

基于《黄帝内经》探讨针灸治疗肥胖的临床思路

黄美虹, 杨净钧, 全婷薇, 苏 鑫, 唐红珍*

(广西中医药大学, 广西 南宁 530004)

摘要: 肥胖是成年人最大的慢性疾病之一, 很容易造成高血压、高血脂等心脑血管疾病的出现。针灸治疗肥胖具有良好的临床疗效, 文章内容旨在通过对《黄帝内经》这一中医经典文献的研读, 探讨针灸疗法在肥胖治疗中的理论基础和临床思路。首先从《黄帝内经》的理论体系出发, 分析了肥胖的中医病理机转, 包括饮食不节、情志失调、先天禀赋、年老体衰、劳逸失调等方面, 并涉及了痰、湿、瘀、热等病理因素。并据此分析针灸治疗肥胖的理论基础, 从而探讨临床治疗中穴位、针刺工具、针刺补泻手法、针刺深度及针刺方法的选择等。旨在为针灸治疗肥胖提供理论依据与实践指导。

关键词: 《黄帝内经》; 针灸; 肥胖; 病理机转; 临床思路

中图分类号: R246

文献标志码: A

文章编号: 2097-4299(2026)01-00063-05

DOI: 10.19288/j.cnki.issn.2097-4299.2026.01.015

To Explore the Clinical Thinking of Acupuncture Treatment of Obesity Based on *Huangdi Neijing*

HUANG Meihong, YANG Jingjun, QUAN Tingwei, SU Xin, TANG Hongzhen

(Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning 530004, China)

ABSTRACT: Obesity is one of the largest chronic diseases in adults, which can easily cause cardiovascular and cerebrovascular diseases such as hypertension and hyperlipidemia. Acupuncture has a good clinical effect on the treatment of obesity. The content of this article aims to explore the theoretical basis and clinical ideas of acupuncture and moxibustion therapy in the treatment of obesity through the study of the classic literature of traditional Chinese medicine *Huangdi Neijing*. Firstly, starting from the theoretical system of *Huangdi Neijing*, this paper analyzes the pathological mechanism of obesity in traditional Chinese medicine, including improper diet, emotional disorders, congenital endowments, aging, work and rest disorders, etc, and involves phlegm, dampness, blood stasis, heat and other pathological factors. Based on this, the theoretical basis of acupuncture and moxibustion treatment of obesity was analyzed, so as to explore the selection of acupoints, acupuncture tools, acupuncture reinforcing and reducing techniques, acupuncture depth and acupuncture methods in clinical treatment. The aim is to provide theoretical basis and practical guidance for acupuncture treatment of obesity.

KEY WORDS: *Huangdi Neijing*; acupuncture; obesity; pathological mechanism; clinical thinking

肥胖是一个涉及体内脂肪过多积累的临床状况, 具体表现为体内脂肪细胞出现体积和(或)数量上的积聚, 并在身体的某些部位(如腹部、臀部、大腿等)过多堆积, 导致体重异常增加的一种状态^[1], 这通常是由

机体能量摄入(如食物摄入)超过能量消耗(如身体活动和基础代谢)所引起的。肥胖已成为全球范围内严重的公共卫生问题, 不仅影响个体形象, 更是心血管疾病、糖尿病、高血压等多种慢性病的独立危险因素^[2]。现

基金项目: 广西壮瑶药工程技术研究中心能力提升(桂科 ZY24212016); 中国-东盟中医药大健康产业国际创新中心(桂科 AD20297142); 广西中医药科技成果转化与应用协同创新中心项目(05024040)

作者简介: 黄美虹(1995-), 女, 在读硕士研究生, E-mail: 1543369745@qq.com

* **通信作者:** 唐红珍(1968-), 女, 主任医师, 教授, 博士研究生导师, 研究方向: 针药结合治疗肥胖和内分泌疾病, E-mail: thz201807@126.com

代医学常采用奥利司他、司美格鲁肽等药物治疗及手术治疗,但可能伴随有胃肠道反应、肌肉流失、肝肾损伤等副作用的出现^[3]。因此,寻求有效且安全的替代疗法至关重要,针灸作为传统医学的重要组成部分,对肥胖的认识和治疗积累了丰富的经验。《黄帝内经》作为中医理论的基石,其关于人体生理病理、脏腑经络、气血运行的论述,为针灸治疗肥胖提供了深厚的理论基础。

