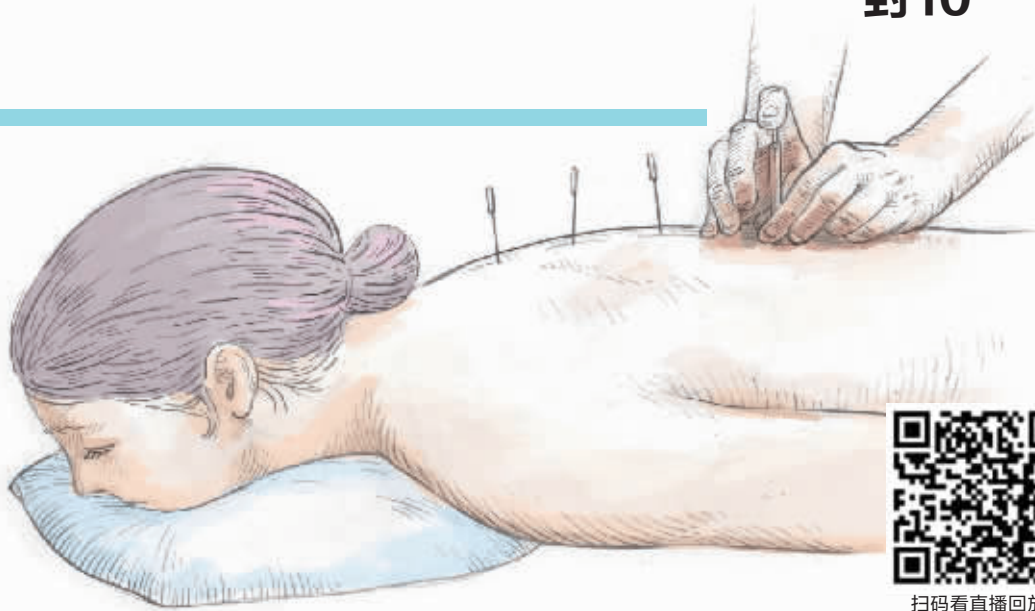


寻找最中医

“呀,去年买的裙子穿得好紧?”“手臂上的‘蝴蝶袖’真是发愁?”“捏着肚子上的肉肉,真想变个魔术!”……夏天来了,对于爱美的人来说,总觉得自己身上多了一块肉。5月24日下午,现代快报“寻找最中医”系列活动在南京市中医院举行,医院针灸科副主任中医师张彩荣现场演示针灸疗法,教你走出减肥误区,选择合理的减肥方法。

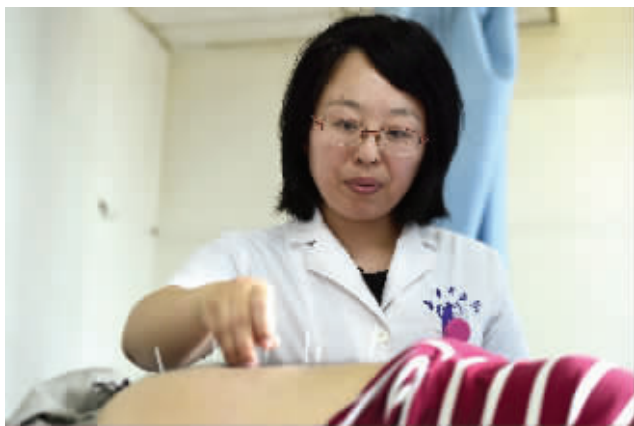
实习生 梅书华
现代快报/ZAKER南京记者 任红娟/文 施向辉/摄



扫码看直播回放

哇,一个月减了10斤,真开心!

别高兴太早,减肥减得过快极易反弹还有可能中毒,3到5斤才是最合理



南京市中医院针灸科副主任中医师张彩荣为患者针灸减肥

试
一
试

针通电后,患者感到微微的酸麻

直播现场,现代快报记者看到了来减肥的周先生。他30岁,身高1米88,体重有220斤。张彩荣看过后,觉得周先生的胃火亢盛,需要用针灸的方法来给他减肥。

张彩荣分别在周先生肚子的中腕、下腕、骨肉门、气海、关元、胳膊上的曲池、合谷,腿部的足三里、丰隆等九个穴位上施针。施针的时候,周先生告诉记者,几乎没有什么感觉,一点疼痛感都没有。

与传统的针灸相比,电针可以更稳定地保持一个频率,张彩荣说,针灸需要多根针同时施治,医生不停地手动捻针极易疲劳,会对后续的频率造成一定的影响。“现在我们将通电的线用夹子夹在银针上,其电压控制在2毫伏以内,不会给患者带来很大的痛感。”

通上电以后,周先生大呼“有感觉!明显感觉到了针有所震动,并且针灸的身体部位有微微的酸麻感。”

说
一
说

小小银针能减肥,自有它的道理

“现代人吃得太好了,喜欢进食甜食或油腻食物,一方面使过多营养物质在人体内堆积,形成肥胖,另一方面损伤脾胃,营养物质不能代谢掉,不能运化到全身,也不能排解这个废物,痰湿内生导致肥胖。”张彩荣说,吃得好了,运动缺少,不少人长期坐在办公室,出门就开车,长此以往,就容易造成气血运行不畅、脾胃呆滞,化为膏脂痰浊,聚于肌肤、脏腑、经络导致肥胖。还有少部分是体质的原因造成的,也就是肥胖的发生有家族性。

为什么通过几根小小的

针,在相应的穴位施治就能减肥呢?

