

針灸減肥機理研究現況和進展

大林慈濟中醫科

見習醫師~黃滢如

肥胖症的定義

- **肥胖的定義是指：**

身體內所含的脂肪組織超出了維持生理正常功能的比例，進而對身體健康產生的負面影響。



肥胖症的測量指標：

- 體重指數(Body Mass Index, BMI):
體重(Kg)/身高平方(m²)>25
一般體重：BMI在18.5到24.9之間
超重：BMI在25到29.9之間
嚴重超重：BMI在30到39.9之間
極度超重：BMI在40以上
- 腰圍指標：男 >85cm 女 >80cm
- 正常體脂肪率：男性 < 15%，女性 < 22%

肥胖症的併發症

- 肥胖是一種病症，它會引起很多併發症，例如高血壓、糖尿病、冠心病、高血脂症、高尿酸血症、關節炎、膽結石、脂肪肝、下肢靜脈炎等，甚至某些癌症也與肥胖有關，如乳癌、子宮癌、攝護腺癌、大腸癌、膽囊癌等都在肥胖者身上較常見。

從中醫的角度看待肥胖症

【病因】

《素問 · 奇病論》必數食甘美而多肥也

《素問 · 通評虛實論》肥貴人則膏粱之疾也

【病因病機】

《脾胃論》脾胃具旺，則能食而肥；脾胃具虛，則不能食而瘦，或少食而肥，雖肥而四肢不舉

【總結】

在內外因素的影響下，臟腑功能失調，導致水濕痰濁膏脂等壅盛於體內而發生肥胖

針灸減肥機理研究

【臨床研究】

- 篩選病人根據不同證型分別論治
- 然後做療效評估
- 再藉由儀器或生化檢測取得機理結果

【動物實驗研究】

針刺對肥胖大鼠的影響再比照臨床的結果

治療方法

- 有耳針、耳壓、體針、耳體針結合、電針、電子減肥儀、灸法

耳針或耳壓法

包括耳穴針刺、埋針或耳穴貼壓物的療法

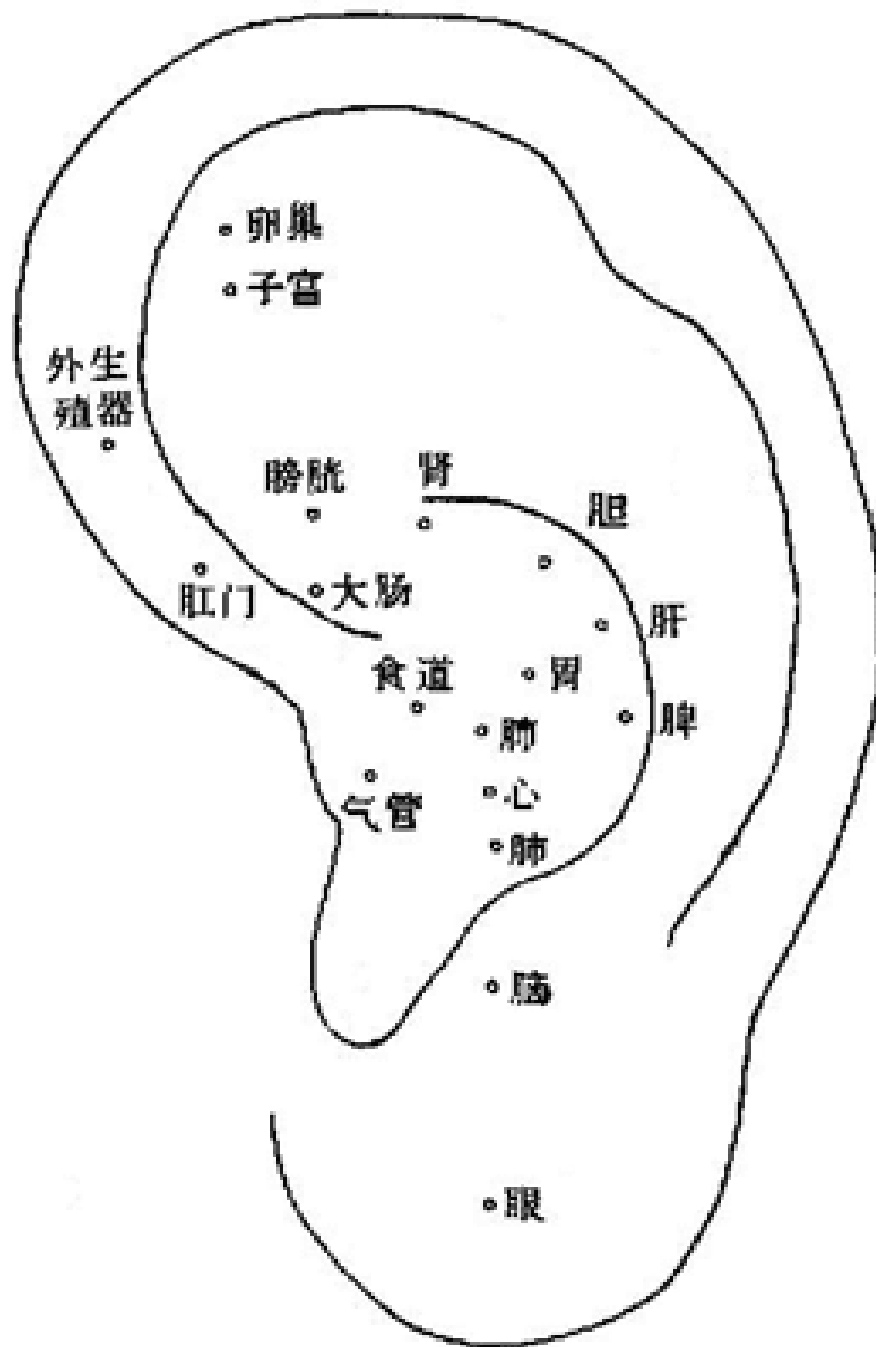
- 工具：

耳針針具： 皮內針、毫針、環型針、 U型針

耳穴貼壓法： 貼壓材料為王不留行籽、白芥子、菜籽、綠豆、鋼珠

耳穴

- 方法:
依次用碘酒酒精消毒後，
將針具刺入或將貼壓材
料敷在耳穴上用膠布固
定，定期給予按壓刺激。