1 病理机转

《黄帝内经》中虽然没有专门讨论肥胖的专篇,也未作为独立的病名被明确提出,但作为我国现存最早的中医学理论著作,已系统阐述了肥胖的发病机制,提出“食甘美而多肥”的饮食致病观,指出饮食不节是肥胖发生的主要因素,同时也与情志失调、先天禀赋、年老体衰、劳逸失调等因素密切相关^[4]。具体论述如下。

《素问·通评虚实论》云“甘肥贵人,则膏粱之疾”,说明过食肥甘厚味,饮食不节,可致脾胃功能受损,运化失司,则水湿内生,痰浊积聚,痰湿内蕴,而成肥胖^[5];《素问·阳明应象大论》指出:“人有五脏,化五气,以生喜……恐。故喜怒伤气……暴喜伤阳”,当情志失调,易扰乱气机,致肝郁气滞,则横逆犯脾,津液输布失常,水湿内阻,为浊为脂,导致肥胖^[6];《灵枢·阴阳二十五人》中通过五行体质分类表明了先天禀赋决定体质倾向,土型人可见圆面、大头、多肉,因胃热体质,脾胃功能亢进,易过食,则脾胃功能运化不及,而致全身性肥胖^[7],水型人可见大头廉颐、小肩大腹,因阴性体质,水性寒凉易伤肾阳,肾阳虚衰,温煦失司,水液蒸腾气化不利,水湿泛滥,痰湿停聚而致腹型肥胖^[8];《素问·阴阳应象大论》言:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣。年五十,体重,耳目不聪明矣”,指出年老体衰可致脾虚不运,新陈代谢减缓,而成肥胖^[9];《素问·宣明正气论》言:“久卧伤气,久坐伤肉”,提示劳逸失调可导致脾气虚衰,升降失调,则气血壅滞不畅,气虚血瘀,阻滞经脉,日久酿成膏脂,发为肥胖^[10]。

综上所述,《素问·至真要大论》言:“诸湿肿满,皆属于脾”,肥胖的病位主要在脾胃,与肾虚及肝郁等密切相关,可见痰湿、气虚、血瘀、内热等病理表现,本病多属本虚标实,正虚与邪实兼杂之候^[11]。这一“本虚标

实”的病机理论,既体现了传统中医整体观,又与现代社会环境因素导致的单纯性肥胖发病特点高度吻合。首先,物质丰富与快餐文化导致“过食肥甘”;其次,工作压力与生活节奏加快引发“情志失调”;再者,久坐少动的生活方式导致“劳逸失度”,共同构成了当代肥胖流行的社会生物学基础。

2 理论基础

《素问·灵兰秘典论》云“经脉者,血之道也……五脏六腑之大络也”,为针灸治疗肥胖提供了直接的理论支撑。《黄帝内经》中认为,肥胖多因脾胃功能失司,气血运行不畅,痰湿内生所致。经络是人体气血运行的通道,针灸作为中医传统疗法的重要组成部分,基于中医整体观念和辨证论治原则,通过刺激人体特定的经络和穴位,以疏通经络,调整脏腑功能,促进气血的运行,加速新陈代谢,从而达到减脂的目的^[12]。《灵枢·经脉》亦云“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通”,因此针灸调理肥胖发挥着重要作用,它不仅能增加饱腹感,减少食欲,从而减少食物的摄入量,而且能够调节脾胃的消化吸收功能,促进局部的血液循环,从而促进脂肪的分解和代谢,相对于其他疗法有明显的优势^[13]。如针灸刺激任脉的中脘,可达到健脾和胃、消食化滞的作用,有助于减少腹部脂肪堆积^[14]。

3 治疗思路

3.1 穴位选择 《灵枢·九针十二原》曰:“凡用针者,虚则实之,满则泄之”,并根据《黄帝内经》中对肥胖相关病理机转论述,为循经治疗肥胖症提供“培元固本、调理脾胃”的治疗原则^[15]。因此临床针刺选穴也以脾经、胃经、任脉为主,意在健脾和胃、化痰祛湿、行气活血,兼补益脾肾^[16]。

《素问·经脉别论》云:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精……水精四布,五经并行”,说明脾胃为水液代谢的枢纽^[17]。脾主运化,胃主受纳和腐熟水谷,选用足阳明胃经与足太阴脾经相配合,可使水谷精微得以正常化生和输布。如《灵枢·本输》强调“合治内腑”,足三里为胃经合穴,可调理脾胃、补益气血;《灵枢·经脉》谓丰隆“别走太阴”,为化痰要穴;阴陵泉利水渗湿,《针灸甲乙经》载其主“腹中气胀”。任脉主治虚证,选用任脉可温阳化湿、健脾益肾、补益气血,增强机体的代谢能力^[18]。如《素问·气穴论》载中脘为

