

针刺治疗肥胖症之“调气通浊，畅达阳明”理论探讨

喻珮^{1,2}，刘璐¹，张帆¹，侯学思¹，翟描忻^{1,2}，邢恒之^{1,2}，李彬^{*}

1. 首都医科大学附属北京中医医院，北京市东城区美术馆后街 23 号，100010；2. 北京中医药大学

摘要 针对肥胖症患者少气、气涩及多浊等病理特点，提出“调气通浊，畅达阳明”的针刺治疗原则。“调气通浊”是对机体整体的调节，通过针刺调节人体气的虚实与气道通利，通无形郁热与有形痰浊以补虚泻实。“畅达阳明”是“调气通浊”的重要实施途径，通过对阳明经行通降之法，调节机体纳、泄平衡，强化整体气血的运行，可进一步加强全身“调气通浊”效应，起到减肥的最佳效果。

关键词 肥胖症；针刺疗法；调气；痰浊；阳明

肥胖症是指脂肪在人体内过度堆积，甚至危害到正常人体健康的一类慢性代谢性疾病。近年来，我国肥胖症的发病率逐年上升^[1]，不仅影响了形体，造成了大多数患者的心理困扰，同时还成为高血压病、糖尿病以及心脑血管疾病等慢性疾病的高危因素之一^[2]。现代医学对于肥胖症的治疗主要以行为、药物以及手术治疗为主，然而随着药物不良反应的增多，以及手术带来的经济压力和体重反弹，针刺减肥以疗效显著、副作用小的优势开始受到广泛关注。

在临床治疗中，肥胖症的诊治根据虚实辨证的不同而各异，依据《单纯性肥胖病的诊断与疗效评定标准》^[3]以及肥胖症证型研究结果^[4-5]，目前肥胖症主要以脾虚湿盛与胃肠湿热为主，治疗上也多以益气行气、通腑降浊之法为主^[4,6-7]。结合长期临床观察，我们认为针刺减肥的主要作用机理在于“调气通浊，畅达阳明”。“调气通浊”是对人体整体进行调节，通过调节气的虚实以及气机的运行来补虚泻实；而“畅达阳明”则是“调气通浊”中不可或缺的重要手段，因阳明经自身多气多血特性，以及与后天饮食的纳入、排泄均密切相关，通过对阳明经行通降之法，并调节其纳泄平衡，可畅达阳明经气血，从而进一步加强对全身“调气通

浊”的效应，使机体进入良性循环。

1 “调气通浊，畅达阳明”治疗肥胖症的理论基础

肥胖症多属本虚标实之证，非一脏一腑之因。早在《黄帝内经》中就有对肥胖的记载，认为肥胖与先天脏腑结构、后天饮食习惯以及人体气血差异等相关^[8]。1) 脏腑结构：人体先天脏腑的结构与其功能强弱和体型间有密切的联系，如《灵枢·本脏》记载“皮缓腹里大者，大肠大而长”，表明肠道大且长者，水谷精微的吸收更为充分，更易转化膏脂蓄积，从而呈现出腹部松软的表现。2) 饮食习惯 《素问·通评虚实论篇》中记载的“肥贵人，则高粱之疾也”，指出饮食过度对肥胖具有一定影响。水谷精微具有滋养脏腑、充养形体的功能，但若摄取过度，则易转化为膏脂蓄于人体，聚而生痰导致肥胖。3) 气血差异 《灵枢·卫气失常》中依据肥胖之人的气血差异将其分为脂人、膏人和肉人，脂人“血清，气滑少”“虽肥而腹不能大”，膏人“其肉淖”“纵腹垂腴”，肉人“多血而充形”“其血黑以浊，其气涩以迟”，后代医家更依据此三类分别提出气虚、痰浊与瘀血体质之人更易患肥胖症^[9]。而以上所述的腹部肠道结构、饮食习惯与人体气血差异三点均与手足阳明有着密不可分的联系。

根据《黄帝内经》的描述以及后世医家的补充总结，肥胖症患者往往具有以下特点：肥人少气，肥人气涩，肥人多浊。然而临床实际中，肥胖症往往非一脏一腑之因而成，气虚、气涩、痰浊、

基金项目：北京中医药科技发展资金(JJ2018-53)；北京市中医管理局-北京地区中医康复服务能力与技术平台规范化建设项目；北京市中医管理局燕京流派创新性传承“拳头”工程建设项目

