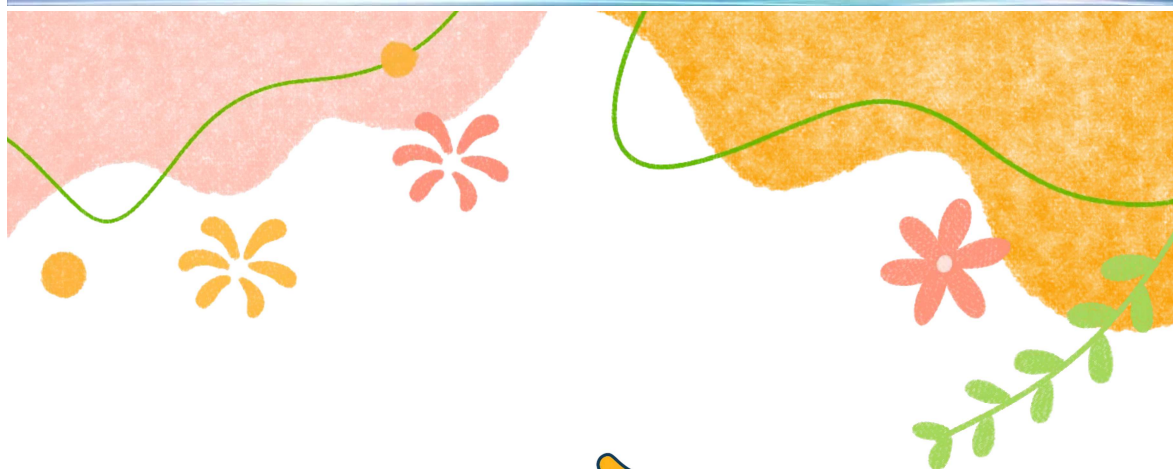


# 脱胎换骨！9个月甩掉90斤，他用什么方法减了1/3个自己？

台州市立医院TZMH 2026年3月27日 16:04 浙江



## 小顾的“蜕变”

20多岁的小顾（化名）身高有177cm，作为南方小伙已经比较不错了。但他的体重却长期居高不下，成了他最大的苦恼。平时稍微活动一下便气喘吁吁，连想买个合身的衣服都很困难，更别提面试找工作了，屡屡碰壁搞得他都不想出门了。

既管不住嘴也迈不开腿的小顾，自己尝试减肥一年多，结果是越减越肥，体重反而节节攀高。为了彻底改变现状，他经朋友推荐来到台州市立医院康复医学（针灸推拿）科减肥美容调理专科门诊，找到了**主治中医师刘珏**。

刘医生第一次见小顾是在去年4月，时至今日她还能准确回忆起小顾一开始的身体数据：**体重260斤，腰围足有127cm，BMI指数高达41.5，完全属于重度肥胖，还伴有高胆固醇血症和高尿酸血症。**

经过“望闻问切”，刘医生发现小顾全身肥胖，肌肉松软，大便黏腻，舌暗红，苔白腻边有齿痕，舌下静脉瘀堵，脉弦滑，四诊合参为**脾虚湿盛兼血瘀型肥胖**。

刘医生分析，小顾的重度肥胖是由多重因素作用下的结果，其中包括了遗传因素、糟糕的作息、不健康的饮食、高压的心理状态等。但从中医的角度，**其实他的肥胖不是单纯热量过剩，而是体质偏颇，是身体阴阳失衡、气血运行不畅、脏腑功能失调的外在表现**。虽然通过“少吃多动”能够短暂地打开热量缺口，但稍一松懈就会反弹，这让小顾面临崩溃。

