

《针灸减肥的临床及研究》

美国自然医学研究院荣誉院士

中国南京中医药大学国际教育学院 王启才

(E-mail:wqcacm@163.com;Tel:13851802683)

近 30 年来,肥胖已成为全球性越来越普遍的社会现象, 欧美发达国家肥胖发生率明显上升, 高达 20%~35%。目前, 全世界已有 5 亿多胖患者, 是当前最广泛的、严重威胁人类健康的疾病之一, 已成为继抽烟、酗酒、吸毒、艾滋病四大医学社会问题后的第五大医学社会问题。为此, 肥胖现象已经成为全球普遍关注的公共健康问题, 加紧对肥胖的研究亦成为 21 世纪全球医学界的热点之一。在形形色色的减肥手段中, 针灸减肥是最安全、最理想、最可靠的治疗方法。且听中国针灸临床学会秘书长、南京中医药大学国际教育学院王启才教授传授针灸减肥的具体方法和注意事项。

第一部分 针灸减肥的经络、腧穴基础

随着生活水平的不断提高, 肥胖症患者日趋增多, 成为影响人们形体美和健康长寿的“富贵病”之一。也是继抽烟、酗酒、吸毒、艾滋病四大医学社会问题之后的第五大社会问题。

肥胖分为“单纯性肥胖”和“继发性肥胖”两类。单纯性肥胖又有“体质性肥胖”(与遗传因素有关, 脂肪细胞既增生又肥大)和“获得性肥胖”(脂肪细胞不增生仅肥大)之分。主要由于多吃、贪睡、

少动。

肥胖症患者除体态臃肿之外，还会出现嗜睡、稍动则疲乏无力、气促、胸闷心慌，易饥多食，汗多怕热，下肢浮肿等表现。日久则易并发高血压、高脂血症、动脉硬化、冠心病、肺心病、糖尿病、脂肪肝、胆囊炎、抑郁症、中风、肿瘤诸疾(总称“代谢综合征”)。

一、单纯性肥胖的诊断标准

当机体内热量摄入大于消耗、造成脂肪在体内聚积，以致体重超过理想体重 20%以上时称“肥胖症”。体重波动在理想体重的 10%左右属正常范围；如若实际体重超过理想体重的 10~20%以内为超重；实际体重超过理想体重的 20~30%以内、且体内脂肪的含量超过体重的 30%为轻度肥胖；实际体重超过理想体重的 30~50%、且体内脂肪的含量超过体重的 35~45%为中度肥胖；实际体重超过理想体重的 50%以上、且体内脂肪的含量超过体重的 45%以上为重度肥胖。

(一)脂肪指数

正常为 $(25\sim50) \times 10^9$ ；

$(50\sim150) \times 10^9$ 为“增生性肥胖”；

脂肪细胞直径在 $100\mu\text{m}$ 以下、重量在 $0.6\mu\text{g}$ 以内属正常；

脂肪细胞直径为 $100\sim150\mu\text{m}$ 、重量在 $0.6\sim1\mu\text{g}$ 为“肥大型肥胖”（见于获得性肥胖）；

若既有“增生性肥胖”又有“肥大型肥胖”则为“混合型肥胖”（见于体质性肥胖）。

（二）体重指数

体重 (kg) / 身高 (m)² < 24 (18 以下属消瘦; 18~20 属偏瘦; 20~24 为正常; 24~26 为偏胖; 26 以上为过胖)。国外以男性 27、女性 25 为肥胖标准。

亚洲人型体小, ≥ 23 为超重, ≥ 30 为肥胖。中国人以 20—22 为最佳, 肥胖特点为体型小、指数小; 肚皮大、危害大。

目前, 中国“肥胖问题工作组”根据 20 世纪 90 年代中国人群有关数据的汇总分析报告, 提出了适合我国成人的肥胖标准: 正常体重指数 [体重 (kg) \div 身高 (m)²] 是 18.5~23.9, 大于或等于 24 为超重; 大于或等于 28 为肥胖。男性腰围大于或等于 85cm、女性腰围大于或等于 80cm 为腹部肥胖标准

（三）肥胖度

肥胖度 = (实际体重 - 理想体重) \div 理想体重 \times 100%

附: 几种计算理想体重的方法

国际上计算理想体重的方法很多, 结果大同小异, 不相上下。现将几种常用且简单的计算理想体重的方法简介如下:

1. 理想体重 (kg) = 身高 (cm) - 105 (最简单的计算方法, 比较适合于男性)。
2. 理想体重 (kg) = [身高 (cm) - 100] \times 0.9 (相对简单的计算方法, 比较适合于女性)。
3. 我国南方成年人的理想体重 (kg) = [身高 (cm) - 150]

×0.6+48;

我国北方成年人的理想体重(kg)=[身高(cm)-150]×0.6+50。

4. 新生儿理想体重平均约为3.2kg; 3~5月婴儿的理想体重约为出生时的2倍,即6.4kg; 1周岁婴幼儿的理想体重约为出生时的3倍,即9~10kg; 2岁以上儿童理想体重(kg)=年龄×2+8。

5. 体重指数(BMI): 见“诊断标准”(二)。

6. 腰围: 男性85cm, 女性80cm(最简单的男女腰腹标准)。

7. 脂肪指数: 正常为(25~50)×10⁹; (50~150)×10⁹为“增生性肥胖”; 脂肪细胞直径在100μm以下、重量在0.6μg以内属正常; 脂肪细胞直径为100~150μm、重量在0.6~1μg为“肥大型肥胖”; 若既有“增生性肥胖”又有“肥大型肥胖”则为“混合型肥胖”。

以一位身高1.70m的男性为观测对象,按上述1法其理想体重应是65kg;按上述2法其理想体重应是63kg;按上述3法其理想体重应是60kg;按上述5法其体重指数应是22.5。按上述6法其理想体重应是63.58kg。而他的实际体重是66kg,体重指数为22.84,腰围是88cm,那么,他的肥胖度仅为1.54~4.76%,也就是说体重波动在理想体重的5%以内,属正常范围。