* 通讯作者：libin@bjzhongyi.com

瘀血常兼杂为病。肥胖之人内在阳气不足，一方面导致阴寒内生，无力运化水湿，造成痰湿停滞；另一方面致使气行不畅，也必然引发血行受阻。宋代医家杨仁斋提出“肥人气虚生寒，寒生湿，湿生痰”，《石室秘录》也记载有“肥人多痰而经阻，气不运也”，均表明了病理因素间不可拆分的因果联系。《灵枢·卫气失常》中提出治疗肥胖“必先别其三形，血之多少，气之清浊，而后调之”，因此，治疗方面在调气通浊、畅达阳明的基础上应综合考虑，兼顾彼此，以求根治。

2 针刺治疗肥胖症之调气通浊的内涵

2.1 针刺调气的含义

《灵枢·刺节真邪论》曰“用针之要，在于调气。”针刺疗法的一个重要作用节点便在于“气”，针刺通过腧穴予以适当刺激，调节经络之气的运行，进而调理内在脏腑的功能以畅达气机、补虚泻实。

2.1.1 调气之虚实 “肥人少气”是一部分肥胖症患者的主要特点。张介宾提出“盖人之形体，骨为君，肉为臣也。肥人者，柔胜于刚，阴胜于阳也，且肉以血成，总属阴类，故肥人多有气虚证。”从阴阳角度看，阳化气，阴成形，平素运动较多之人阳气更为振奋，患肥胖症比例较少，而久卧伤气，时常卧床之人阳化气不足，则易致肥胖之症。《灵枢·卫气失常》所言三种类型中，脂人“血清，气滑少”“虽肥而腹不能大”，乃因其气不足，阳精浮泛而不实，是故其人虽肥而腹不大。此类患者一则本身中焦之气不足，无力运化水谷，使其在体内经过反复吸收，久之转化为多余膏脂蓄积皮下；二则闲逸少动，好卧懒行，阳气不得振奋从而化气不足，阴精积蓄太过以致成形有余，故全身呈现均一性肥胖。

针刺对于“肥人少气”的调整主要可通过以下4个途径实现。1) 腧穴的选择：由于腧穴的归经与自身特殊作用，不同腧穴具有不同的补泻性质，通过选择具有补益性质的腧穴予以刺激，可由经络调节其内在脏腑功能。例如足三里穴，穴义指胃经气血于此大量汇集，可覆盖三里之广，由犊鼻穴传来的地部经水在足三里处大量气化，形成天部之气循经而上，因此，针刺足三里具有发胃气之效^[4]。2) 补泻的操作：针刺具有补法和泻法之分，在得气后通过合理应用补法，可对人体自身之气予以调节增强。如选择患者呼气末进针，进针宜

慢，针刺宜轻宜缓，以朝向经络走行的方向为补，出针宜快且闭合针孔^[4]。3) 特殊手法的应用：特殊手法一般具有较强刺激而补益之力较强，如临床上常用作温补手法的烧山火，其操作由浅入深，分别于天、地、人三层行九次补法，以致局部得气发热，起到温补阳气的作用^[1]。4) 不同针具的使用：针刺补气的针具选择有毫针、火针及温针灸等，三者刺激量与补益效果差异较大，临床宜辨证而择之。毫针刺刺激量较小，其主要特点是微以候气、静以徐之，适合体质尚佳伴有稍气虚之人；而火针刺刺激量较大且主要借助其火热之性，适宜体质尚且不虚但气虚生寒象较为明显之人；温针灸刺激量适中并结合了艾灸的温补之力，适用于体质较弱伴气虚寒象较为明显之人。总而言之，针刺疗法对“肥人少气”的补气效应在于通过选择不同干预手段作用于特定腧穴行补法，激发其经气，再经由经络调节其内在脏腑，以期生发脏腑之气，从而达到温阳补气之功。

