

# 调任通督针刺法治疗单纯性肥胖 80 例临床观察

张少芸, 王玲, 杨卓欣, 于海波, 曹雪梅

广州中医药大学附属深圳市中医院针灸科, 广东 深圳 518033

**[摘要]** 目的: 观察调任通督针刺法治疗单纯性肥胖的临床疗效及其对血脂的影响。方法: 将 80 例单纯性肥胖患者均予调任通督针刺法治疗 3 疗程。结果: 治疗 3 疗程后, 将 80 例患者显效 42 例 (占 52.50%), 有效 31 例 (占 38.75%), 无效 7 例 (8.75%), 总有效率 91.25%。治疗前后体重、体质指数 (BMI)、血清总胆固醇、甘油三酯分别比较, 差异有显著性或非常显著性意义 ( $P < 0.05$ ,  $P < 0.01$ ), 提示调任通督针刺法对改善体重、BMI、血清总胆固醇、甘油三酯均有效果。结论: 调任通督针刺法治疗单纯性肥胖疗效确定, 并具有一定的降血脂作用, 简便安全。

**[关键词]** 单纯性肥胖; 针刺疗法; 调任通督法; 体重; 体质指数; 血清总胆固醇; 甘油三酯

**[中图分类号]** R589.2 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2015) 02-0191-02

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2015.02.090

随着生活水平的提高, 肥胖症在全世界范围内以惊人的速度迅速流行, 世界卫生组织报道: 至 2015 年全球超重人口将达 23 亿, 其中将有 7 亿以上的人口被诊断为肥胖症<sup>[1]</sup>。单纯性肥胖是指摄入热量多于体内消耗而以脂肪形式储存于体内, 且无各种继发因素引起肥胖为主要临床表现的病症。1997 年 WHO 明确宣布肥胖为一种疾病, 是心脑血管疾病、糖尿病、高血压、高血脂症等的危险因素。目前, 治疗单纯性肥胖症的方法众多, 各种方法均有一定的受益人群, 而传统针灸疗法因其无毒副作用, 远期效果稳定, 且易坚持而更具优越性, 是较为理想的减肥方法。但目前的针灸疗法中, 以针刺脾胃经的穴位为主, 较少运用任脉和督脉的穴位。本研究旨在探讨调任通督对单纯性肥胖症的临床效果。

## 1 临床资料

**1.1 诊断标准** 参照中华医学会发布的《临床诊疗指南·内分泌及代谢性疾病分册》<sup>[2]</sup>诊断标准: 以体质指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高的平方 ( $m^2$ ) 为评估指标。BMI  $\geq 23$  为超重;  $23 < \text{BMI} \leq 24.9$  为肥胖前期;  $25 \leq \text{BMI} \leq 29.9$  为 I 度肥胖; BMI  $\geq 30$  为 II 度肥胖。体重测量做到标准化: 做到测量纯净体重, 并定器械、定时、定条件 (每次测量只穿 1 件衬衣、单裤、脱鞋)。

**1.2 纳入标准** ①符合上述诊断标准, 男女不限; ②年龄 18~60 岁; ③自愿接受本研究治疗方法。

**1.3 排除标准** ①不符合上述诊断标准; ②年龄  $> 60$  岁, 或  $< 18$  岁; ③经临床检查可以排除患严重心肝肾功能不全、肿瘤和其他严重心脑血管疾病及代谢病等继发性肥胖; ④近 3

月接受过任何减肥疗法者。

**1.4 一般资料** 观察病例为 2011 年 5 月—2013 年 5 月深圳市中医院针灸门诊单纯性肥胖患者, 共 80 例。女 48 例, 男 32 例, 年龄 18~57 岁, 平均 38.24 岁。

## 2 治疗方法

所有患者均同时予调任通督针刺法治疗 3 疗程。①取穴: 百会、命门、中脘、下脘、水分、关元、气海。②针法: 患者仰卧位, 穴位常规 75% 酒精棉球常规消毒穴位后, 取 1~1.5 寸华佗牌一次性针灸针行针刺治疗, 其中关元穴用补法, 余穴均用泻法, 得气后留针 30 min, 每周一、三、五各行针 1 次。治疗 12 次为 1 疗程 (月经期暂停治疗), 3 疗程后观察疗效。针刺期间不赞成过度控制饮食和剧烈运动。