二、肥胖症的病因病机

病机主要有肺失宣降、胃肠实热、痰湿闭阻、肝郁气滞、脾肾阳虚,肺失宣通是重要因素,痰湿闭阻为中心环节(中医学素有“肥人

多痰湿”之说)。

本病的发生与肺、脾、胃、肝、肾等诸多脏腑的功能失调有关。肺失宣通，腠理闭塞，汗无以出，炼而生痰；同时，肺的宣通功能失常，通调水道及大肠的功能受阻，也影响二便的排泄功能；脾胃功能失常，虚则水湿不化，酿生痰浊；实则胃肠腑热，食欲偏旺，消谷善饥，多食而生油脂；肝气郁结，剋伐脾胃，运化受损，郁而增肥；脾肾阳虚，气不化水，二便排泄无力，肌肤肿胀。在上述诸多因素的影响下，遂致痰湿浊脂滞留肌肤而形成肥胖。

三、与针灸减肥密切相关的经络、腧穴

国内外减肥的方法多种多样，主要有饮食、运动、中西药物、手术等。相对而言，针灸减肥是最安全、最有效、最巩固的方法（源于上个世纪七十年代）。

（一）基本用穴（主穴）

有人（康诚俊. 针灸辨证优化组穴减肥的临床研究，南京中医药大学研究生论文答辩内部资料，2007）分析了有辨证分型的41篇针灸减肥临床文献中穴位应用的情况，共出现54个穴位。其中出现频率较多的依次为①天枢（31次），②足三里（25次），③中脘（18次），④大横（14次），⑤三阴交（13次），⑥丰隆（11次），⑦水分（10次）、⑧气海（10次），⑨关元（9次）。

笔者结合临证体会，将针灸减肥主穴提炼为以下腹部8穴和四肢10穴。

1. 腹部8穴 中极、关元、气海、水分、中脘、天枢、水道、大横。

(1) 中极：脐下4寸。膀胱的“募”穴、任脉与足三阴经的“交会”穴。调理膀胱、利尿行水。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。

(2) 关元：脐下3寸。小肠的“募”穴、任脉与足三阴经的“交会”穴。调理肠道、补益肝肾。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。

(3) 气海：脐下1.5寸。补益气血、调理肠道。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。

(4) 水分：脐上1寸。通调水道、利尿消肿。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。

(5) 中脘：脐上4寸。胃的“募”穴、八会穴之一（腑会）、任脉与手三阳经的“交会”穴。调理胃肠、通调腑气。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。

(6) 天枢：脐旁2寸。大肠的“募”穴。行气活血、化瘀消肿、理肠导滞、通调腑气。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。

(7) 水道：脐下3寸（关元穴）旁开2寸。通调水道、利尿消肿。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。

(8) 大横：脐旁4寸。足太阴经与阴维脉的交会穴。健运脾胃、调理肠道。既是腹部减肥主穴，也是全身减肥要穴。尤其适用于脾气虚弱、腹部胀气者。

2. 四肢10穴 合谷、曲池、支沟、足三里、上巨虚、下巨虚、丰隆、内庭、三阴交、阴陵泉。

(1) 合谷：第 1、2 掌骨之间，略靠第 2 掌骨中点。手阳明大肠经“原”穴。调理肠道、通调腑气。全身减肥要穴。

(2) 曲池：屈肘，肘横纹桡侧端凹陷中。手阳明大肠经五输穴之“合”穴，五行属土（母穴）。调理肠道、通调腑气。全身减肥要穴。

(3) 支沟：阳池穴直上 3 寸。手少阳三焦经五输穴之“经”穴，五行属火（本穴）。疏调三焦、通调腑气。全身减肥要穴。

(4) 足三里：外膝眼直下 3 寸，胫骨前嵴外开 1 横指（中指）。足阳明胃经“（下）合”穴，五行属土，“土中之土”穴（本穴）。调理胃肠、通行腑气。全身减肥要穴。

(5) 上巨虚：外膝眼直下 6 寸，胫骨前嵴外开 1 横指（中指）。大肠的“下合”穴。理肠导滞、通调腑气。

(6) 下巨虚：外膝眼直下 9 寸，胫骨前嵴外开 1 横指（中指）。小肠的“下合”穴。理肠导滞、通调腑气。

(7) 丰隆：外膝眼直下 8 寸，胫骨前嵴外开 2 横指（中指），外膝眼与外踝连线中点。足阳明胃经之“络”穴。理脾除湿、化痰通络。全身减肥要穴，尤其适用于痰湿偏盛者。

