

盛夏初伏 埋线减肥受热捧

盛夏初伏,阳气升腾,正是借助中医特色外治法调理体质、助力减重的黄金时期。近日,记者走进晋江市中医院,探访这里备受瞩目的埋线减肥疗法,为读者揭开这一健康减重方式的神秘面纱。



古老智慧 与现代医学的融合

走进晋江市中医院的针灸推拿科,一股淡淡的艾草香扑鼻而来,这里汇聚了不少前来体验埋线减肥的市民。记者了解到,埋线减肥是一种结合中医理论与现代医学技术的特色疗法,通过将可吸收的医用外科缝合线精准埋入特定穴位,如天枢、中院、丰隆、足三里等,利用线体对穴位进行持续温和刺激(约10~15天),达到调节脾胃功能、抑制异常食欲、促进新陈代谢的目的。

“与传统的针灸相比,埋线减肥的优势在于刺激时间长,减少了患者的就诊次数,更加便捷高效。”该院针灸推拿科主治医师林慧玲向记者介绍道,“这种方法特别适合那些反复节食、运动却效果不佳,或是体质虚胖、湿气重、易便秘的人群,同时也满足了那些追求健康瘦身、拒绝药物副作用者的需求。”



埋线减肥的原理与效果

埋线减肥之所以受到青睐,其背后的科学原理不容忽视。中医认为,“天人相应”,初伏时节人体阳气外发,气血运行旺盛,是调理体质、减重的最佳时机。埋线疗法正是利用了这一自然规律,通过刺激穴位,激发体内阳气,促进气血循环,从而达到减肥的效果。

记者在现场随机采访了几位正在排队等候就诊的市民。陈女士是其中的一位,她告诉记者:“我之前试过很多减肥方法,但效果都不明显。后来听朋友说这里埋线减肥不错,就想着来试试。现在已经埋了两次线,感觉食欲有所控制,体重也轻了几斤,最重要的是没有副作用,还能改善体质,让身体变好,我很放心。”

另一位王先生则表示:“我平时工作忙,没时间经常去医院做针灸。埋线减肥正好解决了我的问题,一次埋线可以持续刺激穴位十几天,非常适合我这种忙碌的上班族。”

节气养生 大暑时节吃点啥?



“平分天四序,最苦是炎蒸。”大暑是夏季最后一个节气,处于“三伏天”的“中伏”前后,是一年中最热的时候。此时高温酷热、雷暴频繁,人体阳气外发,新陈代谢旺盛,但易受暑湿侵袭,出现健康问题。国家二级公共营养师Lindy建议,大暑可通过合理饮食调养身体,以下健康家常菜值得一试。

清热祛湿——冬瓜薏米老鸭汤

大暑时节,湿热交织,人体易受湿热之邪,出现疲倦乏力、食欲不振、大便溏稀等症状。Lindy推荐冬瓜薏米老鸭汤,冬瓜是夏季时令蔬菜,能清热利水、消肿解毒;薏米可健脾祛湿、利水消肿;老鸭性凉,有滋阴养胃、利水消肿之效。三者搭配,既能清热祛湿,又能补充因出汗流失的营养。

制作时,先将老鸭洗净切块,焯水去血水和杂质;冬瓜去皮切块,薏米提前浸泡2~3小时。把老鸭、薏米放入锅中,加适量清水,大火煮开转小火炖1~1.5小时,再加入冬瓜继续炖煮30分钟左右,最后加盐调味。此汤味道鲜美、营养丰富,适合全家食用。

不过,不同体质食用有差异。湿热体质者,此汤是“福音”,可适当多饮,能清除体内湿热,改善身体困重、口苦口臭等不适;寒湿体质者,阳气不足、寒湿内盛,过多食用可能加重寒湿,导致手脚冰凉、腹泻加剧,建议少量饮用或在汤中添加生姜、花椒等温热性调料。

