

针灸治疗单纯性肥胖研究近况

高洪生

关键词:针灸;耳穴疗法;单纯性肥胖

中图分类号:R589.2 文献标识码:A 文章编号:1005-7145(2004)04-0221-02

单纯性肥胖已成为严重影响人类健康的慢性疾病。针灸治疗本病具有简便、有效、持久、不易反弹等优点,现将近 10 年的有关文献综述如下。

1 体针辨证施治配合耳穴贴压

刘志诚^[1]治疗胃肠实热型 718 例。体穴取内庭、腕骨、足三里、曲池等,手法以深刺、大幅度提插、快速捻转为主,耳穴取胃、小肠、大肠,贴压王不留行籽,自行按压 3 次/d,每穴按压 1~2 min/次。经 1 个疗程(30 d)治疗,总有效率为 91.09%。邹秋英^[2]采用辨证分型治疗 100 例,体穴取水分、阴交、天枢、大横、关元、气海、中脘、丰隆、阴陵泉。胃肠腑热型配曲池、上巨虚、内庭;脾胃气虚型配足三里、三阴交;肾阳不足型配太溪、照海。耳穴取饥点、内分泌、脾、胃。便秘加大肠;月经不调加肾、三焦。总有效率为 98%。魏群利^[3]根据不同证型采取相应补泻手法治疗 100 例,胃肠实热型取曲池、合谷、足三里、上巨虚、内庭等;脾虚湿阻型取足三里、丰隆、三阴交、阴陵泉、中脘、气海等;肾气不足型取肾俞、关元、支沟、照海等;肝郁气滞型取肝俞、曲泉、侠溪、太冲等。耳穴取饥点、内分泌、肺、神门等,总有效率为 90%。胡幼平^[4]体穴取天枢、关元、水分、三阴交、阴陵泉、足三里,耳穴取脾、胃、神门、内分泌、皮质下、肾上腺。痰湿中阻型加中脘、丰隆,耳穴加肺、三焦;胃肠湿热型加曲池、内庭,耳穴加膀胱、肾。治疗 35 例,总有效率为 94.3%。金涛^[5]体穴取梁丘、公孙、上巨虚、天枢。胃肠实热型配内庭、曲池;脾胃气虚型配三阴交、气海、足三里;真元不足型配命门、太溪、关元。耳穴取口、胃、脾、肺、肾、外鼻、内分泌、皮质下、三焦、交感。治疗 30 例,总有效率为 90.0%。高洪生^[6]采用辨证取穴治疗 68 例,胃热易饥型取天枢、关门、足三里、内庭;痰湿内盛型取中脘、丰隆、内关、公孙;脾虚水停型取气海、水分、三阴交、阴陵泉;脾肺气虚型取列缺、太渊、太白、合谷。耳穴取神门、大肠、胃、内分泌、饥点、口、肺、食道。总有效率为 94.1%。

2 针刺特定穴位

王红玉^[7]取脐周 8 穴(天枢、滑肉门、外陵,均取双侧,下脘、石门),用毫针直刺 1.5~2 寸(同身寸)左右,施平补平泻手法,以患者自觉腹肌向脐中心收缩及有明显肠蠕动感为佳。总有效率为 90%。张伏炎^[8]取穴为梁丘、丰隆、阴陵泉。耳穴取内分泌、胃等。有效率为 80%。柴振江^[9]在常规用穴中脘、水分、作者单位:300150 天津市河北区妇产科医院
作者简介:高洪生(1953-),男,副主任医师,主要从事单纯性肥胖病、闭经、慢性疲劳综合征的临床治疗工作。

天枢、阴陵泉等基础上,月经前期加合谷、太冲、足三里、三阴交,月经后期加太溪、肾俞、脾俞,分别总有效率为 92% 和 86%。

3 针刺配合推拿

王茱萸^[10]等采用针刺配合推脂按摩治疗 150 例,针刺取穴足三里、丰隆、天枢、中脘、关门、三阴交、水道。睡眠欠佳加百会、头维;便秘加支沟;心悸加内关、神门。起针后用拿、摩手法按摩腹部、腿部,并点按梁丘、公孙等穴,总有效率为 99.33%。贝永顺^[11]等采用耳穴贴压配合推拿治疗 32 例,耳穴 1 组取胃、口、内分泌,2 组取肺、贲门、皮质下,用王不留行籽贴压,每于饭前按压 5 min,两组穴位交替使用。推拿疗法采用捏脊、摩腹手法,每次操作 5 遍。总有效率为 91.93%。