(8) 内庭：第 1、2 趾缝纹头端，足阳明胃经之“荥”穴。清泻胃热、通调腑气。全身减肥要穴。

(9) 三阴交：内踝高点直上 3 寸，胫骨后缘。脾、肝、肾足三

阴经的“交会”穴。健脾化湿、利尿消肿。全身减肥要穴。

(10) 阴陵泉：膝关节内下方，胫骨内侧髁下方凹陷中。足太阴脾经五输穴之“合”穴。清热化湿、利尿消肿。全身减肥要穴。

3. 耳部16穴 肺、心、肝、胰（胆）、脾、胃、大肠、小肠、肾、三焦、交感、神门、内分泌、皮质下、饥点、便秘点。

(1) 肺（C014）：耳甲腔心、气管区周围处，即耳甲14区。宣肺解表、发汗润肤。

(2) 心（C015）：耳甲腔正中凹陷处，即耳甲15区。通调血脉、镇静宁神。

(3) 肝（C012）：耳甲艇的后下部，即耳甲12区。疏肝理气。

(4) 胰（胆）（C011）：耳甲艇的后上部，即耳甲11区（左胰右胆）。疏利肝胆。

(5) 脾（C013）：耳甲腔的后上部，即耳甲13区。理脾化湿。

(6) 胃（C04）：耳轮脚消失处，即耳甲4区。理脾和胃。

(7) 大肠（C07）：耳轮脚上方内1/3处，即耳甲7区。调理肠道、通调腑气。

(8) 小肠（C06）：耳轮脚上方中1/3处，即耳甲6区。调理肠道、通调腑气。

(9) 肾（C010）：对耳轮脚下脚下方后部，即耳甲10区。调节肾气、利尿消肿。

(10) 三焦（C017）：外耳门后下，肺与内分泌之间，即耳甲17区。疏利三焦、化湿行水。

(11) 交感（下脚端、AH6a）：对耳轮下脚末端与耳轮内缘相交处，即对耳轮 6 区前端。调理脏腑、改善功能。

(12) 神门（TF4）：三角窝后 1 / 3 的上部，即三角窝 4 区。镇静宁神。

(13) 内分泌（屏间、C018）：屏间切迹内，耳甲腔的前下部，即耳甲 18 区。调节内分泌（平衡阴阳）。

(14) 皮质下（脑、AT4）：对耳屏内侧面，即对耳屏 4 区。镇静宁神、调和脏腑。

(15) 饥点：外鼻内下方约 5 分处。调和胃肠、减轻或消除饥饿感。

(16) 便秘点：三角窝外下方（相当于三角窝 5 区盆腔区）。调理肠道、通调腑气。

（二）涉及腧穴

1. 任脉 上脘、下脘。

(1) 上脘：脐上 5 寸。任脉与手阳明经和手太阳经的“交会”穴。调理胃肠、通调腑气。

(2) 下脘：脐上 2 寸。任脉与足太阴经的“交会”穴。理脾和胃、通调腑气。

2. 督脉 腰阳关、命门、脊中、身柱、大椎。

(1) 腰阳关：第 4 腰椎棘突下。疏调经脉。

(2) 命门：第 2 腰椎棘突下。疏调经脉、补益肾气。

(3) 脊中：第 11 胸椎棘突下。疏调经脉、健运脾胃。

(4) 身柱：第 3 胸椎棘突下。疏调经脉、宣通肺气。

(5) 大椎：第 7 颈椎棘突下。手、足六阳经的交会穴。疏调经脉、发汗解表。

3. 手太阴肺经 尺泽、孔最、列缺、太渊、鱼际。

(1) 尺泽：肘横纹上，肱二头肌腱桡侧凹陷中。手太阴肺经五输穴之“合”穴，五行属水（子穴）。清泻肺热、发汗解表、理肠导滞、通调腑气。

(2) 孔最：尺泽下 5 寸。手太阴肺经“郄”穴。理肠导滞、通调腑气。

(3) 列缺：腕横纹桡侧上 1.5 寸，桡骨茎突小沟中。手太阴肺经之“络”穴，八脉交会穴之一、通于任脉。发汗解表、通调水道。

(4) 太渊：掌面腕横纹桡侧凹陷中。手太阴肺经“原”穴、五输穴之“输”穴，五行属土（母穴），八会穴之一（脉会）。宣肺调气、调理血脉、发汗解表、理肠导滞。

(5) 鱼际：掌面大鱼际边缘中点赤白肉际处。手太阴肺经五输穴之“荥”穴，五行属火。清泻肺热、发汗解表、理肠导滞、通调腑气。

4. 手阳明大肠经 二间、偏历。

(1) 二间：第 2 指掌关节前下方凹陷中，赤白肉际处。手阳明大肠经五输穴之“荥”穴，五行属水（子穴）。清泻大肠、通调腑气。

(2) 偏历：腕背横纹桡侧上 3 寸。手阳明大肠经之“络”穴。行水利尿、调理肠道。

5. 足阳明胃经 梁门、滑肉门。

(1) 梁门：脐上 4 寸（中脘穴）旁开 2 寸。理脾和胃、通调腑气。

(2) 滑肉门：脐上 1 寸（水分穴）旁开 2 寸。调理脾胃、通调水道。

6. 足太阴脾经 商丘。

商丘：内踝前下方凹陷中。足太阴脾经五输穴之“经”穴，五行属金（子穴）。清热化湿、利水消肿。

7. 手少阴心经 神门。

神门 掌面腕横纹尺侧端，尺侧屈腕肌腱桡侧凹陷中。手少阴心经“原”穴、五输穴之“输”穴，五行属土（子穴）。镇静宁神。

8. 手太阳小肠经 后溪。

后溪：握拳，第 5 指掌关节后纹头端。手太阳小肠经五输穴之“输”穴，五行属木（母穴），八脉交会穴之一（与督脉相通）。通阳发汗。

9. 足太阳膀胱经 肺俞、心俞、厥阴俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞、委中、委阳。

(1) 肺俞：第 3 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。肺的“背俞”穴。宣肺解表、发汗润肤。

(2) 心俞：第 5 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。心的“背俞”穴。养心安神、通调血脉。

(3) 厥阴俞：第 4 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。心包的“背俞”穴。养心安神、通调血脉。

- (4) 胰俞：第 8 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。(胰的“背俞”穴)。生津止渴、理脾和胃、调节内分泌。
- (5) 肝俞：第 9 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。肝的“背俞”穴。疏肝理气。
- (6) 胆俞：第 10 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。胆的“背俞”穴。疏利肝胆。
- (7) 脾俞：第 11 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。脾的“背俞”穴。理脾化湿。
- (8) 胃俞：第 12 胸椎棘突下旁开 1.5 寸。胃的“背俞”穴。理脾和胃。
- (9) 三焦俞：第 1 腰椎棘突下旁开 1.5 寸。三焦的“背俞”穴。疏利三焦、化湿行水。
- (10) 肾俞：第 2 腰椎棘突下旁开 1.5 寸。肾的“背俞”穴。温补肾阳、利水消肿。
- (11) 大肠俞：第 4 腰椎棘突下旁开 1.5 寸。大肠的“背俞”穴。调理肠道、通调腑气。
- (12) 小肠俞：第 1 骶椎棘突下旁开 1.5 寸。小肠的“背俞”穴。调理肠道、通调腑气。
- (13) 膀胱俞：第 2 骶椎棘突下旁开 1.5 寸。膀胱的“背俞”穴。振奋膀胱、利尿行水。
- (14) 委中：腘窝正中。膀胱的“(下)合”穴。疏调膀胱、利尿行水。

