罗山街道社区卫生服务中心：
中医特色项目助你科学瘦身

基本公共卫生服务便民宣传
基层医界风采

罗山街道社区卫生服务中心中医馆相关负责人陈斯卓

“想喝奶茶想吃肉，不想运动还想瘦。”“心里想瘦，肚子却在享受。”“今日不减肥，明日继续徒伤悲。”……为了帮助市民科学减重，近期，罗山街道社区卫生服务中心开展了治未病——减肥减脂亚健康管理服务。有需要者，可至该中心二楼中医馆咨询、了解。

什么是“治未病”减肥减脂亚健康管理服务？该院中医馆相关负责人陈斯卓介绍，在生活中，肥胖者常会因形象问题而感到自卑、焦虑、抑郁，影响生活质量。在医学上，肥胖不仅会给人体心血管系统带来很大压力，增加心血管疾病风险，还会危及呼吸系统导致肺活量下降，增加呼吸系统疾病风险，肥胖还会引起各种代谢性疾病、骨骼系统疾病。为此，该院特推出减肥减脂服务，这是系统性更强、更有助于管理人体亚健康状况的一项具有中医药特色的服务项目，不节食、不住院、无痛苦，助你科学减肥。

中医对肥胖的看法

据了解，在中医上肥胖病机主要体现在“多痰”和“少气”两方面。中医有句话：“肥人多痰”，肥胖的形成与病理产物“痰湿”的堆积有关，“百病皆由痰作祟”“顽痰生怪症”也表明了许多疾病的发生与痰湿积聚相关。而“少气”则指的是“肥人多痰而经阻，气不运也”。

“肥胖从中医角度来说，主要病因有年老体弱、禀赋不足、过度摄入酒肉肥甘、久坐不动、久病体虚和情志所伤。”陈斯卓表示，肥胖的形成非常缓慢，主要病变在肌肉，中医认为脾主肌肉，脾胃为后天之本，肾为先天之本，所以肥胖跟脾肾关系密切。脾主运化水湿，久而久之产生痰浊湿邪，滞留在体内则形成肥胖，肥胖患者多数气短、乏力，所以肥胖以气虚、痰湿为主，治疗多数以健脾、利湿、行气为主。

“减重门诊”助你对亚健康说“不”

那么，医院是如何通过中医方法助人减肥、瘦肚子的呢？大体可概括为三大项目。

●特色项目一：通过中医穴位埋线。

穴位埋线是在中医针灸理论指导下，以可吸收的线代替针，相对于针刺穴位，具有长时间持续性的刺激经络穴位，埋线减肥的原理是通过在穴位埋入可吸收的蛋白线，从而抑制患者亢进的食欲，同时也抑制患者亢进的胃肠消化吸收能力，从而达到减少能量的摄入，起到减肥的作用。另外，也可以刺激患者迟钝的交感神经，保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛，从而促使其功能活跃及促使体内脂肪分解。一般是以2个月为一个疗程，每7~10天要进行一次穴位埋线。

哪些人适合穴位埋线呢？罗山街道社区卫生服务中心中医馆相关负责人表示，运动、节食一段时间后，体重未见明显下降的肥胖患者，单纯性肥胖者或腹型肥胖者、产后宝妈腹部松弛者，均可选择穴位埋线以达到塑形的效果。

●特色项目二：通过中药调理减肥法。

中医理论曰：胖人多湿，瘦人多火。贪念肥甘厚腻之品，阻滞气机升降出入，脾失健运，化而生湿生痰，痰之所凑，其气必虚。这也就是胖子们容易出现一系列症状或者亚健康表现的原理。

记者采访了解到，遵医嘱用中药时，医者一般会通过健脾利湿化痰之品，从根本上为患者祛除病因，以达到减肥减脂之功效。要注意的是，市民朋友应根据每人的具体临床表现来辨证施治；不建议自己盲目跟风网络上的减肥中药方。

●特色项目三：给予饮食控制和运动减肥的中医建议。

在中医治疗肥胖的过程中，饮食是非常重要的一环。中医提倡健康饮食，适量摄入营养物质，而不是过度节食。健康饮食的原则包括以下几个方面：清淡易消化，中医提倡食用清淡易消化的食物，如蔬菜、水果、谷物等，避免食用油腻、辛辣、刺激性食物；适量摄入，中医认为，适量摄入营养物质是保持健康的关键。因此，中医治疗肥胖时不建议过度节食，而是建议适量摄入营养物质；规律性饮食，中医强调饮食的规律性，避免暴饮暴食和过度饮酒。规律性饮食可以帮助身体建立健康的消化系统，从而更好地吸收和利用营养物质。

