

瘦小腿

小腿局部的脂肪主要是淺層脂肪的堆積，縱使皮下脂肪含量不是很多，但對外形的影響很大，較粗的小腿表現為向外後方突出、彎曲，嚴重的表現為輕微「O」形腿，給人一種腿不直的感覺。

有的小腿皮下脂肪較多者，即小腿部位的肥肉多。這類人小腿的肉質鬆軟，捏起來脂肪層比較厚，贅肉下的肌肉即使繃緊也不是很堅挺，而且一般耐力不太好，走長路很容易累。有些情況是小腿的肌肉比較多，如曾經過體育訓練、經常做腿部鍛煉的人。由於乳酸積聚在肌肉纖維之間，所以造成肌肉勞累、結實與扭曲。有些因為工作關係必須長時間站立或運動方式不正確，久而久之小腿肌肉過勞，同樣是乳酸積聚而變得異常結實，小腿浮腫甚至影響美觀。經常長時間蹣跚腿坐，會阻礙腿部血液和淋巴循環，導致下半身浮腫。走路姿勢不正確，或鞋子穿得不合理，不僅減不了肥，還可能變得更胖，嚴重甚至影響足部健康。比如常穿拖鞋或踩踭拖腳步行，就會阻礙燃燒腿部脂肪，會令小腿變得更粗壯。

改善方法

從中醫學的經絡角度看，人體下肢主要由胃經、脾經、腎經、膀胱經、肝經、膽經。所以，我們想在腿上任何一個部位加以改善，我們只需尋找其所屬經絡，針對性調節，便可輕鬆又直接的獲得美腿的效果。舉個例，如小腿外側出現肌肉發達，呈蓮藕狀，只要針對胃經、膀胱經和膽經進行調節。若全對小腿都見肥壯，可針刺足三里、三陰交和昆侖等穴，平補平瀉，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。

針灸是祖國傳統中醫學當中的瑰寶，針灸瘦小腿是利用穴位針灸的方法，調節腿部神經功能，有助排毒、消脂與退腫，同時改善扭曲的肌肉，進而達到瘦腿、美腿的效果，一次過改善體內不平衡問題，從而恢復機體正常的生理功能，令瘦腿效果長期而穩定。