## 3 观察指标与统计学方法

**3.1 观察指标** 分别于治疗前后测量体重、BMI、检测空腹血清总胆固醇及甘油三酯。

**3.2 统计学方法** 采用 SPSS13.0 统计软件包, 计量资料以 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 采用  $t$  检验, 计数资料采用  $\chi^2$  检验。

## 4 疗效标准与治疗结果

**4.1 疗效标准** 参照《临床诊疗指南·内分泌及代谢性疾病分册》<sup>[2]</sup>疗效标准制订。显效: 体重下降  $> 5$  kg 以上。有效: 体重下降  $> 2$  kg 以上。无效: 体重无变化或未达到上述标准。

**4.2 临床疗效** 治疗 3 疗程后, 80 例患者显效 42 例 (占 52.50%), 有效 31 例 (占 38.75%), 无效 7 例 (8.75%), 总有效率 91.25%。

**4.3 治疗前后体重、BMI 比较** 见表 1。治疗前后体重、BMI

**[收稿日期]** 2014-01-25

**[作者简介]** 张少芸 (1985-), 主治中医师, 医学硕士, 主要从事针灸治疗神经系统疾病、肥胖、失眠等疾病的临床工作。

分别比较,  $t_{\text{体重}}=15.74$ ,  $t_{\text{BMI}}=15.55$ , 差异均有非常显著性意义( $P<0.01$ ), 提示调任通督针刺法能改善体重、BMI。

表1 治疗前后体重、BMI 情况比较( $\bar{x} \pm s$ )

项目	治疗前	治疗后
体重(kg)	83.38 ± 13.18	78.42 ± 11.80 <sup>①</sup>
BMI	33.14 ± 6.21	31.14 ± 5.50 <sup>②</sup>

与治疗前比较, ① $t=15.74$ ,  $P<0.01$ ; ② $t=15.55$ ,  $P<0.01$

4.4 治疗前后血清总胆固醇、甘油三酯情况比较 见表2。治疗前后血清总胆固醇、甘油三酯分别比较,  $t_{\text{血清总胆固醇}}=15.41$ ,  $t_{\text{甘油三酯}}=15.00$ , 差异均有非常显著性意义( $P<0.01$ ), 提示调任通督针刺法能改善血清总胆固醇、甘油三酯。

表2 治疗前后血清总胆固醇、甘油三酯情况比较( $\bar{x} \pm s$ ) mmol/L

项目	治疗前	治疗后
血清总胆固醇	6.17 ± 1.14	4.60 ± 1.24 <sup>①</sup>
甘油三酯	4.79 ± 0.97	3.24 ± 0.91 <sup>②</sup>

与治疗前比较, ① $t=15.41$ ,  $P<0.01$ ; ② $t=15.00$ ,  $P<0.01$

## 5 讨论

调任通督针刺法是深圳市中医院针灸科以“脑为元神之府”为依据, 以平衡阴阳、调理脏腑、运行气血、疏通经络为治则, 在选穴时主要选取任督二脉的穴位来治疗单纯性肥胖的一种治疗方法。单纯性肥胖的发生漫长且复杂, 主要认为是由于人体内阴阳失衡、水液代谢紊乱而形成。《素问·阴阳应象大论》曰: “善用针者, 从阴引阳, 从阳引阴, 以右治左, 以左治右, 以我知彼, 以表知里, 以观过与不及之理, 见微得过, 用之不殆。”《景岳全书》曰: “善补阳者, 必于阴中求阳, 则阳得阴助而生化无穷。”

