

健康课堂

# 告别节食减重 健康轻松享“瘦”

## 晋江市医院陈巧丽:中医穴位埋线巧治肥胖症

3月不减肥,4月徒伤悲。其实,当体重增加超过标准体重20%,才能被称为肥胖症。而肥胖是一种慢性代谢性疾病,其治疗周期长,易于反复,患者常常因不能坚持而导致治疗的失败。因而寻找一种有效、作用持久、患者依从性好的疗法,有着重要的意义。

为此,记者特意采访了晋江市医院康复医学科陈巧丽医生,为大家解析——中医穴位埋线减肥大法。

### 解析 什么是中医穴位埋线?

陈巧丽介绍,中医穴位埋线疗法因具有刺激时间长、作用持久、疗效巩固、省时方便等优势,满足了患者的诊疗需求,是一种现代针灸替代疗法,适用于治疗月经不调、肥胖等慢性病,因而在临床上得到了迅速发展及广泛应用。

那么,穴位埋线是如何起到减肥作用?陈巧丽介绍,埋线疗法立足中医整体观及辨证论治,根据患者的个体差异,不同的症状,不同的肥胖机制,进行合理有效地辨证选穴,在相应的穴位埋入蛋白质线(以线代针),起到“长效针刺”、达到“调和阴阳气血、疏通经络、健脾益气、温中散寒”的作用,从而调整了患者的植物神经和内分泌功能。这也是很多患者减肥后,高血压、高血糖及月经失调等各种亚健康状态均得到很好地改善。

关于穴位埋线的疗程,陈巧丽建议,“线体在穴位内15天左右就会自然地被身体溶解或吸收,10~15天/次,或根据病情而定,一般4~6次为1个疗程,通常需要1~2个疗程;巩固期:1~2个月埋线1次,3次为1疗程。”

陈巧丽介绍,“局部瘦身”是穴位埋线的一个突出优势。许多肥胖患者,脂肪多数沉积在臀围、上臂、大腿、小腹等部位。而穴位埋线可以针对特定的部位进行减肥,达到一个较显著的塑形效果。对于30岁以上人群,穴位埋线塑形效果更优于减重,若想减肥效果好,建议配合运动及饮食。



### 关注 产后穴位埋线减重18斤

近日,记者来到晋江市医院康复医学科针灸3诊室,发现每张治疗床上都躺满了人。陈巧丽医生正忙得不可开交,一边针灸,一边和就诊人员聊聊天,放松对方的心情。“好像肚子变得更小了!这周瘦了几斤呢?”“这周瘦得多,加上之前的差不多一共瘦了18斤,意外吧,结婚时的衣服我现在已经可以重新驾驭了……”患者开心地笑。

听到这儿,记者按捺不住好奇心。该科室工作人员介绍,“以往科室里的患者很多是腰酸背痛或做康复训练的患者,然而,过年之后,很多人吃胖了,都选择到院做穴位埋线。今天的患者绝大多数都是奔着减肥来的。”

其中,30多岁的张女士,产后增重20斤,曾尝试各种减肥方式,运动、饮食控制甚至药物等,均以无效告终。她告诉记者,自己平时素喜饮奶茶等各种饮料,以“肥胖伴月经量少,周期不规律”就诊。接诊后,陈巧丽予“穴位埋线为主配合艾灸、中药内服”等治疗1疗程,患者减重18斤,体重已恢复至产前水平。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

### 延伸 穴位埋线还有何适应症?

现在,很多人对穴位埋线的认识仅仅停留在减肥上,但其实穴位埋线疗法的适应症非常广,可以有效治疗200多种疾病。那哪些疾病可以通过穴位埋线不药而愈呢?

陈巧丽介绍,早在2000多年前,《黄帝内经》就有记载:“久病者邪气入深,刺此病者,深内而久留之”,故穴位埋线伊始主要就用于治疗慢性病及久治不愈的顽疾,如今穴位埋线更是针对一些慢性病、痛病等疗效显著。如,消化系统的慢性萎缩性胃炎、胃下垂、功能性的消化不良、便秘、腹泻和慢性非特异性溃疡性结肠炎;内分泌疾病、糖尿病、甲状腺功能紊乱;免疫相关性疾病如荨麻疹、支气管哮喘、变应性鼻炎、类风湿关节炎等;神经系统疾病:脑性瘫痪、顽固性的失眠、癫痫、抑郁症等;妇科疾病如围绝经期综合征、痛经、闭经、

月经不调、盆腔炎等;慢性的腰肌劳损、男性性功能障碍、黄褐斑、银屑病、慢性湿疹等。

小贴士

### 穴位埋线禁忌症

- 1.5岁以下的儿童患者。
- 孕妇及习惯性流产者。
- 严重心脏病、糖尿病、肾功能不全的患者。
- 高热、结核活动期患者。
- 有出血倾向性疾病患者。
- 对疼痛特别敏感、晕针、过敏性体质及对羊肠线过敏者。

金榜口腔

33年本土品牌  
医保定点单位

8266 3666

### 晋江市老年大学正式开学

本报讯 3月7日,晋江市老年大学2022年春季学期正式开学。此前,晋江市老年大学举行2022年春季学期工作会议。老教委办、老年大学全体人员,各教学系正、副主任,学会会长,兼合式党总支书记、副书记、委员,各兼合式党支部书记,乐为志愿服务队队长参加会议。会上,对新学期的工作做了安排。