一般選取3~5個穴，兩耳交
替進行，3~5天更換一次，
一個月為一次療程



體針

- 運用針具刺灸腧穴的療法



【臨床研究】~依證型來論治

前提選取單純性肥胖病患來分型論治

1. 腸胃實證

(形體肥胖，食慾旺盛，消谷善飢，渴喜冷飲，小便短赤，大便秘結，舌紅苔黃，脈數弦滑)

2. 脾虛濕阻

(形體肥胖，疲乏無力，肢體困重，納少腹脹，便溏尿少，下肢有時輕微水腫，舌淡有齒痕，苔薄膩，脈濡或緩)

3. 肝氣鬱結

(形體肥胖，胸脘脹悶，時而作痛，煩躁易怒，頭目眩暈，婦女乳房作脹，少腹脹滿，月經不調，舌苔薄白，脈弦)

1.腸胃實證

- 針灸療法:處方為內庭、曲池、小海、二間、上巨虛
配穴:中脘、前谷、大腸俞、支溝
方法:用毫針刺，多用瀉法，以中或強刺激為宜，留針30分鐘
隔日一次
- 耳針療法:處方為飢點、胃、小腸、大腸、三焦、內分泌
配穴:脾、肺、神門、心、膀胱
方法:每次取單側或雙側3~5個穴位，用耳針或耳壓來刺激

2.脾虛濕阻

- 針灸療法:處方為陰陵泉、足三里、三陰交、中脘、豐隆、脾俞
配穴:水分、氣海、足臨泣、太白、百會、太陽等
方法:用毫針刺，以平補平瀉施治，虛寒者可加灸
- 耳針療法:處方為脾、胃、膀胱、腎、三焦、內分泌
配穴:肺、皮質下、交感、神門
治法以脾胃三焦為主穴每次必用，其他穴視情況使用

3.肝氣鬱結

- 針灸療法:處方為太衝、期門、檀中、支溝、三陰交
配穴:曲泉、陽陵泉、行門、肝俞
方法:以毫針刺，以瀉法施治，中強刺激量為宜，肝俞以平補平瀉為宜
- 耳針療法:肝、膽、內分泌、神門、皮質下
配穴:三焦、子宮、內生殖器、交感
治法:以肝、膽、內分泌、皮質下為主穴，每次必取其餘視情況而定

臨床療效

- 相較於藥物減肥有較少的毒副作用
- 且依證型治療跟單單只辨病施治的效果有較佳的療效。病人多數有體重下降的情況

【臨床研究結果】

1. 針灸對神經功能的調整作用
2. 針灸對內分泌的調整作用
3. 針灸對物質代謝的調整作用
4. 針灸對活性物質的調整作用
5. 針灸對消化功能的調整作用

1.神經功能的調整(a)