(15) 委阳：委中穴外开约 1 寸，股二头肌腱内侧。三焦的“下合”穴。疏调三焦、利水消肿。全身减肥要穴。

10. 足少阴肾经 照海、太溪、复溜、阴谷。

(1) 照海：内踝下凹陷中。八脉交会穴之一（与阴跷脉相通）。
调理肾气、利尿行水、润肠通便。

(2) 太溪：内踝与跟腱连线之中点凹陷中。足少阴肾经“原”穴、五输穴之“输”穴、五行属“土”。调补肾气、利尿行水、润肠通便。

(3). 复溜：太溪穴直上 2 寸。足少阴肾经五输穴之“经”穴，五行属金（母穴）。补益肾气、利尿行水。

(4) 阴谷：膝关节腘窝横纹内侧，半腱肌腱与半膜肌腱之间。足少阴肾经五输穴之“合”穴，五行属水，“水中之水穴”（本穴）。
调补肾气、利尿行水。

11. 手厥阴心包经 内关。

内关 掌面腕横纹中点直上 2 寸，掌长肌腱与桡侧屈腕肌腱之间。手厥阴心包经之“络”穴、八脉交会穴之一（与阴维脉相通）。
宣上导下、和内调外、调理胃肠、镇静宁神、通调血脉。全身减肥要穴。

12. 手少阳三焦经 阳池。

(1) 阳池：腕背横纹正中点，指总伸肌腱尺侧。手少阳三焦经“原”穴。疏调三焦、利水消肿。

13. 足少阳胆经 肩井、带脉、环跳、风市、阳陵泉。

(1) 肩井：大椎与肩峰连线的中点。足少阳经与手少阳、足阳明、阳维脉的交会穴。疏调经络气血。

(2) 带脉：第 11 肋端直下，与肚脐相平。足少阳经与带脉的交会穴。疏调经络气血。

(3) 环跳：股骨大转子与骶管裂孔连线的 $\frac{1}{3}$ 与 $\frac{2}{3}$ 交点。足少阳经与足太阳经的交会穴。疏通经络气血。

(4) 风市：大腿外侧正中，膝上 7 寸。疏通经络气血。

(5) 阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷中。足少阳经（下）合穴、八会穴之一（筋会）。舒筋通络、疏肝利胆。

14. 足厥阴肝经 行间、太冲、曲泉、章门、期门。

(1) 行间：1、2 趾缝纹头端。足厥阴肝经五输穴之“荥”穴，五行属“火”（子穴）。疏肝理气、清热泻火。

(2) 太冲：1、2 跖骨结合部前方凹陷中。足厥阴肝经“原”穴，五输穴之“输”穴，五行属“土”。疏肝理气。

(3) 曲泉：膝关节内侧纹头上 1 寸。足厥阴肝经五输穴之“合”穴，五行属“水”（母穴）。补养肝血、疏肝理气。

(4) 章门：第 11 肋端。八会穴之一（脏会）、脾之“募”穴、足厥阴经与足太阴经交会穴。疏肝理气、调和肝脾。

(5) 期门：乳头直下第 6 肋间隙。肝的“募”穴。足厥阴经与足太阴经、阴维脉的交会穴。疏肝理气、调和肝胃。

四、针灸减肥的几个基本环节及用穴规则

（一）五个大环节

1. 发汗 这是针对肺失宣降、表实无汗者制定的法则，通过发汗解表的渠道让体内淤积的水湿得以宣泄而起到减肥的作用。主要选穴：尺泽、合谷、偏历、阴郄、大椎、后溪、复溜、肺俞。

尺泽乃肺经五输穴之“子穴”，对表实无汗之类的肺实证具有发汗解表作用；合谷为手阳明经原穴，偏历为手阳明经之络穴，二穴均与肺经相通，主气，能通过皮部的功能鼓邪外出；阴郄乃心经郄穴，“汗为心之液”，是治疗汗证的经验效穴；大椎属督脉，督脉总督诸阳，为“阳脉之海”，大椎乃“诸阳之会穴”，发汗解表，驱邪外出；后溪属手太阳小肠经，也与督脉相通；复溜归属足少阴，与合谷相配也是治疗汗证的经验效穴；肺俞乃肺的背俞穴，调补肺气，鼓邪外出。

其中，合谷用补法，尺泽、复溜用泻法，大椎用灸法，其余腧穴常规针刺，平补平泻。

耳穴取肺、交感、内分泌、皮质下。

2. 祛湿 这是针对脾阳不足、水湿不运者制定的法则，通过健运脾阳、促进气化的渠道让体内淤积的水湿得以化除而起到减肥的作用。主要选穴：水分、水道、脾俞、三焦俞、阳池、委阳、商丘、三阴交、阴陵泉。

水分属任脉，主治水湿运行不利；水道归胃经，以通调水道见长；脾俞、三焦俞温运脾阳和三焦，以化水湿；阳池乃三焦经原穴，委阳乃三焦之下合穴，共促三焦之气化，利湿行水；商丘、三阴交、阴陵泉均属于脾经，健脾化湿。

其中，脾俞、三阴交用平补平泻法，其余腧穴用泻法；寒湿（头重、身重微肿、皮肤粘滞不爽，舌淡、胖大有齿印、苔白腻，脉濡缓）针灸并用，湿热（头重、身重、皮肤粘滞不爽、口渴但不欲饮、小便黄、大便粘滞不爽，舌淡、苔黄腻）只针不灸或多针少灸。

耳穴取肺、脾、肾、三焦。

3. 化痰 这是针对脾虚不能运化水湿、聚而生痰者制定的法则，通过健脾除湿、化痰通络的渠道让体内的痰湿浊脂得以消除而起到减肥的作用。主要选穴：天突、中脘、肺俞、脾俞、内关、丰隆、足三里。

天突位于咽喉，利咽除痰；中脘、丰隆、足三里健运脾胃、化痰除湿；肺俞、脾俞调节肺脾、使脾不生痰，肺不贮痰；内关为心包经之络穴，沟通、联络三焦，增强气化、清除痰湿。

其中，脾俞、足三里用平补平泻法，其余腧穴用泻法。寒痰（胸闷、恶心欲呕，痰涎清稀、色白，舌淡、苔白腻，脉弦紧）针灸并用，热痰（胸闷、恶心欲呕、痰涎黄稠而粘、舌红、苔黄腻，脉滑数）只针不灸或多针少灸。

耳穴取肺、脾、胃、三焦、交感。

4. 利尿 这是针对肺肾气虚或脾肾阳虚不能正常排出小便、身肿肥胖者制定的法则，通过温补脾肾之阳、补益肺肾之气的渠道让尿液能顺利排出而起到减肥的作用。主要选穴：中极、关元、气海、水分、利尿（脐下2.5寸）、水道、肾俞、膀胱俞、列缺、三阴交、阴陵泉、委阳、照海、太溪、复溜、阴谷。