“腑会”,善治中焦壅滞;《针灸甲乙经》云“气海者,元气之海”,气海主调一身之气,可助脾运化,推动水湿代谢;《难经》载关元为“三焦元气之所关”,可温补肾阳,助命门之火,促进脂肪分解。

《肥胖症中医诊疗方案专家共识》推荐肥胖症针灸治疗主穴为气海、关元、大横、中脘、天枢、曲池、足三里、三阴交^[19]。熊婕等^[20]通过检索针灸治疗单纯性肥胖的临床研究文献,基于数据挖掘分析其选穴规律,发现经络选择主要涉及足阳明胃经、任脉和足太阴脾经;使用频次靠前的腧穴为天枢、足三里、中脘、丰隆、三阴交、关元、阴陵泉、气海;常用穴位组合为中脘-天枢、足三里-天枢、丰隆-天枢;穴位分布最多的在腹部及下肢部。肖瑶琪等^[21]通过针灸治疗肥胖的文献数据挖掘及可视化分析得出治疗肥胖的核心处方为天枢、丰隆、中脘、三阴交、阴陵泉、足三里,均归属足阳明胃经、足太阴脾经,以及任脉。诸穴相配,可健脾益胃、化痰除湿,从而达到治疗肥胖的效果。

3.2 刺法选择

3.2.1 针刺工具 《灵枢·官针》云“病各有所宜,各不同形”,虽未直接论述肥胖病症及针对性针具选择,但其“因人施治”“辨证用针”的核心思想,为现代针灸减肥提供了根本遵循。现代医学研究中,单纯性肥胖多用毫针治疗,《灵枢·九针十二原》曰“尖如蚊虻喙,静以徐往,微以久留”,形容毫针针尖如蚊虫口器般纤细尖锐,强调进针时需沉稳缓慢,轻微刺激并长时间留针。现代医学研究发现^[22],通过毫针针刺刺激特定穴位,可调节肠道菌群,抑制炎症反应,调节脂肪代谢,抑制摄食中枢等来达到减重的目的。杨兵宾等^[23]采用毫针针刺联合饮食+运动疗法治疗儿童单纯性肥胖患者对比单纯饮食+运动疗法,结果显示毫针针刺联合饮食+运动疗法总有效率明显高于单纯饮食+运动疗法,说明毫针针刺是治疗肥胖的有效手段。

《灵枢·官针》云“病在经络痼痹者,取以锋针”,类似于现代医学的三棱针,可刺络放血祛除瘀血,从而疏通经络,改善气血循环,化解痰瘀,消除积滞以治疗肥胖。王锋等^[24]研究发现刺络放血拔罐可显著降低单纯性肥胖患者的血清胰岛素水平。《灵枢·九针十二原》云“员利针,长一寸六分,尖如釐,且员且锐,中身微大,以取暴气”,员利针的“圆锐”特点类似现代针刀,但针刀更侧重切割,是将中医“松解”理念与西医

解剖学结合,适合肥胖患者的皮下脂肪层手法松解。孙爽^[25]研究发现,针刀可改善单纯性肥胖大鼠的体重,腰围及棕色脂肪含量等,并抑制下丘脑摄食中枢神经肽 λ 的表达,来抑制食欲,减轻体重,说明针刀也可作为治疗肥胖的针具选择。

3.2.2 针刺补泻手法 肥胖多属本虚标实之候,气虚阳虚为本,夹痰、夹湿、夹瘀、夹热为标。《灵枢·经脉》云:“盛则泻之,虚则补之”,《素问·阴阳应象大论》亦云:“壮火食气,少火生气”,故补虚泻实是本病的基本治疗原则。根据现有中医诊疗专家共识和研究文献^[26],肥胖症的中医辨证分型可包括4种证型:脾虚湿阻证、胃肠湿热证、肝郁气滞证和脾肾阳虚证。其中脾虚湿阻证属虚实夹杂之证,多以平补平泻为主,脾肾阳虚证多以补法为主,胃肠湿热证多以泻法为主。陈明珠研究发现^[27],烧山火针法联合雷火灸治疗,在改善脾肾阳虚型单纯性肥胖患者BW、BMI、WC、HC、WHR、TC、TG、LDL-C及中医脾肾阳虚的症状方面疗效明显优于单纯西药治疗组。孙玲莉等^[28]采用“引气归元健脾胃”针法对比盐酸二甲双胍治疗脾虚湿阻证单纯性肥胖,其中足三里、带脉、阴陵泉、丰隆采用平补平泻法;太冲、合谷采用针刺捻转泻法;中脘、气海、下脘、天枢、关元、大横采用温针灸法;结果显示观察组的体重、BMI、腰臀比、脂肪含量及中医证候积分、空腹血糖、胰岛素、白细胞介素-6水平及胰岛素抵抗指数明显低于对照组。