4 磁疗针法

张丽^[12]等采用磁疗针治疗 30 例,主穴为腹结、天枢、足三里、丰隆。脾虚湿阻加公孙;胃热湿盛加内庭;肝郁气滞加太冲;阴虚内热加太溪、三阴交。得气后在腹结、丰隆穴针柄上套磁针器。总有效率为 86.67%。张巧玲^[13]等采用电针加定向磁珠耳穴贴压治疗 72 例,体穴取中脘、天枢、水道、气海、脾俞、胃俞、肺俞、足三里、阴陵泉,并在中脘、天枢、水道穴上分别接上电针仪,留针 30 min。耳穴取神门、内分泌、大肠、腹、脑点。多食善饥加饥点、肺;便秘加三焦、肺。用粘有定向磁珠的小胶布块贴压耳穴,两耳交替贴压,总有效率为 94.5%。

5 穴位埋线法

盛建辉^[14]等在大肠俞和气海俞穴位埋线,治疗 66 例,总有效率为 85.93%。王国明^[15]在水分、阴交、天枢、丰隆穴位埋线,治疗 60 例,总有效率为 98.3%。

6 针刺配合其他疗法

刘运珠^[16]采用针刺配合腹部推罐治疗 50 例,针刺取穴为梁丘、公孙、天枢、支沟。得气后施以大幅度提插、快速捻转手法,并接电针仪,留针 30 min。起针后用闪火法在腹部拔罐,并将火罐的前半边略提起,在皮肤表面上、下、左、右来回推拉移动数次,至皮肤潮红为度,总有效率为 100%。姜玉方^[17]等采用针刺配合饮食控制、运动的方法治疗 46 例,针刺取穴为天枢、大巨、水道、髀关、足三里、丰隆、箕门、阴陵泉、漏谷、水分、气海等。配合饮食控制,配合运动,总有效率为 95.6%。

7 临床研究现状和展望

肥胖是体内脂肪,尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。可分为单纯性肥胖和病理性肥胖,前者占肥胖人群的 99%。现在多数学者已将肥胖看作为一种病态,认为它可

给人带来多种慢性并发症,甚至导致寿命缩短。向红丁^[18]研究发现,即使没有任何临床症状的轻、中度肥胖者,其患高血压、糖尿病、血脂异常症、冠心病、脑卒中、痛风症、关节炎、下肢静脉曲张以及某些癌症的机会也显著增加。目前,中医治疗单纯性肥胖已取得了较大的进展,且疗效显著,给患者带来了希望。张中成^[19]等临床研究表明,肥胖症早期多以消食善饥、便秘等实证为主,针刺时应对阳明经穴足三里、上巨虚、天枢等采用大幅度提插捻转泻法,以泻肠胃实热,平抑亢盛之食欲,达减肥消脂之目的;对年长之人及虚证,则应以补法为主,温化寒邪,消脂减肥;而对局部体脂过多的部位,宜运用长针或巨刺达到疏理气机的目的。刘志诚^[20]等认为,在肥胖症诊断已明确的情况下,正确运用中医的辨证施治,确定针灸处方,是取得良好疗效的基本保证。胡葵^[21]等研究发现,肥胖患者存在胰岛素抵抗(IR),由于IR的存在,胰岛素(INS)的生物效应的反应性降低,加重了肥胖机体的糖代谢与脂代谢的紊乱,同时患者的血糖调节激素,如肾上腺皮质激素(ACTH)、皮质醇(CH)、肾上腺素(AD)、甲状腺素(T₄)、生长激素(GH)等含量显著低于正常人水平,而针灸治疗能够降低患者血糖(BS)及血清 INS 的水平,改善肥胖患者的 IR,并使血糖调节激素分泌趋于正常,糖代谢正常化是减肥的基础。杨勤^[22]等认为,针刺治疗中应该用辨证的眼光对待不同类型的肥胖患者,对肥胖者进行健康教育,注重患者的心理行为变化,纠正肥胖者易致肥胖的饮食行为特点,如进食速度快、临睡前进食、看电视时进食以及爱喝饮料、爱吃点心、晚饭后户外活动少等。并针对肥胖者适应能力低下、社交退缩等心理障碍进行心理疏导和心理治疗,才能获得更好的减肥疗效。蒋竞雄^[23]等认为,针灸治疗单纯性肥胖的最佳时期为超重及轻度肥胖阶段,中、重度肥胖治疗时难度较大。针刺治疗的关键是让患者在无饥饿感的前提下逐步控制每日热量摄入,而接近生理需要量,加上不良生活习惯的改善,即使缺乏规律性的运动训练,也能达到较好的治疗效果。

