

# 肥肉君,看我神针,请速速滚蛋吧!

肥胖是种慢性病,也是全球性公共卫生难题!减肥的人都知道,减去肥肉是很难的,肥肉回来是很容易的!生活好了,中国的肥胖人群也多了,查了查数据,中国成人超重和肥胖的比例居然已经达到50%!



## 一、疾病缠绕

肥胖让身材不好看,这不重要!重要的是,肥胖也是百病之源,是很多代谢疾病、心血管疾病和癌症的主要风险因子之一!盘点肥胖的危害:

1.缩短预期寿命;2.可导致胰岛素抵抗,继而发生2型糖尿病;3.高血压发生率极大升高,伴发血脂异常,引发心、脑、肝、肾等并发症。

肥胖还有许多“隐形”的危害:隐形危害

之一:青春期肥胖,容易导致女生月经失调;隐形危害至二:导致生育力下降,男女皆是;隐形危害之三:导致自卑心理,影响社交功能;隐形危害之四:由于承重过大,损伤骨关节功能。



## 二、减肥好难

研究证明,肥胖是在代谢紊乱与免疫失衡的相互作用下出现的。所以,减肥并不那么容易,在没有纠正免疫平衡问题的情况下,肠道的菌群失调、肠道免疫屏障破坏,会持续影响减肥效果,导致反复减肥,反复反弹。当然,很多人实在管不住嘴,也实在没时间迈开腿,这种长期不良的生活习惯,更加增加了减肥的难度,也不利于免疫力的恢复。

## 三、中医有办法

中医针灸减肥,不仅可以达到减重减脂

的目的,还能促进免疫力的提升,达到健康目标。

1.针灸治疗通过针刺穴位,调节脏腑功能,可使经络通畅,气血阴阳失调状态恢复平衡,促进脂肪的代谢,达到减肥的目的。

2.针刺后还能够抑制胃肠的蠕动,抑制胃酸的分泌,从而减轻饥饿感,抑制过于旺盛的食欲,达到减肥效果。

3.穴位埋线则增强了穴位的针刺效应,通过调整人体的代谢和内分泌功能,促进脂肪的分解。

## 四、疗程介绍

针灸减肥每周治疗3次,每月治疗12次,3个月为一个疗程。

穴位埋线,每10-14天一次,需连续治疗6次,3个月为一个疗程。

## 五、针灸减肥适用人群

1.单纯性肥胖;2.脂肪肝患者;3.继发性肥胖;各种疾病伴随的肥胖,除了积极治疗原发病,还可以配合针灸治疗控制体重。比如甲状腺功能减退症、多囊卵巢综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等,减肥也有助于原发疾病的治疗。4.女性产后减重;生育性肥胖,产后选



择减重最佳时期为产后6个月左右。

## 六、注意事项

- 1.女性月经期,妊娠期,哺乳期不宜埋线;
- 2.建议埋线当天不要洗澡,避免感染,第二天再洗澡;
- 3.过敏体质者慎用埋线;
- 4.糖尿病患者,慎用埋线,防止感染;
- 5.感染性疾病患者,不宜埋线。

## 【相关链接】

上海市同仁医院特需减肥门诊时间:周一、周三、周五下午;

六楼特需门诊22诊室中医科袁萍主任团队

预约咨询电话:62900750

(上海同仁医院公众号)

## 生活小贴士

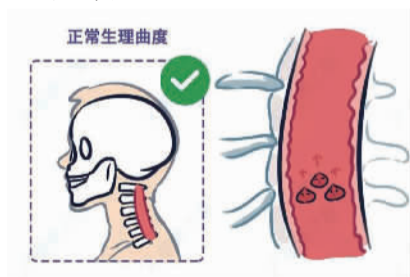
# 低头玩手机=慢性自杀? 1个动作“抵消”伤害!

除了久坐,现代人最常做的一件事大概就是玩手机,头一低,一玩就是几个小时。总是低头玩手机的你,是否经常感觉到肩颈酸痛、僵硬,头晕头痛,甚至偶尔连带手臂和手指发麻?别以为这只是因为疲劳而出现的不适,可能是你的颈椎因为低头,正在慢慢变形!

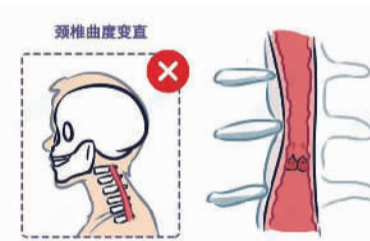
长期低头:让颈椎每天负重几十斤!因为低头会给颈椎“加压”,头越低,重量越重!就像这样。



颈椎长时间承受几十斤的压力,生理曲度逐渐变形,不仅会引起肩颈不适,时间久了还会出现脑供血不足、大脑缺氧的情况。为什么颈椎问题还会影响到大脑?因为大脑的血液是由颈椎里的血管运输的,血管相当于一条宽敞的马路。正常情况下,血管宽敞,血液流量稳定,就像这样。



在长期低头的情况下,颈椎逐渐变形,原本正常宽度的血管会受到变形颈椎的压迫,管道变窄,血液自然就供给不上了。



别以为脑供血不足是小事,如果不注意,它是会导致严重后果的!

颈椎变形引起的脑供血不足,警惕血栓、中风找上门!