2.1.2 调气道通利 “肥人气涩”也是肥胖症的重要病理特征之一。《景岳全书》云“肥人多湿多滞，故气道多有不利。”气为血之帅，若气机运行不畅，则血行也必然受阻。《灵枢·卫气失常》中描述的肉人“多血则充形”“其血黑以浊，其气涩以迟”便属此类，可见肉人主要体现在气涩而难行。气道的通利对水谷精微的输布具有重要影响，手太阴之脉起于中焦，得中焦脾脏上承的水谷精气，通过宣发布散到周身以濡养头脑、四肢，部分后天之精再经中焦转输至肾脏，以后天养先天，故中焦乃气机运行的重要枢纽，三焦气道虽均可受阻，但还以中焦为甚。若中焦气道不利，则水谷精气上承受阻，肺脏不得濡养则无以布散，难以输布水谷清气以养头目，故肥胖症患者常可伴头脑昏沉；同时中焦气道不利亦难以转输后天之精以滋肾脏，则肾气调达生殖、二便功能必然受到影响，故肥胖症患者还常伴便秘、不孕等症；中焦气道不利也必然导致水谷传导运行受阻，郁滞于中，一方面使水谷得以反复吸收而致膏脂蓄积，另一方面影响正常饮食纳运，因此，肥胖症患者常伴有腹满鼓胀之象，故在针刺调节气道通利时，中焦乃重要的作用节点。

针刺疗法在调节气机的运行上具有独特优势。根据彭子益的“圆运动”理论，人体内中气如轴、四维如轮，若脏腑气机调和，“圆运动”顺畅，则机体平和无病，若脏腑气机失和，中气不运，则百

病皆生^[2]。在治疗“肥人气涩”时,针刺可通过调节全身气机,使“圆运动”运转通畅,以达人体的稳态^[3]。针刺对于中焦气机的疏导主要体现在以下三点。1) 调节中焦有升有降 《灵枢·营卫生会》中提出“上焦如雾,中焦如沤,下焦如渎”,明确概括了三焦的功能 《温病条辨》言:“治中焦如衡,非平不安”,因此,在利用针刺调节中焦气机时,应针对其运行特点,升降合宜。腹部太阴阳明乃调节中焦气机的重要枢纽,临床上常经由此调达中焦。2) 调气的手法 《金针赋》云:“及夫调气之法,下针至地之后,复人之分,欲气上行,将针右捻,欲气下行,将针左捻”,说明通过施术者操作可调节患者中焦气机运行的方向。需要注意的是,在此过程中施术者需屏息凝神以候气至,以自身之气引导患者体内之气。3) 合理的配穴:恰当的配穴方法对于气机的运行也有一定影响,如原合配穴,原穴是脏腑原气的流经之处,合穴乃经气由此汇入脏腑之处,临床上常选用表里经阳经的合穴配伍阴经的原穴,可加强两经气化作用,调畅气机,提升内在联络脏腑的功能。

2.2 针刺通浊的含义

浊邪停滞体内是导致肥胖产生的一个重要因素,“肥人多浊”的现象在诸多患者中均可见到。浊分为两方面,一指无形郁热,一指痰浊瘀阻等有形物质,其产生的本质均在于气的功能失常。无形郁热的产生是由于气道不利,从而气机运行不畅,郁滞而生热,尚属浊之轻证;若气机受阻日久,伤津耗阳,无力运化水湿痰饮,长期瘀积则易化形成痰浊瘀阻,便属浊之重证。针刺通浊主要体现在两方面,即通无形郁热与通痰浊瘀阻。

2.2.1 通无形郁热 浊之无形者多为瘀阻之浊气,浊气瘀阻于内,会加重气机运行不畅,若气郁日久,流通不能则易郁而生热,故无形浊气的瘀阻往往伴有热证反应。由于无形郁热的产生是基于气机运行的不畅,郁乃气机之郁,热乃久郁之热,一为因,一为果,而郁滞之热又可进一步阻碍气机的正常运行,故因果常相互影响。若气机不畅的表现较热象更为突出,则尚属无形郁热之轻证,治疗上可求其本,气机调达则热象自消。如临床上部分肥胖症患者由于胃中浊气不降而引发胃热上犯,通常表现为腹满、嗳气兼有口臭,治疗常采用通降胃气的手法,通过针刺中脘、天枢、内关、公孙等穴,使胃中浊气得以下降,则诸症自消^[4]。若热象表现较之气机不畅更为明显,则属于郁滞已久,此时若

仅注重于调畅气机,犹恐力不达效,故在治疗上宜标本兼顾,在调畅气机的同时利用泻法引热外出,则气机必畅,郁热可消。如部分肥胖症患者因胃气不降,郁而生热,在面部阳明经分布区域内表现为鲜红痤疮,此时以热象为主,故治疗上常在疏导胃气下行的同时泄其胃热,在针刺天枢、手三里、足三里等穴位的基础上,加厉兑、内庭、合谷等穴泻热^[5],标本兼顾,则可获速效。

