■扫码关注新民晚报官方微博 2025年7月6日/星期日 本版编辑/吴迎欢 本版视觉/黄 娟

中医穴位埋线、耳穴治疗·····社区夜门诊帮你科学管理体重

下班路上顺便看个门诊减个肥

本周四傍晚6时多,宝山区环镇北路车来 车往,晚高峰还未过去。居民鲍阿姨早早吃 过晚饭洗好澡,让老伴陪她一起到大场镇第 三社区卫生服务中心环镇北路服务站,做第 三次中医穴位埋线。

医生指导 科学减重

"几年前我就跟家庭医生说了想减肥,家就住在宝山,不想去很远的医院。现在社区开设体重管理门诊,还开出了夜门诊,对我来说方便多了,也更能坚持。"鲍阿姨躺在治疗床上,一边等待医生为她扎针,一边跟记者聊天。她说自己年轻时身材还算苗条,退休后动得少了,体重不停往上涨,因为腰椎不好,医生告诉她不能太胖,她才下定决心减肥。

"我已经做了两次埋线,扎进去的时候有一点点痛,但可以忍受。回家后照常生活,感觉胃口好像变小了,现在已瘦了5斤,身体感觉轻松不少。"鲍阿姨觉得自己一定能控制好体重。

中医穴位埋线减肥,是把一段2厘米长发丝般的细线,塞人一根中空的细针,再轻轻送到身体特定的"减肥要穴"。一般来说,每次治疗"推送"20段线,埋在腹部、大腿等部位,线会刺激穴位,也会慢慢融化被吸收。中医全科医生王雅杰告诉记者,科学减重有一个过程,只通过一两次治疗就想立竿见影看到效果不现实。



不同患者 方案有别

"理想的埋线频率是一个月3到4次,三个月一个疗程,前一个月瘦得最明显,后面可能瘦得不多,但会感觉身材紧致、腰围变小,因为瘦得比较安全、平稳,所以周边居民很愿意来尝试,有的阿姨还带着小姐妹一起来。"王医生告诉记者,服务站每周二、四在环镇北路卫生服务站增设了体重管理夜门诊。不同的患者,治疗方案也不一样。除了针灸、拔

罐、耳穴、穴位埋线等中医特色治疗方法外,还会采用药物治疗及行为干预。同时,医生会根据个人身体状况和口味偏好,制定营养均衡且低热量的饮食、茶饮方案,再结合个人体质及颈椎、腰椎、膝关节等情况,综合体能、兴趣爱好设计合适的运动计划,并进行指导。

当天,前来体重管理夜门诊咨询的居民络绎不绝。一位男士告诉记者,自己就住在旁边,路过时看到门口的灯箱广告牌,就进来看看。这位男士由预检护士登记好体重随访

记录单,通过专业仪器全面检测身体指标,包括身高、体重、BMI、腰臀围、体脂率、血压、血糖等。"哎,我已经有90公斤了,走路都觉得累。但这么大基数想要瘦下来有点难,所以希望在医生帮助下科学减肥,我也想埋个线。"他说。

就诊流程 便捷高效

体重管理夜门诊以中医治疗为主,就诊流程便捷高效。30岁的谢小姐(化名)下班顺路来治疗,除了肩颈针灸以外,她也想减减肥。中医全科副主任医师蔡英娜经过中医四诊、综合评估后表示,谢小姐的体质属于气血两虚,不太适合埋线,但可以先用耳穴治疗。她给谢小姐两耳各贴上4块小胶布,胶布当中是一根小小的银针,可以按压穴位。她叮嘱谢小姐48小时内撕掉胶布,避免皮肤过敏,最好每周来2—3次。

中心党支部书记朱燕说,这个设在居民区的服务站面积仅300多平方米,承担着周边8个居委近3.8万居民的医疗服务重任。去年3月4日开设夜门诊以来,累计接诊约1.5万人次。今年5月,体重管理夜门诊上线,接诊的主要是在职人群,不少为中年女性。随着暑假开始,前来咨询的家长和学生也有所增加。接下来,医师团队将开展定期随访,密切关注居民在体重管理过程中遇到的问题,适时调整方案,为大家提供全周期管理服务。

本报记者 左妍

夏意正酣藕花绽

近日,金山区漕泾郊野公园藕遇公园内,50 余亩的荷塘中荷花盛放,吸引不少市民游客纷纷 前来赏景打卡。藕遇公园位于漕泾郊野公园的中 心区域。据介绍,这里种植的荷花品种有近40 个。夏日逛园,游客可沿栈道穿梭于荷花池中,近 距离观赏形态各异的荷花之美。

