

针灸减肥已经热了好几年了,可是对这种减肥方式网络和坊间传言不断,很多人对它都有误会,让我们来听听专业的针灸治疗师是如何来解惑的吧!

Star  
星经

# A “针”瘦之惑 cupuncture

■文 | 周艳丽 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科 ■图 | 资料

## 1 想针哪儿就瘦哪儿?

针灸减肥基本原理是通过双向调节的作用,一方面抑制肥胖者亢进的食欲,减少进食量,同时抑制肥胖者亢进的胃肠消化吸收功能,从而减少机体能量的摄入与储存;另一方面,针灸可促进能量代谢,增加能量的消耗,促进体脂动员及脂肪分解,最终实现减肥效果。因此,针灸减肥是对身体的一个整体的调节过程,而不是哪儿脂肪多就往哪儿扎,扎哪里就瘦哪里,对于局部肥胖的人,针灸也是可以的,但要在整体取穴的基础上,再对局部肥胖的地方着重针灸。

## 2 吃还是不吃?

### 吃还是不吃?

很多人听说针灸减肥是通过扎穴位来控制食欲,进而达到减肥目的,就担心针灸之后会厌食,针灸结束后,少了刺激又怕反弹。其实,针刺减肥是通过针灸减慢胃排空,增加饱腹感,降低患者食欲,从而控制其摄食行为,达到减重及控制体重的效果,而不是厌食,所以不用担心针灸之后就对食物失去兴趣。而正规的医院,一般都不建议治疗者针灸的同时加以节食。有传言说,针灸减肥一定不能吃淀粉,不吃主食,最好只吃鸡蛋和牛奶,才能减少糖分和脂肪摄入,快速减肥,其实并非如此。针灸减肥一般不需要病人控制饮食,正常、合理、健康饮食,也会减少快速反弹的烦恼。

## 3 疗效到底怎样?

### 疗效到底怎样?

针灸减肥适应于单纯性肥胖的患者。由某些疾病引起的继发性肥胖,通过单纯的针灸减肥是无效或是短效的,只有通过疾病本身进行治疗,堵截了肥胖的源头后才能真正减肥。

由于每个人的体质不同,对针的敏感性不同,生活方式不同,促使其肥胖的影响因素不同,起效时间不一致,大部分人在针灸三次之内有疗效,但是也有一部分人在减肥的中后期疗效才显现;根据减肥病人的基础体重不同,一般建议最好能坚持1-3个疗程,一周3次,一周一次则效果会差。针灸减肥除了关注体重外,还应当关注它在塑形以及调理身体的作用。因为在减肥的同时,针灸还能对不同体质的肥胖者的一些诸如失眠、月经不调、便秘等症的改善。

接受治疗者(一个疗程)一般平均减肥在6斤左右,但是需要注意的是每个人对针灸的反应不尽相同,效果也不一样,体重的下降没有上限,当然也有一斤都不减的案例存在。

## 胡静: 蜂蜜水+瑜伽

胡静一直有气质美女之称。即使生完宝宝,身材依然没有走形。她认为养生很重要的一部分就是早上起来要空腹喝水,帮助排毒,冬天的时候在水里加些蜂蜜。胡静喜欢运动,很多项目都曾经尝试过,目前她已经坚持练习瑜伽半年多了。“我以前喜欢跑步,大约有2年的时间我一直坚持跑步,但是我现在不跑了,主要是因为跑步反弹太厉害。而且在拍戏的时候根本没办法坚持,所以我现在改成练瑜伽,瑜伽是一种很好的塑身运动。练习之后不会感觉筋疲力尽,但是同样可以燃烧热量,更重要的是,在冥想的过程中,它会带来一种令心灵休憩的感觉。”“如果你觉得身体的哪个部位不太满意的时候,就可以注意着重练习这个部位,瑜伽讲求一种控制的概念,当你停在某个动作上时,相应的这部分肌肉就能得到充分地锻炼。”

### 点评:

有句养生古语是“朝盐晚蜜”,但是从营养科学的角度看,“朝蜜”是更好的选择。首先,从睡眠中醒来,我们的身体正缺少能量来唤醒,少量补充蜂蜜,可以适当提升血糖,为身体和大脑提供能量。其次,蜂蜜中的乙酰胆碱进入体内后,对副交感神经发生作用,促进肠胃蠕动,可以更好地帮助排便。第三,在蜂蜜进入人体消化系统后,在肠胃36℃-37℃的温度和通气、避光的条件下,粘稠蜂蜜中本不活跃的益生菌重新被激活,开始合成和释放各种有助于消化的酶,促进肠胃蠕动,进而促进排便。

瑜伽和普拉提一样,都是激烈程度不高,适合室内进行的塑形运动,建议可以经常练习,但是初学者最好选择初级哈达瑜伽,而不要选择热瑜伽等难度较高的。

■文 | 国家中级营养师 陈伟

Tips

## “针”和“灸”的区别

“针”和“灸”是两种不同的治病方法。针法是用金属制成的针,刺入人体一定的穴位,运用适当的手法,以疏通活络,调和气血。灸法一般是指用艾柱或艾卷点燃后,熏灼穴位的皮肤,达到温通气血、散寒止痛的目的。两者都是通过穴位、经络调节人体脏腑气血,而达到预防和治疗疾病的目的,其治病原则与内服药物一样,虚证用补,实证用泻。

## 减重和减脂肪的不同

针灸减肥不是重点减重,而是减脂肪。超过标准体重越多,一般脂肪含量也就特别多,针灸减肥的效果越明显。有的人本身超重不严重,因此减肥的效果也不那么显而易见。减肥效果还与是否全身减肥有关,一些局部减肥如腹部减肥,效果明显但减重不明显是其特点。而且,减肥效果还与脂肪的特点有关,软脂肪减得快而明显,硬脂肪则见效不大。

## 反弹还是保持?

针灸减肥是对机体的调整,是需要反复治疗,不断强化中建立一个新的状态。一般都要坚持至少一个月以上的密集和强度治疗,如果特别肥胖的话还要半年至一年,是一个慢慢调整的过程,当疗程停止后,体重基本上能保持的是一年至三年的正常水平。

■文 | Esmiralda

