

“躺平”也能瘦！穴位埋线不仅仅是减肥的“专利”

康岁岁

成都市龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

【中图分类号】R245.91

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 11-097-02

一、什么是穴位埋线？

穴位埋线是在中医针灸理论指导下，将可吸收性外科缝线置入穴位内，利用线对穴位产生的持续性刺激作用以防治疾病的方法。

二、穴位埋线主要器具

埋线针及埋线专用线



目前常用埋线常用线有以下几种：

羊肠线：为羊的小肠粘膜下层制成，可被吸收。铬制羊肠线曾作为埋线材料被广泛使用，但是组织反应大，埋线处容易出现红肿、疼痛、肤温升高、局部组织坏死形成腔道等不良反应，故较少使用。

化学合成可吸收缝合线：聚乙丙交酯（PGLA）、聚乙醇酸（PGA）及聚对二氧环己酮（PPDO）。

胶原蛋白可吸收缝合线：胶原蛋白占 93%，弹力蛋白占 3%，脂肪占 4%，为天然成型材料，采用生物原理制成，生产过程中无任何额外的化学成分掺入。

三、穴位埋线的机理

1. 穴位埋线疗法的中医作用机制研究

1.1 留针及埋针效应

“留针”，即将针刺入穴位，得气行补泻之法后，将针留置穴内一定时间以增强和延长针刺效应的一种手法，是巩固提高针刺疗效的关键因素之一。《素问·离合真邪论》曰：“静以久留，无令邪布……以得气为故”，《灵枢·终始》亦有“久病者邪气入深，刺此病者，深内而久之留之”之说。陈利国等^[1]发现，在临床上为使患者针感增强，大部分是通过留针而实现的，留针法可体现针法中的“静中有动，动静互涵”，留针还能起到“候气、催气、气至病所”的作用。疗效可达到 2 周甚至更长时间，故尤其适用于慢性及顽固性疾病。

1.2 协调阴阳及平衡脏腑

中医理论认为脏腑阴阳失衡是引发疾病邪侵袭人体的关键，有“阴阳离决，精气乃绝”之说，埋线疗法对这种失调状态具有因势利导及双向调节作用。尹芳秋等^[2]提出埋线疗法可以对机体进行双向良性调节，此法可以对失衡的脏腑阴阳起到调节、整复、平衡的作用。

1.3 通经活络及平调气血

“埋线”疗法寻根溯源，对疾患采取辨证循经或痛点取穴之法，打通闭阻经络（瘀滞点），调整失衡气血，疗效显著。勾宗文^[3]使用埋线疗法治疗头痛，其认为头痛病机多为久病入络，造成经络瘀阻所致。《素问·举痛论》有云：“通则不痛，痛则不通”。

1.4 补虚泻实及扶正祛邪

病症有虚实，埋线疗法根据辨证来选取不同的刺激量进行调节，《中藏经》说：“虚则补之，实则泻之。”病情表现虚弱者治则为“实之”“补之”；病情表现旺盛者以“除之”“泻（泄）之”为宜。《灵枢·九针十二原》亦云：“凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈则除之，邪胜则虚之……”，埋线疗法前期通过埋线针及羊肠线吸收过程中产生较强的刺激，引发刺血效应、针刺效应和类穴位封闭效应，这些效应信息可以强烈抑制、干扰，甚至排除替代实邪造成的病理信息，均归属于“泻”之范畴。埋线疗法的后期则是组织损伤效应、留针及埋针效应、组织疗法效应。

2. 穴位埋线疗法的西医作用机制研究

2.1 恢复神经功能，调控神经反射

埋线疗法通过植入后产生的持续良性刺激及神经递质影响，对神经系统起到纠正紊乱和复健作用。徐世芬等^[4]通过埋线对照普通针刺干预抑郁模型大鼠对神经递质（中枢单胺类）影响的研究发现，埋线法及针刺法均可在不同程度上使

抑郁模型大鼠下丘脑与海马的五羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素分泌水平提升,其中在升高下丘脑中的五羟色胺、多巴胺及海马的多巴胺方面,埋线组优势更为显著。

2.2 增强人体免疫力,改善局部循环

埋线疗法可以通过调控细胞代谢增强免疫功能,改善受损部位循环,加速疾病痊愈。李白龙^[5]使用穴位埋线配合中药治疗消化性溃疡,认为选取针具及可吸收性蛋白线施术于腹部募穴、背部背俞穴及足阳明胃经膻穴所产生的理化反应,其刺激冲动和能量信号循经络传导进入体内可增殖活化胸腺T细胞,促进细胞及体液免疫应答反应,使胃壁周围组织中血浆环磷酸腺苷值升高,增加免疫球蛋白含量,强化人体免疫防御机能,进而杀灭幽门螺旋杆菌并降低其他腐蚀性因子的耐药性与活性。同时,通过经络调节可有效改善溃疡部位的气血运行,使溃疡面加速愈合,进而达到缓解症状及治愈的目的,有效率明显优于对照西药(雷贝拉唑)。

2.3 抑制炎症因子释放,减少细胞凋亡

埋线疗法可以有效控制炎症细胞因子及凋亡细胞的释放,减少疾病诱发因素。邓沅江等^[6]观察于“内关”“足三里”及“心俞”埋线对压力超负荷心衰模型大鼠心肌细胞凋亡的影响,并设置西药(卡托普利)为对照,结果表明穴位埋线作用与西药基本相同,即增加心肌细胞凋亡抑制蛋白B淋巴细胞瘤-2基因(Bcl-2)含量,拮抗凋亡细胞在心肌中增生,此良性效应同减轻慢性心衰的心室重构有关。概括言之,埋线疗法通过调节炎症因子和凋亡细胞,预防疾病进展及复发效果显著。

