

针灸可以减肥吗？

黄 梅

成都市郫都区人民医院 611730

【中图分类号】R589.2

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 09-080-01

针灸作为一种传统的中医疗法，被广泛应用于各种疾病的治疗。近年来，一些人开始将针灸与减肥联系起来，认为针灸可以帮助减肥。那么，针灸减肥真的有效吗？让我们来了解一下。

针灸减肥的方法：针灸减肥主要通过在特定的穴位上插入细针，刺激身体的经络和穴位，以调节体内的代谢和内分泌功能，从而达到减肥的效果。针灸减肥通常需要一系列的治疗过程，每次治疗时间约为30分钟至1小时。

针灸减肥的禁忌：尽管针灸减肥被认为是一种相对安全的治疗方法，但仍然存在一些禁忌。孕妇、心脏病患者、出血倾向性疾病患者以及免疫系统疾病患者等应避免进行针灸减肥。此外，对于针灸过敏或恐针的人来说，也不适合尝试针灸减肥。

针灸减肥的注意事项：在进行针灸减肥前，应该选择正规的医疗机构和经验丰富的中医师进行治疗。同时，患者应该充分告知医生自己的身体状况和病史，以便医生能够制定个性化的治疗方案。此外，患者在接受针灸减肥治疗期间，应注意保持良好的饮食习惯和适度的运动，以增强减肥效果。

针灸减肥的效果情况：针灸减肥的效果因人而异，每个人的体质和减肥需求不同。一些研究表明，针灸减肥可以帮助调节食欲、促进新陈代谢、改善消化功能等，从而达到减肥的效果。然而，针灸减肥并非单一的减肥方法，它需要与健康的饮食和运动结合，才能取得更好的效果。

下面是其他有关针灸减肥的知识点：

1. 针灸减肥的机制：针灸减肥的机制尚不完全清楚，但有几种可能的作用机制被提出。首先，针灸可以刺激神经系统，促进内分泌的平衡，调节食欲和代谢。其次，针灸可以改善消化功能，促进食物的消化和吸收，减少脂肪的堆积。此外，针灸还可以通过刺激穴位，促进血液循环，加速脂肪的代谢和燃烧。

2. 针灸减肥的持续性：针灸减肥的效果是否持久是一个关键问题。一些研究表明，针灸减肥的效果在治疗期间是显著的，但在停止治疗后可能会有一定的反弹。因此，为了保持减肥效果，患者需要在治疗期间养成良好的饮食和运动习惯，并在治疗结束后继续保持。

3. 针灸减肥的个体差异：每个人对针灸减肥的反应可能存在差异。一些人可能会对针灸减肥产生明显的效果，而另

一些人可能效果不明显。这可能与个体的体质、减肥需求以及治疗过程中的饮食和运动习惯等因素有关。因此，针灸减肥的效果可能因人而异。

4. 针灸减肥的安全性：针灸减肥被认为是一种相对安全的治疗方法，但仍然需要在专业医生的指导下进行。在接受针灸减肥治疗前，患者应告知医生自己的身体状况和病史，以便医生能够制定个性化的治疗方案。此外，患者在接受针灸减肥治疗期间应注意保持良好的卫生习惯，避免感染和其他并发症的发生。

5. 针灸减肥的治疗周期：针灸减肥通常需要一系列的治疗过程，而不是一次治疗就能见效。治疗周期的长短取决于个体的减肥需求和身体状况，一般来说，需要进行多次治疗才能达到理想的减肥效果。患者需要耐心等待并按照医生的建议进行治疗。

6. 针灸减肥的辅助疗法：除了针灸，一些中医师可能会结合其他疗法来辅助减肥，如中药疗法、推拿按摩等。这些辅助疗法可以进一步促进新陈代谢、改善消化功能和调节体内的能量平衡，从而增强减肥效果。

7. 针灸减肥的心理因素：减肥过程中的心理因素也是需要考虑的。一些人可能会因为减肥进展缓慢或出现反弹而感到沮丧和失望。在接受针灸减肥治疗时，患者需要保持积极的心态，理性对待减肥的过程，并与医生和家人朋友进行沟通和支

8. 针灸减肥的维持阶段：在达到理想的减肥效果后，患者需要进入维持阶段，以保持减肥成果。在维持阶段，患者需要继续保持良好的饮食和运动习惯，并定期进行复诊，以便医生能够及时调整治疗方案。

综上所述，针灸减肥是一种通过刺激身体的经络和穴位来调节代谢和内分泌功能，从而达到减肥效果的中医疗法。治疗周期的长短取决于个体的减肥需求和身体状况，需要进行多次治疗才能达到理想的减肥效果。针灸减肥通常结合其他辅助疗法，并需要患者保持积极的心态和良好的饮食、运动习惯。在达到理想的减肥效果后，患者需要进入维持阶段，保持减肥成果。如果你有减肥的需求，建议咨询专业医生的意见，制定适合自己的减肥方案。

（上接第79页）

症少等特点对于早期肝癌患者，病灶大小合适，患者身体条件允许的情况下，首选外科切除；对于小于3cm的病变，如患者不愿外科切除或身体条件不允许外科切除，介入消融治疗是很好的一种根治肿瘤方法，它微创、精准，一根针眼大小的创口，能直达病灶内部，完全灭活肿瘤组织，其远期疗

效等同于外科切除，手术当天便可下床活动。对于中晚期肝癌患者，以上多种介入手段联合应用，成为目前最热门的治疗方法，很多肝癌患者因此获得的非常好的治疗效果；如果病变侵犯血管或发生全身多处转移，介入治疗结合靶药物、免疫治疗及中药治疗的综合治疗，能很好控制病变、延长患者生命。