2.2.2 通痰浊瘀阻 浊之有形者表现为有形的病理产物,如痰浊等。陈士铎认为,体内多余的膏脂瘀积即为痰浊,并提出“肥人多痰”。精不化气则为膏脂痰浊,而痰浊又极易阻滞气机,影响血脉运行,正如周学海《读医随笔》所言“凡富贵之人,安居厚奉,脏腑经络莫不痰涎胶固,气机凝滞,不能流通”,《黄帝内经》中的膏人便多属此类。针刺在治疗痰浊瘀阻类有形浊物时,往往也考虑两方面因素:一方面调畅气机,则有形痰浊可自消。痰浊瘀阻的形成往往基于气机运行不畅,以致痰湿之邪流通不能,凝滞成形,针刺可调节经络之气的运行,促进局部气血的流通,则凝滞之痰湿可不攻自散。此法适用于痰浊较轻或成形较小的情况,如大部分多囊卵巢综合征患者常伴有肥胖,传统中医理论认为多囊卵巢是由于脏腑气机失调,以致痰湿蕴阻于胞宫而成^[6],一般针刺腹部的穴位如中脘、下脘、气海等,通过促进局部气血运行使痰浊流通消散^[7],则多囊卵巢与肥胖皆可获效。另一方面采用温通、强通诸法以消痰破瘀。温通法与强通法由国医大师贺普仁提出^[8],通过火针、温针灸或三棱针等分别行针刺或放血干预对机体进行强刺激,以求对较为顽固、严重阻塞气机运行的有形浊物予以决血行气。对于久滞于体内的痰湿浊邪,仅凭经络之气的引导难以流通消散,通过火针疗法温通经脉、软坚散结^[9],或三棱针点刺出血后拔罐以排除局部瘀阻痰浊^[9],从而激发人体正气,畅通经络,调和气血,则瘀阻可破,痰浊可消。

3 针刺治疗肥胖症之畅达阳明的内涵

3.1 阳明经与肥胖症的内在联系

阳明经与肥胖症的发生有着密切的关联,主要体现在以下三点。1) 阳明经多气多血:对于人体而言,气充体则盛,血充形则肥,阳明乃多气多血之经,经脉体长,从头至足,运行周身,且汇聚脏腑之气的募穴多分布于腹部,如胃经募穴中脘、大肠经募穴天枢均是治疗肥胖症的常用腧穴之一^[10],

故阳明经循行及其气血的充盛与肥胖症的联系密不可分。2) 阳明经与后天饮食纳排关系紧密: 胃又名“太仓”, 主受纳, 大肠主传导, 胃将受纳的食物进一步腐熟后, 浊气下降至大肠, 大肠将糟粕之物暂时贮存并传导出人体以完成整个消化与排出过程, 若此过程受阻, 必引发人体的能量吸收过度从而瘀积化脂。3) 阳明经与腹型肥胖密切相关: 腹型肥胖是现代肥胖症患者中占比例较大的一类, 并且与多种代谢类疾病密不可分^[21]。阳明经循行经过腹部, 所过之处气血皆盛, 体态俱丰, 且其内在联络脏腑胃与大肠皆内属于腹部, 一旦胃肠通降不畅, 则易造成腹内浊气瘀积, 局部肥大。

3.2 治疗以通降阳明为主

血多者则破其血, 气多者则行其气。阳明乃多气多血之经, 故以通行为用, 况且胃肠之腑以通降为顺, 此乃受纳的前提, 若失其通降, 一因糟粕瘀堵、胃气不降而引发腹胀、纳呆、腹痛、便秘等表现, 二因浊气上犯而产生口臭、呃逆、噎腐吞酸等症状, 因此, 对于阳明之经宜多行通腑降浊、行气活血之法。具体治法: 1) 通腑降浊: 临床上部分肥胖症患者常伴有腹胀、便秘症状, 此乃糟粕瘀堵于内, 传导受阻, 此时宜畅达阳明, 通腑降浊。临床通过针刺中脘、天枢、大肠俞、足三里、上巨虚、下巨虚等穴可运化脾胃, 通腐化滞, 促进胃肠道蠕动及糟粕的排出^[22]。2) 行气活血: 人身诸病多在气血不通, 阳明经多气多血, 为十二经脉之长, 对周身的气血调节具有一定影响^[23], 阳明通则诸经皆和。临床治疗常配伍针刺合谷、天枢、手三里、足三里以行气活血, 畅通阳明, 可作为预防疾病传变、调节人体稳态平衡的穴位。3) 驱逐水饮 《伤寒论翼·阳明病解》提出“阳明乃三阴实邪之出路”, 表明通泄阳明还可驱逐三阴之邪^[24]。临床有研究^[25]表明, 通过针刺天枢、足三里、上巨虚、下巨虚, 可驱逐水饮, 明显改善腹部鼓胀症状。