据悉,新学年里,学校将以争创全国老年大学标准示范校为抓手,推动老年大学工作再上新台阶。开展特色主题活动,“党的二十大精神”学习与宣传,进一步加强思想政治教育;加大理论研究力度,充实校园文化建设内涵,规范学习团队,加快智慧校园建设;完善优化管理机制,提高队伍整体素质,充分发挥示范带动作用;积极践行“一训三风”,开展校内外宣传,打造温馨和谐的多彩校园。

医讯

### 晋江市中医院引入运动医学科名医坐诊

本报讯 福建医科大学附属泉州第一医院运动医学汤海峰主任每周四下午将莅临晋江市中医院坐诊,坐诊地点为晋江中医院门诊五楼名医工作室。

汤海峰,骨科主任医师,福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科主任。亚太膝关节、关节镜及运动医学学会(Akpass)会员,福建省医学会运动医疗分会常务委员、创伤学分会委员,福建省中西医结合学会创伤学分会、灾害医学分会委员,泉州医学会外科分会及脊柱关节疾病分会委员。从事骨科专业20余年,专注于关节外科和运动医学方向。曾多次在上海第六人民医院、北京积水潭医院、解放军总医院、上海华山医院及香港威尔士亲王医院等进修交流学习。擅长:膝、肩、髋、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。

温馨提示:请前来就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以方便医师检查。市民朋友可通过医院预约服务中心电话进行预约:0595-85891234。

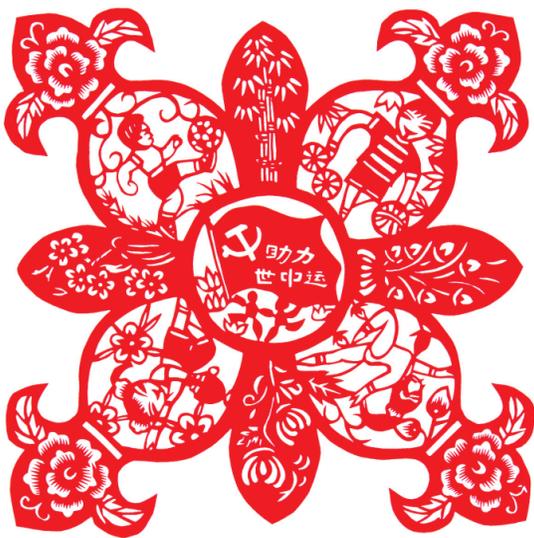
### 晋江多家医院开展妇女节体检福利活动

本报讯 芳菲三月已至,最美“女神”应从健康生活开始。近日,记者走访发现,值此“三八”国际妇女节,咱厝多家医院开展了关爱女性、促进健康的体检优惠活动。

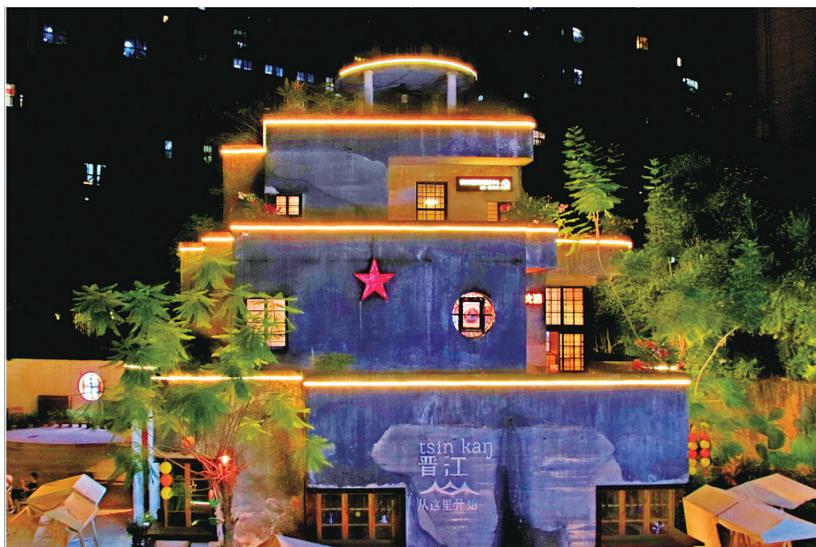
其中,晋江市中医院也特为广大女性推出“三八节”体检优惠套餐,优惠力度低至7折,吸引了不少市民朋友的关注。而晋江市第二医院(安海医院)推出的“关爱女性 拥抱健康”主题体检优惠活动,更是从3月8日延续到本月14日。值得一提的是,医院还根据女性特点及常见疾病,推出了多项体检套餐,如乳腺系统套餐、妇科疾病套餐等。有需要的市民朋友,可及时前往医院咨询了解。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品:《助力世中运》  
作者:张惠英(女,1955年出生,晋江人)



摄影作品:《从这里开始》  
作者:邱华复(男,1950年出生,晋江人)

健康问答

### 春季养肝吃什么

王女士:春季适合养肝,那么适合吃什么呢?

晋江市医院主治医师、国家二级营养师刘芳意:春季养生要养肝,不妨从饮食入手,比如水果、蔬菜、茶饮等。春季养肝还可多吃甘味水果。例如:大枣、青枣、梨子、哈密瓜、草莓等。春季养肝还可多吃绿叶蔬菜,具有生发之气的芽类蔬菜,很适合春季食用。比如,菠菜、茼蒿、芹菜、荠菜等。

本版由本报记者吴清华、黄海莲,通讯员洪尚妙采写