3.2.3 针刺深度 《黄帝内经》中虽然没有直接针对肥胖的具体方药记载,但首次提出了针对肥胖的针刺治疗原则,多见针刺在肥人、瘦人中的区别使用原则。《灵枢·逆顺肥瘦》:“年质壮大,……刺此者,深而留之,此肥人也。……此人重则气涩血浊,刺此者,深而留之,多益其数”肥壮之人多身体强壮,气血旺盛,皮肤坚固,针对此类患者,针刺需要深刺,并且留针时间要长,如肥人中还具有广肩腋、项肉薄厚皮而黑色、其血黑以浊、其气涩以迟等特点,针刺时除了深刺长留外,还应增加针刺的次数^[29]。故肥胖人针刺宜深宜久。其中现代针灸治疗方法中的穴位埋线,与肥人深而留之不谋而合。穴位埋线疗法,是传统针灸学与现代医学相结合的创新疗法,通过将可吸收性外科缝线(如羊肠线、PGLA线)植入特定穴位,形成长效刺激,达到疏通经络、调和气血、调节代谢的作用,从而起到良

好的减重效果。葛舒颖等^[30]观察穴位埋线联合健康生活管理方法治疗单纯性肥胖患者,发现穴位埋线组可明显降低患者体重、腰围、腰臀比,并可以改善瘦素、胰岛素抵抗及脂质代谢水平。

《灵枢·终始》也对肥人、瘦人针刺进行了区分,云:“故刺肥人者,以秋冬之齐;刺瘦人者,以春夏之齐”,肥人肉厚,邪气容易停留在较深的层次,与秋冬季节阳气内藏、阴气外守相齐,应深刺直达病所,可更好地调节人体阴阳平衡,以助阳气内收,促进痰湿的排出。瘦人肉薄,邪气停留层次较浅,与春夏季节阳气升发、气血活跃相齐,浅刺即可助阳气升发和湿气外散。马蒨在《黄帝内经灵枢注证发微·逆顺肥瘦》注解:“此人者,其体若重,则气必涩,而血必浊,刺此者,当深其针而久留之,如肥人之数。”也强调了肥人气机不畅,血行滞涩,应深刺且久留针^[31]。如陆卫^[32]通过观察不同针刺深度对单纯性肥胖的疗效,可得出在腹部肌层深刺的单纯性肥胖患者体重、BMI、体脂百分率、腰臀比、水分率、VFA等肥胖指标的改善效果优于在腹部脂肪层浅刺。

3.2.4 针刺方法 在减脂过程中,可根据不同的体质、辨证分型或不同的部位从《灵枢·官针》中记载的十二刺、五刺等多种刺法中选择适合的针刺手法以达到治疗效果^[33]。

扬刺:为十二刺之一,《灵枢·官针》:“扬刺者,正内一,傍内四而浮之,以治寒气之博大者也”,针对局部浅层脂肪分布面积大且厚的部位,如腹部、背部等,可选择扬刺。通过在病变局部正中或穴位直刺一针,四周浅刺四针,形成扇形分布,刺激范围广泛,促进全身气血循环,加速脂肪代谢^[34]。许慧艳等^[35]发现对于腹型肥胖,可选取气海穴扬刺以消除腹部堆积的脂肪。如张胜田^[36]对常规针刺组及扬刺组治疗胃热湿阻型单纯性肥胖患者,扬刺组在常规针刺基础上选取中脘、天枢、气海等腹部腧穴使用扬刺针法,发现扬刺组治疗前后患者的体质指数、腰臀比、血脂水平、中医证候积分等变化优于常规针刺组。

齐刺:为十二刺之一,《灵枢·官针》:“齐刺者,直入一,旁入二,以治寒气小深者”,对于局部肥胖且伴有疼痛或不适感的部位,如腹部、膝关节周围、腰部等,可采用齐刺法。在所选穴位处直下一针、左右5分距离处各下一针、针尖主要朝向当中穴位,三针并排

