

针灸减肥:普通人三月或达标

陈小飞 记者 王松青 李皖婷/文 陈兆/摄

肥胖已成为现代社会一种流行病,易引起高血压、高血脂、糖尿病等多种疾病。特别是夏季来临,爱穿裙子的女性,更希望一种安全的减肥方法。5月10日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请中国针灸协会临床分会肥胖病专业委员会委员、安徽省针灸协会针刀分会副主委汪泓与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经汪泓本人审定。



本期指导专家
汪泓

现任中国针灸协会临床分会肥胖病专业委员会委员,安徽省针灸协会针刀分会副主委,安徽省推拿协会常务委员,安徽省现代化医学研究会针推分会常务委员。

独家秘笈

擅长治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、面瘫、截瘫、偏瘫、失眠、胃病、痛经以及内分泌紊乱、肥胖症等。

肥胖对身体危害大

读者:肥胖对身体会造成危害吗?

汪泓:肥胖对人类危害极大,肥胖不仅是单一的疾病,它可通过机体代谢的作用,引起全身多个系统的异常,如循环系统、消化系统、呼吸系统等,严重危害了人类的身体健康和生命,成为多种疾病的“罪魁祸首”。增加了糖尿病、高血压、脂质异常、缺血性心脏病、脑血管病、胆石症及某些癌肿、骨关节病、多囊卵巢综合征的发生。

针灸减肥副作用小

读者:针灸治疗肥胖症有哪些优势?

汪泓:针灸治疗肥胖的优势很多:1.整体观念:中医针灸减肥注重脏腑代谢功能的调整,不是单纯用“泻下”或“饥饿”的方法。不会出现因减肥而导致的厌食症,消瘦症,肠功能紊乱症,及月经失调等病症。2.辨证施治:中医减肥不是采用千人一方及千人一方的治疗方法,而是在辨明肝胃积热,脾虚湿阻,脾肾两虚及肝肾阴虚的情况下再进行治疗,故不会出现“实者更实,虚者更虚”的减肥弊端。3.气血调配:中医针灸减肥都非常注意气血的畅达,脏腑功能的平衡,在气血的流通和脏腑阴阳平衡中求得健美,故不会由于减肥而出现气血虚衰,面容憔悴无华之症。4.自然疗法:减肥的方法主要通过中医针灸,配合饮食,加强运动来解决,因这些传统的疗法皆为调动人体的正气,促进新陈代谢,故相对安全,毒副作用小。5.健康持久:通过针灸减肥对脏腑代谢功能、内分泌的调整,转变了自身的饮食结构,规范了作息时间,从而养成健康的生活规律,减少疾病的产生。

针灸减肥效果多样

读者:针灸减肥有哪些作用?

汪泓:针灸作用是指针灸刺激对机体生理、病理过程的影响以及这种影响在体内引起的反应。针灸效应并不是针灸刺激直接产生,而是通过体内介导的固有调节系统所产生,这就决定了针灸作用是调节作用。

同时,针灸对神经系统具有调整作用。针灸能增强患者交感神经功能,抑制亢进的副交感神经功能。

因此认为耳针对耳神经的机械刺激产生神经冲动,通过迷走神经传至中枢神经系统,这样的冲动可干扰来自胃肠道的食欲信号,从而饥饿感减轻、食欲降低,体重下降。

另外,针灸可以调整肥胖机体的异常内分泌功能,打破“代谢及调节异常——肥胖——进一步代谢及调节异常——进一步肥胖……”这样一个不良循环过程,实现了对神经、内分泌的调节,逆转了异常代谢,从而实现减肥的目的。针灸能抑制肥胖患者亢进的胃肠道消化吸收机能。

针灸减肥存在3大误区

读者:针灸减肥要治疗多久?针灸减肥后,是不是不会反弹?

汪泓:大多减肥一个月为一个疗程,隔日一次治疗,成功减肥需要两到三个疗程,特别肥胖则要半年以上。

关于减肥反弹其实是个误区,人们对针灸减肥一般存在3大误区。

误区一,效果每日可见。小王和小李结伴到医院针灸减肥,两周过后,小王减了6斤,小李却只减了2斤不到,小李奇怪,同是来针灸减肥的,怎么效果不同呢?其实,减肥不是减重,而是减脂肪,针灸减肥也是一样道理。超过标准体重越多,一般脂肪含量也就特别多,针灸减肥的效果越明显。

有的人本身超重不严重,因此减肥的效果也不那么显而易见。减肥效果还与是否全身减肥有关,一些局部减肥如腹部减肥,效果明显但减重不明显是其特点。此外,减肥效果还与脂肪的特点有关,新生脂肪减得快而明显,陈旧脂肪则见效慢。

误区二,针灸容易感染。针灸用的针都很细小,针尖为椎型,非同注射针的剖面型。对皮肤来说,针灸的创伤极其轻微,正常人的机体修复一般很快,如果不是因为其他破损感染,除非是贴了银针(耳针的一种)须注意避水外,其他体针对日常生活几乎没有影响,洗澡、游泳都不成问题。

