

Phần I: Bản dịch Tiếng Việt:

QUỐC TẾ QUY CHUẨN ĐIỀU TRỊ BỆNH BÉO PHÌ BẰNG PHƯƠNG PHÁP CHÂM CỨU

TS. Lê Minh Quang

Bộ môn Toán tin

Đặt vấn đề

Cùng với sự tiến bộ xã hội, cơ sở chăm sóc sức khỏe, y học thẩm mỹ cũng phát triển, những người bị bệnh béo phì ảnh hưởng đến vẻ đẹp và sức khỏe. Béo phì không chỉ khiến cho vẻ bên ngoài khó coi, mà còn dẫn đến sự xuất hiện của nhiều bệnh thông thường, béo phì có thể dẫn đến rối loạn nội tiết, rối loạn kinh nguyệt, cholesterol cao, gan nhiễm mỡ, tiểu đường, cao huyết áp, vô sinh và các bệnh mãn tính khác. Đó là một mối đe dọa cho sức khỏe của con người đã thu hút sự chú ý của ngành y tế. Do đó, phòng và điều trị bệnh béo phì và các biến chứng đã trở thành tâm điểm của thế giới, đó là một vấn đề lớn đối với nghề y. Có nhiều phương pháp giảm cân khác nhau, như: vận động thể dục thể thao để giảm cân, uống thuốc giảm cân, châm cứu để giảm cân.

Châm cứu điều trị béo phì được công nhận như một liệu pháp xanh của thế giới, như trong quá trình điều trị một căn bệnh, không có bất kỳ tác dụng phụ trên cơ thể con người và môi trường xung quanh, phù hợp với chương trình giảm cân được quốc tế công nhận. Trong xã hội hiện nay phương pháp giảm cân bằng châm cứu nhiều, cơ cấu điều trị lẫn lộn, theo kinh nghiệm lâm sàng điều trị bệnh nhân béo phì bằng phương pháp châm cứu là chuẩn.

1. Béo phì được xác định

Béo phì liên quan đến một mức độ nhất định của lớp thừa cân đáng kể và chất béo là quá dày, trong cơ thể, đặc biệt là sự tích tụ quá nhiều triglycerides. Do lượng thức ăn quá nhiều hoặc sự trao đổi chất bị thay đổi dẫn đến cơ thể tích lũy quá nhiều mỡ và gây ra sự biến đổi của bệnh lý và sinh lý của con người.

1.1. Bệnh béo phì không rõ ràng, không có nội tiết tố và chuyển hóa bệnh. Nó thuộc về bệnh lý

1.2. Bệnh béo phì có thể xuất phát từ thần kinh – nội tiết – rối loạn chuyển hóa, cũng có thể do bị thương ở ngoài hoặc do dùng một số loại thuốc nhưng khả năng mắc bệnh chỉ có 5%

1.2.1. Trọng lượng tiêu chuẩn

Nam giới trưởng thành (kg) = [chiều cao (cm) – 100] × 0.9

Nữ giới trưởng thành (kg) = [chiều cao (cm) – 100] × 0.85

Trẻ em (kg) = tuổi × 2 + 8

1.2.2. Các mức độ béo phì

Mức độ béo phì (%) = $(\text{Trọng lượng hiện tại} - \text{Trọng lượng tiêu chuẩn}) / \text{Trọng lượng tiêu chuẩn} \times 100$.

Nếu trọng lượng thực tế vượt quá trọng lượng tiêu chuẩn 20%, loại trừ khả năng cơ bắp phát triển hoặc hàm lượng nước ứ đọng, nó có thể được chẩn đoán là béo phì.

1.2.3. Chỉ số trọng lượng cơ thể

Chỉ số trọng lượng cơ thể (BMI) = $\text{cân nặng (kg)} / \text{chiều cao (m)}$

Nam giới BMI ≥ 25 < 27 là thừa cân và BMI ≥ 27 là béo phì

Nữ giới BMI ≥ 23 < 25 là thừa cân và BMI ≥ 25 là béo phì

2. Nguyên nhân bệnh béo phì

Nguyên nhân chính của bệnh béo phì là do yếu tố bẩm sinh, chế độ ăn uống không đúng cách, quá nhàn hạ, rối loạn cảm xúc và các yếu tố khác, do kết quả của âm và dương trong các yếu tố bên trong và bên ngoài, máu, nước miếng, cảm xúc, bộ phận cơ thể rối loạn, tích tụ trong cơ thể dẫn đến béo phì.