张彩荣解释说,每个患者的体质不同,肥胖的原因不同,因此针灸的穴位也不同,但针灸减肥总的治法是祛湿化痰、通经活络。针灸可以抑制肥胖患者亢进的食欲,减少进食量,能量的摄入减少了,自然而然就瘦了;其次,针灸能够增强新陈代谢的速度,使身体燃烧脂肪增加;最后,通过针刺穴位,可以促进体脂的动员及脂肪分解,最终实现其减肥效果。“这三个方面的作用是相辅相成的。”

算一算

胖瘦也是有标准的 对照一下公式

每一个女孩子都觉得自己身上多一块肉,无时无刻不想减肥,张彩荣提醒说,女孩子不能过于追求瘦为美,也要健康。身体质量指数(BMI, Body Mass Index)是国际上常用的衡量人体肥胖程度和是否健康的重要标准,它通过人体体重和身高两个数值获得相对客观的参数,并用这个参数所处范围衡量身体质量。具体公式就是: BMI= 体重(kg) ÷ [身高(m)]²。2003年《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》以BMI ≥ 24kg/m²为超重, ≥ 28为肥胖。

很多女孩子BMI也相对合理,但还是不满足,希望拥有完美身材,甚至选择节食的办法来减重,张彩荣告诉记者,她不是特别赞成这种方式,节食有很多危害,比如造成厌食、胃病、营养不良等,而且在节食的过程中,会使我们的身体缺乏营养,容易造成人体的基础代谢率紊乱和降低。而基础代谢率下降,是成为易胖体质的因素之一,一旦恢复正常饮食,会更容易长胖。

那晚饭选择不吃,用水果蔬菜代替可以吗?面对记者的疑问,张彩荣说,这要根据不同情况区别对待,如果你当天中午吃得很饱,下午的工作相对比较轻松,晚上睡得早,那可以吃一些水果蔬菜。相反,如果你下午的工作强度高,又爱晚睡,一定要及时吃晚饭。晚上只吃水果蔬菜,容易诱发胃病,因为我们吃东西的时候,胃会分泌一定的胃酸来消化这些食物,而你过度控制食物的摄入,胃酸没有被消耗完,多余的胃酸就会刺激胃黏膜,可能会引发慢性胃炎、胃溃疡等问题。

这些减肥误区,你有吗?

减到一半减不了? 好慌张

在减肥的过程中,女孩子最开心的事情,就是每次看着体重秤的数字一点点变小,可有一天突然发现,“我的体重最近怎么丝毫没有变化,怎么办?”

张彩荣对记者说,如果你的饮食运动都和以前一样,一直减得很顺利,突然减不下去了,可能你是处于减肥的瓶颈

期了,这个过程只能让它平稳地度过去。因为你的体重已经减到一定程度了,这个时候脂肪细胞就“不记得”要减肥了,其实这时人体需要自我调节。“别慌张,不用进行饮食控制和加大运动量,只要保持原有模式,或者尝试一下针灸,过一段时间就会恢复原来的状态了。”

减得快很开心? 要当心

“哇,这个月我瘦了10斤。”“张医生,夏天快到了,我愿意吃苦,我要尽快瘦下来。”张彩荣对记者说,每次听到患者这么说,她都会感到有点担心,坚决拒绝她们的要求。“过度减肥极易反弹,而且会给人

体带了很多危害,比如你会感觉头晕,严重的话可能导致酮症酸中毒,表现为低血糖反应,倘若血氧供应不起来,人可能很快就没了。临床上,我们不主张减得过快,一个月能减3-5斤,就是最合理和有效的。”

保持好身材,听听专家怎么说?

如何保持良好的身材呢?张彩荣建议大家清淡饮食、多食蔬菜、水果等富含纤维、维生素的食物,养成良好的饮食习惯,适当参与体育运动或者体力劳动,运动不可太过,循序渐进,使体重接近正常水平而不宜骤减,以免损伤正气。

除了针灸疗法,张彩荣还给大家推荐了以下几种减肥方法:

耳针 耳与经络、脏腑关系密切,人体脏腑或躯体有病变时,往往在耳部相应病变出现压痛、变色、变形等反应,所以我们临床上可以参考这些先

来诊断治疗疾病,对于肥胖症的治疗,我们一般选取口、胃、脾、肺、三焦、内分泌、皮质下。餐前或有饥饿感时自行按压2-3分钟。

穴位埋线 将可吸收的外科缝线置入穴位内,利用线对穴位产生的持续刺激作用防治疾病,相对于传统针刺而言,穴位埋线具有作用持久的特点。

针刀 刺激量大,能直接破坏脂肪细胞,对于一些针灸减肥无效的患者,针刀减肥有一定的疗效,而且既能整体减肥又能局部瘦身。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

