

# 摆脱节食吃药,中医针灸减肥轻松“享瘦”

5月11日是“世界防治肥胖日”,如何科学减重再度成为大众热议话题。比起盲目服用减肥药、极端节食等方式,中医针灸减肥凭借便捷实惠、安全温和的优势,受到越来越多减脂人群的青睞。其究竟包含哪些原理?哪些人群适合尝试?日常又该如何配合调理,守住瘦身成果?

## 盲目减肥 不安全易反弹

“想减肥又不愿意吃太多苦。”在上海市第一人民医院针灸科的体重管理门诊中,不少患者都提出了这样的诉求。

该科刘鹏医生介绍,这些患者可以选择针灸减肥的方式。针灸减肥的机制是通过刺激特定穴位来调节患者的内分泌系统,通过抑制食欲并促进新陈代谢来达到减肥目的。而刻意节食减肥,却暗藏诸多健康隐患。其



会降低人体基础代谢,造成肌肉流失,还容易引发气血亏虚,一旦恢复正常饮食,体重便会快速反弹。

## 针灸减肥各有特色

刘鹏介绍,目前临床上常用的有两种针灸减肥方式。第一种是常规针灸减肥法,医生会选用普通针灸针,根据患者体质选取腹部、四肢等部位的穴位,扎针后留针30分钟。其间还会配合电针,加强对腹部

和四肢穴位的刺激,进一步提升效果。这种方法每周需治疗2~3次,10次为一个疗程。

另一种则是埋线减肥法。医生将可吸收的蛋白线,埋入中脘、下脘、足三里等穴位,这些蛋白线相当于“长效针灸”,能在穴位内持续发挥刺激作用,两周左右会被融化吸收。埋线减肥两周治疗一次即可,4次为一个疗程,全程约两个月。相较于常规针灸,埋线减肥刺激量更大,效果也更明显一些。

刘鹏表示,非气虚体质的患者,在治疗初期两周内,会先减掉1~2公斤水分;两周后,腰围、体重等开始下降,此时减少的多为皮下脂肪与内脏脂肪。

在穴位选择上,腹部多选取足阳明胃经穴位,腿部则侧重脾经、胃经的穴位。若患者存在肝郁情况,会

增加太冲等肝经穴位;若大便不物,还会在大肠经或足阳明胃经上添加相关穴位,真正做到中医提倡的“辨证施治、因人而异”。

## 配合生活调理更有益

要想让针灸减重效果更持久,生活方式的配合至关重要。刘鹏建议:患者的三餐必须保持规律,切忌节食;每周进行3~4次、每次30~40分钟的散步、慢跑等中强度运动;每天要保证7~8小时睡眠,尽量在晚上11时前入睡。

需要注意的是,针灸减肥并非人人适合。孕妇、哺乳期女性,以及患有严重心脏病、凝血障碍、重度贫血和肿瘤疾病的人群,不宜进行常规针灸减肥。除此之外,对蛋白过敏、属于疤痕体质的人群,也不能进行埋线减肥。 记者 梅一鸣

# 男童咽喉长巨瘤 竟是未成型双胞胎

6岁男童喉咙里长了一枚鸡蛋大小的肿瘤,这颗肿瘤竟是他未生长成型的双胞胎兄弟。近日,复旦大学附属儿科医院就接诊了这样一位特殊患儿,令人感到揪心又惊奇。

这名来自安徽的6岁男童小亮(化名),近期因夜间打鼾愈发严重,还出现进行性呼吸困难,家长带他在当地医院就诊,影像学检查提示其咽

旁有巨大占位,情况危重。4月16日,小亮一家辗转来到复旦大学附属儿科医院求医。

接诊后,专家立即启动复杂气道疾病绿色通道,为小亮完善增强CT及磁共振检查,最终明确肿瘤大小约7×3.5×3厘米,堪比拳头大小。进一步检查发现,这颗肿瘤紧邻颈内动静脉,已将血管明显向外推移,且向咽喉腔内

隆起,占据大部分口咽及下咽腔,严重压迫声门,小亮随时可能发生窒息。

复旦大学附属儿科医院耳鼻咽喉头颈外科副主任陈超解释,从检查结果来看,肿瘤内有脂肪、软骨等组织,“这是一对双胞胎,一个发育成了正常的孩子,另一个残留在咽旁间隙,发育成了这颗畸胎瘤”。

陈超进一步说明,小亮的肿瘤已

达6厘米多,仅留下一条细线般的透气空间,若肿瘤继续增大,必然会导致呼吸道梗阻,严重时窒息致死。鉴于病情危重、解剖结构复杂,陈超立即联合麻醉科、重症医学科专家开展多学科会诊,制定经口腔微创个体化手术方案,同时备好详尽的备选方案,应对术中意外。

4月17日,小亮顺利手术,目前已康复出院。

复旦大学附属儿科医院 供稿

近日,江苏淮安的李女士(化名)因备孕困难,在未咨询医生的情况下,自行在药店购买“多子丸”(促排卵药物)服用,还注射了促排卵针,不久后成功怀孕,但早期产检结果让一家人既惊喜又忧心——腹中竟是四胞胎。

四胞胎属于极高风险多胎妊娠,若不进行减胎处理,胎儿流产、早产

# 乱服“多子丸”,母婴险遭不测

的风险会大幅增加,新生儿还可能面临极低体重、呼吸窘迫、颅内出血等严重并发症,而李女士自身患有高血压、糖尿病、贫血,产后大出血的概率也会成倍上升。综合考虑后,医生为她实施了孕早期减胎手术,成功减灭

