

談雷射針灸減肥的優點

◎高雄長庚中醫科系針灸科主治醫師 胡文龍

肥胖，是現代人健康的重要課題。肥胖使心血管疾病、腦血管疾病、高血壓症、糖尿病、脂肪肝、膽結石、痛風、骨關節炎、睡眠窒息和部分癌症等疾病的罹患率增加，而且其病情亦隨肥胖程度而越加嚴重，所以維持標準體重是維護健康的重要法門。大多數肥胖者乃屬於單純性肥胖，亦即非繼發於其他疾病者（如甲狀腺機能低下、庫辛氏症候群等）。衛生署對成人肥胖定義為：身體質量指數【BMI＝體重（kg）／身高（m）²】介於 24～27 之間者為過重；BMI 介於 27～30 之間者為輕度肥胖；BMI 介於 30～35 之間者為中度肥胖；BMI 大於 35 者為重度肥胖。此外，男性腰圍大於或等於 90 公分，女性腰圍大於或等於 80 公分即為腹部肥胖，是代謝症候群（心血管疾病危險因子聚集的現象：腹部肥胖、高血壓、空腹血糖過高、高三酸甘油脂、高密度脂蛋白膽固醇過低，符合三項以上者即屬之）的危險因子之一。雷射針灸（低能雷射穴位照射）具有安全有效、無痛、方便省時的優點，在減肥方面有其相對優勢。

肥胖與體質和家族史等遺傳因素有關，吃多動少更是重要的後天因素。人

到中年以後，身體由盛轉衰，腎失溫煦，脾胃運化功能亦有所降低，加上活動量減少，遂使水穀精微不得正常敷佈，留聚不去而為脂膏，易致痰濕內生、氣滯血瘀。故肥胖的中醫病因以脾腎陽虛為其本，以痰濕瘀滯為其標。《中醫大百科全書》

肥胖的分型：(1)西洋梨型（下半身肥胖型）一症狀以臀部與大腿肥胖比較明顯，臉色蒼白、怕冷、月經量少、晨起容易腹瀉等，中醫歸類為脾腎陽虛型肥胖。(2)蘋果型（水桶腰）一上半身與腰部之間曲線較不明顯，容易疲倦、胸悶、食慾減少、痰多等症狀，中醫歸類為痰濕型肥胖。(3)火山型一此型較為常見，體胖形壯、容易餓、食量大、口乾舌燥、便秘，飲食偏好葷食及甜點，偶有青春痘出現，中醫歸類為胃熱濕阻型肥胖。(4)水嫩型（喝水也胖型）一症狀為肥胖均勻、肌肉鬆軟、讓人有水腫的感覺，食慾不佳、吃的少卻不見體重下降，甚至連喝水都會胖，中醫歸類為脾虛型肥胖。

雷射針灸通過對肥胖者神經及內分泌功能的調整，一方面能夠抑制其亢進的食慾，減少進食量，同時抑制其亢進

的胃腸消化吸收功能，減少身體能量的攝入；另一方面可以促進新陳代謝，增加能量消耗，促進體脂的動員及脂肪分解，最終實現其減肥效應。（于嫦琴等，中國中西醫結合雜誌，1998）

治療對象為單純性肥胖症及腹部肥胖者，排除神經、內分泌或代謝失常性引起的肥胖症，BMI大於25（台大及成大醫院標準）。治療取胃點（圖一）、飢點（耳穴）、天樞、大橫、水分（圖二）、水道等穴。胃熱濕阻加肺、大腸、神門（耳穴）；脾虛痰濕加中脘、豐隆，下肢浮腫加復溜；氣血瘀滯加心、肝（耳穴）、三陰交。使用「雷射」（handylaser trion, type 50785），最大輸出功率50mW，波長785nm，以巴爾頻率（Bahr frequency）照射穴位，治療能量相當於 $0.25\text{J}/\text{cm}^2$ 。每週三次，十二次為一療程，療程間隔3日。一週可減0.5~1.0公斤，一個療程可減2.0~4.0公斤。

飲食方面建議攝取輕工作者所需的熱量，以身高160公分女性為例，每日攝取總熱量為1620大卡，分配原則為早餐810大卡、午餐540大卡、晚餐270大卡。

雷射針灸減肥的優點：(1)安全無痛—雷射針灸為非侵入性治療，治療能量僅需 $0.1\sim0.5\text{cm}^2$ ，完全不痛。(2)有效—從臨床觀察雷射針灸減肥的療效與傳統針灸相當。(3)方便省時，單次治療僅需3~5分鐘。

肥胖者交感神經功能低下，副交感神經功能亢進，物質代謝異常，特別是脂質代謝障礙。針灸可改善交感神經的抑制和副交感神經的亢進狀態，對異常的脂質代謝有調整作用。（齊淑蘭，韓世涌，中國針灸，1996）胃、飢點、肺、大腸、神門能健脾清胃，降低食慾；天樞、大橫能升降氣機，通調腑氣；水分、水道、復溜能通調水道，利水消腫；中脘、豐隆能和胃健脾，利濕化痰；心、肝、三陰交能活血化瘀，行氣止痛。多數受治者感覺食慾下降、神奕、眠佳、排便順暢，體重、體脂肪有所下降，腰圍減小。說明雷射針灸和傳統針灸一樣能抑制興奮的副交感神經，加強脂肪的分解，促進新陳代謝，從而食少、又無乏力體倦感，而達到減肥的效果。又雷射針灸具有無痛的特點，在減肥方面更具優勢。☺



▲圖一：胃點



▲圖二：水分

