

hi84137983 / February 01, 2012 12:17AM

[針灸減肥的5大誤區](#)

一些美容院、減肥中心的失實宣傳，惹得不少姐妹興沖沖跑去針灸減肥，卻過於神話了針灸的作用，還存在不少對針灸減肥的錯誤認識，這對減肥治療反而不利。

誤區一：效果每日可見

小敏和阿Ling相伴到醫院針灸減肥，半個月下來，阿Ling減了6斤，小敏卻只減了2斤不到，小敏納悶了，針灸減肥怎麼對自己沒有效果？醫生答：減肥不是減重，而是減脂肪，針灸減肥也是一樣道理。超過標準體重越多，一般脂肪含量也就特別多，針灸減肥的效果越明顯。

有的人本身超重不嚴重，因此減肥的效果也不那麼顯而易見。減肥效果還與是否全身減肥有關，一些局部減肥如腹部減肥，效果明顯但減重不明顯是其特點。此外，減肥效果還與脂肪的特點有關，軟脂肪減得快而明顯，硬脂肪則見效不大。

任何減肥方法都須逐步調整，每個人對針灸的反應不盡相同，這需要持續治療。

誤區二：針扎得越多越好

醫生答：很多美容院、減肥中心一扎就扎三四十針，顧客也感覺針扎得多就是效果好。其實針灸是需要專業知識的，它有章有法，注重選穴，對減肥真正有作用的就那十幾個穴位，別的扎來也沒用，若是不小心扎錯了，可能還會帶來不好的後果。

誤區三：針灸容易感染

醫生答：針灸用的針都很細小，對皮膚來說，一般的針灸都是極小的創傷，正常人的機體修復一般很快，如不是因為其他破損感染，除非是貼了嵌針(耳針的一種)須注意避水外，其他體針對日常生活幾乎沒有影響，洗澡、游泳都不成問題。

誤區四：貼耳針時不能洗頭

醫生答：貼耳針時不是不能洗頭，而是要注意盡量不要沾濕耳朵。一般的耳針之所以不能濕水是怕膠布失去粘性，若是嵌針，則需要避水，因此可以試著戴上耳套再洗頭。

誤區五：針灸減肥一勞永逸

醫生答：針灸減肥是對機體的調整，是需要在反覆治療、不斷強化中建立一個新的狀態。醫生建議，一般需要堅持三個月以上的密集和強度治療(特別肥胖的則需半年至一年)，是一個慢慢調整的過程，當療程停止後，體重基本上能保持的是一年至三年的正常水平。

文章來源: 現代中醫藥網六味論壇