

# 痠痛貼布與減肥

## 有效嗎？中醫師為您破解網路流言！



文/中西整合醫療科 林榮志 主任

從網路文章中提到以貼布來達到減肥的原理，我們以中醫理論來談談是否真有其效果：

**#刺激穴位幫助代謝：**因為貼布貼在腳底板可以幫助刺激穴位，促進氣血循環，可以幫助腸胃蠕動，加強消化功能，身體也因此代謝變好，幫助了排便就能改善便秘的困擾，以此排出身體的廢物，達到排便一身輕，但貼布的實際效果不如穴道按摩、針灸或是埋線。

**#睡眠品質提升：**將貼布貼在腳底15-20分鐘，舒緩腳底痠痛肌肉緊繃，將貼布貼在湧泉穴上刺激穴道，加強腎經功能，可以改善睡眠。

痠痛貼布常用來消除肌肉痠痛或是肌腱發炎，除此之外，還能做什麼用呢？最近網路相傳最夯的佛系減肥法「日本人將痠痛貼布貼在腳底板，產生不錯的減肥效果，並宣稱有人因此減重七公斤」，真相如何？真的這麼有效嗎？

人體在睡覺的時候會分泌幫助分解脂肪的瘦素，當你睡得越好，這個激素也可以幫助你降低食慾提高代謝，所以好的睡眠品質跟胖瘦是有很大的關係。



網路盛傳之痠痛貼布貼在腳底可以輕鬆減肥

(圖片來源: <https://reurl.cc/Y4gno>)





**#活化褐色脂肪細胞：**身體上的贅肉脂肪稱之為白色脂肪細胞，而棕色脂肪細胞則是可以幫助白色脂肪細胞燃燒轉換成熱能，加速脂肪燃燒，但是人體裡面的棕色脂肪細胞很少，而且也不會自己增加。2013年一項研究指出，長時間暴露低溫下除了刺激棕色脂肪活性外，棕色脂肪組織體積也會增加。另外也有研究者認為，運動、兒茶素、咖啡因等可能促進棕色細胞增生的效果。而貼布是否可以有效活化褐色脂肪細胞，還有待研究了。

腳底貼布減重的作法，就像中醫用三伏貼治療過敏一樣，是利用藥材辛香通竅的特性，敷貼於皮膚和特定穴位上，使藥物的有效分子滲透入表皮，經皮吸收，達到刺激穴位、經絡活血的養生作用，並經由刺激穴位來促進血液循環，加強身體代謝功能。

再以腳底穴位反射區來看，

- 1.起自足大趾次趾間至公孫穴之帶狀區塊：  
這裡是人體甲狀腺的反射區，幫助分泌刺激脂肪代謝的賀爾蒙，然後促進身體代謝、脂肪代謝，能更有效地消耗熱量。
- 2.足心凹陷區塊：黃色區塊為消化道的反射區，貼在這些部位，可以提高身體代謝，改善水腫還有促進腸胃蠕動改善便秘。

**貼布減肥效果有限，痠痛對症更有效**

人體各器官都能在腳底找到相對應的反射區，因此腳底貼布或腳底敷貼對改善痠痛特別有幫助。民眾只要根據「以痛為俞」的原理，中藥敷料直接敷貼於疼痛的穴位處或

足底反射區，一段時間就能明顯感覺痠痛減輕。

**瘦身沒有捷徑，穴位按摩輔助你**

綜觀減肥全文，可以發現與穴位息息相關，中醫師再教你按摩小技巧，平日多按摩肚臍上一寸的「水分穴」，以及小腿內側、膝蓋下方脛骨內側凹陷處的「陰陵泉穴」，有助消除水腫。

若想打擊脂肪，則可多按摩或針灸「足三里」，位於小腿前外側，膝蓋下3寸之處。先前國內研究發現，利用電針刺激中醫足陽明胃經的「足三里」穴位，可以有效地控制體重，減少腹部白色脂肪的累積。

但瘦身沒有捷徑，還是需要仰賴飲食節制，吃健康的食物、並且適度的運動，才是最佳的瘦身方法。

