

針刺可減肥嗎？

港人每 5 個人便有 1 人是超重或肥胖，超過一半患者的年齡在 45 至 54 歲之間。肥胖容易導致糖尿病、心臟病、高血壓等健康問題。

西醫學的防治方法

肥胖症原因十分複雜，與其他許多疾病一樣，及早預防肥胖比治療更重要。顯著地母乳哺育最短六個月，是預防嬰兒長大後肥胖的最佳方法。成人階段減肥只能縮小脂肪細胞體積，不能減少脂肪細胞的數量，要有效控制脂肪細胞數量增多，應早在孕婦妊娠最後 3 個月、嬰兒一歲內及青春期三個階段進行合理飲食及運動等方法，才能較理想地減少肥胖的發生。若飲食、運動等綜合治療不成功，可用西藥或外科手術治療肥胖症，但副作用較多，包括心率過快、腸道問題、負面情緒及手術風險等，而且效果不一定理想。

中藥及針灸比較西醫方法

2012 年醫管局委託中大醫學院糖尿病專家陳重娥教授進行中藥及針灸治療肥胖的醫學文獻回顧研究。該文獻研究篩選了九十六篇國際醫學研究報告，結果顯示中藥及針灸穴位治療肥胖成效顯著，與西藥的治療效果相近。其中針灸對比服用安慰劑或改變生活習慣去減肥，可於兩周至四個月內，多減約 2.8 公斤體重，身高體重指數 (Body mass index, BMI) 亦降約 2 kg/m²，而且在停止療程後，體重不會反彈。

針刺比較「假針刺」(Shampuncture)

醫院管理局、博愛醫院及浸會大學合作最近完成一項針刺控制體重的臨床研究，參加者經過八星期治療後，在飲食習慣及運動量無明顯改變下，體重平均下降約 2.5 公斤，最顯著的個案減少達 7.2 公斤，體重指標(BMI)也降低了 3.2kg/m²。這項臨床研究初步證明針刺有助控制成年人體重。這項針刺控制體重的臨床研究與 2012 年的文獻回顧研究所取得的體重改善數據相當接近。

該項「針刺控制體重」對照臨床研究安排了 72 名 18 至 65 歲、平均體重介乎 78 至 83 公斤、平均身高體重指數 (BMI) 達 30 kg/m² 的單純肥胖症患者，由藥物及其他疾病引起的均排除不納入研究。這次研究按照嚴格的針刺臨床實驗設計方法，隨機將患者分流到治療組及「假針刺」的對照組，分別接受為期 8 周的針刺治療或假針治療。結果顯示針刺治療組的患者，平均體重減去約 2.5 公斤，較對照組的 0.5 公斤有顯著性差別。針刺治療組的患者的平均體重指標(BMI)約降低了 1.6kg/m²，較對照組的 0.2 kg/m² 差別也是明顯的。

中醫的病因病機與西醫的理論

中醫學理論認為，肥胖主因先天臟腑之氣不足，或後天多由飲食不節，經常過飢或過飽，不做運動等因素引起肝臟、脾胃失調，令體內聚濕生痰，痰瘀凝結，成為膏脂。既往的文獻及臨床研究亦顯示，中醫認為引致肥胖的原因，逾六成涉「痰濕」及「脾虛」，在腹部及下肢為主的穴位施行針刺，或以耳穴治療可刺激神經內分泌系統，通過調節瘦素 (Leptin)、胰島素 (Insulin)、血清素 (Serotonin) 及安多酚 (Beta Endorphin) 等神經內分泌物質抑制患者食慾，也可減

輕脂肪所引起的炎症損傷，達到持續控制體重和改善身體狀況等作用。

研究取穴，防治皆可

本次研究選擇了中脘、天樞、大橫、帶脈、氣海等腹部穴位，足三里、豐隆及三陰交等下肢穴位施行針刺，每次二十至二十五分鐘，每周針刺兩次，再配合以「王不留行籽」不時按壓飢點、脾、胃及神門等耳穴進行治療。試驗期間，病人可如常飲食。

浸大中醫藥學院臨床研究助理教授鍾麗丹表示，在分佈於肚皮及小腿共八個穴位上施針，聯合耳穴按壓，可發揮疏調腸胃、祛濕、滋養脾腎、調和氣血等作用。市民平日可按壓足三里、天樞等穴位，每次 30 下，每日 3 次，有疏理脾胃、理氣行滯，紓緩便秘等保健作用，也可得到減肥的效果。

循證醫療 (Evidence Based Medicine, EBM)

最近筆者兩篇文章已從 EBM 角度分析中醫藥防治流感的優勢，現在也從 EBM 思路看針刺對食慾與減肥的影響，客觀來說，讀者不難「自講自治」，按穴減肥。

黃譚智媛 醫生，香港大學醫學院榮譽教授
洪鴻彬 博士，註冊中醫師

參考資料：

1. Yi Sui, Hai-Lu Zhao, Vivian Wong, Nicola Brown, Andrew Kwan, Eric Ziea, Juliana CN Chan. A Systematic Review on Use of Chinese Medicine and Acupuncture for Treatment of Obesity. Obesity Reviews 2012, 13(5):409-430.