

针灸口袋书



图解 针灸减肥 手册

郭长青 曹榕娟 主编



化学工业出版社

图解 针灸减肥 手册

- 针灸穴位速学手册
- 图解针灸减肥手册
- 实用针灸治疗手册
- 子午流注速查手册

ISBN 978-7-122-03326-0



9 787122 033260 >

销售分类建议：中医/针灸

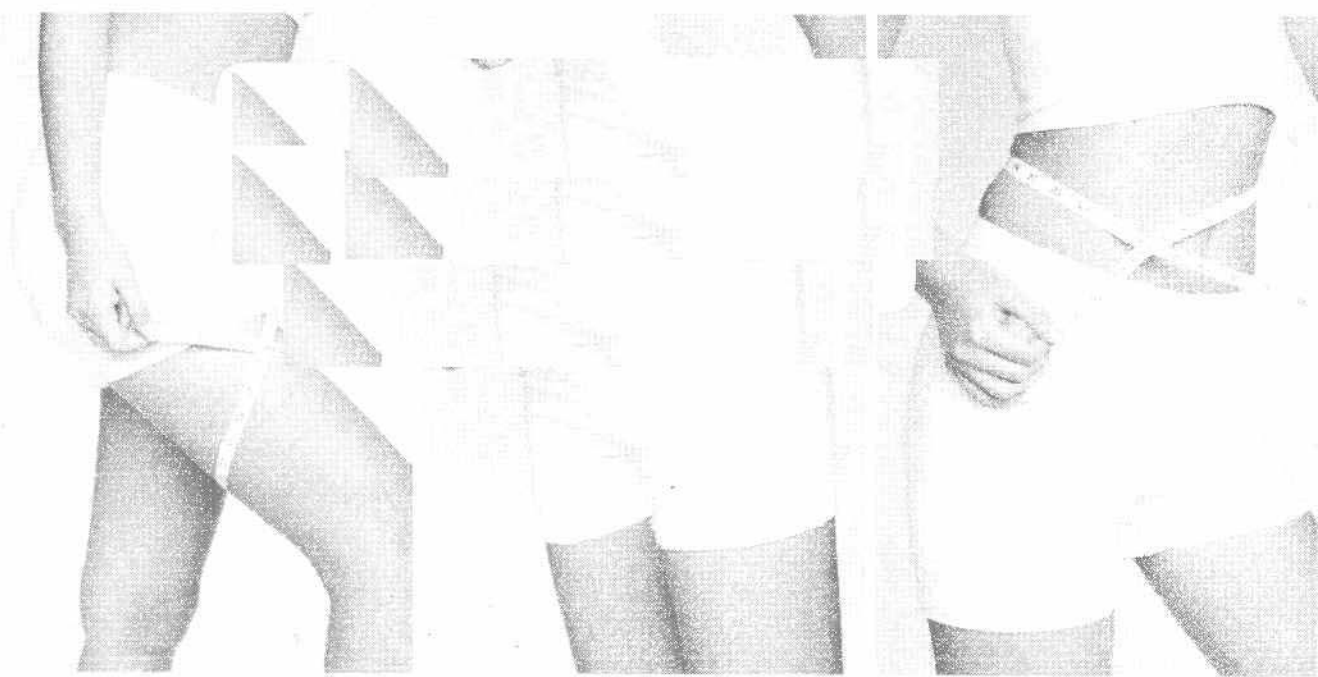
定价：12.00元



针灸口袋书

图解 针灸减肥 手册

郭长青 曹榕娟 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

随着生活水平的提高，许多人都有肥胖困扰，却又找不到合适、有效的减肥方法。针灸减肥具有安全、廉价、效果显著的优点，受到广大肥胖患者的欢迎。本书介绍了肥胖的成因、判定方法、针灸减肥的常用方法和穴位、针灸减肥的临床应用。全书图文并茂，便于从事针灸减肥的人员学习、查阅。

图书在版编目（CIP）数据

图解针灸减肥手册 / 郭长青，曹榕娟主编. —北京：化学工业出版社，2008.6

（针灸口袋书）

ISBN 978-7-122-03326-0

I. 图… II. ①郭…②曹… III. 减肥-针灸疗法-图解
IV. R246.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第104937号

责任编辑：严洁
责任校对：吴静

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社 医学出版分社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京市彩桥印刷有限责任公司

787mm×960mm 1/32 印张5½ 字数69千字

2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：12.00元

版权所有 违者必究

编写人员

主 编 郭长青 曹榕娟

编写人员 (按姓氏笔画排列)

尹 平 卢 婧 刘乃刚

芮 娜 张学梅 张慧芳

陈幼楠 金 燕 周鸯鸯

钟鼎文 郭长青 曹榕娟

模 特 吴 凡

目 录

第一章 肥胖概述

一、肥胖的定义·····	2
二、肥胖的分类·····	3
1.原发性肥胖·····	4
2.继发性肥胖·····	5
三、如何判定肥胖·····	6
(一)目测法·····	6
(二)标准体重法·····	7
1.年龄段计算法·····	7
2.区域计算法·····	8
3.简易计算法·····	8
(三)体格指数法·····	9
1.Rohler指数·····	9
2.Quetelet指数(BMI)·····	9
(四)皮下脂肪厚度测量法·····	10
(五)腰臀围比值法·····	11
四、肥胖的危害性·····	12
五、中医对肥胖的认识·····	14
1.病因·····	14
2.病机·····	17
3.辨证分型·····	18
六、针灸减肥的原理与注意事项·····	20
(一)作用机制·····	20
1.对神经系统的调节作用·····	20
2.对内分泌系统的调节作用·····	21
3.对物质代谢的调节作用·····	21