3. Nguy hại của bệnh béo phì

Bệnh béo phì không chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày mà còn dẫn đến vấn đề kì thị trong xã hội, càng nghiêm trọng hơn là bệnh béo phì còn dẫn đến nhiều bệnh như: bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch vành, huyết áp cao, tăng lipid trong máu, ngưng thở khi ngủ, viêm túi mật, sỏi mật, viêm khớp và một số bệnh cơ bản.

4. Điều trị bệnh béo phì bằng cơ chế châm cứu

Đông Y cho rằng bệnh béo phì là do suy yếu chứng khí hư, chứa đựng đờm nhiều, bệnh béo phì nguyên nhân chính là do chức năng thận, rối loạn chức năng lá lách, rối loạn chức năng tim, phổi, suy gan và các chức năng liên quan.

Trong học thuyết “Kinh Lạc” của Đông Y hướng dẫn điều trị bệnh béo phì bằng phương pháp châm cứu, bằng cách kích thích các điểm huyết vị, khai thông kinh lạc, điều chỉnh phủ tạng, loại bỏ đờm, điều chỉnh gan thận là nguồn gốc điều chỉnh nội tiết, do đó các chức năng cơ thể được cân bằng. Ước chế cảm giác no đói của hệ thần kinh, giảm mức độ thèm ăn của bệnh nhân, giảm lượng thức ăn và hấp thu nhiệt, bản thân tự tăng cường kiểm soát thúc đẩy sự trao đổi chất, tăng tiêu thụ năng lượng, huy động đốt cháy và phân hủy chất béo, ngoài ra điều chỉnh chế độ ăn uống phù hợp, tập thể dục hợp lý và biết cách cân bằng tâm lý. Nhiều nghiên cứu lâm sàng đã cho thấy việc giảm cân bằng phương pháp châm cứu là hiệu quả, và bệnh rất khó hồi phục lại.

Chủ yếu thể hiện ở các khía cạnh sau:

4.1. Tăng chức năng tiêu hóa của dạ dày, đường ruột trơn tru, các độc tố thải phân được làm sạch.

4.2. Cải thiện tốc độ của quá trình chuyển hóa nước, khử ẩm lợi tiểu, lượng nước dư thừa được thoát khỏi cơ thể.

4.3. Tăng cường mức độ tam tiêu (cách gọi của Đông Y, thượng tiêu là lưỡi, thực quản, tim phổi; trung tiêu là dạ dày; hạ tiêu là ruột non, ruột già, thận và bàng quang), và tăng cường sự trao đổi chất của cơ thể.

4.4. Cải thiện chức năng sinh lý của gan, tăng cường gan, tuyến tụy hỗ trợ sự ảnh hưởng nhạy cảm lẫn nhau, cải thiện sức đề kháng insulin trong phòng chống bệnh tiểu đường xảy ra.

4.5. Tăng tốc độ "huy động lipid" của cơ thể, đặc biệt là chất béo dư thừa ở bụng và gan, có được làm sạch và di căn.

4.6. Làm sạch máu, làm giảm nồng độ lipid máu và độ nhớt máu, đẩy nhanh tốc độ dòng chảy của máu.

5. Đặc điểm của phương pháp châm cứu giảm béo phì

Trong điều trị, mặc dù kích thích châm cứu tương đối mạnh, bệnh nhân có cảm nhận châm cứu đáng kể, tuy nhiên trong quan sát lâm sàng thì hiệu quả thường từ 1 đến 2 tuần sau mới xuất hiện. Cơ thể của mỗi người đều có một chức năng đặc biệt trong các chức năng này tự điều chỉnh khi kích thích châm cứu, việc điều chỉnh có sự khác biệt, trong trường hợp bình thường việc điều chỉnh là như nhau, nhưng mỗi cơ thể cá nhân có hiệu quả điều trị khác nhau miễn là tuân thủ điều trị, cuối cùng có được kết quả khả quan.

