

# 针灸减重不是“躺瘦”

肥胖已经成为不容忽视的公共卫生问题，它不仅影响个人形象，还与糖尿病、心血管疾病、癌症等多种疾病密切相关。在众多减重方法中，针灸以其独特的优势，受到越来越多人的关注。但是，针灸减重不是“躺瘦”，在尝试针灸减重前，大家需要对其有正确的认识。

## 针灸调节脏腑功能

中医认为，肥胖的发生与人体脏腑功能失调、气血运行不畅、痰湿阻滞等密切相关。

从脏腑功能来看，脾主运化，负责将食物转化为营养物质并输送到全身。若脾虚失运，水谷精微无法正常代谢，就会转化为痰湿堆积在体内，导致肥胖。针灸通过刺激特定穴位，如足三里、阴陵泉等，可以增强脾胃功能，帮助人体排出多余的痰湿。肝主疏泄，调畅气机。若肝气郁结，气机不畅，会影响津液代谢和气血运行，进而导致肥胖。太冲、期门等穴位是疏肝理气的重要穴位，针灸刺激这些穴位能够疏肝解郁，使气机通畅，促进脂肪代谢。

就经络而言，人体经络纵横交错，内联脏腑，外络肢节，是气血运行的通道。经络气血运行不畅会影响脏腑功能和新陈代谢。针灸通过针刺特定经络上的穴位，如任脉、督脉、足太阴脾经等经络上的穴位，可疏通经络，调节气血运行，促进人体的新陈代谢。例如，刺激任脉上的中脘穴，

能够调节脾胃气机升降，促进气血运行，帮助消耗多余能量。

现代医学研究也为针灸减重的科学性提供了依据。一方面，针灸可以调节人体的神经—内分泌系统。刺激穴位能够影响下丘脑—垂体—肾上腺皮质轴和交感—肾上腺髓质系统，调节体内激素水平。例如，针灸可促进胰岛素的正常分泌，改善糖代谢，减少脂肪合成；调节甲状腺激素分泌，提高基础代谢率，使人体消耗更多能量。另一方面，针灸能调节胃肠道功能。它可以抑制胃肠蠕动，减少胃酸分泌，降低食欲，使人产生饱腹感，从而减少食物摄入。

## 特殊人群不适合用针灸

减重虽然针灸减重在很多人身上取得了良好的效果，但它不是“万能钥匙”，并非适合所有人群。

从体质角度来看，中医将人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质及特禀质九种类型。其中，痰湿质和湿热质人群往往更适合针灸减重。痰湿质人群多见腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，舌苔腻，脉滑。湿热质人群面部和鼻尖常油光发亮，易生痤疮、粉刺，口干、口苦、口臭，舌苔黄腻。

体质虚弱，尤其是气血不足、阳气虚衰的人群，需谨慎选择针灸减重。气虚质人群常有气短懒言、神疲乏力、自汗等表现；阳虚质人群平素畏冷，

手足不温，喜热饮食。这些人过度针灸可能会进一步耗伤正气，导致身体更加虚弱。

此外，一些特殊人群，如有严重心脏病、糖尿病、出血性疾病的患者，也不适合针灸减重。心脏病患者在针灸过程中，若刺激强度不当，可能会引起心律失常。糖尿病患者皮肤愈合能力差，针灸后容易出现感染。出血性疾病患者多存在凝血功能障碍，针灸可能导致出血不止。

## 选择正规医疗机构

目前，市场上提供针灸减重服务的机构鱼龙混杂。若选择不当，不仅难以达到减重目的，还可能带来健康风险。

一些不正规的美容养生馆、减重工作室存在诸多隐患。部分从业人员没有取得相关执业资格，缺乏专业的医学知识和针灸技能，对穴位的定位不准确，针刺的深度和角度不当，不仅无法达到减重效果，还可能损伤神经、血管、脏器。

因此，在选择针灸减重机构时，一定要查看机构的营业执照、医疗机构执业许可证等相关证件，确保其合法性。

选择医师时，要了解医师的资质，查看其医师资格证书和执业证书，优先选择在正规院校接受过中医针灸专业教育，且有丰富临床经验的医师。

## 综合调理才能达到理想

效果很多人对针灸减重存在误解，认为只要接受针灸治疗，就能轻松“躺瘦”。

实际上，针灸减重是一个

综合调理的过程，需要与合理饮食和科学运动相结合，才能取得理想效果，且防止减重后反弹。

饮食方面：针灸期间，要注意控制能量摄入，避免食用高能量、高脂肪、高糖的食物，如油炸食品、蛋糕、巧克力、奶茶等，可适当摄入蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质，如菠菜、苹果、燕麦、鸡胸肉、鱼类等。同时，要注意饮食规律，定时定量进餐，晚餐不宜吃得过饱或过晚。

