

科学减重 试试中医疗法

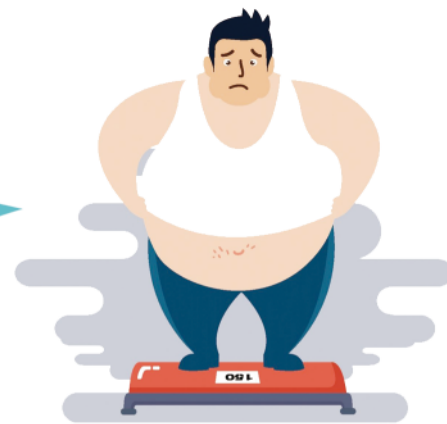
□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

影片《热辣滚烫》上映以来，贾玲“减重50公斤”一时间成为人们热议的话题，肥胖的危害以及科学减重成为人们关注的焦点。那么，中医上有哪些减重方法？如何预防肥胖？对此，潍坊市中医院东院区针灸科副主任、副主任中医师杨玉平作出详细解答。

杨玉平表示，从中医的角度来看，肥胖多由过食肥甘、缺乏运动、年老体弱、先天禀赋引起。由于体内阳气虚衰、痰湿偏盛、脾气虚弱，致运化转输无力，水谷精微失于输布，化为膏脂和水湿，留滞体内而致肥胖。中医减肥法不光是减脂减重，主要是综合调理，让身体趋于健康。通过中医特色疗法，调节人体内环境和阴阳失衡，调整紊乱的新陈代谢及内分泌系统，使肝脾肾脏功能恢复正常，以达到减重的目的，同时还能改善失眠、月经不调和胃肠道疾病等亚健康状态。对于中医减肥法，首先是中药调理。中药调理作为临床上最常用的中医治疗方式，也是常用的减重方式之一。如果体质偏弱，畏寒肢冷，体内湿气较重，适合用中药调理。其次是隔药灸，此方法可温阳利水、健脾化湿，适合痰湿体质、阳虚体质的人。此外，还有针灸疗法和埋线疗法，针灸疗法是较传统的治疗方式，可用于治疗肥胖、平衡阴阳、促进代谢。而埋线疗法是将蛋白线埋入相应穴位，通过其在人体内软化、分解、液化和吸收，达到穴位的长效刺

激，从而达到减肥的目的，此方法宜7天-10天埋线一次，减少了肥胖患者每天针灸的麻烦。潍坊市中医院东院区针灸科曾为一位大体重患者成功减重近50公斤，就是采用的埋线疗法。最后是腹部推拿疗法，此方法可健脾和胃、消食导滞、调节胃肠蠕动，尤其适合想减重的腹型肥胖患者。

如何防治肥胖？杨玉平认为，必须坚持预防为主，从儿童青少年开始，从预防超重入手，且须终生坚持；制订科学的饮食计划，早餐要吃饱、吃得有营养，中午吃得丰富点，晚上少吃点，控制一天摄入食物的总热量，分配到一天三餐中，鼓励摄入低能量、低脂肪、适量蛋白质和碳水化合物、富含微量元素和维生素的食物；制订科学的锻炼计划，每周坚持运动5次-6次，每次最少40分钟，如慢跑、跳健身操、跳绳、快走、练瑜伽等；控制膳食与增加运动相结合，因为这两种方式结合不会因摄入量低而使得基础代谢率下降，还可以达到更好的减肥效果，积极运动不仅可以防止体重反弹，还可以改善心肺功能，通过长期坚持以达到减重目标，不可急于求成快速减重；防治与肥胖相关的疾病，树立健康体重的概念，防止为美而减肥的误区；适时寻求专业治疗，肥胖是一种疾病，需要到医院咨询专业的治疗，不要盲目吃药，以免损伤肝脏和肾脏。



你了解压疮吗

压疮俗称褥疮，是发生在皮肤或潜在皮下软组织的局限性损伤，通常发生在骨隆突处或皮肤与医疗设备接触处，可表现为局部组织受损但表皮完整或开放性溃疡，可能伴有疼痛。多发人群为：长期卧床、脊髓损伤、慢性神经系统疾病、各种消耗性疾病等老年患者，若有低蛋白血症、大小便失禁、骨折、营养不良等更易发生压疮。95%的压疮患者发生于下半身骶尾部、坐骨结节、股骨大转子、内外踝、足跟部等。一旦出现压疮，不仅增加患者的痛苦，还可能加重病情甚至危及生命，同时增加家庭和社会负担。

预防压疮是最经济的举措，压疮的预防既要关注局部皮肤情况，也要注意全身系统状况。可从这些方面注意：定时翻身是预防压疮最有效的措施，两小时翻一次身或变换一次姿势；局部可以使用海绵垫、小软枕或用减压敷料等减压，有条件的建议使用轮流充气床垫、水床、记忆性充气床垫，可以均匀分布全身压力；减少摩擦力和剪切力，床头的高度不超过30°，翻身时避免拖、拉动作；保持皮肤清洁干爽，早晚擦洗受压部位，避免局部皮肤过于潮湿或干燥；少食多餐、加强营养，多吃高蛋白及维生素、锌、钙含量丰富的食物，防止患者营养不良，影响皮肤抗病能力。