两个胚胎,保留了位置理想、发育良好的两个胚胎。

医生表示,所谓“多子丸”其实是促排卵药物,包括克罗米芬、来曲唑等,属于处方药,仅适用于经期不准或无排卵性月经患者,切勿自行使用。多

胎妊娠并非“福气”,而是明确的医学风险,即便双胎,其早产、低出生体重及妊娠期并发症风险也显著高于单胎。

此外,擅自注射促排卵药物,极易引发卵巢过度刺激综合征,严重时或危及生命。备孕困难者应寻求正规医疗机构生殖医生帮助,切勿盲目用药。 据“央视新闻”公众号

今年六十出头的上海爷叔陈先生(化名)两年前就开始出现腹胀、消化不良、吃油腻食物反酸等症状。可“大医院挂号、排队、预约检查,要跑三四趟,太折腾人了”,直到近期腹胀难忍,他才走进“家门口”的彭浦镇第二社区卫生服务中心。接诊的家庭医生赵叶娜详细问诊后,判断他需要做胃肠镜

# 闭环诊疗显温情,胃肠镜检查更便捷

检查,并告知他无需自行跑上级医院排队,社区可直接预约市北医院专家。

原来,这是静安区北部紧密型城市医疗健康集团推出的一体化诊疗服务。次日,陈先生凭社区开具的申请单,直接完成缴费、检查,全程顺畅

无需重复排队。为陈先生做检查的是市北医院消化内科主任李凯,病理报告出具后,李凯主任直接将报告带回社区,在下沉坐诊时,面对面为他解读结果并制定了健康管理方案。

市北医院党总支书记张鹤介绍,

随着静安区紧密型城市医疗健康集团建设的不断推进,彭浦镇第二社区卫生服务中心主动与市北医院消化内科深度对接,打破机构间的服务壁垒,实现了“基层受理、上级支撑、全程协同、一次办好”。 通讯员 喻文龙

近日,首都医科大学附属北京安贞医院冠心病中心曾勇教授团队开展的一项研究,验证了团队前期构建的一款基于视网膜眼底图像的多模态深度学习模型,可凭借一张眼底照实现无创、便捷地预测急性冠脉综合征(ACS)患者未来发生远期不良心血管事件的风险,证实了“眼脑同源”在深度学习视域下的临床应用潜力,为心血管疾病的个体化二级预防提供了创新的辅助决策工具。

# 特色技术守护女性产后健康

近日,唐镇社区卫生服务中心“产后腹直肌分离特色诊疗技术”项目,顺利通过市级专家及浦东新区卫健委领导的现场验收。该项目是浦东首批7个“一院一品”社区卫生品牌项目之一,填补了辖区产后腹直肌分离系统化康复服务的空白。

验收现场,该中心康复医学科主任陈超介绍了项目三年来从零基础创建到服务提质的全过程。专家组肯定其特色鲜明,同时建议延伸产后全周期康复服务,打造可复制的社区康复模式,让更多产后女性受益。

该中心党支部书记沈磊表示,将以此次验收为新起点,补齐短板、深耕特色,持续提升服务效能。此项目将为产后女性提供便捷专业的康复服务,解决其腹壁松弛、腰背疼痛等困扰,未来将进一步扩大服务辐射范围,让居民在家门口就能享受到优质基层康复服务。 唐镇社区卫生服务中心 供稿

# 父子同患前列腺癌,警惕家族风险

近日,中山大学附属第一医院泌尿外科主任陈凌武教授遇到一个典型病例:一名50多岁男子刚确诊前列腺癌的父亲出院,顺便自己也做了检查,竟也查出同款疾病。陈凌武教授借此提醒,前列腺癌家族聚集现象需高度警惕,早期筛查和规范防治是关键。

前列腺癌最棘手之处在于早期无症状,其不常表现为夜尿增多、排尿费力、尿线变细等,与前列腺增生、前列腺炎症状高度重叠,易被当作“老年病”而忽视。当患者出现腰酸背痛、骨盆痛等症状时,往往已进入晚期。尤其在基层和农村地区,因缺乏早期筛查意识,延误就诊的情况更为普遍。

抽血查前列腺特异性抗原(PSA)结合直肠指检,是最常用的初筛手段。50岁以上男性每两年筛查一次即可;有家族史(父亲或兄弟患病)者,需将筛查年龄提前至45岁,每年检查一次。若PSA指标呈“爬坡式上升”,需及时做多参数磁共振检查,避免不必要的穿刺创伤。

治疗上,早期患者可通过根治性手术或放疗实现治愈;不能耐受手术的患者,放疗也是有效根治手段。中晚期患者可通过新型内分泌治疗联合化疗等综合方式,实现“与瘤共存”。

据“羊城晚报”公众号

# 我国专家找到阿尔茨海默病“刹车开关”

中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心周海波研究团队与上海市第六人民医院郑元义教授等团队携手,利用携带条形码的病毒载体将转录因子精准递送至星形胶质细胞,结合单细胞测序读取近40万个细胞的反应数据,实现高效靶点筛选,成功绘制出世界首张星形胶质细胞转录因子功能图谱,并“按图索骥”找到了阿尔茨海默病的“刹车开关”,有望有效改善阿尔茨海默病症状。

# 遗失声明

上海市虹口区茶文化节学会不慎遗失《社会团体法人登记证书》正本/副本(统一社会信用代码:51310109336442494Q),有效期限:2020年08月06日至2024年06月26日,法定代表人:杨琳。声明作废。

**千年观前街 一个采芝斋**

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号  
 全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com