中极、关元、气海、水分、利尿等穴属于任脉，擅长利尿行水；水道位于关元穴旁开2寸，利水消肿；肾俞、膀胱俞调理肾和膀胱，以增气化功能；列缺属肺经，通任脉，宣发肺气、通利小便；三阴交、阴陵泉健脾化湿利尿；委阳归属膀胱经，又为三焦之下合穴，促进三焦气化，利尿消肿；照海、太溪、复溜、阴谷均为肾经腧穴，调补肾气、通利膀胱。

其中，肾阳虚和下焦虚寒（腰膝酸软，体倦，怕冷，小便短少，肢体微肿，舌淡、苔白，脉细缓无力）针灸并用，补法或平补平泻；湿热下注、气滞血瘀（脘腹满闷不舒，小便短少、淋漓涩痛、色黄甚或尿中带血，口渴，但欲嗽水不欲咽，舌红有紫气或见瘀斑、苔黄微腻，脉滑数或涩滞不利）只针不灸或多针少灸，泻法。

耳穴取肺、肾、膀胱、三焦、交感。

5. 通便 这是针对胃肠实热或气阴两虚不能正常排出大便、身重肥胖者制定的法则，通过清泻胃肠实热、滋养肾阴、润肠通便的渠道让大便能正常排出而起到轻身减肥的作用。主要选穴：关元、中脘、梁门、天枢、大横、大肠俞、小肠俞、合谷、曲池、支沟、尺泽、孔最、鱼际、足三里、上巨虚、下巨虚、丰隆、内庭。

关元、中脘属任脉穴，又均位于腹部，关元是小肠募穴，中脘是胃的募穴，还是腑之会穴，清泻胃肠、通调腑气；梁门、天枢属于胃经，位于腹部，天枢又是大肠的募穴，也起通调胃肠腑气的作用；大横属脾经，对脾虚腹胀、排便乏力者有益气通便之功；大肠俞、小肠俞既可清肠道实热、通调腑气，又可益气养阴、润肠通便；合谷、曲

池乃大肠经穴，清热泻火、荡涤大肠；支沟属三焦经，清泻三焦之火，治疗便秘乃其专长；尺泽、孔最、鱼际为肺经腧穴，利用与大肠相表里的关系，通过清肺热、宣肺气、促肃降的作用达到通便的目的；足三里、上巨虚、下巨虚、丰隆、内庭均是胃经上的特定穴，足三里——胃经（下）合穴，上巨虚——大肠的下合穴，下巨虚——小肠的下合穴，丰隆——胃经的络穴，沟通脾、胃两经之气，内庭——胃经“五输穴”之“荣”穴，清泻胃热力强。

其中，胃肠实热（消谷善饥、食欲亢进、大渴引饮、口臭、腹胀而痛、大便干结、小便短赤，舌红、苔黄，脉洪大有力）针刺泻法；脾虚腹胀、大便不爽（食欲不振、神疲乏力、面唇少华、小便正常或尿少、身肿，舌淡、边有齿印、苔薄白，脉滑或细缓无力）补法或平补平泻；气阴两虚（有便意但排便不畅、虽数日无便却腹无所苦、临厕努挣乏力、心悸气短、耳鸣、腰酸、面色无华、失眠或多梦、夜间多尿、时有浮肿，舌淡、苔白，脉细弱）加足少阴肾经之太溪、复溜、照海等穴，补法或平补平泻。

耳穴取肺、脾、胃、肾、大肠、小肠、三焦、交感、饥点、便秘点。

附：肥胖病也应从肺辨证论治

针灸减肥是当今针灸临床的一个热门话题，相对而言，算是一个较新的病种。因为古代治疗肥胖，大都是用药物治疗，几乎不用针灸治疗。

关于肥胖病的病因，除了先天禀赋、年龄、地域、饮食、劳逸、

七情失调等因素之外，涉及到脏腑功能失调方面，从古到今，往往只注意到脾、胃、肝、肾、心，几乎不涉及到肺。如：《素问·示从容论篇》：“肝虚、肾虚、脾虚皆令人体重烦冤。”《灵枢·经脉》篇：“气盛则身以前皆热，其有余于胃，则消谷善饥。”《灵枢·大惑论》篇：“精气并于脾，热气留于胃，胃热则消谷，谷消故善饥。”李东垣《脾胃论》：“脾胃具旺则能食而肥”、“脾胃具虚则不能食而瘦，或少食而肥，虽肥而四肢不举。”《丹溪心法》：“肥人多湿痰。”《石室秘录》：“肥人多痰，乃气虚也，虚则气不能运，故痰生之。”（“肥人多痰湿”之论，也旨在责之于脾虚不能运化水湿）。

现今中医临证，也基本上将肥胖病辨证分为胃肠腑热、痰湿闭阻、肝气郁结、脾阳不足、肾气不足等证型。有人从 184 篇针灸减肥文献的整理中，涉及到辨证分型的针灸减肥临床文献 41 篇，共出现 28 种不同证型，前 5 位分别是①胃肠实热型（22.5%）、②脾虚湿阻型（17.4%）、③肝郁气滞型（10.8%）、④脾肾阳虚型（8.3%）、⑤阴虚内热型（7.00%），其它证型（34.00%）。^{【1】}

王明分为胃肠腑热、脾胃气虚、肾阳不足 3 型；^{【2】}魏群利分为胃肠实热、脾虚湿阻、肾气不足、肝郁气滞四型。^{【3】}徐斌等分胃肠实热、脾虚湿阻、肝郁气滞、心脾两虚、脾肾阳虚和肝肾阴虚等 6 种证型，其中最主要证型是胃肠实热型（62.92%）、脾虚湿阻型（20.86%）；^{【4】}戴居云分为脾虚湿阻、胃热湿阻、肝郁气滞、脾肾两虚、阴虚内热等型。^{【5】}