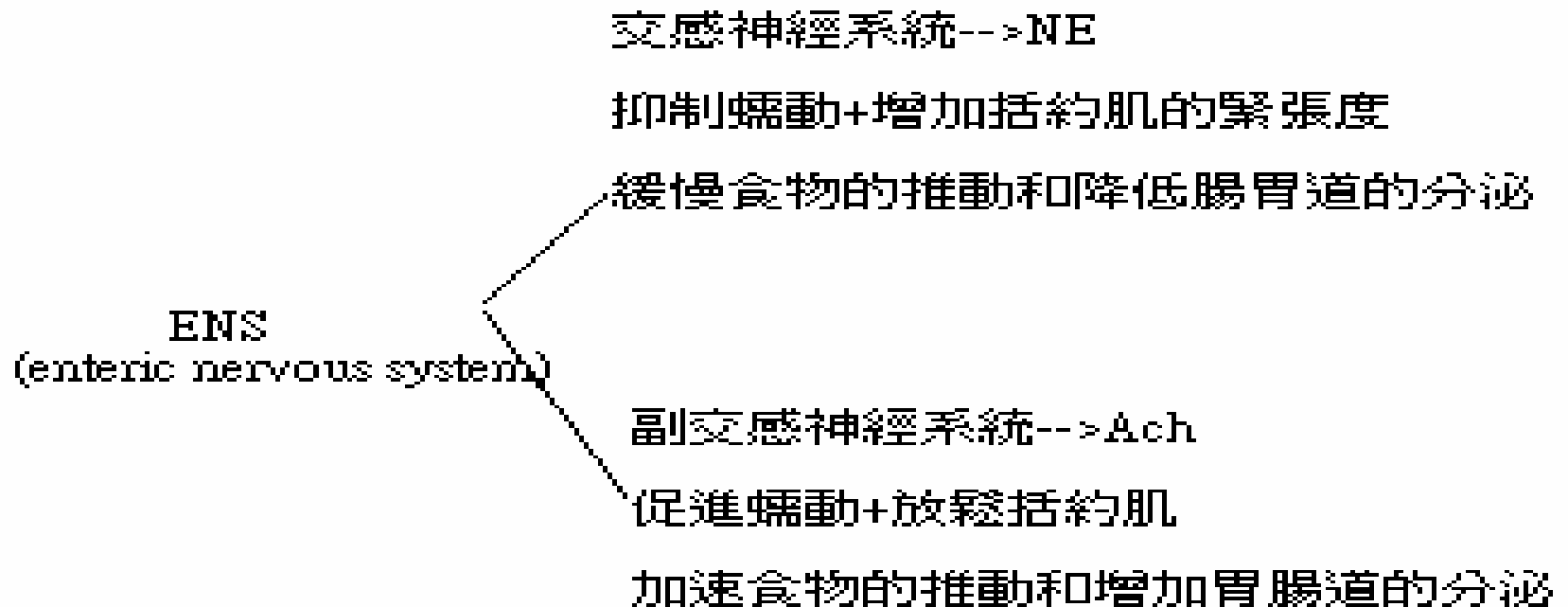
調節攝食中樞

(應用神經細胞微電極紀錄和腦立體定位技術)

- 降低LHA(下丘腦外側區~飢餓中樞)的興奮性
- 增加VMH(下丘腦腹內側區~飽食中樞)的發電頻率

1.神經功能的調整(b)

- 糾正異常的胃活動，使胃活動振幅降低，進而降低患者飢餓感或消失
- 抑制迷走神經，使亢進的腸胃功能減弱



2.內分泌的調整

- 調整調整下視丘垂體分泌系統
 - 腎上腺系統 (↑ ACTH)
 - 甲狀腺系統(↑ TSH)
 - 性腺系統(雙向調整)

3. 物質代謝的調整

- 對某些激素有調整功能，利於改善糖代謝的異常狀況和調整異常的脂質代謝情況

EX: 改善肥胖病人對胰島素resistance的現象，
進而糾正異常的糖脂代謝

4. 活性物質的調整

- 提高cAMP來活化epinephrine 和 norepinephrine促進脂肪酶分解脂肪

5. 消化功能的調整

- 通過對HA, 5-HT, PGE2等活性物質分泌的影響進而調整肥胖病患的消化吸收功能

【動物實驗結果】

- 1. 針刺對肥胖大鼠中樞神經核團的作用
 - 降低LHA的興奮程度 提高VMH的發電頻率
 - 同時對杏仁核和紋狀體有良性的調整作用
- 2. 調整肥胖大鼠對胰島素resistance的細胞
 - 機制結果顯示會改善胰島素受體的數目和親合力的水平糾正異常的resistance

最新的研究方向

- Leptin是由體內脂肪細胞分泌之一種蛋白質，是脂肪組織的表達產物。它會經由血液循環至下視丘，進而抑制食慾中樞。因而理論上體脂肪愈多，Leptin升高，則會抑制進食之行為，進而達到飲食與體脂肪累積之平衡。
- 實驗結果針灸對病人血清內的Leptin含量確實有使其降低的影響力

針灸減肥的結論

- 針灸減肥是通過多系統多功能綜合調整來達成
- 對體內
 - 神經系統
 - 內分泌系統
 - 新陳代謝系統
 - 消化功能狀況均有影響，可雙向調節體內異常情況
- 甚至對基因的表達也有影響

未來展望(1)

- 若能將影響減肥療效的諸多因子如年齡、性別、肥胖程度、病程、證型、有無併發症、有無家族病史等加以分析，分別討論出最合宜的治療方針



未來展望(2)

- 辨證應結合具體部位，如臀、腹、大腿、手臂等，從而選擇相應的針刺部位，而使減肥更具針對性
- 療效的評估可以更加加強精準
- 進行定期追蹤觀察長期針刺是否對減肥會有停滯性和反彈性

시티오브용준
baeyongjoon.pe.kr

Thanks for your attention

