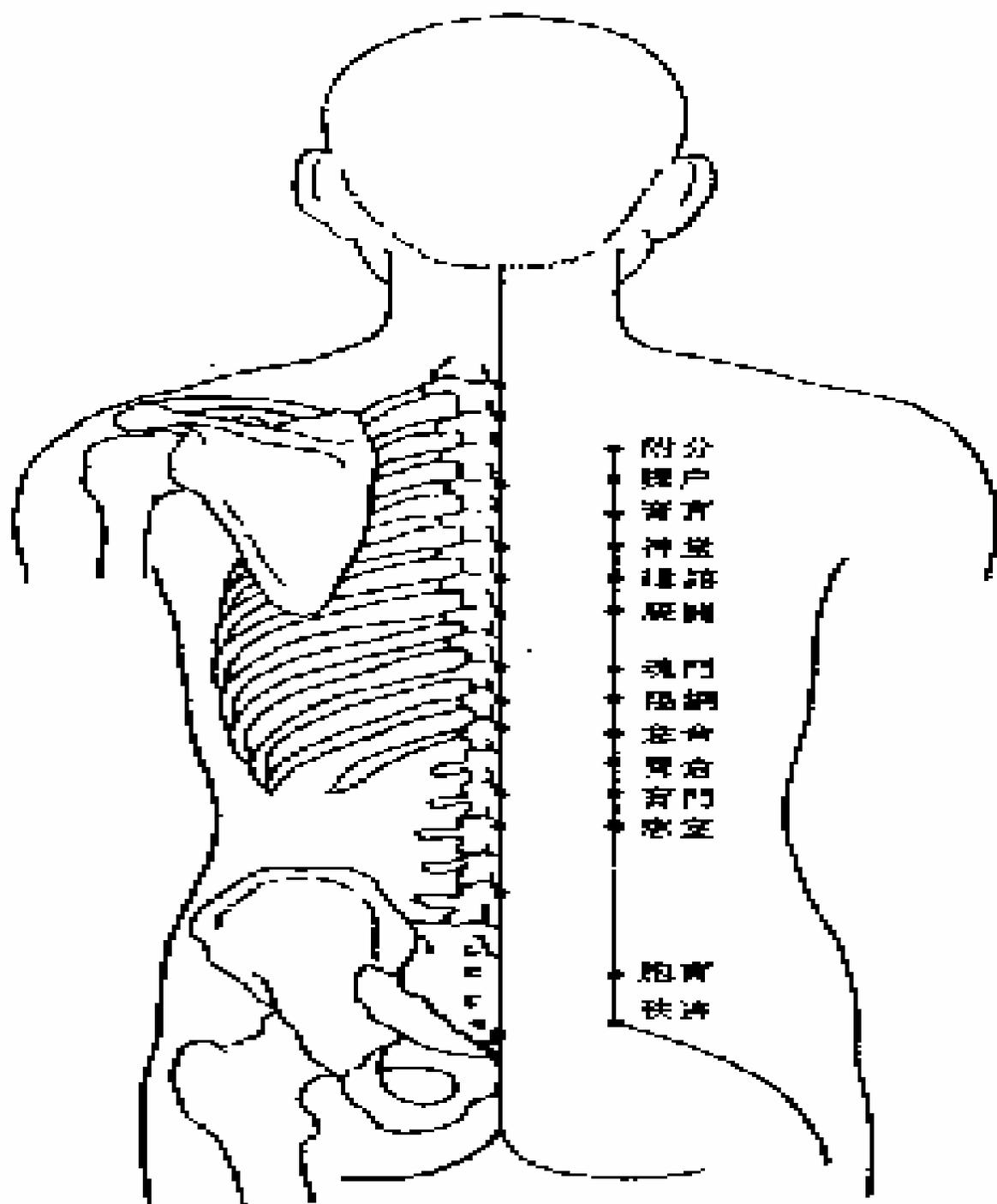


圖 30 胃經胸腹部穴



第一胸椎
第二胸椎
第三胸椎
第四胸椎
第五胸椎
第六胸椎
第七胸椎
第八胸椎
第九胸椎
第十胸椎
第十一胸椎
第十二胸椎

第一腰椎
第二腰椎

依體質、病情配穴 效果加倍 體針、耳針、局部針各有所長

- 針灸減肥約可分為體針、耳針與局部針，手法則有子母法、祖孫法、等多種來配穴進行，而且有通電或留針等不同的選擇。
- 針灸減肥取穴的方法，在體針方面，通常選擇胃經、脾經、腎經、肝經的穴位，例如足三里、三陰交、陰陵泉、太沖、中封等；若是有心臟血管方面疾患，應加選心經的神門、少府、心包絡經的內關等穴；若是肺源性心臟病所引起的全身蓄水型肥胖，則必須再加針肺經的尺澤穴。