潍坊市中医院 王晓玲

丑时前酣睡养肝促排毒

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

十二时辰是古人按照古代中原地区的昼夜变化划分的（即北京时间），而《黄帝内经》指出了一天阳气的变化规律，并要求人们按照这个规律作息。子午流注理论把一天24小时分为十二时辰，对应十二地支，并与人体脏腑的气血运行等相结合。十二时辰中，人体气血循行流注，盛衰开阖有时。遵循子午流注规律，有益于保持阴阳平衡、气血畅通。山东第二医科大学附属医院中医科主任王海霞和主治医师王爱菊针对丑时养生作出详细解答。

丑时(凌晨1时-3时)肝经最旺盛，是养肝的最佳时辰。此时酣睡，最能养肝。

《素问·五脏生成篇》中记载：“故人卧血归于肝。”肝内血液充足，可维护肝的疏泄功能，使

之冲和条达，充分发挥解毒滤过的作用。

丑时前一定要入睡，否则容易出现急躁易怒、焦虑、神经衰弱等症状，以及导致老年精神性疾病，小儿身体和智力发育迟缓，妇女月经不调、内分泌失调等。

需要注意的是，虽然我国统一使用北京时间（东八区），但我国幅员辽阔、经度跨度很大，横跨多个时区，因此，不在东八区的朋友按照时辰养生保健时，要根据时差灵活调整。



调理阴虚 牢记这些方法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

相信不少人身边都有“怎么吃都不胖，容易烦躁甚至失眠、怕热不怕冷，但又经常感冒的人”，其实这是阴虚体质的表现。阴虚体质的表现还有：形体消瘦、颧红潮热、舌红少苔，口干咽燥、手足心热、少眠、脉细数、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮。那么，阴虚体质的人该如何调理？山东第二医科大学附属医院中医科副主任陈朋和主治医师王爱菊对此作出详细解答。

精神调养 阴虚体质之人性情急躁、心烦易怒，应遵循《内经》“恬淡虚无，精神内守”的养神大法，宜静不宜动。平时应加强自我修养，多读书，少与人争，以减少激怒。节制房事，早卧晚起，避免熬夜。可以听听羽调古琴曲《乌夜啼》《雉朝飞》、商调古琴曲《长清》《鹤鸣九皋》《白雪》《潇湘水云》等舒缓情绪。

环境调养 体质阴虚者多有手足心热、口咽干燥、畏热喜凉的情况。特别是气候干燥的秋季，更易伤阴。居室环境应安静湿润，可居住在海边；避免出汗过多，不要蒸桑拿。

饮食调养 饮食调理的原则是保阴潜阳，应多吃水果、多饮水，宜食用蒸煮食物。可食用芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐、鱼类等清淡食物，及大米粥、小米粥、沙参粥、百合粥、枸杞粥、桑椹粥、山药粥。尽量不食用葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣燥烈之物，干果或脱水食品、煎炸烤食物不宜食用。尽量不食用薏米（薏苡仁）、赤小豆等利湿之物。

体育锻炼 静则养阴，阴虚者不宜过度活动，以游泳、打太极拳或八段锦等运动方式为宜。气功可选择固精功、保健功、长寿功等，着重练习咽津功法。需要注意的是，阴虚体质者不宜艾灸。

药物代茶饮 可选用滋阴养肝肾的药材，如西洋参、石斛、女贞子、山茱萸、五味子、麦冬、天冬、黄精、玉竹、玄参、枸杞子、桑葚等。



失眠了怎么办

失眠是以频繁持续入睡困难或睡眠维持困难而导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。它可能是一种单独的疾病，也可能是其他疾病的临床表现。

如何判断失眠？

出现以下情况时才应考虑为非器质性睡眠障碍：

几乎以失眠为唯一的症状，包括入睡困难、睡眠维持困难，比期望的起床时间更早醒来，在适当的时间不想睡觉，醒后有不适感、疲乏，白天困倦等。

有失眠和极度关注失眠结果的观念。

失眠频次每周3次以上，持续时间1个月以上。

失眠引起显著的烦恼，精神活动效率低下或社会功能受损。

排除躯体疾病或精神症状导致的继发性失眠。

如何预防及应对失眠？

消除诱因。对于由心理因素、不愉快情绪导致的失眠，重点在于消除失眠者深层次的心理问题。失眠者常因陷入失眠→担心→焦虑→失眠的恶性循环，导致失眠久治不愈。认识心理刺激和不良情绪对睡眠的影响，学会自行调节情绪，正确面对心理因素，消除失眠诱因。

失眠认知行为治疗。包含睡眠卫生教育、刺激控制训练、睡眠限制疗法、放松疗法和认知疗法。

其他疗法。如暗示疗法、光照疗法、身心干预（如气功、瑜伽、太极拳）、躯体治疗（如按摩、针灸、穴位按压、反射疗法）等。必要时，可在医生的指导下服用药物治疗。

潍坊市精神卫生中心 高德芳