針出小蠻腰

中醫理論認為腰部脂肪形成多由過食肥甘厚味的食物，加之久臥、久坐、活動過少，致「形不動則精不流，精不流則氣鬱」，傳輸失調，膏脂痰濕內聚，使人肥胖，特別是腰部位置。或因七情所傷，常致肝氣鬱滯，而使肝膽疏泄失於調暢，不僅影響脾胃的消化與吸收功能，氣機之升降轉輸，而且膽汁不能正常泌輸精汁，淨濁化脂，則濁脂內聚而致肥胖。若然想要纖纖細腰，其實可利用中醫電針治療。電針治療能調整患者的神經和內分泌功能，既可抑制食慾，消除飢餓感，減少進食量，從而從根本上減少對營養物質的攝入，以遏制肥胖的來源；又可促進能量的代謝和消耗，加強脂肪與毒素的分解，故對減肥有很好療效。

可選取中脘、天樞、水道、氣海、脾俞、肺俞、足三里、陰陽陵泉等穴，若患者多食善饑（即經常易餓），可加內關、曲池；若便秘則加支溝、合谷；月經失調加腎俞、三陰交；多汗加合谷、複溜。佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可益氣健脾，疏肝解鬱。

千草醫藥