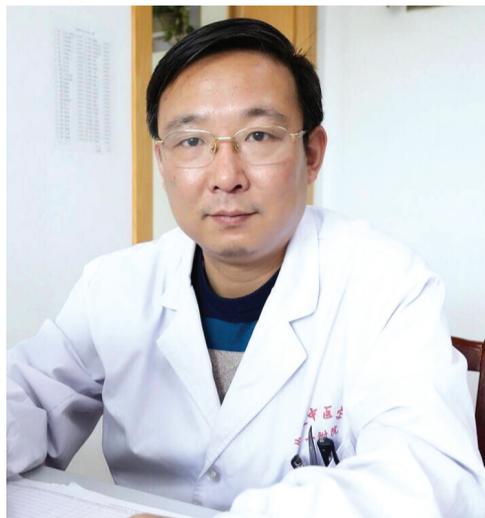


针灸减肥,选择正规医疗机构

肥胖如今已成为严重的公众健康问题,在发达国家肥胖的患病率高达20%以上,在我国肥胖的患病率也在逐年攀升。肥胖对全身各系统都可能产生不良影响,但如果选择了不恰当的减肥方式比如盲目节食、过量运动、吃来路不明的减肥药等,反而对身体有害。省针灸医院程红亮副主任医师介绍说,针灸减肥疗法正因其独特的疗效和天然安全、无毒副作用而越来越受到欢迎。

■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图



名医简介:程红亮,副主任医师,医学博士,硕士生导师,全国名老中医学学术继承人。擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、颈腰痛等神经系统疾病及消化系统病症;应用中药、针灸防治心脑血管病前期高危因素,如肥胖、高血压病、高脂血症、腔隙性脑梗塞等疾病。

电针、针后拔罐和耳穴贴压。”程红亮表示,针灸减肥期间不用过于节食,不过尽量不要吃零食和含糖饮料,多吃蔬菜,少吃饭和肉,并且做到每餐7~8分饱。建议适量运动,每天最好坚持走路1小时。

程红亮建议,想要针灸减肥的人最好去正规的医疗机构,以免减肥不成反伤身。

一般来说,针灸减肥多在5~8次左右就可以看到效果,一般情况下应连续治疗3个疗程,若减肥效果持续可见,疗程间可不停顿;若治疗期间减肥效果停滞不前,则可在疗程间休息5~7天或更长一些时间。若经1个疗程或2个疗程的治疗已经取得了满意的疗效,也应坚持治完3个疗程,以便巩固疗效。

解读:

针灸减肥可调理肠胃、增强新陈代谢

“很多长的胖的人就是因为摄入太多,所以胃肠功能的调理对减肥作用非常大。”程红亮介绍说,由于针刺能延长胃排空的时间,所以能使本来比较亢进的食欲得到抑制甚至下降,同时还能改善肠道功能。

针灸还能增强新陈代谢的速度,使身体燃烧脂肪增加,从而达到减肥和改善脏腑功能的目的。很多肥胖的人都有代谢功能的障碍,有的是脂肪代谢障碍,有的是糖代谢障碍,比如高血压、高尿酸血症、高血糖、高脂血症等,在针灸过程中这些疾病往往也能得到调整。

很多肥胖,特别是女性,多发生在青春期、产后、更年期这几个阶段,这几个阶段都是内分泌功能变化非常显著的时间段。“在针灸减肥过程当中,很多伴随着月经不调、闭经等症状的女性,在减肥过程中并没有针对这些症状进行治疗,但往往通过针灸,就能改善原来的症状,这都是内分泌得到改善的结果。”程红亮说。

建议:

针灸减肥最好选择正规医疗机构

程红亮表示,针灸减肥是中医减肥疗法中最有效、最具有代表性的一种。除常规针刺法外,还包含:电针、穴位埋线、推拿、拔罐法、耳穴贴压、点穴按摩法。

“在临床上我们主张针灸四联减肥法,就是针刺、

少吃油腻,多食苦酸;晚睡早起,避暑养心 览《黄帝内经》,释夏季养生

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部经典著作,其中有很多关于养生保健的内容,今天就请安徽省中医院风湿病科副主任医师王桂珍结合《黄帝内经》中的养生智慧,和大家分享一下夏季如何进行正确的养生。

■ 鲁燕玲 记者 李皖婷

起居安排:晚睡早起,避暑养心

《素问·四气调神大论》云:“夏三月……夜卧早起,无厌于日。”夏季是夜短昼长的季节,宜比春日稍晚点睡,太阳升起较早,故人们亦应早些起床,以顺应自然界阴阳的升降变化。

工作学习上宜劳逸结合,中午有条件的尽量小睡片刻,半小时到一小时为宜,以保持心神安宁,达到避暑养心的目的。

王桂珍提醒,居住环境宜舒适安静,自然通风,洒水降温,适度使用空调,防止空调病。炎热夏季,很多人空调温度设定太低,室内外温差可以达到十几度,易伤人体阳气。也不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉潮湿处久坐、久卧、久睡。