6. Phương pháp châm cứu làm giảm mỡ trong cơ thể

Theo cơ chế của châm cứu để giảm cân, chúng tôi được biết rằng giảm cân bằng châm cứu là một chức năng vốn có của phương pháp giảm cân tự nhiên rất hài hòa, phương pháp này không chỉ an toàn và hiệu quả, không chỉ có thể loại bỏ mỡ dư thừa, mà còn khai thông điều dưỡng nội tạng, như các cơ quan: lá lách, dạ dày, thận, gan, tam tiêu (cách gọi của Đông Y, thượng tiêu là lưỡi, thực quản, tim phổi; trung tiêu là dạ dày; hạ tiêu là ruột non, ruột già, thận và bàng quang) cải thiện tốt được các chức năng sinh lý, từ đó nâng cao sức khỏe của toàn bộ cơ thể. Để nâng cao hiệu quả điều trị của châm cứu và ngăn chặn sự phục hồi sau khi điều trị, bệnh nhân đang được điều trị và sau khi điều trị cần lưu ý:

6.1. Để hiểu đầy đủ những rủi ro của sức khỏe do béo phì, một mục đích rõ ràng của việc giảm cân không chỉ là làm đẹp, mà quan trọng hơn là đảm bảo sức khỏe ổn định.

6.2. Can thiệp tâm lý

Béo phì không chỉ ảnh hưởng đến vẻ đẹp của hình thể mà còn gây ra nhiều bệnh liên quan, kèm theo mức độ của các vấn đề tâm lý khác nhau, một là: vấn đề tâm lý có thể gây ra bằng cách thay đổi hành vi ăn uống, dẫn đến lượng calo quá mức và dẫn đến béo phì. Hai là: điều chỉnh ổn định tâm lý và tình cảm, điều chỉnh tâm lý và tình cảm là chìa khóa để tiến hành trôi chảy của việc giảm cân.

6.3. Chế độ ăn uống hợp lý

Cố gắng ăn ít chất béo, thực phẩm giàu carbohydrate, giảm lượng hấp thụ trong cơ thể, lượng calo và giảm bớt gánh nặng của chức năng cơ quan nội tạng. Đảm bảo chất đạm, vitamin, khoáng chất cung cấp, cần điều chỉnh chế độ ăn uống, ăn nhiều bữa nhỏ, ăn nhiều đậu chứa protein, trứng, sản phẩm sữa, cá... Ăn sáng phải đầy đủ các chất, ăn trưa no, ăn tối ít, không được ăn trước khi đi ngủ. Thói quen ăn uống: ăn tốc độ không nhanh, uống ít bia rượu, uống trà, ăn ít đồ chiên rán để giảm mức tiêu thụ mỡ.

6.4. Tập thể dục thích hợp.

Mỗi ngày ít nhất 30 phút tập thể dục aerobic như đi bộ nhanh, chạy bộ, yoga nên chế độ ăn uống thuốc có thể làm giảm lipid trong máu, làm sạch máu và cải thiện chức năng tim, phổi có một lợi thế lớn.

7. Các vấn đề giảm cân

7.1. Không đủ tự tin và nghị lực

Tại sao giảm cân trở thành một vấn đề lớn trên thế giới, và thậm trí có lúc điều trị còn khó hơn cả ung thư? Bởi vì bệnh nhân ung thư sống chết như nằm trên bờ vực thẳm, hoàn toàn tuân theo lệnh của bác sĩ, vì vậy thường sẽ có một phép lạ. Còn những người béo phì luôn luôn mang nặng tâm lý, vì vậy để giảm cân là sự thử thách của đức tin và sự kiên trì.