本报记者 陶磊 摄影报道



国风汉服秀荷塘

每年盛夏时节,青浦金泽莲湖村满塘荷花争相绽放,恍如人间仙境。昨天起,一场充满国风韵味的汉服秀在莲湖村荷塘边上演,拉开了以"为荷而来 因为有你"为主题的第二届金泽观莲节帷幕。为期三天的活动精彩纷呈,吸引市民游客前来,在千亩荷塘邂逅千年风雅。杨建正 摄影报道

每年6到9月的丝瓜是最好吃的。尤其是刚出梅,"数日雨晴秋草长,丝瓜沿上瓦墙生"。青青丝瓜为夏日的餐桌平添许多"凉意"。

丝瓜是自带"凉意"的,因为它具有清热解毒、凉血通络的功效。入药材的丝瓜种子药性苦寒,利水通便还有驱虫的效果。所以说,丝瓜是一道夏天特有的"凉菜"。清炒丝瓜、丝瓜炒鸡蛋、丝瓜炒毛豆,都是沪上人家的经典家常菜。

齐白石不仅爱画丝瓜还爱种丝瓜,他说:"小鱼煮丝瓜,只有农家能谙此风味。" 重庆人做的鱼香丝瓜真是一绝,我还专门 跑到后厨去看,配料有木耳、荸荠等,先大 火爆香姜蒜,煸炒配料,再下丝瓜焖煮而 成,丝瓜清甜的本味与川渝麻辣的风味在

新民随笔

青青丝瓜带"凉意"

盘中愈发你侬我侬。盛夏的晚餐,我喜欢做一碗丝瓜油条汤,这好像是上海"马大嫂"的原创吧,特别实惠特别好吃。

丝瓜浑身是宝。现在偶尔会在一些农 贸市场上看到有卖丝瓜筋的,那是老一辈 的洗澡神器,简单实用还够劲。古人称丝 瓜水为"神仙水",它不是用几根丝瓜榨成 的汁,而是在丝瓜生长最旺盛时,把它的茎 剪断,再把切断口的根部插入瓶中,用纱布 裹住瓶口,放一个晚上,藤茎中会有汁慢慢 流出。据说,丝瓜水可以补水、美白、祛皱、 消炎。 王尽

季羡林给孩子们写过一篇文章《神奇的丝瓜》,称丝瓜是"有思想"的:"它能考虑问题,而且还有行动。它能让无法承担重量的瓜停止生长;它能给处在有利地形的大瓜找到承担重量的地方,并给这样的瓜特殊待遇,让它们疯狂地长;它能让悬垂的瓜平身躺下。"

是啊,在大自然里,岂止丝瓜,万事万物都有自己的"思想"。这个"思想"或许就是对环境的主动适应,以及尊重自身的成长规律。由此看来,现在很多的所谓内卷,不正是思想出了偏差吗?

历时三天三夜,行程3000余公里,被云南边陲少数民族孩子称为"上海阿爸"的全国最美退役军人张志勇,最近刚刚完成上海张志勇公益服务社今年的第三批捐赠,从云南省红河州回到上海。

出发当天上海正值35℃高温,由退役军人及爱心企业志愿者组成的搬运突击队员个个汗流浃背,手上的活却一点不停,确保捐赠物资准时启程。在捐赠物资中,有田尚坊煤气灯livehouse音乐人小海、犀牛国际教育捐赠的近400件乐器,浙江永超校具公司捐赠的200套定制新课桌椅,以及保温瓶、水壶、书籍、衣物等。一路冒雨赶到红河州屏边县新现中心学校水田希望小学,年届七旬的张志勇顾不上休息,马上和当地老师分工合作,从车上卸货。

这次在云南,张志勇团队还直接资助了当地的9名高中生和6名小学生。张志勇将1000元资助金交到一名家境贫寒、成绩优秀的高二女生手上,承诺她如果考进上海的大学,将负担她所有费用直到大学毕业,女孩感动得流下了眼泪。据了解,20多年来,张志勇团队已在全国组建起30余支志愿分队,累计资助贫困学生5万余人,其中直接资助学生逾800人,捐款谕400万元。

据了解,这次捐赠途中还发生了一个插曲。当时,团队的车辆从屏边赶往元阳,一个急转弯后,发现一辆打滑倾翻的车辆,两个前轮深陷泥坑,后侧朝天。张志勇和司机师傅立即停车救援。没想到,系

上第一根绳索后,卡车一发动,绳索就断了。他们只能再换上更粗的消防绳,加足油门,终于吊起对方的车辆。随后,他们马上拨打110,让民警前来维持秩序。由于救援及时,路设清晰,好几辆大卡车经过急转弯处及时刹车,有惊无险。

张志勇说,这些年在押运扶贫物资过程中,团队"顺手"参与了十多起类似翻车事故的救援,多次受到当地警方和百姓好评。

本报记者 孙云 通讯员 殷志军 徐喆衎

『上海阿爸』今年第三次赴滇捐贈