消暑开胃——苦瓜炒鸡蛋

大暑炎热,很多人食欲不振。Lindy指出,此时可多吃苦味食物,苦瓜是不错的选择,它有清热消暑、明目解毒的功效,能缓解暑热不适。

苦瓜炒鸡蛋做法简单。将苦瓜洗净去瓤、切片,用盐腌制后挤去水分,减少苦味;鸡蛋打入碗中搅拌均匀。锅中热油,倒入鸡蛋液炒熟盛出;再加入少许油,放入苦瓜片翻炒至断生,加入炒好的鸡蛋继续翻炒均匀,加盐调味。

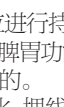
这道菜色泽鲜艳、口感清爽,苦瓜的苦与鸡蛋的鲜相互搭配,既能消暑开胃,又能提供蛋白质、维生素等营养。热性体质、易上火的人可常吃。但脾胃虚寒者食用后可能加重脾胃虚寒症状,出现胃痛、腹泻等情况,应尽量少吃或不吃,若想吃可搭配红枣、桂圆等温热性食材。

养心安神——百合莲子粥

大暑高温易让人心烦意乱、失眠多梦。Lindy建议多吃养心安神的食物,百合莲子粥是很好的选择。百合能润肺止咳、清心安神;莲子可养心安神、益肾涩精。将百合、莲子与大米煮成粥,口感软糯、香甜可口,有助于改善睡眠质量。

心火旺盛、失眠多梦的人群,可适当多吃百合莲子粥;中焦虚寒、胃寒怕冷的人,食用过多可能引起消化不良、腹痛等不适,建议少量食用或在粥中加入山药、陈皮等温热食材,增强脾胃运化功能。

大暑时节,让我们跟随营养师的建议,用这些健康家常菜为身体筑起防线,轻松度过炎炎夏日。



健康贴士

三伏天减重的正确打开方式

在探访过程中,林慧玲还向记者分享了一些三伏天健康减重的小贴士。他提醒说,三伏天减重,首先要忌食生冷寒凉的食物,如冰镇饮品、冰淇淋及大量生冷瓜果,这些食物易损伤脾胃阳气,助长体内湿气,不利于减重。相反,应多食用温热清淡的食物,烹饪方式以蒸、煮、炖为主,口味宜清淡,减少油腻、辛辣、甜腻。同时,多选当季利湿食材,如冬瓜、丝瓜、黄瓜、薏米、赤小豆等,有助于健脾祛湿、利尿消肿。

此外,林慧玲还建议,三伏天减重期间要喝温热的水或淡茶,小口慢饮;运动方面可选择快走、游泳、八段锦、太极拳、温和瑜伽等,避免剧烈运动导致身体不适。

夏日养生有四宜 咱厝中医专家来支招

近日,记者就夏日养生活题采访了晋江市中医院原副院长、咱厝知名主任中医师、福建省名中医许百轩的学术继承人蔡文墨。他凭借丰富的中医经验,为我们详细介绍了夏日养生的“四宜”之法。



蔡文墨

全国基层老中医药专家指导导师,晋江市中医药学会会长,晋江市中医院原党委委员、副院长,主任中医师。泉州市第三层次高级人才,毕业于湖南中医学院,系福建省名中医许百轩的学术继承人,致力于中医外科、皮肤科等的临床研究和探索近40年。

夏日主“长”宜养阳

所谓“一宜养阳”,中医认为夏日阳

健康课堂

呵护女性健康 这类疾病同样不容忽视



在日常生活中,许多人往往将泌尿外科与“男性专属”科室画上等号,实则不然。泌尿外科的诊疗范畴广泛,不仅涵盖男性的泌尿系统及生殖系统疾病,同样也关注女性的泌尿健康问题,是关乎所有人健康的重要科室。因此,当我们面临泌尿系统问题时,应勇敢迈出步伐,及时寻求专业医生的帮助。