于是，刘医生为小顾量身定制了一套**“四位一体”常态化减肥管理方案**，多管齐下，同步干预，包含有4大武器：

1

### **核心治疗：针灸埋线为主，调理偏颇体质**

针灸和埋线是该方案的核心手段，通过毫针刺特定穴位或将可吸收医用线体埋入特定穴位，起到疏通经络、调节脏腑、抑制食欲的作用。

针灸的优点是取穴灵活，几乎无痛，但需要一周3-5次的高频治疗，适合时间比较充裕的患者；埋线的优点是2-4周治疗一次，疗效持久稳定，适合比较忙碌的患者。

在刘医生的建议下，小顾接受了针灸和埋线等综合治疗方案。经过治疗，小顾的食欲得到明显抑制，轻松完成从两碗饭打底到吃半碗饭就饱的惊人转变。

2

### **饮食干预：三餐个性化指导，拒绝极端节食**

饮食干预是基于患者的体质与生活习惯，一对一跟进饮食情况，并动态调整方案，帮助患者逐步养成健康的饮食习惯。

对小顾来说，饮食干预的主要方向是减少高糖饮料、油炸肉类、精制主食的摄入，替代为杂粮、蔬菜、优质蛋白，既保证营养均衡，又避免热量过剩。

3

### **运动指导：和缓运动为主，避免运动损伤**

考虑到小顾体重基数过大，跑步、跳绳等剧烈运动容易造成关节损伤，刘医生为他选择了**中医养生操、指压板等温和运动**，既能促进气血运行，又不会给身体带来过度负担。

4

### **情绪管理：充足睡眠+心理疏导，缓解焦虑**

肥胖不仅是身体问题，更会引发自卑、焦虑等情绪问题，而情绪波动又会加剧暴饮暴食，形成恶性循环。基于此，刘医生一方面建议小顾每晚

11点前入睡，保证充足睡眠，一方面提供心理疏导，缓解他求职受挫、体型焦虑带来的负面情绪，通过不断沟通，帮助小顾建立了积极的心态，平稳度过了减重平台期。

经过4个疗程的综合治疗，截至2026年1月，小顾在没有忍受饥饿、没有剧烈运动的情况下，9个月后，他成功减重90斤，而且经过检查，小顾的胆固醇和尿酸都恢复了正常！

小顾蜕变的见证 左右滑动查看更多



更令人惊喜的是，小顾结束治疗不久后便迎来了2026年春节，在“每逢佳节胖三斤”的魔咒期，小顾体重不仅没反弹，还继续下降了5斤，体重最低能到165斤，BMI指数26.3，腰围缩小40cm，累计减重95斤，减重比高达36.5%。

如今的小顾精神充沛，活力满满，多年前那个自信开朗的他回来了。

#### 医生说

"四位一体"常态化减肥方案的核心是标本兼治，不仅让体重下降，还是对健康生活的重塑，针对不同类型的肥胖患者，用中医疗法循序渐进地调理体质，通过四个方面相互配合，形成一个完整的治疗闭环，从各方面切断肥胖的诱发因素，把偏颇体质调理成平和体质，让身体恢复正常的代谢功能。体重减下去是开始，稳得住才是胜利。



科普时间

## 中医眼中的四种肥胖体质

中医将肥胖体质主分为四大类型，不同体质的肥胖成因与表现各不相同，需要针对性地进行治疗：

### 01 胃肠腑热型

多见于青壮年，腹部肥满紧实，食欲亢进，容易饥饿，喜欢吃油腻和辛辣食物，喜喝冷饮，大便干结，舌红苔黄燥或黄腻，脉滑数或洪数。实胖型患者，单纯靠意志力节食非常困难。

### 02 肝郁气滞型

多见于青少年或者更年期，情绪易波动，压力大时食欲增加，尤其对甜食和碳水的渴望强烈，时有胸闷、肋肋胀痛，女性多伴有月经不调，舌质暗红或者紫暗，苔薄白，脉细弦。长期情绪或者激素的紊乱，会显著导致脂肪更容易堆积在腹部。

### 03 脾虚湿盛型

可见于各个年龄层，进食冷饮、水果等寒凉之物过多导致脾虚是主要因素，这类肥胖者全身肌肉松软，容易水肿，食欲亢进或者一般，大便粘腻，舌苔厚腻，舌淡胖大边有齿痕，脉滑。脾主运化，脾虚则水湿代谢不畅，即使吃得不多也容易胖。

### 04 脾肾阳虚型

多见于中老年人或反复减肥失败者，表现为虚肿肥胖，食欲一般，形寒肢冷，疲乏无力，腰膝酸软，夜尿频多，或月经不调，舌淡胖，苔薄白或者白腻，脉细无力，新陈代谢十分缓慢，属于“喝水都胖”的类型。

## 医生简介



### 刘琨

康复医学（针灸推拿）康复科  
主治中医师 医学硕士

**擅长：**运用无痛针灸、穴位埋线治疗痤疮黄褐斑、湿疹荨麻疹、慢性腹泻/便秘、月经不调、失眠焦虑等，尤其擅长减肥塑形、面部美容和亚健康调理。

**出诊时间：**周一、周二、周三、周五全天；周四、周六上午（新院区）



作者 | 康复医学（针灸推拿）科 刘琨

## 往期回顾



「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！  
我院春节健康体检优惠方案请您查收



为什么说我院的“一号管三天”  
真的很特别？



狂飙！你跨越湛蓝的29海里，  
我们回以金光闪闪的24分钟



