

# 雷射針灸減重 安全有效不痛

◎高雄長庚中醫科系副系主任 胡文龍



**現職** 中華民國中醫師公會全國聯合會  
副執行長  
大高雄中醫師公會常務理事  
台灣中醫醫學會理事長  
中華針灸醫學會理事  
教育部審定副教授

**學歷** 中國醫藥大學中國醫學研究所碩士  
中國醫藥大學中醫系學士

**專長** 肥胖、腦中風、疼痛、自閉

**45** 歲的曹先生是小學老師，19 歲時體重就超過 100 公斤，多年來嚐試減重，履戰履敗。他的運動量相當大，也試過斷食，但只要復食，體重回來更多。經過半年雷射針灸治療，體重從 105 公斤降至 81 公斤，精神體力更勝以往。

肥胖會增加心血管疾病、腦血管疾病、高脂血症、糖尿病、脂肪肝、膽結石、痛風、退化性關節炎、睡眠呼吸中止和部分癌症等疾病的罹患率，病情也隨肥胖程度而越加嚴重。體質和家族史等遺傳因素與肥胖關係密切，吃多動少更是重要的後天因素。常言道「冰凍三尺非一日之寒」，改變飲食習慣是減重成功的關鍵。每天減少攝取或增加消耗 500 大卡的熱量，一週可減 0.5 公斤的體重。

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，使消化吸收的營養物質未能充分利用，而轉化為脂肪屯積，易致痰濕內生、氣滯血瘀。故肥胖的中醫病理機轉以脾腎陽虛為本，以痰濕

瘀滯為標。雷射針灸通過對肥胖患者神經及內分泌功能的調整，一方面能夠抑制亢進的食慾，減少進食量，同時抑制胃腸消化吸收功能，減少身體熱量的攝入；另一方面可以促進新陳代謝，增加能量消耗，促進脂肪分解，最終實現減重的效果。每週3次，12次為一療程，療程間隔3日。臨床觀察，治療一療程後，平均減少體重3.17kg和3.8%的身體質量指數，腰圍可減1~3.5英寸，療效顯著。而且須配合的飲食建議合理而非嚴格限制，無挨餓之虞，民眾接受度較高。

雷射針灸結合傳統針灸和低強度雷射治療的功效，具有以下優點：(1) 安全無痛——雷射針灸為非侵入性治療，治療能量僅需 $0.375 \text{ J/cm}^2$ ，完全不痛。(2) 有效——從臨床觀察，雷射針灸減重的療效不亞於傳統針灸。(3) 方便省時——使用掌上型雷射治療，每穴



▲一位45歲男性經雷射針灸治療半年後，體重從105減至81公斤

需時5秒，單次治療僅需2~3分鐘。多數患者感覺食慾降低、精神好、睡眠好、排便順暢，體重、體脂肪有所下降，腰圍減小。

儘管雷射針灸為非侵入性治療，如有懷孕、癌症、甲狀腺機能亢進、裝有心率調節器及服用免疫抑制劑等情況，需經醫師審慎評估後方可施行。總而言之，應用雷射針灸，通過減少體重和身體質量指數，有效地控制肥胖症。雷射針灸具有無痛的特點，在減重方面更具優勢。☞

