

# 減肥防治代謝綜合症

代謝綜合症，是近代醫學對肥胖、高血壓、高血脂、高血糖、心血管病等等的總稱，所以，要預防代謝綜合症，首先要減肥。美國卡羅萊納大學的波普金教授在澳洲舉行的國際專家會議上表示：世界人口以驚人的速度傾向肥胖，全球肥胖者比營養不良者多出很多。全球現時約有十四億人超重，八億人營養不良……。

北京衛生局有一個調查結果，十五歲以下兒童百分之九血脂異常……。國內已有小兒高血壓及糖尿病專科門診。香港人大約有三成人屬中央肥胖，香港衛生署年前也有一份調查，約四分半女士腰臀比例高於標準，脂肪多分佈上半身及腹部……。本港目前前五名小學生，就有一個體質超重的肥仔。所以肥胖是致病的源頭。二〇一〇年三月本港糖尿病及內分泌專科中心有一份調查：高血壓、高血糖、高膽固醇加速血管老化，易導致心臟病及中風的風險，有個案37歲的壯年人的血管如72歲的老人……。

中醫沒有代謝綜合症這個名稱，但肥胖、高血壓、高血脂、高血糖、心血管病、高血液粘稠等症，多與肝、腎、心、肺、脾有關。臨床症狀：三高患者已經傾向年輕化，很多患者因工作或學習繁忙，精神緊張，多吃高

脂肪、多糖類等快餐食物，再加上睡眠不足或因情志失調及運動不足等因素。逐漸肥胖、疲倦、睡眠欠佳，頭痛、頭暈、引致肝氣滯結，氣滯血瘀，痰濁瘀毒，脾虛或水濕內熱，三焦郁滯，而導致肥胖、高血壓、高血脂、高血糖、心臟血管病等等。中醫對代謝綜合症的治療，用活血化痰，疏肝解鬱，補氣益腎，祛痰化濁，健脾化濕為主。

**曹先生**，22歲，學生  
主訴：主要來針灸減肥，胃口好，易感冒，大便正常，體重一百七十六磅。（現時的門診醫師除了給病人四診外，還要觀察病人血壓，為預防三高把關）檢查結果：從中醫四診及耳測，患者體質屬氣滯血瘀，血壓141/98mmHg。這麼年輕，血壓已偏高，在針灸減肥的同時，調節他的血壓至正常的120/72mmHg。這位青年人雖然這時才發現自己血壓偏高，得到及時治療，但還要長期注意飲食及多做運動。

**何先生**，40歲，商人  
主訴：前額及後枕痛，有時麻痺，睡眠欠佳，疲倦，多汗，氣弱等。有高血壓，有乙肝、脂肪肝、高血壓病史六至七年，患者臉灰暗色，肥胖，體重一百八十六磅，血壓

148/103mmHg，從四診及耳測中，患者症屬肝陽上亢，肝氣滯結，痰濕內阻。

治療：針灸穴位加刺絡放血綜合治療。

**耳穴**：枕、肝、三焦等。

**體穴**：百會、風池、曲池、中腕、氣海、水分、足三里、太沖透湧泉等。

**百會穴**：平肝息風安神。

**風池穴**：疏風解熱，活血化痰，有降血壓及治後頭痛之效。

**曲池穴**：祛風、利濕、清熱，調和氣血，是降血壓穴道。

**太沖透湧泉**：太沖穴是肝經之原穴，有平肝通絡，行血之效，透腎經的湧泉穴，更有肝經與腎經互通，有降壓安神開竅之效。

**刺絡放血療法**：在臨床上對實症、痰症患者有祛邪、化痰、通絡之效。

古代醫家早有「久病入絡」「久病多痰」「邪氣因血以泄，病乃無也」《千金方》提出：「諸病皆因血氣壅滯，不得宣通」，所以，刺絡療法對代謝綜合症患者有很好的效果。何生接受治療後，精神較好，上症有改善，但還要較長時間調理及注意飲食及戒酒。

如要查詢可致電 2391 8447 或  
瀏覽網頁 [www.nyabchk.com](http://www.nyabchk.com)。

以上資料由雅賢針灸院余德賢中醫師提供