除饮食外，中医还强调运动的重要性。中医治疗肥胖时建议患者进行适量的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，也可以进行适量的力量训练，以增加肌肉量，促进代谢。当然，每个人的身体素质不同，给予的饮食及运动建议也会有所差别。中医会根据每人的体质给予专业的建议，力求更适合个人的健康需求。

| 厝边医讯

晋江市医院经济开发区院区走进校园送健康

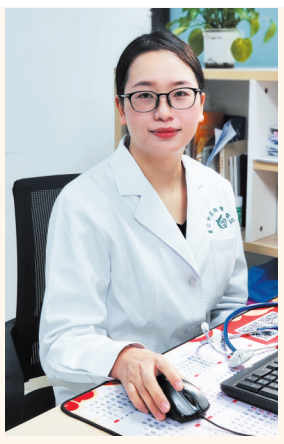
本报讯 为弘扬中医传统文化，10月24日，晋江市医院经济开发区院区联合晋江市医院（上海六院福建医院）前往晋江市第八实验小学为该校及晋江市第八实验幼儿园的老师们开展了“弘扬中医传统文化，进校园送健康”主题活动。

晋江市医院（上海六院福建医院）中医科吴志平医生为老师们讲解乳腺增生的防治与保健，康复医学科康复治疗师王金梅则带领老师们做了健身操。活动现场还举行义诊咨询活动，医务人员除了为大家免费量血压、测血糖外，中医师还为前来咨询的老师把脉问诊，耐心讲解。同时，康复治疗师则通过示范健身操等方法，为群众治疗颈椎病等疾病，讲解注意事项。此外，活动中还特别开展了乳腺、整容外科健康宣教，现场气氛热烈，好评不断。

晋江市医院经济开发区院区党支部副书记王雅茹表示，通过此次活动，不仅提高了群众的健康保健意识，宣传推广了中医药文化，还让大家真切地感受到了中医技术的独特魅力及家门口优质的医疗服务，营造了良好的中医文化氛围。

| 健康课堂

水果“趁热吃”好处多



青阳街道社区卫生服务中心儿保科医生叶茵茵

水果营养又美味，但随着天气越来越冷，很多人一吃水果就肠胃不舒服。这是因为水果多性凉，脾胃虚寒、体质较弱的人在此时享用，不仅不易消化吸收，还有可能引起腹泻。那么，如果把水果煮熟吃，还有营养吗？水果煮熟吃都有哪些好处？哪些水果适合煮熟吃？本周健康课堂为你开课。

老人小孩很适合

顾名思义，水果“热吃”即将水果煮过后食用。

记者了解到，从中医角度来说，水果的生熟对其功效有一定的影响。通常认为，水果生吃时大多有清热、止渴等作用，而熟食时则有滋阴、补益等作用。例如，梨生吃可清热生津，而煮熟后则滋阴润燥，《本草通玄》中就认为梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”。

“一般来说，水果煮着吃适合大部分人，尤其是脾胃虚弱者、老人、小孩和产妇等，所以水果热吃是很有好处的。”青阳街道社区卫生服务中心儿保科医生叶茵茵介绍，从西医的营养学角度来看，水果熟吃护脾胃，尽管损失部分营养物质，但是煮熟后的水果依旧可以给我们提供糖分、膳食纤维、微量元素等营养物质。因此，对于生吃水果胃肠不耐受的人群，或者牙口不好的老年人来说，将水果煮熟后进食，可增加食物种类，补充日常饮食的不足。

哪些水果可热吃？

“可加热食用的水果有很多，比如香蕉、柿子、猕猴桃、火龙果、苹果、梨等，不影响营养的吸收。红枣可以蒸着吃，也可以煮汤吃，菠萝可以做糖水也可以炒菜或炒饭，火龙果和苹果、橘子、梨子都可以煮糖水。”叶茵茵表示。

“这个季节，还有两样应季水果推荐大家加热食用。”叶茵茵医生推荐说，雪梨是一种寒凉的食物，如果食用过多，可能会使体内积聚大量的寒气。因此雪梨可以经过加热之后再食用，不但可以降低雪梨的寒性，营养更容易吸收，更好地滋润肺脏。“我们可以在煮雪梨的时候适当地加入冰糖和枸杞，可以起到很好的滋补作用。还有一样是柚子皮。柚子皮虽然不可以直接吃，但是经过一定的料理，不但可以去除里面的苦涩味，还可以帮助抗衰老，甚至可以瘦身减肥。”