- 在耳針的穴位方面，多以脾點、胃點、內分泌點、交感神經點、腎點、膀胱點為主。如果有特殊疾病引發肥胖，則針對這些疾病而再另行選取穴位，例如遲延性月經，如因甲狀腺機能低下引起者，則再加針甲狀腺點；若是泌乳素偏高不下者，則加選腦、胸乳、內分泌點；若有便秘問題者則再選針大腸、到小腸點與肺點。
- 耳針的脾點、胃點，可以令人不想吃東西，但精神好而且口水甜美，不會口乾；耳針的交感神經點、內分泌點、甲狀腺點，則可以令人體多餘的脂肪、糖份快速燃燒，又不致如服用甲狀腺促進素般會心悸，也不會如含安非他命的減肥藥般產生幻覺、心悸、血壓升高或注意力不集中。

- 另外，耳針的腎點、膀胱點，李政育表示，可讓人覺得全身的水分，彷彿在微細小水管中快速蠕動，流通全身、透體清涼，不致如服用西藥的利尿劑般，一停藥就有反彈作用，或因強迫利尿過度，影響人體正常代謝而昏迷，甚至造成血液黏稠度增高而肇生腦與心臟血管病變。

- 在局部針方面，就是只針對局部脂肪積存多的地方施以針灸，即直接在真皮下、脂肪上進行針刺與通電。就能加速局部脂肪的燃燒，達到塑身的效果。通常採體針與局部針進行針灸減肥，多選擇通電針法；耳針則也有通電後再留針於耳，或是僅僅埋耳針的方法。
- 此外，針灸配合穴位，依體質、病情，來配穴，如何選用，要看醫師的經驗，再加上手法，得氣深度，往往影響療效很大，想要減肥者，有必要找一位經驗豐富且專業的合格醫師。

中草減重方藥

- 防風通聖散
- 麻杏甘石湯
- 五苓散
- 防己黃耆湯
- 大柴胡湯
- 承氣湯
- 血府逐瘀湯

減肥中藥

- 1. 祛痰化濁，利濕降脂：生大黃，虎杖，蒼朮，澤瀉，茵陳，草決明，半夏，番瀉葉，洋蔥，大蒜，蠶蛹，槐米，柴胡，金銀花，姜黃，茅根，荷葉，薏苡仁。
- 2. 活血化瘀，減肥去脂：丹參，赤芍，芫蔚子，益母草，三七，生山楂，香附，三稜，莪木，五靈脂，雞血藤，牛膝，當歸，川芎。
- 3. 滋陰養血，減肥降脂：旱蓮草，女真子，何首烏，生地，山茱萸肉，枸杞，菊花，桑寄生，靈芝。



大黃 (*Rheum palmatum* LINN)



- 本品為蓼科植物掌葉大黃 (*Rheum palmatum* LINN) 及其同屬近緣植物之乾燥根莖。
- 下腸胃積滯，瀉血分，實熱，調血脈，利關節，破宿食，痢疾，水瀉，便秘，暴痢，赤小淋瀝，黃瘡，癰毒。

防己

- 成分：木防己根含生物鹼，木防己鹼 (Trilobine)，異木防己鹼 (Isotrilobine)，木防己賓鹼 (Coclobine)，二羥基刺桐鹼 (Dihydroerysovine)，間刺桐鹼 (Coccutrine) 等。
- 來源：本品防己科植物木防己 (Cocculus trilobus (THUNB) CDC.) 或馬兜鈴科植物廣防己 (Aristolochia fanchi WU) 之乾燥根。
- 功用：通利九竅，清瀉濕熱，利水消腫。
- 主治：肺氣喘嗽，水腫腳氣，癰腫惡瘡，手足攣痺。
- 鑑別：木防己以條勻，堅實為佳。廣防己以塊大，質堅實為佳。