目 录

4.对消化系统的调节作用	21
(二) 注意事项	22
1.辨证取穴	22
2.严格消毒	22
3.合理饮食	22
4.增加运动量	23
5.选择适合的年龄段	23
6.正确处理平台期和无效期	24

第二章 针灸减肥常用方法与穴位

一、常用方法	26
1.毫针	26
2.艾灸	26
3.温针灸	28
4.拔罐法	28
5.耳针	29
6.皮肤针法	30
7.镏针法	31
8.芒针法	32
9.电针法	33
二、常用穴位	35
(一) 头面部穴位	35
1.四白 (ST2)	35
2.巨髎 (ST3)	35
3.颊车 (ST6)	36
4.颧髎 (SI18)	36
5.天柱 (BL10)	37

目 录

6. 百会 (DU20)	37
(二) 胸腹部穴位	38
1. 库房 (ST14)	38
2. 不容 (ST19)	39
3. 梁门 (ST21)	40
4. 关门 (ST22)	40
5. 天枢 (ST25)	40
6. 外陵 (ST26)	41
7. 归来 (ST29)	41
8. 大横 (SP15)	42
9. 横骨 (KI11)	42
10. 四满 (KI14)	43
11. 育俞 (KI16)	43
12. 京门 (GB25)	44
13. 带脉 (GB26)	44
14. 命门 (DU4)	44
15. 曲骨 (RN2)	45
16. 中极 (RN3)	46
17. 关元 (RN4)	46
18. 石门 (RN5)	47
19. 气海 (CV6)	47
20. 神阙 (RN8)	47
21. 水分 (RN9)	48
22. 下脘 (RN10)	48
23. 中脘 (RN12)	49
24. 上脘 (RN13)	49

目 录

25. 脐中四边 (EX-CA2)	49
26. 利尿 (EX-CA4)	50
27. 子宫 (EX-CA5)	50
(三) 肩背部穴位	51
1. 肩贞 (SI9)	51
2. 天宗 (SI11)	51
3. 肩外俞 (SI14)	52
4. 背俞穴 (BL13 ~ BL30)	53
5. 腰俞 (DU2)	53
6. 腰眼 (EX-B10)	53
(四) 上肢部穴位	54
1. 尺泽 (LU5)	54
2. 列缺 (LU7)	54
3. 太渊 (LU9)	55
4. 三间 (LI3)	55
5. 合谷 (LI4)	56
6. 阳溪 (LI5)	57
7. 偏历 (LI6)	57
8. 温溜 (LI7)	58
9. 手三里 (LI10)	58
10. 曲池 (LI11)	58
11. 手五里 (LI13)	59
12. 臂臑 (LI14)	59
13. 肩髃 (LI15)	60
14. 青灵 (HT2)	60
15. 少海 (HT3)	61

目 录

25	16. 神门 (HT7)	61
25	17. 天泉 (PC2)	62
29	18. 间使 (PC5)	62
25	19. 内关 (PC6)	63
17	20. 大陵 (PC7)	63
17	21. 外关 (TE5)	64
25	22. 支沟 (TE6)	64
25	23. 四渎 (TE9)	65
25	24. 消泺 (TE12)	65
08	25. 臑会 (TE13)	66
08	26. 肩髃 (TE14)	67
18	(五) 下肢部穴位	67
18	1. 髀关 (ST31)	67
18	2. 伏兔 (ST32)	68
28	3. 梁丘 (ST34)	69
	4. 足三里 (ST36)	69
	5. 丰隆 (ST40)	70
48	6. 内庭 (ST44)	70
48	7. 厉兑 (ST45)	71
48	8. 大都 (SP2)	71
28	9. 太白 (SP3)	71
38	10. 三阴交 (SP6)	72
58	11. 漏谷 (SP7)	73
48	12. 地机 (SP8)	73
66	13. 阴陵泉 (SP9)	73
28	14. 血海 (SP10)	74
28	15. 承扶 (BL36)	75

目 录

16. 殷门 (BL37)	75
17. 秩边 (BL54)	75
18. 承筋 (BL56)	76
19. 承山 (BL57)	76
20. 昆仑 (BL60)	77
21. 涌泉 (KI1)	77
22. 太溪 (KI3)	78
23. 照海 (KI6)	78
24. 环跳 (GB30)	79
25. 风市 (GB31)	80
26. 阳陵泉 (GB34)	80
27. 足临泣 (GB41)	81
28. 行间 (LR2)	81
29. 太冲 (LR3)	81
30. 胆囊穴 (EX-LE)	82