关爱计生特殊家庭
晋江市计生协会开展金秋暖心行动

金秋十月，为更好地关爱计划生育特殊家庭，提高失独家庭对象的健康素质和生活质量，晋江市计生协会关爱失独家庭，携手晋江市医院（上海六院福建医院）第一党支部、第四党支部、第六党支部举办“关爱计生特殊家庭，免费健康体检”暖心活动，为失独家庭赠送一系列医疗服务，把关怀和温暖送到了失独家庭的心中。

关爱失独家庭妇女

活动当天，市民张宁茹（化名）早早来到了晋江市医院，参加“关爱计生特殊家庭，免费健康体检”暖心活动。

“活动开展前，就接到工作人员通知，说可以免费赠送我一次健康体检，还会有一些简单的交流互动活动。很感恩，同时我也发现现在的晋江市医院是越来越规范、越来越‘高大上’了。”张宁茹坦言。记者了解到，本次活动不仅为失独家庭妇女提供免费的健康体检服务，并有针对性地开展了健康讲座、医疗咨询等活动，旨在为服务对象提供再生育政策支持，链接再生育医疗资源，让服务对象更加了解健康、关注健康。

晋医健康助力受好评

体检项目中，针对妇科的常见疾病设置了血常规、激素检查、超声检查、肝功能、肾功能等。在健康体检环节，身着红马甲的党员志愿者带着活动服务对象一项一项参检，仔细询问她们的身体情况，对她们进行耐心周到的健康指导，提供合理的生活建议，传授健康知识。

在健康讲座上，晋江市医院（上海六院福建医院）妇科副主任洪巧莲与服务对象进行了亲切的交谈，认真倾听她们的困难与诉求，通过宣传健康理念，为服务对象提供便捷、优质、有效的健康生活指导，让她们学会及时掌握自己的身体状况，保持积极乐观的心态，践行健康的生活方式。同时，洪巧莲主任还围绕计生优惠政策、生殖能力评估及辅助生殖流程等内容为服务对象进行了详细的讲解。

此次活动，晋江市计生协会不仅为服务对象提供政策支持，还链接医疗资源，为服务对象全方位保驾护航。晋江市计生协会相关负责人表示，通过此次活动，将更好地帮助失独家庭成员了解自身身体状况，把科学的健康理念、通俗的疾病预防知识送到失独家庭中，鼓励她们振作精神、重拾信心，树立健康乐观的生活信念。

| 健康医讯

进口“小五价”HPV疫苗预约即将截止
咨询电话：0595-82157053

本报讯 记者从晋江市医院经济开发区院区获悉，该院将于11月4日-5日开放预防接种进口“小五价”HPV疫苗，有需要的市民朋友可提前预约，报名即将截止。

据介绍，宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤之一，严重威胁女性健康，且近年来我国宫颈癌发病率仍在上升，呈年轻化趋势。好在宫颈癌是目前唯一病因明确、可防可控的癌症，在一级预防中，接种HPV疫苗是最主要方式。

进口二价HPV疫苗被称为“小五价”，可实现对5种HPV型别提供保护。研究显示，进口二价对由HPV16、HPV18型引起的宫颈癌提供100%的保护效率；对所有高危型别HPV病毒引起的宫颈癌提供93.2%的保护效率，保护时间长达50年。适用于9~45岁女性，按照程序接种3剂次，每剂为610元。对于9~14岁的女性接种2剂次即可。如有意愿接种“小五价”HPV疫苗的群众可以扫描右方二维码进行预约，待工作人员通知前往医院接种。

| 健康问答

自查肥胖的标准

读者问：如何判断自己是否肥胖呢？

罗山街道社区卫生服务中心中医馆相关负责人陈斯卓答：我们可以通过简单的测量腹围来判断，计算自己的BMI体质指数。体质指数（BMI）=体重（kg）÷身高^2（m）。这个体质指数在18.5到24之间都是比较标准的体重，而对于肥胖的体质指数，世界卫生组织的标准是：男性超过27，女性超过25属于肥胖。

本版由本报记者吴清华、通讯员洪金沙采写

社址：晋江市长兴路619号晋江报业大厦 电话：0595-82003110 邮政编码：362201 印刷：福建日报（泉州）印务有限公司 地址：晋江市梅岭街道梅岭路507号 零售报价：1元 全年定价：252元 发行单位：中国邮政集团有限公司泉州市分公司