而在辨证分型中涉及到肺的仅杨金山按虚实辨证中，虚证有脾

肺气虚、心脾两虚、脾肾两虚型；实证有胃中蕴热、肠燥便结、肝阳上亢、湿困脾胃型。^{【6】}

王启才在其专著《王启才新针灸学》中分为肺失宣降、胃肠湿热、痰湿闭阻、肝郁气滞、脾肾阳虚五型。^{【7】}

笔者认为：肥胖病缺乏按肺的辨证论治，是一个重大的学术缺陷。它既不符合中医学的理论基础，也不切合中医、针灸的临床实践，必须予以补充和更正。其理有五：

1. 五脏之中，肺与气的关系最为密切。肺主气，司呼吸，呼吸功能正常，清气得以吸入，浊气得以排出。若呼吸功能减弱，吸入的清气不足，浊气排出减少，则上焦之清气必然不足，中焦的脾胃之气也会受到影响，导致肺脾两虚。

2. “肥人多痰湿”，已经成为古今对肥胖病病因病机认识的定论。然而，脾为生痰之源，肺为储痰之器。可见，肺与脾的功能失调对于肥胖病的影响是同样重要的。

3. 肺外合皮毛，主毛孔的开阖及汗液的排泄。多数肥胖者往往因皮下脂肪肥厚，排汗机制差，所以比一般人都怕热。正因为如此，笔者在《针灸减肥的基本环节和用穴规则》一文中才首列“发汗”这一环节。^{【8】}

4. 肥胖病患者小便量常常偏少，颜色偏黄，所以，利尿也是中医治疗肥胖病的一个重要法则。肺还有“主肃降，通调水道，下输膀胱”的功能。肺气不足，必然会导致尿液生成障碍，且尿路难以畅行，以致尿少、身重、水肿。

5. 肥胖病患者大便多有不畅甚或不通，构成“胃肠实热”或“腑热便结”的证型。肺与大肠相表里，无论是肺气虚无力推动大肠中的糟粕之物，还是肺热壅盛下移大肠，都会直接造成大便不畅抑或不通之势，导致排便障碍。

综上所述，有了明确的“肺失宣降”之病因病机和辨证分型，针灸减肥即可以选用尺泽、孔最、列缺、太渊、合谷、曲池、足三里、肺俞、大椎、天枢等穴宣通肺气、调理二便。那么，中医学对肥胖症的病因病机认识和辨证论治的方法也就趋于相对完善了。^[8]

参考文献

[1] 康诚俊. 针灸辩证优化组穴减肥的临床研究, 南京中医药大学研究生论文答辩, (内部资料), 2007

[2] 王明. 针灸减肥临床疗效观察[J]. 天津中医, 2000, 17(3):36

[3] 魏群利, 蔡辉, 刘志诚. 针刺对单纯性肥胖症远期疗效观察[J]. 中国康复, 2002, 17(4):691-692

[4] 徐斌等. 针刺治疗肥胖临床方案制定的基本思路和方法[J]. 中国针灸, 2004, 24(2):129-133

[5] 戴居云, 邵静, 王颖华, 等. 针灸辨证治疗单纯性肥胖 200 例临床比较观察[J]. 上海针灸杂志, 2006, 25(10):13-15

[6] 杨金山. 温针药灸与电针治疗单纯性肥胖的临床研究[J]. 中国针灸, 2002, 22(4):237

[7] 王启才. 《王启才新针灸学》[M]. 中医古籍出版社, 2008 年底 1 版

[8] 王启才. 针灸减肥的基本环节和用穴规则[J]. 江苏中医

药, 2007, 39(1):6

(二) 五个小环节

1. 抑制食欲——针对食欲旺盛的对策: 气冲、足三里、上巨虚、下巨虚、内庭、厉兑; 耳穴饥点、脾、胃、贲门、神门。强刺激泻法。

2. 通利三焦——针对水液代谢不畅、身体肿胀的对策: 中极、水分、阴交、水道、肺俞、脾俞、肾俞、三焦俞、委阳、三阴交、阴陵泉、太溪; 耳穴肺、脾、肾、三焦、交感、内分泌。艾灸或温针灸法。

3. 调理月经——针对月经量少、闭经的对策: 关元、气海、天枢、膈俞、归来、子宫、血海、合谷、三阴交; 耳穴脾、肝、肾、子宫、卵巢、内分泌。经前强刺激泻法。

4. 调节血脂——针对血脂偏高或脂肪肝、胆囊炎的对策: 期门、日月、关元、带脉、肝俞、脾俞、膈俞、内关、丰隆、三阴交、阳陵泉、足临泣、太冲、足三里; 耳穴肝、胆、脾、肾、三焦、内分泌。艾灸或温针灸法。

5. 提神轻身——针对倦怠、嗜睡的对策: 百会、四神聪、心俞、厥阴俞、脾俞、大椎、神道、神堂、神门、内关、申脉、照海, 饭后头昏、嗜睡加中脘、膏肓俞; 上午针刺加灸, 大椎行温针灸法, 补申脉、泻照海。

五、针灸减肥的辨证论治

(一) 无并发症者

1. 基本处方

(1) 腹部 8 穴：中极、关元、气海、水分、中脘、天枢、水道、大横。

(2) 四肢 10 穴：合谷、曲池、支沟、足三里、上巨虚、下巨虚、丰隆、内庭、三阴交、阴陵泉。

(3) 耳部 16 穴：心、肺、脾、胃、大肠、小肠、三焦、肝、胰(胆)、肾、交感、神门、内分泌、皮质下、饥点、便秘点。

2. 肺失宣降 体质肥胖，皮肤粗糙，身热无汗，怕热，动则气喘，时有咳嗽，大便不利或不通，舌尖偏红、苔黄，脉数。治宜宣通肺气、通调肠道，只针不灸，泻法。一般取尺泽、孔最、列缺、太渊、合谷、曲池、足三里、肺俞、大椎、天枢等穴宣通肺气、调理二便；中强刺激，留针 30 分钟，2 日 1 次；耳穴取肺、心、大肠、小肠、三焦、便秘点，毫针强刺或药丸按压，每日自行按压所贴耳穴 3~5 次，每次每穴按压 50 下左右，感觉疼痛为佳，尤其是每日三餐前的按压要保证（以下同）。

3. 胃肠实热型 体质肥胖，上下匀称，按之结实，消谷善饥，食欲亢进，口干欲饮，怕热多汗，急躁易怒，腹胀便秘，小便短黄，舌质红、苔黄腻，脉滑有力。治宜清泻胃肠、通调腑气，只针不灸，泻法。一般腧穴取天枢、大肠俞、曲池、支沟、内庭、足三里、上巨虚、下巨虚，中强刺激，留针 30 分钟，2 日 1 次；耳穴取胃、大肠、小肠、三焦、饥点、便秘点，毫针强刺或药丸按压。