现代生理学研究表明, 机体的摄食行为主要受下丘脑摄食中枢的调控, 外侧区(LHA)为饥饿中枢, 腹内侧区(VMH)为饱中枢<sup>[3]</sup>。LHA是摄食行为的主要神经结构, 而VMH对LHA则起抑制作用。任、督两脉均起自胞中, 交于头面部。元·滑伯仁言: “人身之有任督, 犹天地之有子午也……分之于以见阴阳之不杂, 合之于以见浑沦之无间。一而二, 二而一也。任脉行于人体前正中, “主一身之阴”、为“阴脉之海”, 主调节津液输布, 化湿散满。督脉行于人体后正中, “主一身之阳”, 故又称之为“阳脉之海”, 与任脉交, 内连相应脏腑, 上行入络于脑, 统领一身阳经, 调节全身阳经的气血。

因此, 针刺任督二脉穴位可达到交通任督二脉、平调阴阳气血的作用, 从而使“阴平阳秘, 精神乃治”。选择位于总督一身阳气的督脉之巅顶百会、命门以益气温阳; 中脘为胃之募

穴、膻会, 是脾胃生化输布的枢纽, 且痰湿生于脾, 腑以通为顺, 故刺中脘, 可使三焦气化, 散布精微于五脏六腑, 行气化痰湿; 下脘有调理脾胃、消积导滞之功; 水分有利水消肿的作用; 单纯性肥胖因长时间胃火过旺, 壮火食气, 可使脾肾阳伤, 故选关元可鼓舞人身阳气; 李亚东等<sup>[4]</sup>认为, 针刺关元穴有增强机体免疫力的作用, 使吞噬细胞的吞噬能力增强, 加速机体对沉积脂质的吸收。中医学亦认为肥人多痰湿, 多气虚, 多阳虚。气海为元气之海, 取之固本培源, 以助中气, 诸穴共用, 共奏平衡阴阳、调理脏腑、运行气血、疏通经络之效, 从而达到减肥、降脂的目的。

现今针灸治疗单纯性肥胖症疗效确切, 并已被证实是一种无副作用的绿色疗法, 但目前针刺取穴大多采用脾胃经穴且以腹部穴位为主, 取穴多、疗程长, 一般需经历快速减重期(1~4周)、平台调整期(5~12周)和稳定缓慢减重期(>12周)3个阶段<sup>[5]</sup>。大量耗费金钱和时间, 往往患者难以坚持。因此, 加强患者的依从性是治疗的前提及关键, 而调任通督针法取穴少、疗程短, 得以提高患者依从性, 且本次研究表明患者治疗前后的各项指标差异均有意义, 从而证实了通过调理全身阴阳气血, 得以平衡机体能量代谢而达到减肥的目的, 有别于单用脾胃经穴治疗的片面性。

但本次研究有样本量较小、观察指标少、未设立对照组等缺点, 因此需在之后的进一步研究中完善设计方案, 设立对照组、加大样本量、加入相关内分泌指标作为观察指标, 并且做好随访工作, 进一步评估患者的远期疗效, 临床与实验相互论证, 更加突显调任通督针刺法的优越性。

## [参考文献]

- [1] Chan RS, Woo J. Prevention of overweight and obesity: how effective is the current public health approach[J]. Int J Environ Res Public Health, 2010, 7(3): 765-783.
- [2] 中华医学会. 临床诊疗指南: 内分泌及代谢性疾病分册[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 6.
- [3] R.诺贝克, R.J.德马列斯特. 神经解剖学基础[M]. 北京: 科学出版社, 1983: 185.
- [4] 李亚东, 高洪泉, 朱梅, 等. 针刺老年大鼠足三里、关元穴对NO、SOD、MDA以及免疫影响的实验研究[J]. 中国针灸, 2002, 22(11): 772-775.
- [5] 徐斌, 刘志诚, 张中成. 针刺治疗肥胖临床方案制定的基本思路和方法[J]. 中国针灸, 2004, 24(2): 129-133.

(责任编辑: 刘淑婷)