误区三,针灸减肥一劳永逸。针灸减肥是对机体的调整,需要在反复治疗、不断强化中建立一个新状态。医生建议,一般要坚持1个月以上的治疗(特别肥胖则需半年至一年),当疗程停止后,体重基本上能保持的是一年至三年的正常水平。

一周病情播报

天热要防热感冒

立夏刚过,气温就开始不断的爬升,合肥白天的温度曾一度达到35度,俨然跃进了“烈日炎炎似火烧”的夏季。天气炎热,人体出汗多,会消耗大量的能量,加上闷热的天气容易影响人们正常的睡眠和休息,让人感觉浑身乏力,胃口差,如果没有足够的营养及时补充,体内的抵抗力便会下降。还有些人贪图凉快,喜欢热得满头大汗时用冷水洗澡洗头,睡觉时长时间开空调,对着电扇吹个不停,或者进出空调房不注意室内外温差,忽冷忽热,这些都可能引起夏季感冒的发生。

据合肥市一院门、急诊统计,上周患有热感冒前来呼吸内科就诊的患者有所增加。呼吸内科李秀主任介绍说,热感冒主要表现在发热、头昏或头痛、咽痛、咳嗽、流鼻涕、四肢无力等症状,以及伴随着汗出不畅、恶心呕吐、腹泻腹痛等表现。

医生提醒广大市民,注意夏季饮食,养成良好的卫生习惯,保持良好的心态,加强锻炼能够预防热感冒。另外,高温会消耗大量的体液,要注意多喝白开水补充,必要时可以喝点淡盐开水。至少要保证8小时的睡眠时间,可以有助于治疗夏季感冒,晚上洗个温水澡可以帮助入睡。此外,合理饮食,多吃青菜、番茄、黄瓜等维生素含量高的食物,多吃瘦肉,增加蛋白质。

苏洁 记者 王松青

研究显示: 马铃薯,最佳的减肥食品

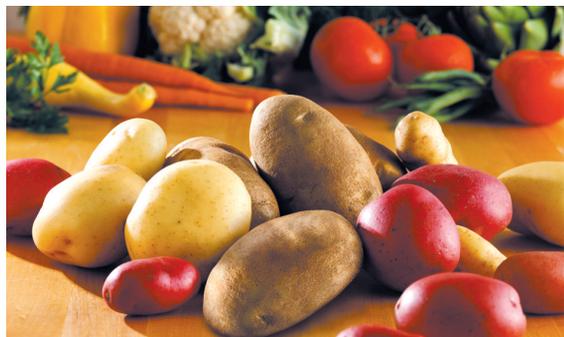
热衷减肥的男士、女士们,或难熬饥肠之苦,或担心营养失衡,以致减肥失败。他们却没有或很少想到能解决这两个难题的一大宝物——土豆。

据美国加州大学戴维斯分校、美国国家食品安全与技术中心和伊利诺伊理工学院的最新研究显示,含有马铃薯的饮食习惯将有助于人们减肥。这项由美国马铃薯协会委托执行的研究在2010年10月8日至12日进行的第28届美国肥胖协会科学年会上正式发布。此研究项目的带头人布利特·伯顿·弗里曼博士介绍:“这项研究的结果证实了健康专家和营养专家多年来的意见,马铃薯可以成为最佳的减肥食品。”

研究人员在12周的时间里以86名超重人士为研究对象,以测量低热量的经过调整的控制血糖食谱在添加了马铃薯后的效用。研究对象被随机分成3组,每组人员的食谱中每周都会含有5~7份马铃薯。结果显示,所有3组人员的体重都减轻了。

这对马铃薯爱好者,以及既渴望美食享受又想获得营养健康的消费者来说是个好消息,因为马铃薯真正能做到美味、减肥两不误。从营养价值来看,一个中等大小的带皮美国马铃薯(148克)只含有110卡路里热量,并且不含脂肪、钠和胆固醇。马铃薯也是钾含量佼佼者,其钾含量高达620毫克,比香蕉的钾含量还高,还可提供接近一半人体每日所需的维生素C(45%)。

如果既想健康减肥,但又挡不住美味诱惑,选择马铃薯不失为一个明智之举,这一切都要归功于马铃薯优质的营养价值。从现在开始,把马铃薯作为减肥食谱一分子并持之以恒,让马铃薯来帮您控制体重!



下周预告

如何发现和治疗儿童脑瘫

下周中医专家热线解答提问

脑性瘫痪,又称大脑性瘫痪、脑瘫,是自受孕开始至婴儿期非进行性脑损伤和发育缺陷所致的综合征,主要表现为运动障碍及姿势异常,常合并智力障碍、癫痫、感知觉障碍、交流障碍、行为异常及其他异常。

是什么原因导致孩子脑瘫的?怎样发现小孩脑瘫?脑瘫是否遗传?发现小孩脑瘫之后,有哪些比较好

的治疗方法? 下周二(5月17日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安徽中医学院附属针灸医院孙善斌主任医师与读者交流。孙主任擅长运用传统中医针灸、推拿以及现代康复等方法治疗运动系统、神经系统疾病和疑难杂症。读者可登陆星空社区(www.xksq.net)向医生提问。 黄剑 记者 王松青