运动方面：建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。同时，结合力量训练，如举哑铃、杠铃，做俯卧撑、仰卧起坐等，以增加肌肉量。肌肉量的增加能够提高基础代谢率，使身体在休息时也能消耗更多能量。运动要循序渐进，根据自身状况和运动能力选择合适的运动方式和强度。

此外，在针灸减重过程中，还要保持良好的生活习惯。充足的睡眠是身体恢复和新陈代谢正常运行的重要保障，每天应保证 7—8 小时的睡眠时间。长期熬夜会影响内分泌系统，导致激素失衡，增加肥胖的发生风险。

同时，要保持心情舒畅，避免长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪中。不良情绪会影响神经内分泌系统，导致食欲改变和代谢紊乱。

据《健康报》



## 性早熟的危害不可小觑

性早熟对女性的身体和心理都有不良影响，如何提早预防以减少其对女性的不良影响，是很多家长关心的问题。

### 减少环境因素对内分泌的影响

一些具有雌激素活性的内分泌干扰化学物质如双酚 A（BPA）可能导致青春期早期发病和（或）快速发展，尤其是对于女孩。此外，广泛分布于食物、牛奶和饮用水中的玉米赤霉烯酮（ZEA）是一种非甾体真菌毒素，其雌激素效应的生物特性对生物体的生长发育产生的干扰作用也应引起人们的重视。

**建议：**减少和避免儿童长期接触塑料制品、一次性餐盒及进食各种存在严重农药残留等食物，可减少环境因素对内分泌系统造成的影响。

### 改善膳食习惯，控制体重

越来越多的证据表明，儿童肥胖增加了青春期内性早熟的风险，而女孩面临的性早熟风险显著高于男孩。

**建议：**改善膳食习惯，按时吃早餐，减少晚餐的食物摄入量，减慢进餐的速度，减少高热量、油炸、膨化食品的摄入，增加食物种类等，来帮助控制体重并预防性早熟的发生。

### 增加体育锻炼，避免肥胖

肥胖会增加性早熟的风险，除了膳食习惯的改变之外，还要加强体育锻炼。肥胖风险与看电视的时间成正比，与体育锻炼时间成反比。

**建议：**逐步延长儿童的运动时间，而不是一次增加小时数；当不能保证固定的锻炼时间，可建议利用其他机会锻炼，如爬楼梯、在上学路上快步行走、步行或在看电视时做伸展运动。

### 减少电子产品的使用，缩小诱因影响

经常使用电视、电脑、手机等电子产品可能引发儿童性早熟，这主要是由于电视或电脑的强光照可导致褪黑激素水平降低，诱发性早熟。

### 改善家庭环境，形成良好的教育氛围

有研究表明，以贫困、家庭冲突，父亲缺位和消极养育等部分或全部为特征的早期不利环境与女孩月经初潮时间有关。

### 加强儿童保健和健康教育，防治性早熟

加强儿童期的保健，普及健康教育，加强女性性早熟的公众健康教育，改变传统错误的育儿观念。倡导多学科联合，为家长提供营养、运动、教育、心理等方面的健康资讯，从而预防和降低女性性早熟。

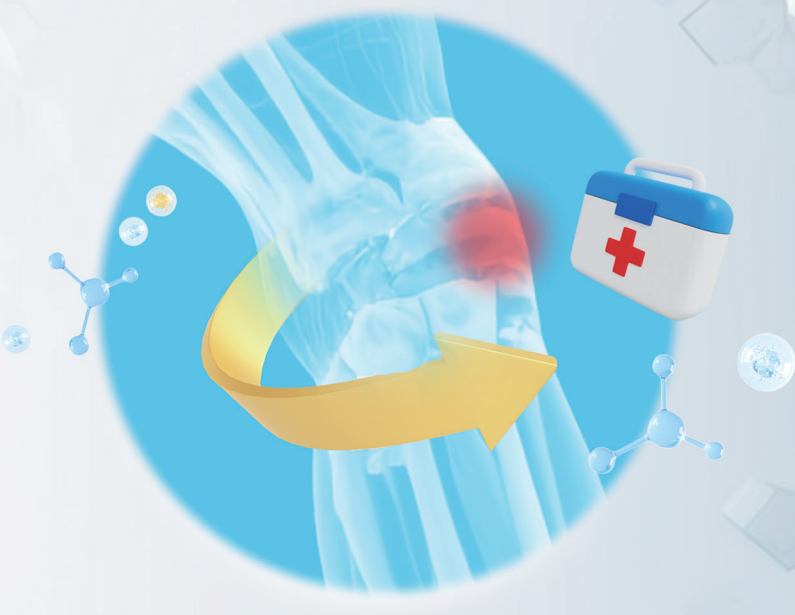
据人民网

· 公益广告 ·

# 世界骨质疏松日

健康体重 强骨健身

2025.10.20



《农村医药报》编辑部 宣