颈椎变形引起的脑供血不足刚出现时,身体可能会出现头晕、头痛、乏力等不适。但如果不多加重视,大脑血液循环会逐渐减弱,流速减慢,脑血栓的风险增加。一旦脑血管里出现血栓,发生中风、甚至死亡的风险就会成倍上升。

看到这里,是不是想判断一下自己目前是什么情况?别急,小薇给大家列出了4个很典型的症状,如果中了2个以上,就要警惕是颈椎变形引起的脑供血不足了!

- 1.坐着累,站着累,身体莫名其妙被掏空,很乏力,只想躺着;
- 2.经常头晕头痛、脑袋昏昏沉沉,特别是工作一天下班后;
- 3.记性变差,出门才到楼下,就忘记自己

有没有锁门;

4.没有以前聪明了,两位数加减经常算错。

出现症状的朋友,小薇建议尽快去骨科就诊,由医生诊断目前病程。而只是单纯肩颈不适的朋友,也不能大意,因为肩颈不适一旦发展成颈椎病,是无法完全治愈的。

我们应该在还没有造成严重后果前,好好地吧颈椎“养起来”。

小薇特意咨询了骨科医生,问出了一个不管是已经有颈椎问题,还是平时低头玩手机太久想要预防的朋友都可以试一试的好方法。

### ●1个矿泉水瓶,简单改善颈椎问题

准备物品:1个装满水的矿泉水瓶(当然也可以用可乐瓶、各种饮料瓶,圆柱形的就可以)、1条毛巾。具体操作如下:



用毛巾裹住矿泉水瓶,垫在后颈下平躺10分钟(手也是平放在两侧的)。如果觉得10分钟比较漫长,可以在床上支个手机支架,边躺边追剧,时间就会过得很快。

每天1-2次,刚开始如果觉得不适,可以

先缩短时间,慢慢再增加到10分钟(但不要为了急于求成,过度锻炼哦)。

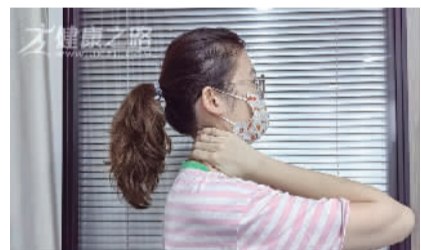
若出现了强烈的呕吐、晕眩感,要立刻停下,尽快就医,可能是颈椎问题比较严重,已无法自行解决。

如果觉得上面的方法比较麻烦,需要道具才能完成,那小薇只能祭出压箱底的“秘诀”了:

### ●用头画“米”字

在久坐办公、低头玩手机时,可以每隔30-60分钟,就抬头上下左右,按照类似“米”字的方向,慢慢转一转,每个方向保持5秒左右(一定要慢慢来,太猛容易受伤)。

注意:转头的时候,用手护住后颈,防止动作幅度太大造成二次伤害,像这样。



上面两个方法可以选择其中一个锻炼,如果为了效果更好,可以两个都做。如果实在没办法做到,那就只能好好提醒自己:多抬头吧,随时随地都能做到。比如现在,看完小薇的文章,抬起头,看看周围的环境,看看天空或天花板,给自己的颈椎放放松。

(小薇健康)

# “神仙果”泡水喝,清肺止咳还通便



总忍不住清清嗓,咳几下,有没有能解决的办法?

秋冬季节,天气干燥,非常容易出现口干、咽干、咳嗽、咽喉肿痛等情况。想要缓解这些问题,不妨试试这颗「神仙果」——罗汉果,能清肺利咽、化痰止咳,是咳嗽的“克星”!

今天小薇就用“神仙果”教大家做一道老中医都爱用的古方茶饮——橘红清痰饮。

这个方子搭配非常简单,主要用到罗汉果和橘红2种食材:

“罗汉果”具有清热生津、润肺止咳功效,可以缓解咽喉干燥,此外还有润肠通便的

功效;“橘红”燥湿化痰、理气宽中,能很好的中和罗汉果的寒凉。

再加上性温的“陈皮”“甘草”和“茯苓”,既能中和罗汉果的凉性,还能让润喉去燥、化痰止咳的效果更好。这个方子还适合经常抽烟、有应酬、容易肝火旺盛的人喝,做法也很简单,一起试试吧!

所需食材:罗汉果半个、橘红5g、茯苓10g、陈皮3g、甘草3g

### 制作步骤:

- 1.将所有食材清洗干净;2.在锅中加入冲洗干净的橘红、甘草、陈皮、茯苓;再加入1升清水;3.加入掰碎的罗汉果(半个就够了,要不然会太甜);4.大火煮沸后,小火煮十分钟,

即可。食材可以反复煮3-4次。

“橘红清痰饮”入口清甜回甘,有淡淡的果香味,喝下去喉咙特别舒服,非常适合一家老少润肺止咳。一定要趁热喝哦,热饮更有助于化痰。

以下人群不宜饮用:容易腹泻者、孕妇、哺乳期女性、1岁以下婴幼儿。

另外,罗汉果性凉,建议不要大量食用,一周喝2-3次就够啦!体寒者尽量少喝或不喝。

在这里特别提醒大家,药膳不能替代药物治疗疾病,因个人体质不同,请酌情适量食用哦!

(小薇健康)

进入十一月,你的嗓子是不是又开始“作妖”了?最近,有很多小伙伴总觉得咽喉干痒、黏糊,偶尔还有点痛,是怎么回事?有事没事