4. 痰湿闭阻 肥胖以面、颈部为甚，按之松弛，头身沉重，心悸气短，胸腹满闷，嗜睡懒言，口粘纳呆，大便粘滞不爽、间或溏薄，小便如常或尿少，身肿，舌胖大而淡、边有齿印、苔腻，脉滑或细缓无力。治宜健运脾胃、化湿消肿，针灸并用，平补平泻。一般腧穴取中脘、脾俞、足三里、丰隆、三阴交、阴陵泉为主，配气海、水分、大横、水道、太白，中等刺激；耳穴取脾、胃、三焦、内分泌，轻中刺激或药丸按压。

5. 肝郁气滞型 胸胁胀满、连及乳房和脘腹、时有微痛、走窜不定、每因情志变化而增减，喜叹息，得暖气或矢气则舒，纳呆食少，苔薄白，脉弦。治宜疏肝解郁、理脾和胃，只针不灸，泻法。一般腧穴取期门、膻中、支沟、太冲、三阴交为主，配行间、公孙、阳陵泉，中强刺激；耳穴取肝、胆、神门、内分泌、皮质下，毫针强刺或药丸按压。

（二）并发高血压者

1. 肝火亢盛 眩晕头痛，惊悸，烦躁不安，面红目赤，口苦，尿赤便秘，舌红、苔干黄，脉弦。治宜疏肝理气、平降肝火，只针不灸，泻法。一般腧穴取百会、曲池、合谷、太冲、三阴交、风池、行间，中强刺激；耳穴取心、肝、胆、神门、交感、内分泌、肾上腺、皮质下、降压沟，每取 5 穴左右，毫针强刺或药丸按压。

2. 阴虚阳亢 眩晕头痛，头重脚轻，耳鸣，五心烦热，心悸，失眠，健忘，舌质红、苔薄白，脉弦细而数。治宜滋肾阴、平肝阳，只针不灸，泻法。一般腧穴取百会、曲池、合谷、太冲、三阴交、太溪、肝俞，中度刺激；耳穴取心、肝、肾、神门、交感、内分泌、肾

上腺、皮质下、降压沟，每取 5 穴左右，毫针中度刺激或药丸按压。

3. 痰湿壅盛 症同“无并发症者之 4”。治宜健脾化痰、清利头目，针灸并用，平补平泻。一般腧穴取百会、曲池、合谷、太冲、三阴交、丰隆、足三里、脾俞，中强刺激；耳穴取脾、肺、三焦、交感、内分泌、皮质下，毫针中强刺激或药丸按压。

4. 气虚血瘀 眩晕头痛，面色萎黄，心悸怔忡，气短乏力，纳差，唇甲青紫，舌质紫暗或见有瘀点，脉细涩。治宜益气养血、化瘀通络，针灸并用，补泻兼施。一般腧穴取百会、曲池、合谷、太冲、三阴交、血海、心俞、脾俞、膈俞，中度刺激；耳穴取心、脾、神门、交感、内分泌、肾上腺、皮质下、降压沟，毫针中度刺激或药丸按压。

5. 阴阳两虚 眩晕头痛，面色萎暗，耳鸣，心悸，动则气急，甚则咳喘，腰腿痠软，失眠或多梦，夜间多尿，时有浮肿，舌淡或红、苔白，脉细。治宜滋阴补阳、调和脏腑，针灸并用，补法。一般腧穴取百会、曲池、合谷、太冲、三阴交、气海、关元、心俞、脾俞、肾俞，中弱刺激；耳穴取心、脾、肾、神门、交感、内分泌、肾上腺、皮质下，毫针轻刺激或药丸按压。

（三）并发高脂蛋白血症者

1. 痰湿困脾 症、治同“无并发症者之 4”。一般腧穴取中脘、肺俞、脾俞、太白、太渊、丰隆为主，配胃俞、列缺、足三里、阴陵泉，丰隆针刺泻法，肺俞、脾俞针刺补法加灸，余穴平补平泻；耳穴取脾、肺、三焦、内分泌、皮质下，毫针中度刺激或药丸按压。

2. 肝郁气滞 症、治同“无并发症者之 5”。一般腧穴取中脘、

期门、支沟、太冲、阳陵泉为主，配百会、风池、内关、行间、三阴交，强刺激；耳穴取肝、胆、三焦、神门、交感、内分泌，毫针强刺激或药丸按压。

3. 心脾两虚 面色苍白，倦怠乏力，头晕目眩，心悸，失眠，健忘，舌胖而淡、苔薄，脉濡细。治宜补益心脾、益气养血，针灸并用，补法。一般腧穴取心俞、脾俞、厥阴俞、内关、太白、足三里为主，配百会、中脘、膈俞、神门、血海、三阴交，中弱刺激；耳穴取心、脾、三焦、神门、内分泌、皮质下，毫针轻刺激或药丸按压。

4. 肾气不足 面色淡白，精神不振，反应迟钝，白天小便多，甚或形寒肢冷，腰腿乏力，舌淡，脉沉细无力。治宜补肾培元、温暖下焦，针灸并用，补法。一般腧穴取关元、命门、肾俞、太溪、复溜为主，配气海、脾俞、足三里，中弱刺激；耳穴取肾、膀胱、三焦、内分泌、内生殖器，毫针轻刺激或药丸按压。

5. 肝肾阴虚 耳鸣，心烦口干，少寐健忘，神倦乏力，腰膝痠软，舌红、苔薄，脉弦细。治宜补益肝肾、滋水涵木，多针少灸，平补平泻。一般腧穴取百会、肝俞、肾俞、太冲、太溪、照海、三阴交为主，配心俞、内关、曲泉、足三里，中等刺激；耳穴取肝、肾、三焦、内分泌、内生殖器，毫针中弱刺激或药丸按压。

（四）并发糖尿病者

1. 肺胃燥热 口干舌燥，烦渴多饮，胃中嘈杂，多食善饥，烦热，汗多，形体消瘦，大便干结，小便量多、浑黄，舌红、苔黄而燥，脉洪数。治宜清热润燥、生津止渴，只针不灸，泻法。一般腧穴

