近21年有關針灸治療單純性肥胖的文獻分析

黃玲玲[1*]，王升旭[2#]，陽期望[2]

（1.香港博愛醫院中醫服務部2.廣州南方醫科大學中醫藥學院）

【摘要】目的：回顧總結近21年來針灸對單純性肥胖的治療現狀，為相關臨床科研提供參考。**方法**：收集近21年來針灸治療單純性肥胖的文獻資料，對肥胖的辨証分型、選穴和治療方法進行評價分析。**結果：**281篇文獻報導尚無統一的辨証分型，最常見的4種証型是胃腸積熱、脾虛濕阻、肝郁氣滯和脾腎陽虛；使用頻率最高的穴位組合是天樞、中脘和足三里；治療方法仍以體針和（或）耳針為主，而穴位埋線作為一種新型的針灸技術，也正日益受到重視。**結論：**針灸治療肥胖分型不一，取穴靈活多變，方法多種多樣，推動了針灸臨床的應用。

【關鍵字】單純性肥胖　針灸療法　文獻分析

肥胖是指能量攝入長期超過消耗，導致體內脂肪堆積和（或）分佈異常而表現為體重增加。當體重超過標準體重20%以上[1]或體重指數大於28[2]，則稱為肥胖症，其中無明顯基礎疾病引起的肥胖稱為單純性肥胖。單純性肥胖與心腦血管疾病、糖尿病等多種疾病密切相關，嚴重威脅到人類健康，因此減肥正日益受到人們的重視[3]。針灸治療單純性肥胖具有療效確切，安全簡便，不易反彈，深受患者的歡迎。筆者整理近20多年來針灸治療單純性肥胖的文獻，特就有關肥胖的辨証分型、針刺取穴和刺灸方法做一番總結分析，以期為今後的相關臨床或科研提供參考。

1　資料與方法

1.1資料　所有資料均來自於中國期刊全文資料庫和華師維普全文資料庫在1989年—2010年收錄的文獻，兩庫交叉檢索，所得結果相互補充。本文獻研究的標準如下：□符合並有明確的單純性肥胖診斷標準[4]；□文獻類型為臨床隨機對照試驗報導(RCT)；□干預措施為針灸治療或同時配合其他療法；□中國大陸省級以上期刊正式發表的中文文獻。

1.2方法　□檢索方法：各庫分別用「針灸」和「單純性肥胖」為主題詞進行檢索。□將所得文獻按題名、作者、出處、辨証分型、選用腧穴及刺灸方法逐項記錄，其中辨証分型參考《中醫臨床診療術語》[5]與《中醫診斷學》[6]，對文獻中名異實同或症狀相近的証型統一命名，如痰濕內盛、痰濕雍盛和痰濁中阻統一用痰濕內盛概括，濕困中焦、濕困脾胃則歸納為濕困脾胃等。□統計方法採用SPSS軟體頻數表法。

2　分析結果

2.1一般資料統計　按上述方法共查閱符合條件的文獻281篇，從論文類別來看，臨床專題報導176篇（62.6%），實驗研究31篇（11%），文獻綜述與理論研究53篇（18.9%），經驗介紹21篇（7.5%）。臨床報導的176篇文獻涉及病例14879例次，其中有關辨証分型的71篇(38.6%)，沒有明確分型的105篇(61.4%)；用針刺或針刺配合其他方法治療者148篇(84.1%)，單用其他方法治療者28篇(15.9%)。

2.2中醫分型中醫臨床尚無統一的肥胖分型，從文獻資料可以看出，71篇涉及辨証分型的文獻中僅29篇有確切分型，累計病例2689例，出現肥胖証型39種。資料顯示有6種証型出現的次數較多，分別為脾虛濕阻(26.0%)、胃腸積熱(16.6%)、肝郁氣滯型(13.6%)、脾腎陽虛(6.8%)、胃熱濕阻(6.1%)和腸燥津虧(3.8%)，其中尤以脾虛濕阻、胃腸積熱、肝郁氣滯和脾腎陽虛4型所佔篇數最多，詳見表1，表2。

2.3選穴規律在176篇臨床報導中共出現和運用腧穴187個，涉及病例14879例次，其中運用次數排在前十位的腧穴分別是：天樞9215例次/100篇、中脘6455例次/69篇、足三里6345例次/81篇、三陰交5217例次/63篇、水分4294例次/33篇、關元4075例次/42篇、豐隆3740例次/51篇、大橫2952例次/36篇、氣海2674例次/35篇、

香港註冊中醫學會　版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

陰陵泉2607例次/28篇，詳見表3。

分析還發現單純性肥胖的針刺選穴具有一定的組合規律，以天樞、中脘、足三里3穴組合出現的頻次最高。在單用針刺或針刺配合其他療法的148篇文獻中，出現足三里、中脘、天樞3穴組合的共有43篇，佔29.1%。

2.4刺灸方法針灸治療單純性肥胖的方法多種多樣，包括體針、耳針、體針配合耳穴、芒針、穴位埋線、針藥並用、灸法、拔罐等。根據176篇文獻中各方法報導的病例數排序依次為：體針(39.4%)、體針配合耳穴(23.4%)、耳針(17.4%)以及穴位埋線(9.8%)等，詳見表4。

3 討論

本研究調查的是1989—2010年在中國期刊網和華師普維網收錄的文獻，由於資料庫本身時限性，不排除有漏檢的可能，但基本上能反映國內近20多年來單純性肥胖的針灸治療現狀。通過上述的分析，就針灸減肥作如下幾點總結。