2.4 调节细胞因子,改善机体代谢

埋线疗法通过调节信使分子和促进代谢治疗内分泌疾病。杨水凤等^[7]研究在“天枢”“足三里”“梁丘”埋线对肥胖大鼠产生的减肥效应及对肥胖病因素——大脑纹状体一氧化氮(NO)和一氧化氮合酶(NOS)含量的影响。检测表明,肥胖模型组大鼠纹状体中NO及NOS的水平均显著低于正常组,通过埋线疗法能有效提高大鼠纹状体中NO和NOS含量,从而使肥胖大鼠的体质量和Lee's指数降低。金恒等^[15]选取丰隆穴埋线对照西药(阿托伐他汀)治疗高脂血症,脾胃之经的水湿浊气均汇聚于此,因而本穴为化湿泻浊涤痰首选,埋线运用的异体蛋白肠线可对膻穴产生长达20天以上的生理化学特异性刺激,这种治疗作用的可持续性使药物治疗后血脂反弹现象得以有效解决,同时还能通过加速代谢降低血清中总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇含量,升高高密度脂蛋白胆固醇,起到抑制动脉粥样硬化的作用,因此丰隆穴埋线具有减少血清血脂和防治动脉粥样硬化的双重功效。

四、穴位埋线治疗常见病

1. 内科疾病:穴位埋线疗法最早应用于内科方面的慢性病和顽固性疾病,尤以治疗胃脘痛疗效显著,文献研究结果显示使用频次为102次,在所有病种中使用次数最多。肥胖病也是近几年使用频次较多的疾病,尤其治疗单纯性肥胖效

果均较满意。穴位埋线治疗痫证、哮喘、腹痛、面瘫、便秘、郁证、眩晕、面痛、头痛、中风、中风后遗症、胁痛、淋证、泄泻、胸痹、不寐、虚劳、咳嗽、消渴等。

2. 外科疾病:腰腿痛、骨痹、颈痹、乳癖、肘劳、露肩风、痔疮、筋痹、肌痹等。
3. 皮肤科疾病:牛皮癣、粉刺、成瘾证、肝斑、蛇串疮等。
4. 五官科疾病:重睑术、鼻渊、喉痹、视力障碍等。
5. 妇科月经失调、行经腹痛、阴痒、绝经期前后诸证、卵巢早衰等。
6. 儿科小儿遗尿、五迟五软、身材矮小等。

五、穴位埋线禁忌

1. 禁止在皮肤有感染、破损、溃疡处针灸埋线,以免引起感染等不良后果;
2. 凡患有严重皮肤病、严重糖尿病及因各种疾病所引起皮肤和皮下组织吸收、修复功能低下者均不宜使用穴位埋线疗法;
3. 有出血倾向的患者慎用穴位埋线;
4. 患者精神紧张、大汗、劳累或饥饿时慎用穴位埋线;
5. 女性月经期慎用穴位埋线;
6. 孕妇禁止在腹部、腰骶部及合谷、三阴交等穴位处埋线;
7. 7岁以下儿童慎用或禁用穴位埋线。

六、穴位埋线注意事项

1. 埋线后24小时内不沾水,72小时不能长时间泡水,如游泳、泡澡等;
2. 术后禁食鱼虾、海鲜、羊肉等高蛋白食物,以及生葱、生姜、生蒜、辣椒等辛辣刺激及生冷的食物。
3. 埋线后3天内不宜剧烈运动,避免熬夜,饮食、起居规律。

参考文献

- [1] 陈利国,蔡向红.留针的意义及时限探讨[J].中国针灸,1996,16(6):40-42.
- [2] 尹芳秋,陆红研,王艺霖,等.浅谈埋线针疗法的治疗作用[J].中华现代临床医学杂志,2004,2(10):342-344.
- [3] 勾宗文.穴位埋线疗法治疗头痛55例[J].中国中医药现代远程教育,2009,7(11):213.
- [4] 徐世芬,庄礼兴,唐纯志,等.针刺与埋线干预对抑郁大鼠中枢单胺类神经递质的影响[J].中国针灸,2007,27(6):435-437.
- [5] 李白龙.消幽益胃汤联合埋线疗法治疗胃溃疡51例疗效观察[J].亚太传统医药,2012,8(6):58-59.
- [6] 邓沅江,梁伟雄,程淑意.穴位埋线对压力超负荷心衰大鼠心肌细胞凋亡的影响[C]//广东省针灸学会第十二次学术研讨会暨全国脑卒中及脊柱相关性非药物诊疗技术培训班论文集.中山:广东省针灸学会,2001.
- [7] 杨水凤,王延武.埋线疗法对肥胖大鼠大脑纹状体NO和NOS含量的影响[J].浙江中医杂志,2008,43(7):380-381.

(上接第96页)

空,这样才不会影响到自身的检查结果。

最后,虽然超声检查对孕妇以及胎儿来说都一定的好处,但各位孕妈妈也需要明确一点,超声检查并不是做的越多越好,很多孕妇为了明确的胎儿的性别,常常会到多家医院反复的进行超声检查。相关研究表明,超声检查时间一旦超过

了20分钟,那么则会对胎儿造成不可逆的影响。因此在日常生活中,在胎儿没有任何情况以及不是医生建议的情况下,各位孕妈妈一定不能随便的进行超声检查。

总而言之,在正常情况下,孕妇至少需要3次至5次进行超声检查。但各位孕妈妈也不能够过度依赖超声检查,而是应该将超声检查作为临床参考。