

# 中藥+穴位埋線

## 加強退散防疫胖

文·圖／中醫部 婦科 主治醫師 張馨慧

### 案例 分享

**34**歲的小倩，因為防疫期間缺乏運動，兩年來又常吃高热量的外送飲食，近期健檢之後才發現，膽固醇與三酸甘油脂已經悄悄上升。因此來到診間尋求協助減重降低壞脂肪，小倩站上體脂機赫然發現，原來自體的脂肪率、內臟脂肪也已爆表，希望透過中醫藥的治療幫助減重消脂。

根據2017-2020年「國民營養健康狀況變遷調查」顯示，國小學童過重及肥胖盛行率達到25.8%，國中、高中生過重及肥胖盛行率

則上升至29.2%及28.9%，18歲以上成人過重及肥胖盛行率更是攀升至50.3%，也就是成年人中，每兩個人就有一人過重或肥胖。面對肥胖問題，世界衛生組織已指出「肥胖是一種慢性疾病」，而台灣的十大死因當中更有多達八項與肥胖相關，包括惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、高血壓性疾病、慢性腎臟病等，可見肥胖已成為人類健康的隱形殺手，而正確且安全的減重更是刻不容緩的重要課題。

	體位過輕	健康體位	體位異常
身體質量指數 (BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 24	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35
腰圍 (公分)			男性：≥ 90公分 女性：≥ 80公分



## 疫情過後，您也成為大腹翁、小腹婆了嗎？

隨著後疫情時代的來臨，大家開始注意到兩年多來因為防疫而長時間宅在家中，久坐不動後脂肪不斷堆積形成腰內肉，中央型（即內臟型）肥胖導致衣服變緊甚至穿不下。如何讓身材瘦回防疫前的模樣，有效遠離內臟脂肪呢？中醫藥治療可以針對每個人的證型改善體質，常見的肥胖證型包括脾虛濕阻、胃熱濕阻、陰虛內熱、肝鬱氣滯，中藥可針對每個人的體質個別化調理，幫助身體重新恢復失衡的生理機能，使代謝正常，多餘的脂肪、水分自然就不會囤積在體內，而穴位埋線作用持久，是一種安全有效的治療。

治療之前，先以2013年衛生福利部公告之評估方式，以身體質量指數與腰圍作為體位之建議切點。BMI大於 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 為「過重」，大於 $27\text{kg}/\text{m}^2$ 為「肥胖」；腰圍則以男性大於90公分、女性大於80公分，作為腹部肥胖的切點。

## 忙碌現代人的福音！穴位埋線施作與治療原理

穴位埋線是將現代技術與傳統針灸結合的治療方式，在注射針頭前端放置可吸收的羊腸線，再以針灸針從針頭後端將羊腸線推入組織穴位。由於羊腸線會在穴位內慢慢被軟化、分解與吸收，所以在埋線期間對穴位產生不間斷又溫和的刺激，對於工作繁忙的現代人，穴位埋線可減少回診次數，且療效安全而持久，所以接受度很高。一項多中心的臨床試驗顯示，穴位埋線兩周一次，在治療16週後，可減少患者的體重、腰圍、體脂率，停止治療後效果至少持續24週，選擇的穴位包括中脘、水分、滑肉門、天樞、胃俞、脾俞、支溝、曲池、足三里，和豐隆。研究認為，埋線可以抑制中樞系統達到控制食慾的效果，可能機制與其下調血清瘦素和胰島素水平有關，進而降低肥胖造成代謝症候群的發生率，同時可改善局部脂肪堆積而達到塑身的效果。

## 哪些人不適合穴位埋線？

具有蟹足腫體質、對羊腸線或金屬過敏、懷孕、患有急性心血管疾病，正在服用抗凝血劑、糖尿病血糖控制不佳，傷口癒合不易、和洗腎患者，皆不適合埋線治療。

## 中藥聯合穴位埋線治療， 有助改善體質加強消脂

若進一步結合中藥的作用與穴位的物理刺激，可以加強改善中醫證型，幫助降低體重、腰圍、血清總膽固醇（TC）、三酸甘油酯（TG）、低密度脂蛋白（LDL）；體脂肪率、內臟脂肪也較治療前下降。治療後也較能減少腕腹脹滿、體倦乏力、便溏腹瀉的症狀。

另外，還可以搭配飲用中藥飲品「山楂窈窕茶」，包含山楂、澤蘭、生甘草、益母草、玉竹、炒決明子、玉米鬚、荷葉、黃耆，可幫助滋補脾胃、消食化積、利水消腫、潤腸通便，從內而外改善體質，達成消脂瘦身的目標。

### 後記

個案小倩在經過持續服用中藥，加上兩周一次、每次20針，總共12次的埋線療程後，體重從93公斤減至63公斤，BMI也從36.9kg/m<sup>2</sup>降至24.9kg/m<sup>2</sup>，連同內臟脂肪、三酸甘油酯、膽固醇也都恢復正常。🌱



第1次埋線



第6次埋線



第12次埋線

### 參 考 資 料

- 1.衛生福利部國民健康署
- 2.成人肥胖防治實證指引
- 3.衛服部中醫藥司，台灣中藥典暨圖鑑查詢系統
- 4.鄭淑臻，張啟仁. 穴位埋線對單純性肥胖女性身體質量指數的影響：一個隨機、單盲試驗J Chin Med. 2012, 23（2）：223-233.
- 5.何麗杰，車啟富. 除濕化濁丸聯合穴位埋線治療肥胖高脂血症患者的效果分析. 中國醫學創新. 2021,18（36）：67-71.
- 6.Kitazawa T, Park CH, Hiratani K, Choi JS, Yokozawa T. Efficacy of Chinese prescription Kangen-karyu for patient with metabolic syndrome. Drug Discov Ther. 2020 Mar 8;14（1）：54-57.
- 7.Sheng J, Jin X, Zhu J, Chen Y, Liu X. The Effectiveness of Acupoint Catgut Embedding Therapy for Abdominal Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Evid Based Complement Alternat Med. 2019 Jun 23;2019:9714313.
- 8.Chen X, Huang W, Wei D, Zhao JP, Zhang W, Ding DG, Jiao Y, Pan HL, Zhang JJ, Zhong F, Gao F, Jin YT, Zheng YW, Zhang YJ, Huang Q, Zeng XT, Zhou ZY. Effect of Acupoint Catgut Embedding for Middle-Aged Obesity: A Multicentre, Randomised, Sham-Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2022 Feb 27;2022:4780019.