泌尿外科解老年女性难题

近日,一位老年女性的经历再次为我们敲响了警钟,提醒我们要高度重视

气旺盛,是大自然阴阳气化、阴消阳长的时候,正是养阳的好时机,此时要注重平调脏腑阴阳。蔡文墨表示,养阳方法其实很简单,一是多晒太阳,尤其是早晨太阳初升时,能吸纳阳气精微。不过,上午10点到下午3点太阳猛烈,不宜暴晒,以防中暑。二是要早睡早起,顺应时辰变化,这样有利于阴消阳长,还能巩固白天晒太阳的效果。蔡文墨举例说,有些上班族经常熬夜,白天又缺乏运动,到了夏天就容易感到疲倦乏力,这就是阳气不足的表现,通过调整作息和多晒太阳就能改善。

蔡文墨表示,“二宜养‘长’,在中医里,夏日主‘长’,代表万物生长和人体生长发育。不同年龄段的人,在夏日都应多吃富含蛋白质、脂肪、多种维生素和微量元素的食物,多喝开水,适当补充植物纤维素。”比如,青少年正处于生长发育关键期,需要充足的营养支持;中年人身体机能开始走下坡路,更要注意营养均衡;老年人身体虚弱,也需要通过合理饮食来维持健康。

守护心脏与脾胃

“三宜养心。”蔡文墨认为,中医认为

心主血脉,夏日属火,火通于心,两火相遇,心脏负担容易加重,可能出现心悸、胸闷等症状。所以夏日养心至关重要。一是要保持心理平衡,得之不喜,失之无忧,避免劳心过度。二是要劳逸结合,不要对自己期望过高,做出能力范围的事。三是适当运动,不能一味静养,可在早上6点到8点或晚上7点到9点,防暑降温的同时适当出汗,再喝些淡盐水补充盐分。四是放慢生活节奏,参加文娱活动,如读书、画画、唱歌等,让心情舒畅。五是在医生指导下,适当吃些养心中草药,像麦冬、红枣等。蔡文墨提到,曾有一位患者因工作压力大,夏天经常失眠、心慌,通过调整心态、适当运动,并在医生指导下服用养心草药,症状得到了明显改善。

“四宜养脾。”蔡文墨介绍,农历六月属五行中的“土”,是养脾的好时候。可以多吃一些健脾食物,如西瓜、冬瓜、苹果等,以及茯苓、山药等中药。绿豆、扁豆等豆类也有健脾作用。如果出现头身困重、食欲不振等脾脏气机受阻症状,可用佩兰、荷叶煎汤当茶饮,或用白豆、薏苡仁煲粥喝;若疗效不明显,可在医生指导下口服藿香正气丸等。

女性泌尿系统健康不容忽视

为了更好地普及女性泌尿系统健康知识,记者特别采访了晋江市医院(上海六院福建医院)泌尿外科主治医师蔡华裕,以下为其基于采访内容展开的专业科普。

蔡华裕指出,女性由于生理结构的特殊性,相较于男性更容易患上一些泌尿外科疾病。其中,下尿路感染在女性中极为常见,它与劳累、经期感染等因素紧密相连。另外,压力性尿失禁也是困扰女性的一个重大难题,它被形象地称为“社交尴尬”,对患者的日常生活质量造成了严重影响。谈及这些疾病为何在女性中高发,蔡华裕解释称,主要与女性的生理结构有关。同时,女性在经历怀孕、分娩等特殊生理过程时,泌尿系统也更容易受到损伤,从而增加了患病的风险。

对于这些疾病的预防和治疗,蔡华裕表示,在预防方面,女性要注重个人卫生,保持规律的生活作息。一旦出现尿频、尿急、尿痛等症状,应及时就医,以免延误病情。对于像压力性尿失禁这类较为严重的疾病,还可以通过手术等方式进行治疗。