刺入,增强局部刺激效果,促进气血流通,缓解疼痛,同时也有助于减少局部脂肪^[37]。如孔月晴^[38]通过观察腹穴齐刺法治疗肥胖患者,发现腹穴齐刺法治疗联合饮食疗法的总有效率及治疗满意度均高于常规饮食疗法。由此可见,采用腹穴齐刺法治疗肥胖患者有较好疗效,并能够改善患者的肥胖相关指标。

合谷刺:为五刺之一,《灵枢·官针》:“合谷刺者,左右鸡足,针分肉之间,以取肌痹,此脾之应也”,此方法为取一穴而透多穴,刺激面广,对腹型肥胖尤为有效。在肌肉丰厚处垂直进针,得气后,将针退至皮肤浅层,此时针尖不要拔出,向原本直刺部位的两旁斜刺,形如鸡爪分叉的针刺痕迹。即针刺入穴后,可直接刺激脂肪细胞,改善局部血液循环,调和气血,加速脂肪的代谢和分解,达到减肥的目的^[39]。吴民民^[40]通过对脾虚湿阻型单纯性肥胖患者治疗前后各项指标的统计来比较合谷刺法与常规针刺法的疗效,发现合谷刺在改善肥胖患者的体重、BMI、腰臀比、血脂、中医证候积分等方面明显优于常规针刺。

《灵枢·卫气失常》曰“夫病变化,浮沉深浅,……病间者浅之,甚者深之,间者小之,甚者众之,随变而调气”,强调了在治疗过程中,应根据病情的变化及时调整针刺的深度、角度、手法。

4 小结

综上所述,《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作,虽然没有明确提出肥胖的病名,记载肥胖的相关条文也较少,但是其中涉及的肥胖病理机转、特征表现、针刺治法等相关内容是肥胖的理论起源,为后世历代医家对肥胖的认识与治疗奠定了基础,使肥胖的相关理论及诊疗框架渐趋成熟,为针灸治疗肥胖的临床实践提供了有力的参考及线索。当前,随着现代科技的发展,《内经》中关于肥胖的认识正通过循证医学研究、影像学技术、分子生物学等手段得到全新诠释,展现出这一古老理论的持久生命力和现代价值。

参考文献:

- [1] 中国营养学会肥胖防控分会,中国营养学会临床营养分会,中华预防医学会行为健康分会,等. 中国居民肥胖防治专家共识[J]. 中国预防医学杂志,2022,23(5):321-339.
- [2] CABALLERO B. Humans against obesity:who will win?[J]. Adv Nutr,2019,10(suppl_1):4-9.

