

带你了解中医埋线减重

文 / 上海市虹口区凉城新村街道社区卫生服务中心 韩嫣 傅晟丽



关键词：五运六气；埋线疗法；单纯性肥胖；动态调衡

埋线属于中医针灸疗法的延伸技术，通过可吸收线体对穴位形成长效刺激，从而调节脏腑功能，在肥胖治疗中具有独特优势。其长效刺激的特点，与五运六气理论的“动态调衡”核心思想高度契合。二者融合形成的埋线减重疗法，具有广阔的临床应用前景。下面，我们对中医埋线减重疗法进行系统探讨。

一、埋线减重的依据

1. “辨天”兼“辨人”的五运六气理论

五运六气是传统中医用以阐释天地气化运行规律及自然气候变化对人体影响的学说，由“五运”（木、火、土、金、水）与“六气”（风、热、火、湿、燥、寒）两大体系构成。其核心逻辑为：以干支纪年为工具，推算

每年的岁运、司天、在泉、客气、主气等气化要素，明确当年的气候特征与疾病流行趋势；同时结合个体出生年份的运气格局，判断其体质类型与脏腑功能倾向，实现“辨天”与“辨人”的统一。

五运六气理论认为，人体是天地自然的缩影，脏腑功能与气化规律同步波动。当天地气化失常时，若个体体质不耐受，易导致脏腑功能失调、气血津液代谢紊乱，进而引发疾病。这套理论为中医“因时、因地、因人制宜”的诊疗原则提供了理论基础，与现代精准医疗理念高度契合。

2. 中医对单纯性肥胖病机的认识

中医认为，单纯性肥胖多为痰湿内蕴、脾失健运所致，其发生与脾、胃、肝、肾四脏功能失调密切相关。脾



主运化,一旦脾气亏虚、脾阳不足,水谷精微无法正常输布代谢,水湿停滞体内则聚而生痰,痰湿堆积日久便形成肥胖;胃主受纳,胃火亢盛则食欲亢进,易过量摄入肥甘厚味,从而加重体内痰湿蓄积;肝主疏泄,肝郁气滞则全身气机运行受阻,直接干扰水湿代谢;肾主水液代谢,肾阳亏虚则无力蒸腾气化水液,水湿停滞于内,痰湿内生诱发肥胖。

结合五运六气理论分析,单纯性肥胖的病机存在鲜明的年份特征与个体差异:土运太过之年,湿气偏重,人群普遍易出现脾湿内蕴;司天之气为太阴湿土时,气候潮湿,脾胃功能偏弱者的肥胖发病风险显著升高;出生于水运不及之年者,先天肾阳亏虚,水液代谢失常,成年后更容易出现肥胖。由此可见,运用五运六气理论,能够从天地与个体两个维度精准定位肥胖的核心病机。

3.埋线疗法的作用机制

埋线疗法是将可吸收线体用特制针具埋入穴位,利用线体在体内逐渐降解过程中产生的持续、温和刺激,起到疏通经络气血、调节脏腑功能的作用。在肥胖治疗中,埋线疗法通过刺激脾经、胃经相关穴位,能够减缓胃排空速度,降低食欲,同时促进脂肪分解,改善胰岛素抵抗,进而实现减重效果。

二、埋线减重的特点

1.依托三维辨证体系

● 辨天:依托干支纪年推演当年的整体气化规律,明确岁运、司天、在泉、主气、客气的盛衰变化,判断影响肥胖的主要气化因素。木运太过之年,风气偏盛,易导致肝郁气滞,肥胖患者多伴随情绪不畅、腹胀等症状;火运太过之年,热气偏盛,易引发胃火亢盛,患者多表现为食欲亢进、口干舌燥。通过“辨天”明确天地气化对人体的影响,为埋线治疗的时机与穴位配伍提供依据。

● 辨人:结合患者出生年份对应的运气格局,判断其体质类型与脏腑功能倾向。出生于土运不足之年者,多为脾虚体质,表现为神疲乏力、大便溏薄;出生于水运太过之年者,多为阳虚体质,表现为畏寒怕冷、肢体浮肿。通过“辨人”明确个体体质差异,从而制定个体化的埋线治疗方案。

● 辨病:结合患者的临床症状、体征及实验室检查结果,明确肥胖的中医证型,并定位病变脏腑与核心病机。

“辨天、辨人、辨病”的三维辨证体系,将天地气化、个体体质与疾病表现相结合,实现了“天人合一”理念下的精准辨证。

2.针对性选取穴位

针对性选取穴位进行埋线操作,配伍思路主要包括以下三种:

- 依据岁运配伍:木运太过之年,重点选取疏肝理气穴位,以调节肝气疏泄;土运太过之年,选取健脾祛湿穴位,以增强脾之运化功能;水运太过之年,选取温阳利水穴位,以温补肾阳、化气行水。

- 依据司天、在泉配伍:司天之气为太阴湿土时,加祛湿化痰穴位;司天之气为阳明燥金时,加润燥生津穴位;在泉之气为少阳相火时,加清热泻火穴位。

- 依据体质与证型配伍:脾虚痰湿型,加足三里、脾俞、阴陵泉;脾阳亏虚型,加关元、命门、神阙;肝郁气滞型,加太冲、期门、行间;胃火亢盛型,加内庭、足三里、胃俞。

3.精准选择治疗时机

五运六气理论强调治疗需顺应气化节律,选择气化有利的时机进行干预,以提升疗效。治疗时机的选择要点可以总结为:

- 把握岁气转换节点:立春、立夏、立秋、立冬四大节气,是天地气化转换的关键节点,此时人体气血阴阳波动明显,埋线治疗可增强调节效果;夏至与冬至分别为阴阳盛衰的极点,夏至时阳气最盛,适合治疗阳虚型肥胖,冬至时阴气最盛,适合治疗阴虚型肥胖。

- 选择运气相合时段:当年岁运、司天、在泉之气与患者先天体质气化相契合时,治疗效果更佳。例如,土运之年,脾虚体质患者在脾经当令的辰时(7至9时)

进行埋线,可最大化激发穴位效能,提升治疗效果。

4.标本兼顾,双向调节

- 治标:通过线体对穴位的持续刺激,直接抑制亢进的食欲,减少能量摄入;同时促进脂肪组织分解,加速能量代谢,以达到快速降低体重的目的。刺激足三里、内庭可延缓胃排空,延长饱腹感;刺激丰隆、阴陵泉可促进痰湿代谢,减少脂肪堆积。

- 治本:顺应天地气化规律,调节脏腑功能,恢复气血津液代谢平衡,从根源上解决肥胖问题。脾虚痰湿型患者,通过刺激脾俞、足三里等穴位,增强脾的运化功能,减少痰湿生成;肝郁气滞型患者,通过刺激太冲、期门等穴位,疏肝理气,改善气机不畅。

- 双向调节:依托五运六气辨证指导,埋线疗法可根据患者气化失衡的方向,实现“实者泻之,虚者补之”的双向调节。胃火亢盛者通过清热穴位的刺激以降低胃火,脾阳不足者通过温阳穴位的刺激以提升脾阳,最终实现阴阳气血的动态平衡。

三、结语

以五运六气理论为指导的埋线减重疗法,为单纯性肥胖患者提供了安全、高效、低反弹的中医特色治疗方案,不仅彰显了传统运气理论在现代慢性病治疗中的临床价值,也为中医减重的规范化、精准化发展提供了可借鉴的实践路径,值得在临床进一步推广应用。

食物与人

本文编辑:李修坤