（1）目前在針灸減肥臨床上尚無統一的肥胖辨証分型，有分2型[7]，有分3型[8-15]，有分5型[16-17]，也有不分型的[18]。本研究結果表明，脾虛濕阻、胃腸積熱、肝郁氣滯和脾腎陽虛是單純性肥胖四種最基本的証型，這與肥胖症的病因病機相符。中醫認為「肥人多痰」[19]，痰濕形成跟脾胃的運化失常密切相關。飲食入口，受納於胃，若脾失健運，水穀不能化生精微，反成痰濕之源，則納食愈多，痰濕愈甚，致使痰脂滯留周身而肥胖生矣。痰濕的生成亦跟肝腎相關，腎陽虛衰，溫化失職，無力助脾化生精微；肝失疏泄，氣機受阻，氣滯則水停而成痰飲；總之肥胖一証，病在痰濕，位在脾、肝、腎。故針灸治療當以健脾、疏肝、益腎為主。

（2）研究顯示，針灸減肥以辨証取穴為主，結合局部取穴，所取腧穴涉及任、脾、胃、膀胱諸經，其中使用頻率最高的3個穴位分別是天樞、中脘、足三里，而同時選用此三穴作為主穴的文獻數量約佔所有文獻的1/3。因此，可以建議將天樞、中脘、足三里作為針灸治療肥胖的基礎方，然後隨証加減。

（3）針灸治療肥胖的方法多種多樣，但對於各刺灸法之間的優劣性很少有系統的評價文章[20]，本文通過分析臨床報導中各法的運用頻次可以發現，近20年來針灸治療單純性肥胖仍以體針和（或）耳針為主，但穴位埋線作為一種新型的針灸技術，正日益受到重視。

香港針灸醫學會版權所有 All Rights Reserved

【參考文獻】

[1] 姜楠，唐萬斌，陳宗鎧.肥胖病疑問醫答[M]第3版.天津:天津科技翻譯出版公司，2002:9

[2] 武陽豐.肥胖：必須引起國人重視的流行病[J].中華流行病學雜誌，2002，23(1):3

[3] 黃慧芹.針灸治療但單純性肥胖症臨床研究概況[J].北京中醫藥，29(3):237-239

[4] 中國成人超重和肥胖症預防控制指南[M].北京:人民衛生出版社，2006:3-4

[5] 國家技術監督局中華人民共和國國家標準·中醫臨床診療術語[M].1997

[6] 朱文峰.中醫診斷學[M].上海:上海科學技術出版社.1997

[7] 申屠瑾.單純性肥胖症的血脂變化和中醫分型[J].第二軍醫大學學報，199l，(16):22

[8]布赫，馮風英，黃烏雲.針灸治療肥胖症126例l臨床觀察[J].內蒙古中醫藥，2003，(2):16

[9] 劉翠芳.針推治療肥胖症的臨床觀察[J].按摩與導引，2003，19(1):17√

[10] 胡葵，李嘉，劉志誠.針灸治療肥胖型NIDDM的I臨床研究[J].上海針灸雜誌，2001，20(4)

[11] 狄靈，宋軍.針灸治療單純性肥胖的I臨床研究[J].陝西中醫學院學報，2002，25(4):71

[12] 李嘉，劉志誠.針刺治療單純性肥胖病40例療效觀察[J].中國針灸，1998，18(9):539

[13] 葉虹.針刺治療單純性肥胖I臨床觀察[J].中華實用醫學，2003，5(6):89

[14] 劉志誠，孫鳳岷.肥胖症的針灸治療[J].現代康復，2001，5(9):l6

[15] 黃彩紅.體針減肥421例療效分析[J].中華實用醫藥雜誌，2003，3(8):73

[16] 鄧俊，劉雪萍，劉潮．中醫辨証治療單純性肥胖病機理探討[J].甘肅中醫，1997，10(1):7

[17] 於玲.針灸與美容美形(2)——針灸減肥[J].中國針灸，2003.(4):247

[18] 貝永順，方小玲，姚志芳.針灸推拿結合治療單純性肥胖62例臨床觀察[J].針灸臨床雜誌，2002，18(9):l1

[19] 王永炎，嚴世芸.實用中醫內科學[M].上海:上海科技出版社.2009.

[20] 崔耀輝，陳躍.針灸治療單純性肥胖的研究近況[J].甘肅中醫，2009，22(6):72-74

（編委：劉碧鳳審校2010.12.25）

表1　29篇（2689例次）文獻中各証型出現頻率（%）

証型	例次	頻率	累積頻率
脾虛濕阻	698	26.0	26.0
胃腸積熱	446	16.6	42.5
肝郁氣滯	365	13.6	56.1
脾腎陽虛	184	6.8	63.0
胃熱濕阻	164	6.1	69.1
腸燥津虧	102	3.8	72.9
其　　它	730	27.2	100

表2　71篇文獻中6種主要証型的百分比（%）

	脾虛濕阻	胃腸積熱	肝郁氣滯	脾腎陽虛	胃熱濕阻	腸燥津虧
篇數	46	36	28	22	13	11
百分比	64.8	50.7	39.4	31.0	18.3	15.5

表3　176篇（14879例次）運用次數最多的十個腧穴（百分比%）

腧穴	例次	百分比
天樞	9215	61.9
中脘	6455	43.4
足三里	6345	42.6
三陰交	5217	35.1
水分	4294	28.9
關元	4075	27.4
豐隆	3740	25.1
大橫	2952	19.8
氣海	2674	18.0
陰陵泉	2607	17.5

表4　176篇文獻（14879例次）所用方法的出現頻率（%）

方法	例次	頻率	累積頻率
體針	5862	39.4	39.4
體針配合耳穴	3482	23.4	62.8
耳針	2589	17.4	80.2
穴位埋線	1458	9.8	90.0
針藥並用	550	3.7	93.7
拔罐	268	1.8	95.5
其他	670	4.5	100

香港註冊中醫學會　版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved