

# 针灸减肥四个时期

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678416376203303.html>

范文网，为你加油喝彩！

祈祷 mp3胖不是一口吃出来的，要想减肥也不是一天就能瘦下去的，采用针灸减肥需要做好长久减肥的心理准备，一个好的心态是健康减肥的开始。从临床角度针灸减肥可以分为4个阶段，每个阶段穴位也会有调整，可以根据不同时期制定减肥方案。那么针灸减肥四个时期需要注意什么呢？下面<https://www.882682.com/>就来讲讲相关的女性减肥小知识。

## 第一时期调整期：

调整期主要是针对减肥者体质进行综合调理，针对病态体质电子式的书写进行调理，例如脾虚体质、痰湿体质、阳虚体质、痰瘀互结等体质的肥胖者。这一阶段减重并不是重点，很信贷公司多减肥者在这一阶段体重不会有明显下降，甚至有的会稍微增重，这时候正确的心态和坚持非常关键，把病态体质改善以后，再进行减重。

案例：刘某，女，40岁，身体虚浮而胖，腹部松弛下垂，手脚冰冷，长期便秘并有高血压，典型的脾肾阳虚体质，直接抑制食欲减重会使她的身体更加虚寒，所以第一阶段采用补肾健脾的方法，经过一段时间之后她的这些虚弱症状得到改善，之后才开始进入减重阶段。

## 第二时期减重期：

在体质调整到一个良好状态后，这时候减肥者应该配合适当控制，并bpm是什么且应用抑制食欲促进排泄的穴位和手法，减肥者的体重会开始明显下降，这一阶段因为看到成效所以减重者比较容易坚持治疗，但是作为医生一定要注意控制减重的节奏，不要在短期内减重太多以免过快体重变化造成身体不良反应。

## 第三时期平台期：

平台期是任何减肥方法都会遇到的一个阶段，许多人体重突然不减了，怎么努力都不成，于是在这道坎处放弃了。其实要知道体重的下降不可能呈垂直状，身体需要一段时间进行自我调整 and 适应，一般15-30天即可突破。平台期在减肥者来说要坚定信心继续努力，医生这时候要适当改变穴位，找到新的突破点。自己也可以对于运动和饮食进行调整，更快冲破平台期。

#### 第四时期巩固的过去式和过去分词固期：

经过减重期、平台期的往返交互后，这时候体重会达到一个理想的状态，很多人以为这里就大功告成了，于是不光停止治疗，也开始恢复到以前大吃大喝状态。但是身体新的平衡还没有巩固，很容易导致快速反弹。

正确的做法：偶尔做些巩固治疗，继续保持住健康的生活习惯。巩固期非常重要，而且它在四个期中所占时间比例也最长，有的人需要半年，有的人更长，对于那些平时生活习惯不好比如暴饮暴食、不爱运动引起发胖的患者来说，减肥就是需要改变掉自己以前的不良生活状态，这样才能保持住一个健康苗条的身材。

因为个体差异性较大，以上四个时期并不一定都全部经历，每个期的时间长短也因人而异。只要树立起正确的减肥心态，多和主治医师沟通，严格控制住自己的嘴巴，配合适量运动，相信“瘦美人”离你不会远了!更多关于女性做针灸减肥要注意什么的相关内容，敬请关注本网的后续文章吧。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发