- [3] 覃滢玉,刘佳瑞,郑瑞茂. 肥胖治疗的研究进展[J]. 生理科学进展,2020,51(3):167-173.
- [4] 唐红珍. 基于文献的针灸治疗肥胖症规律研究[D]. 南京:南京中医药大学,2013.
- [5] 林珺,武娅,钱伟.《黄帝内经》多食肥甘所致病症探讨[J]. 湖南中医杂志,2008(1):65-66.
- [6] 王赢平.《黄帝内经》肥胖理论研究[D]. 济南:山东中医药大学,2022.
- [7] 史周莹. 基于《黄帝内经》理论对古代中医文献中肥胖症理论及用药规律研究[D]. 长春:长春中医药大学,2023.
- [8] 段娟,仝小林.《内经》肥胖三型的影响因素[J]. 江苏中医药,2010,42(2):9-11.
- [9] 袁文君. 揆针治疗老年肥胖症的临床体会[J]. 中国老年保健医学,2021,19(3):130-131.
- [10] 张鹏飞. 从脾肾论治肥胖症痰湿内盛证的研究[D]. 长沙:湖南中医药大学,2018.
- [11] 宋昌梅,杲春阳,付燕来,等. 肥胖中医研究进展[J]. 现代中医药,2021,41(3):6-9.
- [12] 陈少宗. 论现代针灸学的包容与创新-关于《针灸医学导论》的诸多突破[J]. 中国针灸,2019,39(3):331-334.
- [13] 刘辉辉,刘明军. 针灸治疗单纯性肥胖基础研究进展[J]. 吉林中医药,2020,40(5):686-688.
- [14] 叶必宏,张超男,方芳,等. 电热针治疗产后腹型肥胖症的临床研究[J]. 上海针灸杂志,2020,39(7):836-839.
- [15] 史敏,李倩,胡晓佳,等. 针灸治疗肥胖症机制研究进展[J]. 中国美容医学,2021,30(9):182-185.
- [16] 徐宁,郑宇杉,付于. 针灸治疗单纯性肥胖症的研究进展及机制探讨[J]. 河南中医,2023,43(9):1428-1434.
- [17] 韦汉卿,蔡定均. “升降同用”论治向心性肥胖症理论探讨[J]. 成都中医药大学学报,2022,45(4):31-35.
- [18] 金京,史之焯,黄前前,等. 基于数据挖掘技术分析针灸治疗单纯性肥胖的选穴规律[J]. 世界科学技术-中医药现代化,2022,24(6):2472-2480.
- [19] 中华中医药学会《中医体重管理临床指南》专家组,广东省针灸学会肥胖专病联盟. 肥胖症中医诊疗方案专家共识[J]. 北京中医药大学学报,2022,45(8):786-794.
- [20] 熊婕,雷蕾,李海燕,等. 基于数据挖掘分析针灸治疗单纯性肥胖的取穴规律[J]. 中国中医药图书情报杂志,2022,46(1):20-26.
- [21] 肖瑶琪,曹露,张恒芬,等. 针灸治疗肥胖的文献数据挖掘及可视化分析[J]. 云南中医中药杂志,2024,45(6):69-76.
- [22] 杨攀峰,杨哲,陈栋. 针刺治疗肥胖症的机制研究进展[J]. 中医康复,2025,2(2):26-32.
- [23] 杨兵宾,郭凯,王红娟,等. 针刺治疗儿童单纯性肥胖的临床疗效观察[J]. 中国中西医结合儿科学,2024,16(6):530-533.
- [24] 王锋,朱洁,孟信铎. 刺络拔罐对单纯性肥胖患者血清胰岛素水平的影响[J]. 上海针灸杂志,2015,34(1):30-32.
- [25] 孙爽. 针刀干预对单纯性肥胖大鼠下丘脑能量调节中枢NPY/POMC的影响[D]. 武汉:湖北中医药大学,2020.
- [26] 中华中医药学会中医体重管理临床指南专家组,广东省针灸学会肥胖专病联盟. 肥胖症中医诊疗方案专家共识[J]. 北京中医药大学学报,2022,45(8):786-794.
- [27] 陈明珠. 烧山火针法联合雷火灸治疗脾肾阳虚型单纯性肥胖病的临床疗效观察[D]. 合肥:安徽中医药大学,2024.
- [28] 孙玲莉,王晓霞,杨栓柱,等. “引气归元健脾胃”针法治疗脾虚湿阻型单纯性肥胖的效果[J]. 临床医学研究与实践,2024,9(25):130-133.
- [29] 易晓英,朱荟萌,陆丽明,等.《黄帝内经》浅刺法探析[J]. 中医学报,2019,34(9):1812-1816.
- [30] 葛舒颖,陈捷,陈麟,等. 穴位埋线对单纯性肥胖患者脂质代谢和激素水平影响研究[J]. 中医外治杂志,2023,32(5):33-35.
- [31] 马蔚. 黄帝内经灵枢注证发微[M]. 北京:科学技术文献出版社,2000:234
- [32] 陆卫. 腹部腧穴不同深度电针刺刺激治疗单纯性肥胖病的临床研究[D]. 南京:南京中医药大学,2021.
- [33] 田秉星,蔡秀水.《内经》刺法与针灸减肥的探讨[J]. 中国针灸,2005,25(S1):54-55.
- [34] 王富春,马铁明. 刺法灸法学[M]. 北京:中国中医药出版社,2016:186.
- [35] 许慧艳,戴莉莉,刘智慧. 扬刺摩罐法治疗局部肥胖的疗效探讨[J]. 中医临床研究,2014,6(7):72-73.
- [36] 张胜田. 扬刺法治疗胃热湿阻型单纯性肥胖病的临床研究[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2019.
- [37] 魏玮,陈全利,汪元军,等. 腹穴齐刺法治疗单纯性肥胖胃热湿阻证的临床研究[J]. 南京中医药大学学报,2015,31(2):190-193.
- [38] 孔月晴. 腹穴齐刺法治疗单纯性肥胖胃热湿阻 50 例[J]. 中国中医药科技,2018,25(2):282-284.
- [39] 周国富. “合谷刺”在腹部减肥中的运用[J]. 上海针灸杂志,2010,29(10):667.
- [40] 吴国民. 合谷刺治疗脾虚湿阻型单纯性肥胖的临床疗效观察[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2022.

(收稿日期:2025-02-25)