



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

中醫內分泌疾病篇

中醫體重管理 (穴位按壓篇)



【鄧肇堅中醫中心】

地址：

香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓

電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：

香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 2580 8158

單純性肥胖是指體重質量指數(BMI) ≥ 25 ，是由於人體攝入的熱量遠遠大於其消耗和利用的熱量，造成脂肪積聚，並且無明顯內分泌代謝病病因引起的肥胖。它是脂代謝紊亂、冠心病、2型糖尿病、動脈粥樣硬化、膽石症和某些癌症等的重要危險因素，因而極大影響健康。

$$* \text{體重質量指數(BMI)} = \text{體重(kg)} / \text{身高(m)}^2$$

【單純性肥胖原因】

中醫認為肥胖的形成與嗜食肥甘厚味、缺少勞動、情志失調以及先天稟賦遺傳體質有關。由於體內陽氣虛衰、痰濕偏盛所致，常用祛濕化痰之法治療。

【針灸治療】

針灸能夠抑制過亢的食欲，抑制亢進的胃腸消化吸收機能，從而減少能量的攝入。針灸可以促進體內的能量代謝，增加能量消耗，促進體內多餘的脂肪分解。針灸的減肥作用是通過多系統、多功能的綜合調整來實現的。

【按壓耳穴】

常用於體重控制的耳穴穴位包括：脾、胃、飢點、三焦、內分泌等。每次餐前30分鐘按壓以上穴位3分鐘，能調整腸胃消化吸收功能。

治療期間，一般要求患者有一定的運動量，及調節生活作息規律，要有充足的睡眠，三餐定時定量。

【自我穴位按壓】

關於體重控制的穴位一般以四肢及腹部為主，多取手足陽明、足太陰經穴。

上肢穴位按壓方法：

用拇指或食指打圈按揉穴位 1 分鐘。

曲池 屈肘 90 度，肘橫紋頭外 0.5 寸。

功效：清熱利濕



腹部穴位按壓方法：

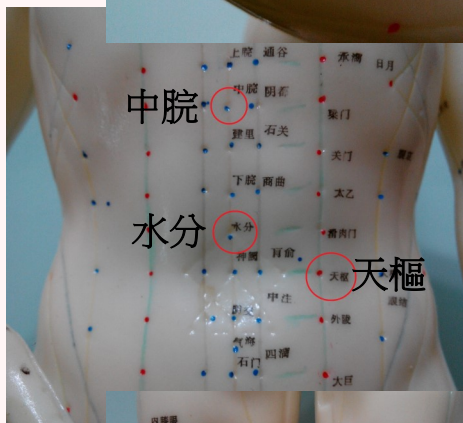
雙手疊放在肚臍上，以臍為中心順時針方向環摩腹部 100 次。

天樞 臍中旁開 2 寸。

中脘 腹前正中線上，臍上 4 寸。

水分 腹前正中線上，臍上 1 寸。

功效：調腸胃、理氣血、消積化滯、利水消腫



下肢穴位按壓方法：

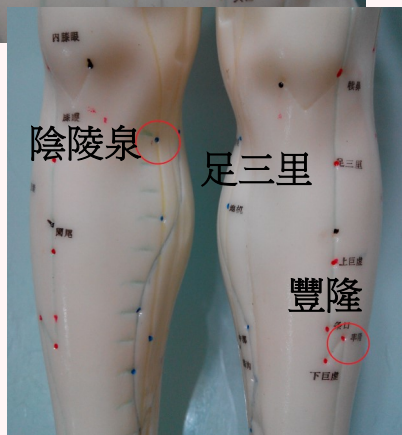
用拇指或食指打圈按揉穴位 1 分鐘。

陰陵泉 脛骨內側髁下方凹陷處。

豐隆 外踝尖上 8 寸，脛骨前嵴外 2 橫指處。

足三里 脛骨前嵴外一橫指處。

功效：健脾化濕、改善消化功能



以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時

上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時

上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)