饮食摄养:少吃油腻,多食苦酸

《黄帝内经》里支出“春夏养阳”,意思是即使是在炎热的夏天,仍然要注意保护体内的阳气。夏季养生既要防止阳气过盛,又要避免寒凉饮食过多而出现寒凉伤阳的情况。

王桂珍建议,夏季宜清淡素食,少吃油腻,稍多食苦味、酸味食物,适当摄入辛味、咸味食物,适量进食温热饮食,还要注意别吃得太饱。

此外,民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。夏季喝一点姜汤或做菜时加点姜,即可散寒祛暑,增进食欲。又可以解毒杀菌,治疗因吃不洁食物而引起的腹痛、腹

泻、呕吐等。

王桂珍特别提醒,夏季最好不要吃剩饭剩菜,也不要过量地吃冷饮,否则不但影响人体对食物营养的吸收,还会引起胃肠痉挛、腹痛等。

运动锻炼:避开烈日,就近寻幽

夏季坚持体育锻炼,可促进阳气的运行和发越,宣达气机、血流通畅,不仅能强身健体,还能促进排汗,保持腠理的通畅,使暑湿随汗而解。不过王桂珍提醒,夏季气候炎热,室外运动不可远途跋涉,宜就近寻幽,在清晨或傍晚气候凉爽时进行,外出注意防晒。

运动应根据运动者自身的体质合理地选择适当的锻炼方法。运动量较小或适中,运动量不宜过大、过于剧烈,应以运动后少许出汗为宜,以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。可以选择练太极拳、八段锦等动静相兼,刚柔相济,开合适度,起伏有致的中国传统锻炼方法。

运动后适当饮用凉开水,切勿冷水冲头、洗澡。夏季穿着应宽松舒适并应具有较好的透气性,以防暑邪伤人,但仍宜着衣护胸背,忌贪凉过度。

精神调理:调和喜怒,清静养神

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》云:“夏三月,此为蕃秀,天地气交,万物华实……使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痾虐,奉收者少,冬至重病”。

王桂珍表示,夏季五行属火,与五脏的心相应。夏季气候炎热,汗液外泄,易耗伤心气,故夏宜养心,养心最好的方法是静养心神。所谓心静自然凉,调息静心,常如冰雪在心。将不良的情绪转移于有意义的活动中去,使气机得到适度的宣泄,以恢复愉悦平和的心境,适应夏长养的需要。

初夏健身重点 选择耐热锻炼

初夏时节,对于热爱健身的朋友们来说,如果现在能够合理运动,有助适应即将到来的炎夏。

那么,初夏适合哪些运动?初夏运动要注意些什么?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

注意强度讲究时段

陈炜介绍,考虑到初夏的特殊气候,无论是运动强度还是运动时段都应特别讲究。锻炼的最佳时间是早上6至7点和傍晚6至7点,早上温度适宜,傍晚则是最适宜人体运动的时段。而午后因温度高、湿度大,不宜运动。其次是选择好运动项目,以慢热型、强度相对不大的项目为佳。

具体方法:每天抽出1小时左右进行室外活动,每次锻炼都要达到发汗的程度,以提高机体的散热功能。当气温高于29℃,湿度高于75%时,要减少运动量,以防中暑。一般来说,老年人可选择慢跑、散步、舞剑、体操等缓慢、轻柔的运动;中年人适合快走、健身操、骑车等中等强度的体育项目;而中小学生和年轻人则以跑步、跳绳、打羽毛球等为最佳的选择。

时下,游泳已经成为现代人喜爱的运动,而且适合各个年龄层次。对于想瘦身的朋友来说,更不能放过这项清凉的运动,绝对是初夏里最佳的休闲方式。游泳锻炼不仅能增强心血管系统的机能、提高身体协调性,还能塑造流畅和优美的体型,给人带来心理上的愉悦。许多运动项目都容易给机体造成劳损或损伤,而游泳是劳损和损伤率最低的体育运动。

初夏重点耐热锻炼

每当夏季,你也许会发现:同样面对高温的天气,人们的反应是不同的,有的人整天胸闷、气短、无精打采,有的人却精力充沛、适应性很强。这主要是因为人的耐热能力不同,而提高耐热能力的最佳方法就是进行耐热锻炼。

耐热锻炼就是在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境的目的。初夏这一时段,日平均气温的变化正好符合逐渐升高的特点,所以是进行耐热锻炼的最好时机。尤其是孩子,由于他们机体调节温度能力较差,如果能提前让身体适应热环境,促进机体散热,可以让孩子们安然度夏。一般情况下,经过20天左右的耐热锻炼,盛夏来临后人体就不会觉得太热了。

初夏运动一定要考虑自己的身体状况,否则会弄巧成拙。以前就曾发生锻炼者刻意加大运动量以求减肥,结果导致中暑、甚至体力不支晕厥。长时间的剧烈运动是初夏的大忌,因为剧烈运动会使心跳骤然加快,引起心脏血管突然扩张,再加上初夏本来心脏负担就重,就易出现危险。