

# 中醫減重要埋線？怕痛怎麼辦？

文／臺中榮總傳統醫學科醫師 陳有昱

傳統醫學科 陳有昱 醫師



## 【主治專長】

1. 中醫針灸科：骨關節疼痛、肢體疼痛、運動傷害與表現促進
2. 中醫眼科：乾眼症、眼睛疾患針灸治療

## 【門診時間】

週一上午，2632 診間  
週三上午／週四上午，2631 診間

## 雷射針灸

### 📌 前言

「我隔壁鄰居去中醫埋線減重減了十公斤！現在身材變得好好，但是我怕痛不敢針灸也不敢埋線，請問陳醫師，中醫還有甚麼辦法嗎？」43 歲的陳太太在診間向我尋求意見。

### 📌 中醫常見的減重方法

「減重」可以說是現代人的共同功課。國內肥胖盛行率偏高，國民健康局調查發現，平均每兩名成年男性就有一名體重偏高、過重。女性每三個人，也有一人體重過重，甚至到達肥胖。如此的數據足以顯示肥胖的議題大家都有可能遇到，但要如何瘦的健康，瘦的安全呢？

減重不外乎兩大重點：飲食控制、

運動。但不是人人都可以這麼自律，這時候醫師的專業就可以輔助大家更容易達成減肥目標，或著是讓減重過程沒那麼辛苦。

中醫的減重針對個人體質調理，讓生理機能重新恢復，根據體質對症下藥，針對體質調理，打造不易復胖體質。

常見的中醫減重方式有：

#### 1. 中藥減重：

中醫理論中有 3 種易胖體質，分別為：壓力大無法排解的「肝鬱型」、吃很多吸收多但易餓的「胃熱型」及少動易水腫的「脾虛型」，想減重可以用中藥調理體質，提升代謝及消化功能，達到減重目的。

## 2. 針灸減重：

針灸減重是利用針灸針刺激穴位促進循環而瘦身。針灸減肥一週 2-3 次的回診頻率，搭配中藥藥物達到減重目的。

## 3. 穴位埋線：

穴位埋線與針灸減重是類似原理，穴位埋線是以特製針具埋入的手術線會持續刺激穴位，就如同長時間的針灸一樣，埋線效果可維持約 10-14 天，但身體虛弱、空腹、皮膚有傷口、懷孕時，或有糖尿病、血友病、蟹足腫體質等，則不適合埋線，需要由臨床醫師診斷後方可使用。

## 無痛的雷射針灸治療

1. 雷射針灸是一種以低能量雷射（0.1 ~ 0.5 焦耳），對準穴位或肌筋膜壓痛點照射（隔 0.5 公分），固定能量和頻率的新型針灸治療。
2. 雷射針灸能促進粒線體合成，增加能量來源，啟動內分泌調節，達到抗發炎及恢復血液循環效果。另外也結合了中醫的針灸平衡陰陽理論，利用慢慢釋放的熱能量達到更多治療效果，類似中醫的艾灸（在針柄上燒艾絨，將熱能與香味傳導入軟組織）。
3. 雷射針灸與傳統針灸最大不同在於雷射針灸不需針刺，而是種光療照

射法，是一種不會痛的光療法。適用於怕痛、怕針的人。

**因此雷射針灸特別適合想減重但又怕痛怕侵入性治療的患者。**

## 雷射針灸減重小叮嚀

1. 每一個穴位僅需時 10 秒，治療能量相當於  $0.25 \text{ J/cm}^2$ ，單次治療僅需時 3 ~ 5 分鐘。
2. 雷射針灸療程。衛生署建議的減重標準為  $0.5 \sim 1.0 \text{ kg/週}$ 。雷射針灸一療程（1 個月 12 次）可減  $2.0 \sim 4.0 \text{ kg}$ ，配合運動再配合飲食控制方能達到最健康最大的減重效果。
3. 適度的運動。每週三次，每次至少持續 30 分鐘以上會流汗或心跳達 130-150 bpm 的運動。
4. 飲食熱量控制。少吃精緻澱粉食物（如：麵包、甜點等），多攝取原形食物（如：地瓜番薯），均衡飲食少喝飲料少吃零食。🌿



▲ 雷射針灸的儀器