7.2. Mô hình của thói quen ăn uống không tốt

Hầu hết bệnh béo phì là do một chế độ ăn uống không tốt và tạo thành thói quen của cuộc sống. Vì vậy, cần phải thay đổi chế độ ăn uống và thói quen của cuộc sống, giảm cân cần phải thay đổi một cách đơn giản, công với sự phối hợp của phương pháp châm cứu, giảm cân có thể thành công và bảo đảm ổn định.

7.3. Phương pháp giảm cân đơn nhất

Sự hình thành của bệnh béo phì, với tinh thần, đồ ăn thức uống, sức khỏe, thói quen, di truyền, môi trường xã hội, tính chất công việc ... Là kết hợp của nhiều nguyên nhân mà ảnh hưởng đến kết quả. Vì vậy, giảm cân không chỉ dùng một cách để giải quyết, cần phải sử dụng một loạt các phương pháp điều trị toàn diện để đạt được kết quả tốt.

7.4. Sự thiếu kiên nhẫn cần phải điều trị tận ngọn, tận gốc

Châm cứu giảm cân đối với cơ thể cần phải điều chỉnh cả một quá trình, cần phải điều chỉnh chế độ ăn uống và phải hình thành lối sống tốt đẹp, quá trình này phải mất 3 tháng còn đối với bệnh béo phì nặng thì phải cần 6 tháng đến 1 năm. Nếu ăn kiêng quá, cơ thể cũng dẫn đến bị chấn thương, chẳng hạn như liên quan đến gan nhiễm mỡ, có thể tăng tốc hoại tử tế bào gan.

8. Nguyên tắc điều trị châm cứu

Qua nhiều năm trước con người chúng ta đã tìm được nhiều phương pháp giảm béo đều đem lại nhiều tác dụng phụ cùng với giảm cân, làm tổn hại sức khỏe. Do đó, các tổ chức y tế Quốc tế đã nhằm vào vấn đề này, là không được biếng ăn, không đi tiêu chảy, không mệt mỏi, đó là 3 hạng mục đối với bệnh nhân béo phì. Sau khi thực hành nghiên cứu lâm sàng mở rộng, để giải quyết các vấn đề sức khỏe con người và cơ bản là không béo phì, nó là một phương pháp giảm cân toàn diện phù hợp nhất, mà là một cân bằng dinh dưỡng hợp lý: tập thể dục hợp lý, can thiệp tâm lý, là liệu pháp giảm cân toàn diện. Đặc biệt là châm cứu huyết vị là phương pháp hiệu quả nhất trong điều trị giảm cân, việc sử dụng tổng hợp các cách để giảm cân không chỉ giúp bệnh nhân béo phì đạt được giảm cân thành công và nâng cao chất lượng tổng thể của sức khỏe, mà còn đem lại vẻ đẹp, chống lão hóa và chống già, hạ đường huyết. Trường hợp châm cứu được công nhận như một liệu pháp xanh của thế giới, mà trong quá trình điều trị một căn bệnh, không có bất kỳ tác dụng phụ trên cơ thể con người, phù hợp với chương trình giảm cân được quốc tế công nhận.

Mọi người đều thấy rằng phương pháp châm cứu điều trị bệnh coi trọng biện chứng luận trị. Cũng có thể nói rằng, trong điều trị bệnh nhân xem xét và phân tích tình trạng sức khỏe tổng thể của họ, sử dụng các phương pháp thích hợp để thay đổi. Tùy thuộc vào hoàn cảnh của mỗi cơ thể "béo phì", nguyên nhân khác nhau của bệnh béo phì, sự phân biệt hội chứng, sau khi phân tích chi tiết về việc sử dụng các điểm khác nhau để được điều chỉnh. Vì vậy, nó có thể phản ánh bản chất của việc chẩn đoán và điều trị châm cứu, châm cứu giảm cân là khác nhau. Béo phì là một bệnh lý là lách yếu chứa đờm, do đó cần phải tuân thủ khi điều trị, tránh khi điều trị bị tiêu chảy. Trong lâm sàng thường dùng cách loại bỏ đờm ướt, loại bỏ lượng nước dư thừa.

Tóm lại, điều trị châm cứu của bệnh béo phì, cần phải đi đúng vào huyết đạo.

Thường dùng huyết đạo: Giữa khoang dạ dày, dưới khoang dạ dày, mạch dẫn, đầu trụ quay, cầu môn, khí hải, mạch ở cổ tay, bên phải lá gan, bên phải quả thận, bên phải tam tiêu, bên phải ruột già, bên phải dạ dày, bên phải lá lách, huyết máu.

Phần 2: Bản Gốc Tiếng Trung

肥胖病针灸治疗的国际规范

随着社会的进步以及预防、保健、医学美容的发展，人们对肥胖影响形体美及危害人体健康的认识日益加强。肥胖不仅造成人外在的不美观，由此也引起很多常见病的发生，肥胖可导致内分泌紊乱，月经失调，高血脂，脂肪肝、糖尿病、高血压、不孕症等慢性疾病。它给人类健康带来的威胁已引起医学界的重视。因此，肥胖病及并发症的防治已成为世界关注的热点，也是医学界面临的重大课题。各种减肥方法应运而生，如运动减肥，药物减肥、针灸减肥等。

针灸治疗肥胖病是目前世界上公认的绿色疗法，它在治疗疾病的过程中，对人体以及周围环境无任何不良影响，符合国际公认的减肥方案。目前社会上针灸减肥名目繁多，治疗机构也是鱼龙混杂，针对针灸减肥的混乱，我们根据几千肥胖患者的临床治疗经验，总结出一套肥胖病的中医针灸治疗规范。

一、 肥胖的定义

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。由于食物摄入过多或机体代谢的改变而导致体内脂肪积聚过多造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。

（一） 单纯性肥胖：单纯性肥胖症是指无明显的内分泌和代谢性疾病的病因引起的肥胖，它属于非病理性肥胖。

（二） 继发性肥胖：继发于神经-内分泌-代谢紊乱基础上，也可由外伤或服用某些药物所引起占 5%，治疗应以处理原发病为目标，不在讨论之内。

1、标准体重

成人男 (kg) = [身高 (cm) - 100] × 0.9

成人女 (kg) = [身高 (cm) - 100] × 0.85

儿童 (kg) = 年龄 × 2 + 8

2、肥胖度

肥胖度 (%) = (现体重 - 标准体重) / 标准体重 × 100

若实际体重超过标准体重 20%，排除肌肉发达或水分潴留因素，即可诊断为肥胖。从 20% 起，每增加 10% 为一度。

3、体重指数

体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高 (m²)

男性 BMI ≥ 25 < 27 为超重 BMI ≥ 27 为肥胖

女性 BMI $\geq 23 < 25$ 为超重 BMI ≥ 25 为肥胖

实测体重超过标准体重 10% 为超重，超过 20% 并有脂肪百分率超过 30% 为肥胖症。体重超过 30%~50%，并有脂肪百分率超过 30%~45 称为中度肥胖症。体重超过 50% 以上，脂肪百分率超过 45% 称重度肥胖症。

二、肥胖症的病因

肥胖病因主要与禀赋不足，饮食不节，过度安逸，情志失调等因素有关，若在内外因因素作用下阴阳、气血、津液、情志、脏腑功能失调，导致水湿痰浊、膏脂等蓄积在体内而发生肥胖。

三、肥胖症的危害

肥胖病的危害不仅仅是在肥胖本身会影响美观及使日常生活不便而引起的身心障碍及可能带来的社会歧视问题，更严重的是肥胖是许多疾病如 2 型糖尿病，冠心病，高血压，高脂血症，睡眠呼吸暂停，胆囊炎，胆石症，关节炎及某些痛症发病的基础。

四、针灸降脂的治疗机理

中医学认为肥胖症病机总属阳气虚衰、痰湿偏盛。肥胖发病的主要病因是肾、脾功能异常，亦与心肺的功能失调及肝失疏泄有关。

针灸减肥正是在中医学的经络理论指导下，通过相应穴位的刺激，疏通经络，调节脏腑，化湿祛痰，调补肝肾为原则能够调节内分泌，使机体功能平衡，抑制饥感神经与饱感神经，缓解患者强烈的食欲，减少进食量及对热量的吸收，同时加强了自身自控能力，还可以促进新陈代谢，增加能量消耗，促进脂肪的动员与燃烧分解，另外配合适度饮食结构调整，适度的运动及心理不良生活习惯的纠正等整套治疗方法从而达到减肥的目的。大量临床研究证明，针灸减肥疗效肯定，且不易反弹。