荷 葉



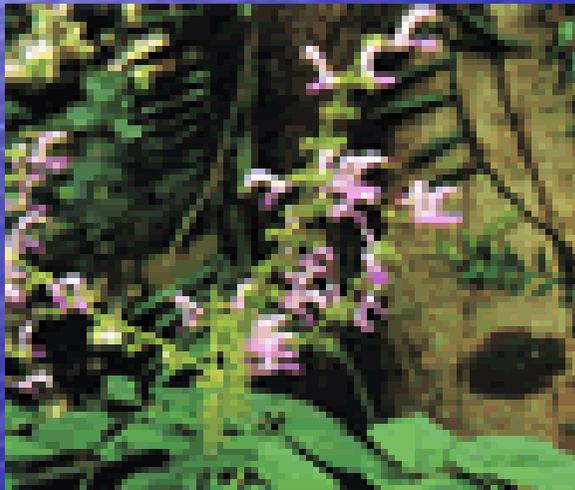
- 荷 葉：味苦澀，性平。入心、肝、脾經。
- 『主治功效』：有清暑利濕、升發清陽、止血的功效。可治暑濕泄瀉、眩暈、水氣浮腫、雷頭風、吐血、衄血、崩漏、便血、產後血暈等。

決明子

- 決明子：味苦、甘，性寒。入肝、大腸經。
- 『主治功效』：有清肝明目、平肝潛陽、潤腸通便的功效。可治肝、風熱引起的目赤腫痛，青盲內障，雀目，頭目眩暈、腸燥便秘等。臨床上常應用來排便減重。



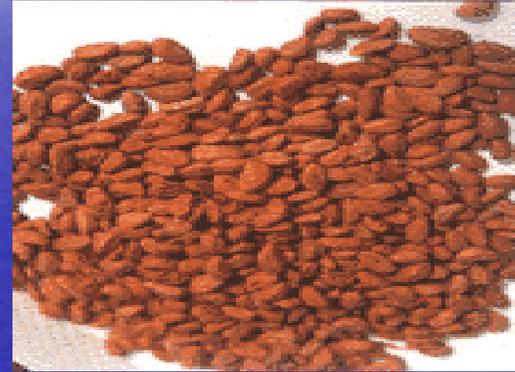
丹 參



- 丹 參：味苦，性微溫。
入心、心包、肝經。
- 『主治功效』：有活血祛風，安神寧心，排膿，止痛，祛瘀之效。可治心絞痛，月經不調，痛經，經閉，血崩帶下，積聚，瘀血腹痛。
- 現代研究有保護肝臟，清除體內脂質，促進血管新生的作用。

山 楂

- 山 楂：味酸、甘，微溫。入脾、胃、肝經。
- 『主治功效』：有消食化積，活血散瘀之效。可治食滯不化，脘腹脹痛，泄瀉，產後瘀阻腹痛，惡露不盡，疝氣等。



黃耆



- 黃耆：味甘，性微溫。入脾、肺經。
- 功效：（生用）益衛固表，利水消腫，托毒，生肌。
- 主治：治自汗，盜汗，血痹，浮腫，癰疽不潰或潰久不斂。內傷勞倦，脾虛泄瀉，脫肛，氣虛血脫，崩帶，及一切氣衰血虛之證。

茯苓

- 茯苓：味甘，性平。
入心、脾、腎經。
- 『主治功效』：健脾，益胃，利尿，鎮靜，安神。治療水腫，痰飲，健脾化濕，心悸，失眠。



減脂茶

- 主要成份：由丹參、荷葉、山楂、陳皮、枳實、決明子、薏苡仁、厚朴、茯苓、澤瀉以及番瀉葉等中藥所配製而成。
- 主要功用：能清除血管內多餘脂肪，清除腹部及大腿的積油，並能加速脂肪代謝，增加體內新陳代謝，將多餘的水份及油脂排出體外，可達到健胃整腸，排除宿便，作體內環保的功用。

服用方法

- 每日午、晚飯前30分鐘以300-500cc之熱開水沖泡約10分鐘，溫服即可，服用時有些人會有腹瀉及排氣增加之現象，係屬正常可安心飲用，服用兩星期約可減1-2公斤，醫師建議配合飲食控制及運動其效果更佳，此外應多吃富含纖維質的食物。