3.3 通过阳明调节机体纳泄平衡

足阳明胃与手阳明大肠主要负责水谷的纳入与排出, 胃肠纳泄不平衡, 则水谷的消化吸收必然受到影响。若纳的速度快于泄, 则易造成腹满、便秘, 形成多余膏脂瘀积于皮下; 若纳的速度慢于泄, 久之则伤脾之气, 在外呈现出乏力之象, 在内更无力运化, 表现为日常腹泻。纳与泄在此主要有两层含义: 一层是饮食的纳入与排泄。饮食纳入越多, 基础能量摄入便越大, 多余能量则易转化为脂

肪储存, 若加之食物残渣排出受阻, 在肠道内经过多重吸收, 则更易造成体内脂肪的堆积。通过临床实践发现, 经由对腹部中脘穴的强刺激可抑制食欲, 减少摄食, 同时针刺合谷、天枢及上巨虚、下巨虚也可促进胃肠道蠕动, 加快食物残渣排出, 在饮食的纳泄上进行良性调节。另一层是能量的吸收与消耗。水谷进入胃后, 经由胃气腐熟将其转化为精微物质, 再由脾升清转运至肺进而布散全身, 供给人体的正常活动消化。若胃热过盛, 使胃功能亢进, 腐熟水谷能力增强, 转化的精微物质大量增多, 甚则产生消谷善饥之感, 此时若不注重控制饮食摄入, 多余能量超过供给之需便会转化为脂肪蓄积, 而针刺内庭、曲池等穴, 可清泻胃热, 平复其亢进状态, 去除消谷善饥之感^[26]。

4 小结

肥胖的形成往往与先天脏腑结构、后天机体气血状态及饮食习惯相关, 肥胖症患者除了形体肥胖外, 常常还具有少气、气涩、多浊的特点, 而针刺干预的是导致肥胖的后天因素, 并纠正其少气、气涩、多浊的病理状态。针刺通过“调气通浊”对后天气血状态予以调整, 即解除少气、气涩、多浊等病理状态, 将机体调整到一个正常代谢状态, 为“畅达阳明”提供气血充足和道路通畅的基础; 而通过“畅达阳明”可改善机体的纳、泄行为, 是在调气通浊基础上进行的腹部重点突破, 同时也强化了整体气血的运行, 使得机体进入一个良性循环, 从而起到减肥的最佳效果。

参考文献

- [1] 赵丽云, 刘素, 于冬梅, 等. 我国居民膳食营养状况与《中国食物与营养发展纲要(2014—2020 年)》相关目标的比较分析 [J]. 中国食物与营养, 2015, 21(8): 5-7.
- [2] JANUS ED, LAATIKAINEN T, DUNBAR JA, et al. Overweight, obesity and metabolic syndrome in rural south-eastern Australia [J]. Med J Aust, 2007, 187(3): 147-152.
- [3] 危北海, 贾葆鹏. 单纯性肥胖病的诊断及疗效评定标准 [J]. 中国中西医结合杂志, 1998, 18(5): 317-319.
- [4] 刘长波, 陈如. 浅论《内经》肥胖三分法的临床意义 [J]. 广州中医药大学学报, 2000, 17(2): 129-133.
- [5] 金熠婷, 周仲瑜, 王佳捷, 等. 针灸治疗单纯性肥胖随机对照试验辨证分型标准使用现状分析 [J]. 时珍国医国药, 2019, 30(7): 1791-1794.
- [6] 徐胤聪, 张安玲, 丁元庆. “实则阳明, 虚则太阴”是肥胖论治的关键 [J]. 山东中医药大学学报, 2008, 32(1):

23-24.