主要体现在以下几个方面：

- 1、增加脾胃的消化功能，通畅消化道，清理宿便排出毒素。
- 2、提高水液代谢速度，利尿除湿，排除体内多余水分。
- 3、加强三焦气化水平，增强人体的新陈代谢。
- 4、提高肝的生理功能，加强肝、胰脏间相互影响的灵敏度，改善胰岛素抵抗预防糖尿病的发生。
- 5、加快体内的“脂质动员”，特别是腹部和肝区的多余脂肪，有清理和转移的作用。
- 6、清理血液，降低血液的粘稠度和血脂的水平，加快血液的流动速度。

五、针灸减肥的特点

在治疗中，虽然针灸刺激比较强烈，患者有明显的针感，但从临床观察看，治疗效果一般都有一至两周的滞后期，疗效才能明显显现出来。

每个人的身体机能都有特异性，在针灸刺激的自我机能调整中，表现出的调整结果含有一定差别，一般情况下，调整归向是一致的，但个别人的外观效果或自我感觉在治疗时间上会有一定差距，只要坚持治疗，最终都得到满意的效果。

六、针灸减肥降脂的综合治理

根据针灸减肥的机理我们得知，针灸减肥是一种固有机能的非常调和自然地减肥方法，此法不但安全而且有效，不但可以去除身体多余的脂肪，更可取的是通过对脏腑的调理，还可使身体的脾、胃、肾、肝、三焦等脏腑的生理功能得到很大改善，从而提高了整个身体的健康水平。为了提高针灸治疗效果及防止治疗后的反弹，患者可在治疗中及治疗后应注意的问题：

1、充分认识肥胖对身体的危害，明确减肥的目的不光是美观，更重要的是为了健康。

2、心理干预

肥胖病不仅影响形体美及引起许多相关疾病，还伴有不同程度的心理问题，一方面心理问题引起进食行为的改变，造成摄入热量过多而肥胖。二是调整自己的心理情绪，减肥者的心理情绪的稳定与否往往是减肥能否顺利进行的关键，很多人开始很积极，几天后因没有达到自己理想的结果而放弃，不再为减肥做任何努力，因此减肥者需要调理自己的心理和情绪，不能放弃，继续减肥最终一定会成功。

3、合理饮食

尽量少食高脂肪，高糖类的食物，减少身体热量摄入，降低脏腑的功能负担，保证蛋白质，维生素，矿物质的供应，调整饮食习惯，少食多餐，多食含蛋白质的豆类、蛋类、奶制品、鱼类等。要做到早吃好、午吃饱、晚吃少，纠正睡前吃饭，吃零食的习惯，进食速度不要快，少饮酒，多饮茶，少煎炒炸，减少用油量。

4、适当运动

每天坚持至少 30 分钟的有氧运动如快走、慢跑、瑜伽等，对降脂减肥，清理血液，提高心肺功能都有很大的好处。

七、现在减肥存在的问题

1、减肥的信心和毅力不够

为什么减肥成为世界上的大难题，甚至有时难过治疗癌症呢？因为癌症病人处于生死关头，绝对听从医嘱，所以奇迹往往会出现。而肥胖的人总是先吃了再说的心理，所以减肥是信心的考验和毅力的坚持。

2、不良的饮食方式和习惯

肥胖大多数是由过去的不良饮食习惯和不良的生活习惯造成的，所以只要改变过去不良的饮食习惯和不良的生活习惯，减肥就变得很简单了，再加上针灸调理，减肥就能成功和保持稳定。

3、减肥方法单一

肥胖的形成，与心理、饮食、体质、习惯、遗传、社会环境、工作性质等有关。是多种原因共同影响的结果，所以减肥也不是一种方法就能解决的，必须多种方法配合，综合治疗才能取得好的效果。

