

针灸减肥怎样才有效

杨虹

(四川省凉山州德昌县中医医院, 四川 凉山州 615500)

近些年随着经济的发展和生活方式的改变,肥胖已经成为不容忽视的问题,据2017年世界卫生组织公布的数据显示,2015年全世界共有1.077亿儿童和6.037亿的成人被肥胖困扰,我国20-69岁人群中肥胖率为10.98%、超重率更是达到了34.26%,且超重率和肥胖率都呈现上升趋势。肥胖不仅影响美观,还会影响人体的健康,常并发高血压、糖尿病、骨关节疾病、生育功能受损等疾病,还会使部分肿瘤的发病率增高。针灸作为一种常用的绿色减肥方式,具有安全、方便、不良反应少等众多优点,是一种健康的减肥方式。本文就如何利用针灸减肥、如何针灸减肥才有效两方面进行简单介绍。

1 如何利用针灸减肥

针灸是祖国传统医学的重要组成部分,分为针刺和艾灸两个部分,是一种可以“内病外治”的治疗方法,据临床统计,针灸减肥的总有效率达到98%,对于20-50岁人群因内分泌失调引发的肥胖、单纯性肥胖的减肥效果最佳,处于此年龄段的人群身体发育成熟、身体功能健全,通过针灸更容易达到减肥的目的。那么针灸治疗是如何产生减肥的效果呢?超重及肥胖的患者多伴不同程度的内分泌紊乱,如青春期、产后、更年期的女性很容易发生肥胖症状,通过针灸刺激身体相关穴位,可以调整内分泌实现减肥的目的;针灸可以对人体的脏腑进行调理,改善脾胃功能,调整胃肠功能,通过针刺延长胃排空时间,抑制患者的饥饿感,患者进食的欲望降低,同时可以增强肠道蠕动,改善排泄情况,通过针灸治疗进行肠胃功能的调理达到减肥的目的;通过改善人体糖代谢、脂肪代谢等新陈代谢速度,增加人体对脂肪的分解,达到减肥的目的。



目前应用于减肥的主要针灸方法以体针、耳针和艾灸等为主,体针泛指利用针刺人体各个穴位的疗法;耳针是一种微针,主要通过短毫针刺耳穴;艾灸是点燃使用艾叶制成的艾条、艾炷等产生艾热,通过炙烤对人体特定穴位进行刺激。针灸减肥前医生会根据患者的身体状况进行辨证分析,选择适合患者的穴位和治疗方案,并不是所有患者都采用同一种治疗方案,如食欲旺盛、容易饥饿的胃肠实热型患者,此类患者一般加大运动量也难以达到减肥的目的,非常适合进行针灸减肥,对于穴位的选择要以清胃热、抑制食欲的胃经为主,如足三里等穴位;脾肾阳虚型的肥胖患者多表现为肥胖、面色发白无血色、手脚易发凉、尿少、肢体肿胀,一般选择可以温补肾阳的穴位,如肾俞、关元等;脾虚湿阻型肥胖患者属于一种“虚胖”,患

者表现为体态浮肿肥胖、疲乏无力、不爱活动、食欲不佳,是由于脾胃虚弱导致水谷运化不佳,堆积于体内引发的肥胖,一般选择健脾利湿的穴位;除了以上几种类型外,还有肝阳上亢型肥胖、脾肺肾气虚型肥胖、血瘀型等多种类型的肥胖,所以治疗时的穴位、行针方式等都需要根据患者具体情况去选择,治疗过程中医生会根据患者的治疗效果等进行逐步调整,患者需进行持续治疗。针灸减肥不是一种快速减肥方法,是一种稳健的健康减肥。



2 如何针灸减肥才有效

针灸减肥是一种需要专业医务人员进行操作的治疗手段,需要与传统的保健进行严格区分,患者应在正规的医疗机构进行治疗,在非医疗机构进行针灸减肥会因为操作者不具备辨证分析的能力而影响治疗效果,同时也具有一定的风险性,严重者会出现感染、休克和脏腑的损伤。为了减肥效果更好,可以选择春、夏两季进行针灸减肥,因为针灸减肥的效果具有季节性特点,通常秋、冬季的减重较慢,春、夏两季效果较好,这是因为春、夏两季人体的新陈代谢更为旺盛。进行针灸减肥治疗的患者需要配合饮食达到更为理想的减肥效果,适量食用高蛋白、低脂肪的饮食,减少油炸食品、高脂肪、高糖、高淀粉类食品的摄入量,进餐定时,遵循早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少的原则。治疗时搭配适量运动减肥效果更佳,可以在医生的指导下进行适量运动,如快走、做健美操、骑自行车等,不建议进行剧烈运动,宜进行一些耐力和持久的锻炼,但是要注意针灸后不宜立即进行运动,尤其进行针刺治疗的患者,运动和洗澡都应在治疗结束后3h为宜,避免出汗、沾水等造成针刺部位的感染。针灸减肥一般需要坚持半年以上,在进行针灸治疗后1-4周效果较为明显,体重会出现迅速下降的情况,4-10周时体重变化不明显属于平台调整期,12周以后患者会进入一个稳定的、缓慢的减重期。部分人群渴望迅速减重,认为用针越多效果越好,这其实是一种错误的认知,穴位选择和用针数量都是根据患者的情况进行选择的,过多的针刺反而有可能带来不良的影响。

3 结语

综上所述,严格规范的针灸减肥是一种健康减肥方式,患者进行针灸减肥时应在医生的指导下配合科学饮食、适度运动,养成良好的生活、饮食习惯才能取得更好的减肥效果。