



【祝君健康】

針灸能減肥嗎？

針灸減肥其機理主要是調整人體的代謝功能和內分泌功能，通過針灸相關穴位，抑制胃腸蠕動和胃酸分泌，從而減輕饑餓感。針灸療法可加速能量的新陳代謝，增加身體能量的消耗，促進身體脂肪的轉化，同時分解身體脂肪，最終使體重持續下降。

其效果主要不是減重，而是減脂肪。超過標準體重越多，一般脂肪含量也就特別多，針灸減肥的效果越明顯。有的人本身超重不嚴重，因此減肥的效果也不那麼顯而易見。減肥效果還與是否全身減肥有關，一些局部減肥如腹部減肥，效果明顯但減重不明顯是其特點。此外，減肥效果還與脂肪的特點有關，軟脂肪減得快而明顯，硬脂肪則見效不大。硬脂肪塊多是自小形成，那是脂肪細胞數量多，單純的針灸減肥是無法減少脂肪細胞數量的，因此針灸減肥對此類脂肪塊作用不大。軟脂肪塊則是每個脂肪細胞的體積大，對此進行的針灸減肥效果好又快。任何減肥方法都須逐步調整，每個人對針灸的反應不盡相同，這需要持續治療。

對於 20~55 歲的中青年肥胖者，針灸減肥效果較好。因為在這個年齡階段，人體發育比較成熟，各種功能也比較健全，通過針灸治療，比較容易調整機體的各種代謝功能，促進脂肪分解，達到減肥降脂的效果。

針灸減肥也要辨証而治，對於體內水和濕氣太重的肥胖者，通過針灸可利尿、發汗，從而消除水濕。對於一些由於胃酸分泌過多，饑餓感強烈，一直都想吃東西的肥胖者，針灸的功能是降低肥胖者的胃火，降低或抑制肥胖者亢進的食欲，從而減少食量，抑制其腸胃消化能力及吸收功能。而另一些肥胖者的致胖原因是由於習慣性便秘，針灸可達到通便的效果，從而減少體內能量的儲存。更年期婦女由於活動量少，內分泌失調，很容易致肥，針灸治療可以促進新陳代謝，調整內分泌，從而達到減肥效果。

科大醫院
楊俊良醫生
2008.1.12