- [7] 薛维华,尹清波,刘玲,等. 调和阳明针法联合综合干预治疗单纯性肥胖临床研究 [J]. 河北中医, 2018, 40(2): 280-283.
- [8] 龚海洋,骆斌. 浅谈《黄帝内经》对肥胖的认识 [J]. 北京中医药大学学报, 2006, 29(3): 149-151.
- [9] 程玮. 经穴探源 [M]. 北京: 学苑出版社, 2008: 133-134.
- [10] 刘公望. 针刺补法的概念及与手法量学的关系 [J]. 天津中医学院学报, 2002, 21(3): 1.
- [11] 丁天红. 烧山火手法治疗慢性鼻炎 1 例 [J]. 河南中医, 2013, 33(2): 203.
- [12] 林明欣,裴倩,倪张俊,等. 河图“圆运动”探讨及其在“血管神经性头痛”中的运用 [J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(7): 1753-1756.
- [13] 丁思元,王琪格,张志星,等. 基于针刺调“气”思想治疗不寐 [J]. 辽宁中医杂志, 2019, 46(9): 1946-1948.
- [14] 董延芬,李秋艳. 腹胀口臭案 [J]. 中国针灸, 2012, 32(3): 223.
- [15] 唐平平,全英顺. 阳明经针刺配合局部围刺治疗寻常性痤疮疗效观察 [J]. 上海针灸杂志, 2011, 30(2): 127.
- [16] 秦静波,王济,王琦. 多囊卵巢综合征中医体质类型及辨论治思路 [J]. 中医杂志, 2016, 57(18): 1553-1556.

- [7] 赖毛华,马红霞,姚红,等. 腹针对肥胖型多囊卵巢综合征患者内分泌及糖脂代谢的影响 [J]. 针刺研究, 2010, 35(4): 298-302.
- [8] 贺普仁. 针具针法 [M]. 北京: 科学技术文献出版社, 1989: 251.
- [9] 张忠. 贺氏三通针法治疗单纯性肥胖疗效观察 [J]. 上海针灸杂志, 2011, 30(5): 296-298.
- [10] 张帆,王桂玲,周杰,等. 贺氏三通法治疗脾虚湿阻型轻度单纯性肥胖症疗效观察 [J]. 上海针灸杂志, 2016, 35(7): 765-767.
- [11] 鲜琦琦,甘朋朋,梁凤霞,等. 基于文献分析研究针刺治疗单纯性肥胖特定穴选用规律 [J]. 江西中医药大学学报, 2018, 30(3): 48-50.
- [12] 孙博喻,张冰,林志健,等. 腹型肥胖的研究进展 [J]. 中华中医药学刊, 2015, 33(1): 80-83.
- [13] 张浩,车文文,张静莎,等. 针刺治疗便秘腑穴配伍规律文献研究 [J]. 中医杂志, 2019, 60(19): 1692-1696.
- [14] 郝文轩. 论阳明多气多血及其临床意义 [J]. 吉林中医药, 1983(4): 3-4.
- [15] 成奉觞. 试论柯韵伯—阳明为三阴实邪出路的论据 [J]. 广后医学资料, 1985(1): 5-6.
- [16] 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.

Discussion on the Theory of Regulating *Qi* to Discharge Turbid and Dredging the Yangming in the Acupuncture Treatment of Obesity

YU Pei^{1,2}, LIU Lu¹, ZHANG Fan¹, HOU Xuesi¹, ZHAI Miaoxin^{1,2}, XING Hengzhi^{1,2}, LI Bin¹

1. Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine, Capital Medical University, Beijing, 100010; 2. Beijing University of Chinese Medicine

ABSTRACT In view of the pathological characteristics of obesity patients such as deficiency of *qi*, unsmoothness of *qi* and the increase of turbidity, this paper puts forward the theory of “Regulating *qi*, Discharging Turbid Pathogenic Factor and Dredging the Yangming”. The theory of “Regulating *qi* and Discharging Turbidity” aims to adjust the state of the whole body, and it could reinforce deficiency and reduce excess by regulating the *qi* and the pathway of *qi*’s flow, as well as mobilising the intangible stagnated heat and dredging the visible turbid phlegm. Meanwhile, the theory of “Dredging the Yangming” plays an indispensable role in “Regulating *qi* and Discharging Turbid Pathogenic Factor”. Through dredging the Yangming, regulating the balance of absorption and excretion, as well as strengthening the movement of *qi* and blood, the effects of “Regulating *qi* and Discharging Turbid Pathogenic Factor” could be further strengthened, with the best effects for losing weight.

Keywords obesity; acupuncture therapy; regulating *qi*; turbid; Yangming

(收稿日期: 2019-11-05; 修回日期: 2020-01-20)

编辑: 崔京艳