综上所述,单纯性肥胖的治疗是一个世界性难题,现代医学至今尚无突破性进展,针灸减肥的各种方法虽说疗效肯定,但笔者认为,还存在以下一些问题:1)病因病机和辨证分型目前尚未形成统一的理论和认识;2)临床报道较普遍,但动物实验研究和肥胖机制研究较少;3)随着现代生活节奏加快,患者每天去医院针灸治疗多有不便,故应研究诸如“滞留针”、“穴位埋线”等每个月1~2次的便利治疗方法。

参考文献:

- [1] 刘志诚,孙风岷,王沂争,等.针刺治疗对单纯性肥胖胃肠炎热型患者的良性调整作用探讨[J].中国中西医结合杂志, 1995, 15(3):137.
- [2] 邹秋英.针刺治疗肥胖症 100 例疗效观察[J].河北中医,

2001, 23(7):530.

- [3] 魏群利.针刺配合耳穴压籽治疗单纯性肥胖病 100 例[J].安徽中医学院学报, 2001, 20(1):32.
- [4] 胡幼平.针灸治疗黑种人单纯性肥胖症的临床观察[J].针灸临床杂志, 2003, 19(4):11.
- [5] 金涛.电针为主治疗单纯性肥胖的疗效观察[J].针灸临床杂志, 2002, 18(12):28.
- [6] 高洪生.针刺治疗单纯性肥胖症 68 例[J].陕西中医, 2000, 21(5):223.
- [7] 王红玉.针刺治疗单纯性肥胖 60 例临床疗效观察[J].针灸临床杂志, 2001, 17(4):27.
- [8] 张伏炎.针灸治疗外籍人士肥胖症 20 例[J].浙江中医杂志, 2000, 16(7):304.
- [9] 柴振江.月经周期减肥法治疗妇女肥胖症的疗效观察[J].上海针灸杂志, 2002, 21(2):5.
- [10] 王茱萸,王东.针刺配合推拿治疗单纯性肥胖症 150 例经验总结[J].中医药学报, 2003, 31(1):31.
- [11] 贝永顺,方小玲,姚志芳.针灸推拿结合治疗单纯性肥胖 62 例临床观察[J].针灸临床杂志, 2002, 18(9):11.
- [12] 张丽,李东书,盛丽,等.磁化针治疗单纯性肥胖症并发高脂血症疗效观察[J].中医药学刊, 2002, 20(4):418.
- [13] 张巧玲,傅晓红,徐璐洁.电针加磁珠耳压理疗减肥疗效对照观察[J].针灸临床杂志, 2002, 18(10):30.
- [14] 盛建辉,胡滨,李建中,等.穴位埋线减肥 663 例体会[J].实用中西医结合杂志, 1998, 11(4):362.
- [15] 王国明,李丽霞,宋永强,等.穴位埋线治疗单纯性肥胖症 60 例疗效观察[J].中国针灸, 2001, 21(7):395.
- [16] 刘运珠.针刺为主治疗单纯性肥胖症疗效观察[J].中国针灸, 2002, 22(2):93.
- [17] 娄玉方,张雅珍,谭馥梅.针刺在减肥中作用的临床研究[J].上海针灸杂志, 2001, 20(2):12.
- [18] 向红丁.肥胖与代谢综合征——中国之现状[J].现代康复, 2001, 5(7):12.
- [19] 张中成,刘志诚.针刺治疗肥胖症的经验[J].辽宁中医杂志, 2001, 28(4):207.
- [20] 刘志诚,孙风岷.肥胖症的针灸治疗[J].现代康复, 2001, 5(9):16.
- [21] 胡葵,李嘉.针灸治疗肥胖型 NIDDM 的临床研究[J].上海针灸杂志, 2001, 20(4):9.
- [22] 杨勤,陈非.肥胖症的行为心理影响因素[J].现代康复, 2001, 5(9):14.
- [23] 蒋竞雄,吴光驰,郭素怡,等.儿童单纯肥胖门诊治疗效果观察[J].中国儿童保健杂志, 2001, 9(1):14.

(收稿日期:2004-02-22)