小小揿针助力儿童体重管理

儿童肥胖不仅影响体态，还可能与胰岛素抵抗、血脂异常及血压升高等代谢问题有关。对于儿童单纯性肥胖，在科学饮食、合理运动和健康行为干预的基础上，可以根据患儿的具体情况，选择适宜的中医特色外治技术。揿针就是其中一种可供选择的治疗方法。

什么是揿针？

揿针，又称皮内针，是一种形似小图钉的微型针具。治疗时，医务人员将特制的小型针具固定于人体相应穴位的皮内或皮下，使穴位在一段时间内持续接受温和刺激。

揿针的应用与中医经络理论密切相关。《素问·阴阳应象大论》提出："善治者，治皮毛。"中医认为，人体皮肤与经络、脏腑之间存在密切联系，刺激体表特定部位，可以发挥调节气血、疏通经络的作用。《素问·离合真邪论》亦有"静以久留"的论述，体现了留针治疗的思路。

与传统毫针针刺后留针约20～30分钟不同，揿针具有针体短小、留置时间较长、操作相对便捷等特点。根据患儿的年龄、皮肤情况及耐受程度，通常可留置24～72小时。

揿针留置期间，患儿一般可以进行日常活动，不需要长时间保持固定体位，因此对于部分害怕传统针刺、难以配合长时间治疗的儿童，具有一定的便利性。

儿童肥胖常见的中医证型之一——胃热湿阻证

从中医角度看，儿童肥胖的病机与脾失健运、痰湿内蕴、胃热偏盛等因素有关。不同患儿的临床表现存在差异，因此治疗不能简单地采用同一种方法。胃热湿阻证是儿童肥胖常见的中医证型之一。

这类患儿往往表现为食欲旺盛、容易饥饿，偏爱甜食、油炸食品，可能伴有口干、口渴、口气较重、大便黏滞、排便不畅、腹部肥满等症状。舌象可见舌质偏红、舌苔黄腻等表现。

中医认为，胃热偏盛可使食欲亢进，进食较多；脾失健运则水湿运化不利，湿聚成痰，痰湿内蕴又可进一步影响气机运行。因此，胃热与湿阻相互影响，可能形成食欲旺盛、体重持续增长的表现。

针对这一证型，中医治疗强调清胃热、化湿浊、健脾运化，并根据患儿具体情况制定个体化方案。

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤


医生为患者固定揿针。


揿针固定之后的样子。


揿针。

揿针如何辅助胃热湿阻证儿童减重？

针对胃热湿阻证儿童单纯性肥胖，揿针治疗应在专业医师辨证基础上进行，通常以清胃泄热、健脾利湿、调畅气机为治疗思路，结合患儿的症状选择相应穴位。

辨证选穴，调和脾胃

中医认为，脾胃是饮食消化吸收的重要基础。胃热偏盛、脾失健运，可出现食欲旺盛、湿浊内停等表现。

临床可根据辨证情况，考虑选取足三里、中脘、丰隆等穴位。

足三里是足阳明胃经的重要穴位，传统上常用于调理脾胃、和胃降逆；中脘具有和胃健脾、调理中焦的作用；丰隆则常用于化痰祛湿。

需要强调的是，上述穴位属于常见的选穴思路，并非所有患儿都需要采用相同组合。实际治疗应根据患儿情况辨证施治，不能仅凭固定穴位进行自行操作。

持续温和刺激，增加治疗便利性

揿针的特点是浅刺、留针时间相对较长。与一次短时间针刺相比，揿针可以在留置期间持续刺激相应穴位。

对于儿童而言，这种方式减少了反复接受针刺操作的需要，也较少影响日常活动。但留针时间长并不意味着疗效一定更好，治疗期间仍应观察患儿的皮肤反应和耐受情况。

结合饮食与运动，建立健康生活方式

儿童肥胖管理的核心是建立长期、可持续的健康生活方式。

对于胃热湿阻证患儿，家长应注意减少含糖饮料、甜食、油炸食品及高能量零食的摄入，帮助孩子建立规律的进餐习惯，避免因食欲旺盛而频繁加餐。

日常饮食应保证食物多样化，合理搭配蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质等食物，不建议通过过度节食、单一饮食或随意使用减肥产品控制体重。

运动方面，应鼓励孩子逐步增加日常身体活动，选择适合年龄和兴趣的运动方式，并减少长时间静坐和屏幕使用时间。同时保证充足睡眠，避免熬夜。

需要特别指出的是，儿童正处于生长发育阶段，减重目标应根据年龄、身高增长、肥胖程度及相关代谢指标综合制定。部分儿童可能更适合通过控制体重增长、促进身高发育来改善体重状况，而不是追求短期内体重快速下降。

揿针治疗期间注意事项

儿童皮肤较为娇嫩，自我保护意识和配合能力也存在差异，因此揿针治疗需要家长与医务人员共同做好管理。

第一，规范操作。应由专业医务人员进行评估和操作，使用符合要求的一次性无菌针具，不建议家长自行购买揿针埋针。

第二，观察局部皮肤。留针期间注意保持局部清洁，避免抓挠、揉搓或长时间浸泡。如果出现明显红肿、持续疼痛、瘙痒、渗液或皮疹，应及时联系医务人员，必要时取针并进行处理。

第三，注意留针安全。应根据医嘱确定留针时间。针具松脱后不要自行重新固定，也要避免幼儿误触、误吞脱落的针具。

第四，做好肥胖相关评估。对于肥胖程度明显、体重增长较快或存在家族代谢性疾病史的儿童，应在医生指导下评估血压、血脂、血糖等指标，必要时进一步检查胰岛素抵抗及其他相关问题。

除儿童肥胖外，揿针也可用于部分肌骨疼痛、消化系统问题、睡眠障碍以及中医美容等的治疗，在临床应用非常广泛。

（周口市中医院 朱碧波）