第三章 肥胖的针灸治疗

一、分部治疗	84
(一) 整体肥胖	84
1. 体针疗法	84
2. 耳针疗法	85
(二) 腰腹部肥胖	86
(三) 臀部肥胖	87
(四) 上肢肥胖	87
(五) 下肢肥胖	88
二、辨证分型治疗	89
(一) 胃热亢盛型	89

目 录

1. 体针	89
2. 电针	89
3. 耳针	90
(二) 脾虚湿困型	91
1. 体针	91
2. 电针	92
3. 耳针	92
(三) 脾肾阳虚型	93
1. 体针	93
2. 电针	94
3. 耳针	94
(四) 肝肾阴虚型	95
1. 体针	95
2. 电针	96
3. 耳针	96
(五) 阴阳两虚型	97
1. 体针	97
2. 电针	98
3. 耳针	98
(六) 气阴两虚型	98
1. 体针	99
2. 电针	100
3. 耳针	100
(七) 肺脾气虚型	101
1. 体针	101
2. 电针	102
3. 耳针	102

目 录

(八) 肝郁脾虚型	102
1. 体针	104
2. 电针	104
3. 耳针	104
(九) 肝阳上亢型	105
1. 体针	105
2. 电针	106
3. 耳针	106
(十) 气滞血瘀型	106
1. 体针	107
2. 电针	108
3. 耳针	108
三、针灸减肥临床实例	108
(一) 体针疗法	108
(二) 电针疗法	111
(三) 耳针减肥15方	112
(四) 三棱针疗法	126
(五) 皮肤针	127
(六) 综合针灸减肥方法	128
附录 人体经穴图	131

第一章

肥胖概述



一、肥胖的定义

肥胖是身体内脂肪过度蓄积以致威胁健康的一种疾病。肥胖不仅是指体重的增加，而且还指体内过剩的脂肪组织蓄积状态，即体内脂肪含量男性超过25%，女性超过30%。由于体内脂肪含量测定困难，临床上常以标准体重来判定肥胖。

肥胖的根本原因是能量摄入和消耗的不平衡，即各种原因引起的能量，尤其是脂肪的过度摄入导致能量摄入远大于能量消耗以及脂肪在体内分布不平衡。肥胖的发病机制涉及遗传、代谢、食欲调节、食物供给、进食行为、体育活动和文化因素等多方面的因素。肥胖的临床症状及并发症有很多，严重肥胖患者自觉乏力、气短、关节疼痛，还会出现水肿、活动困难，甚至失去自理能力，并因此而出现抑郁、焦虑等心理障碍，以致日常学习、工作和生活受到影响和限制。肥胖还有一系列并发症，轻、中度肥胖症患者的临床主要表现是与之相关的并发症的表现，或处于所谓“非病非健康”的亚健康状

态。肥胖的并发症涉及内科、整形外科、普通外科、妇产科、皮肤科疾病以及恶性肿瘤等。尤需注意肥胖同冠状动脉疾患、脑血管疾病等动脉粥样硬化疾病的关系。

二、肥胖的分类

肥胖可分为由过食、运动不足引起的原发性肥胖（单纯性肥胖）和由某些疾病引发的继发性肥胖（症状性肥胖）两类。临床上发病率较高的是原发性肥胖，其成因是能量摄取超过能量消耗，剩余能量以中性脂肪的形式蓄积在脂肪组织内。

单纯性肥胖，又分体质性肥胖和过食性肥胖。体质性肥胖即双亲肥胖，是由于遗传、机体脂肪细胞数目增多而造成的，也与25岁以前营养过度有关。这些人物质代谢过程比较慢，合成代谢超过分解代谢，过食性肥胖也称“获得性肥胖”，是由于成年后有意或无意的过多饮食，特别是喜食油腻食品，使摄入的热量大大超过身体生长和活动的需要，促进脂肪细胞肥大与脂肪细胞数量增加，从而引起脂肪大量堆积。继发性肥

胖相对少见，常见的有丘脑性肥胖、内分泌性肥胖、遗传性肥胖等。随着原发疾病的改善，继发性肥胖可以消失。

1. 原发性肥胖

原发性肥胖又称单纯性肥胖，包括体质性肥胖与过食性肥胖两种，95%的肥胖者属于此型。

(1) 体质性肥胖 是由于25岁前营养过度，加上遗传因素影响所致的肥胖。胎儿期30周至出生后的2年内，脂肪细胞有一个极为活跃的增加生期，在这个时期，若营养过剩就会引起脂肪细胞增多，最多可多达正常人的脂肪细胞数目的3倍。这种肥胖患者，体内的脂肪细胞数增多，细胞体积较一般人肥大，饮食控制不易见效。在个体中饮食亢进、摄取过多、运动量不足者尤为显著，对胰岛素不敏感。正常女性较男性的脂肪细胞数目要多，这也是女性肥胖者较男性多见的原因之一。中老年人若是在婴儿期和青春发育期末曾发生过肥胖，则他们肥胖主要是由于脂肪细胞肥大，而脂肪细胞的数量是正常的，治疗也较容易。

据有关专家研究统计，父母双方都肥