4、心急求快，治标不治本

针灸减肥对身体的调理需要一个过程，肥胖者合理的饮食习惯和良好的生活方式也不是一时就形成的，这一过程大约需要三个月的时间，对重度肥胖者则需要半年到一年。若过分节食瘦的太快，对身体也是一种伤害，如伴有脂肪肝，可加速肝细胞的坏死。

八、针灸治疗原则

人们在多年的实践中发现许多减肥方法带来了很多副作用，在减肥的同时，伤害了人们的健康，因此，国际医疗组织针对这一问题，制定了不厌食、不腹泻、不乏力的三项减肥原则，针对肥胖病人的不同身体情况，经过大量临床研究实践，我国医馆采用经络消脂减肥法，从根本上解决人的健康问题，因为健康就不会肥胖，是目前最适用的综合减肥方法，这是一套营养均衡、合理运动、心理干预，经络调理等综合减肥疗法。特别是针灸减肥和穴位埋线减肥是减肥最见效的治疗方法，这套减肥的方法的综合运用不但帮助肥胖患者实现成功减肥，提高人们整体素质健康水平，还对美容祛斑，养颜抗衰老和降脂降糖等都有根本性的改变。事实上，减肥必须要用内外整体的综合调理方法，才能真正达到既减肥又健康的稳定效果，成功实现自己健康减肥的愿望。其中针灸治疗是目前世界上公认的绿色疗法，它在治疗疾病的过程中，对人体以及周围环境无任何不良影响，符合国际公认的减肥方案。

人们大概都知道中医针灸在治病中讲求审证求因辩证论治。也就是说，在治疗病人之时考虑和分析他们的整体的身体情况，因人而异地采用相应的方法。是根据每个“肥胖”者的不同身体情况，不同肥胖原因，辨证施治，具体分析之后选用不同的穴位予以调治。如此才能体现中医针灸辩证论治的精髓，也是针灸减肥有别于其它减肥法的优势所在。肥胖病的病理主要是脾虚痰湿偏盛，故其治疗当遵照虚者补之，实者泻之。临床上常用健脾

益气之法而补之，用祛水湿，截痰源，助消导，祛瘀滞而治肥胖。常用的泻法有化湿、利水、祛痰、通腑、消导法，以祛除体内停聚的湿浊、痰热及多余膏脂，从而减轻体重。在治疗中运用针灸三通法，以毫针刺刺激微通法为主，还可根据病情局部加温灸及使用火针点刺的温通法或背部走罐，刺络放血的强通法，从而充盈气血津液的运行，提高针灸治疗的效果。总之，针灸治疗肥胖，多取足太阴脾经、阳明胃经之穴，辅以足少阴肾经穴位进行治疗。

①常用穴位：中脘、下脘、带脉、天枢、梁门、气海、关元、曲池、上巨虚、足三里、丰隆、梁丘、三阴交、阳陵泉、血海、脾俞、胃俞、大肠俞、三焦俞、肾俞、肝俞、膈俞。

九、临床辨证诊断治疗：

1、胃热滞脾型

表现：多食，消谷善饥，形体肥胖，脘腹胀满，面色红润，口干思饮而苦，心烦头昏，胃脘灼痛嘈杂，得食则缓，大便秘结，舌红苔黄薄，脉弦滑。

治则：清胃泻火、佐以消导

针灸治疗：中脘、下脘、带脉、天枢、支沟、上巨虚、足三里、公孙、丰隆
耳穴治疗：脾、肺、胃、饥点、口、大肠。

2、脾虚不运型

表现：肥胖臃肿，虽食如常人，但有过量饮食历史，疲乏无力，汗出，饮水多，双下肢浮肿以下午为著。小便不利，大便不调，舌淡胖边有齿印，苔薄白或白腻，脉沉细。治则：健脾益气，渗利水湿。