取中脘、肺俞、膈俞、胰俞、鱼际、尺泽、曲池、内庭为主，配承浆、廉泉、金津玉液、阳池、公孙、足三里，中强刺激，肺俞、膈俞、胰俞中等刺激，平补平泻；耳穴取肺、胃、胰（胆）、饥点、内分泌、皮质下，毫针强刺激或药丸按压。

2. 肠燥津伤 面红身热，口干舌燥，口臭，烦渴多饮，腹胀腹痛，大便干结，小便短赤，舌红、苔黄燥，脉滑数。治宜生津止渴、润肠通便，只针不灸，泻法。一般腧穴取天枢、脾俞、胃俞、大肠俞、内庭、上巨虚、下巨虚为主，配曲池、支沟、阳池、丰隆、照海，背俞穴平补平泻，也可以用皮肤针叩刺，其余腧穴中强刺激；耳穴取肺、胰（胆）、大肠、直肠、内分泌，毫针中强刺激或药丸按压。

3. 湿热中阻 口粘纳呆，渴而多饮，胃中时有嘈杂不安之感，头身沉重，大便粘滞，舌红、苔黄腻，脉滑数或濡数。治宜清化湿热、生津止渴，只针不灸，泻法。一般腧穴取中脘、天枢、内庭、公孙、阴陵泉为主，配脾俞、大肠俞、合谷、曲池、丰隆、足三里，中强刺激；耳穴取脾、胃、胰（胆）、内分泌、皮质下，毫针中强刺激或药丸按压。

4. 肝郁气滞 症、治同“无并发症者之5”。一般腧穴取中脘、胰俞、支沟、太冲、足三里、三阴交为主，配肝俞、期门、行间、公孙、阳陵泉，强刺激；耳穴取肝、脾、胰（胆）、三焦、神门、交感、内分泌，毫针强刺激或药丸按压。

5. 中气不足 面色无华，心悸眩晕，食少乏力，脘腹胀满隐痛，大便时有溏泄，舌淡、苔薄，脉细弱。治宜补中宜气、健运脾胃，针

灸并用，补法。一般腧穴取中脘、气海、脾俞、胃俞、足三里为主，配百会、上脘、公孙、阴陵泉，中弱刺激，阴陵泉平补平泻；耳穴取脾、胃、胰（胆）、三焦、内分泌，毫针轻刺激或药丸按压。

6. 肝肾阴虚 症同“并发高脂蛋白血症者之 5”。一般腧穴取百会、肝俞、肾俞、太冲、太溪、悬钟、三阴交为主，配关元、承浆、足三里、阳陵泉，中等刺激；耳穴取肝、肾、胰（胆）、三焦、神门、内分泌，毫针中弱刺激或药丸按压。

7. 脾肾阳虚 尿频，小便多，肢体倦怠，腰腿酸软，面足浮肿，纳差腹胀，大便溏薄，舌淡、苔白，脉沉细无力。治宜健脾利湿、温阳化气，针灸并用，补法。一般腧穴取关元、命门、肾俞、脾俞、胃俞、胰俞、太溪、足三里为主，配气海、水分、神阙（灸）、三阴交，中弱刺激；耳穴取脾、胃、肾、胰（胆）、膀胱、内分泌、内生殖器，毫针轻刺激或药丸按压。

六、针灸减肥的具体作法

（一）针刺法

按上述几个基本环节或根据中医辨证论治在分型的基础上选用相关穴位（局部减肥用排刺法或环刺法），以泻法为主，脾气不足、脾肾阳虚型和老年便秘属虚者平补平泻。每日或隔日 1 次。

（二）电针法

在针刺得气的基础上接电针治疗仪（或直接用电极板贴压腧穴及肥胖部位），用连续波（或疏密波）刺激 30~40 分钟。每日或隔日 1 次。

（三）耳针法

按耳针疗法诊疗常规施行针刺、埋针或药丸按压，针刺宜强刺激（可加电针）；药丸按压可用王不留行籽、白芥子、草决明、绿豆、菜籽等，贴压在耳穴上，胶布固定。要求患者每日自行按压5~6次，每次3~5分钟，尤其是在饭前和有饥饿感时应及时按压。每周更换1~2次，两耳交替。

（四）皮肤针叩刺法

按皮肤针操作常规，先行叩刺腰背部夹脊穴以及足太阳经背俞穴，然后再根据针刺法选穴或按肥胖部位局部取穴。中强度刺激，以叩刺部位皮肤微微渗血为佳。每日1次。

（五）指压或器械按摩

一般直接在肥胖部位（如腹部、腰部、臀部、项背、上臂、下臂、大腿、小腿）选穴施术。腹部要求按顺时针方向按摩，以通调腑气。每日1次。

（六）三棱针法

三棱针点刺出血，适用于肥胖病伴发高血压、高脂血症者。伴发糖尿病者忌用。

（七）艾灸法 取大椎、命门、脾俞、肾俞、三焦俞、阳池、三阴交等穴。用于脾气不足和脾肾阳虚者，多行隔姜灸或隔附子灸。每日1次。

结束语

针灸对单纯性肥胖疗效确切，而单纯性肥胖中又以获得性肥胖疗效最佳。针灸不但具有短期疗效，也具有较稳定的远期疗效，只要注意饮食调控，多活动锻炼，针刺减肥停针后一般不会出现反弹。有效病例经治疗后可出现食欲略减、饥饿感消失、大便通畅、浮肿消退、精神好转等改变。客观指标出现体重减轻、腰围缩小等。当然，也有部分患者会出现外观及自我感觉瘦了，原来不能穿的衣服又能穿了，但体重却不见减轻的现象。

1. 树立健康第一的减肥观，在保证健康的基础上减肥。
2. 针后厌食问题。
3. 核心处方问题：法有定而方无穷。
4. 针、穴数目及疗程问题。
5. 平台期的对策。
6. 瘦了，但体重未下降或减轻不多的问题。
7. 关于速效减肥问题。
8. 反弹问题 如何认识反弹？

采用针灸、药物、饮食、运动等相结合的综合疗法，制定出持久、分阶段的减肥措施，将成为防治本病的发展方向。