针灸治疗：中脘、带脉、天枢、上巨虚、足三里、丰隆、气海，脾俞、胃俞、大肠俞。

耳穴治疗：脾、肺、三焦、小肠、口。

3、痰浊内盛型

表现：形盛体胖，纳谷多，喜食肥甘，饮酒多，体重乏力，伴胸闷眩晕或妇女不孕，闭经，舌苔腻或黄腻，脉弦滑。

治则：健脾利湿，除痰利水 针灸治疗：中脘、带脉、足三里、丰隆、脾俞、三焦俞。耳穴治疗：脾、肺、三焦、小肠、内分泌、饥点。

4、脾肾阳虚型

表现：形体肥胖，颜面虚浮，神疲嗜卧，气短乏力，腹胀便溏，自汗气喘，动则更甚，畏寒肢冷，下肢浮肿，尿昼少夜频，舌胖苔薄白，脉沉细。

治则：温补脾肾、利水化饮。 针灸治疗：中脘、带脉、关元、气海、脾俞、肾俞、三焦穴。

耳穴治疗：肝、脾、肾、肺、胃、外鼻、内分泌、皮质下。

5、气滞血瘀型

表现：体丰，纳谷多，两胁胀痛，腹胀不适，有时急躁易怒，大便秘结，舌红体瘦或有瘀点、瘀斑，或舌下瘀筋，苔黄厚，脉弦滑或弦细。

治则：活血化瘀、行气散结

针灸治疗：中脘、带脉、三阴交、阳陵泉、支沟、足三里、肝俞、膈俞

②辨形取穴：臂粗：臂臑、肩贞；大腿粗：髀关、伏兔、大腿内侧的箕门、大腿外侧的风市。臀部的环中。腹部脂肪厚：大横、天枢、水道。在脂肪堆积过多的阿是穴。腰部的肾俞等取穴。

十、临床验证：

1、针灸可抑制亢进的食欲：许多单纯性肥胖症患者食欲旺盛，摄食过多，经过针灸调理后，调整了下丘脑饱食中枢与摄食中枢的失衡状态，胃的排空减慢，胃不空了，自然就有饱的感觉，可以不太想吃东西了。抑制了亢进的肠胃道消化吸收机能，多数人食欲亢进症状消失和改善，而减少了热量的摄入。

2、针灸可达到通便的作用；有习惯性便秘的肥胖者，针灸可达到通便的效果，从而减少体内能量的储存；

3、提高基础代谢率：使产热增加。肥胖不是基础代谢率偏低，其摄入高热量食物并不引起产热增加，而是转化为脂肪在体内储存起来，经针刺治疗后，肥胖者的基础代谢率明显升高，这说明针灸可使肥胖者产热增加，从而取得减肥效应。

4、促进脂质的代谢过程：肥胖症患者的体中过氧化脂质高于正常值，针灸疏通人体减肥主要穴位后，能使人体中过氧化脂质含量降低，加速脂肪的新陈代谢，从而达到减肥目的。

5、调节内分泌紊乱：肥胖症患者的内分泌紊乱发生率极高，例如生小孩后导致内分泌不平衡，引起发胖，女人到了更年期时，内分泌紊乱同样引起发胖等等。在采用了针灸减肥时调节“下丘脑垂体肾上腺皮质”和“交感肾上腺皮质”两个系统使内分泌紊乱得以纠正，并且加速脂肪新陈代谢，因此达到减肥的目的。

6、温通经络：很多肥胖病人经络不通、阴阳失调、体寒易冷，临床通过手法十四经络疏通、热疗或艾灸温通经络，把淤积在体内的寒气、湿气及病气排出。再针灸刺激相应穴位，达到减肥目的。

在临床治疗中，大多数人不但体重减轻了，而且使原有的高血压病、脂肪肝，高血脂，内分泌失调、痛经、失眠、更年期综合征等慢性疾病也得到了很好的改善。甚至是面部皮肤上的一些色素斑，痤疮也不见了。近几千例不同类型肥胖患者，疗效 100%。

针灸作为一种自然疗法，它对人体具有良性双向调整作用，在针灸减肥过程中许多人饥饿感减退，神清气爽，精力充沛，身心舒适，以前所有的不适都会消失。所以事实说明，针灸减肥和治疗可以同时完成的，是对身体的一个整体调理。