林志源提醒,隐翅虫皮炎处理不当可能引发严重感染,出现症状要第一时间就诊,勿自行乱涂药膏,守护肌肤健康。

天气炎热 慎防隐翅虫

夏秋夜间活跃,趋光性强,常潜伏在纱窗、灯光下……盛夏,俗称“飞行硫酸”的隐翅虫悄然出没,严重威胁人们皮肤健康。晋江市医院晋南分院皮肤科医师提醒:遇见隐翅虫勿拍、勿捏,它停在皮肤上时,吹走就行。

“飞行硫酸”隐翅虫出没

隐翅虫体长不足1厘米,黑头橘胸,形似飞蚁,夏秋夜间活跃且趋光,

该院皮肤科主治医师林志源指出,隐翅虫皮炎夏季高发,与虫类活动及人体暴露程度有关。近期门诊已接诊多例,多是夜间户外活动或居家未关窗所致。他表示,隐翅虫毒液腐蚀性极强,但规范处理可降低并发症风险。急救时,冲洗要用15℃~20℃流动清水,无肥皂水可用5%碳酸氢钠溶液替代;出现大面积水疱或全身症状,需立即静脉注射糖皮质激素。儿童皮肤屏障弱,家长要加强防护。

遇见它千万别拍

此前,市民小李夜间在户外乘凉,未留意有隐翅虫落在手臂上,下意识抬手拍死。不久,手臂出现红肿、疼痛,还起了水疱,他赶忙前往医院。到院后,接诊的医务人员发现其手臂出现大片腐蚀性红斑,伴剧烈灼痛,经诊断为隐翅虫皮炎,后续经规范治疗才逐渐康复。

林志源表示,若不慎沾染毒

健康话题

职场人如何守护心脑血管健康?

高压工作、久坐、外卖成日常,当代职场人心脑血管健康深陷危机。相关统计显示,近年来,我国心脑血管疾病年轻化明显,35岁以下患者占比逐年递增,引发广泛关注。此前,本报“健康周刊”关于职场人脑健康的话题讨论活动虽已结束,但在职场人群中掀起热议,众多读者踊跃参与,分享经验见解。

读者留言:各抒己见寻良方

活动期间,不少读者热情反馈,我们遴选了部分留言进行刊发。从事互联网行业的李先生称,工作忙无暇专门运动,便利用碎片时间,爬楼梯代替坐电梯,工作间隙做简单伸展动作,如转动脖子、伸展手臂,坚持一段时间后身体轻松,精神状态变好。

从事金融行业的张女士分享办公室健康餐搭配经验,她提前一天准备食材,早上用便携式煮锅煮玉米、红薯等粗粮,搭配水煮蔬菜和鸡蛋;中午点外卖选清淡少油菜品,避免高油高盐高糖食物,保证营养均衡、控制热量摄入。

从事广告行业的王先生表示,焦虑和睡眠问题困扰工作生活,尝试多种缓解焦虑方法后,发现冥想和深呼吸有效。每晚睡前花10~15分钟冥想,专注呼吸,排除杂念,睡眠质量改善,白天工作更有精力。

记者探访:了解职场健康现状

为全面了解职场人心脑血管健康状况,记者随机采访不同行业人士。写字楼里的刘小姐无奈称,公司业务繁忙常加班,长时间坐电脑前,眼睛酸胀、脖肩疼痛,忙起来连喝水时间都没有,更别说运动。从事销售工作的陈先生则说,为完成业绩应酬多,常大鱼大肉、喝酒抽烟,身体已发出警报,但为工作没办法。

针对职场人心脑血管健康问题,记者采访了晋江市医院心血管内科负责人张登庆。“高胆固醇血症、高血压、糖尿病是造成动脉粥样硬化心脑血管疾病的重要原因。尤其需要警惕的是,从血脂升高到血管发生动脉粥样硬化是一个长期的过程,常常未引起人们的重视,而一旦发生临床事件就会遗憾终生。”张登庆指出,心脑血管疾病往往是长期不良生活习惯累积的结果。这些不良的生活习惯包括,高盐、高脂、高糖饮食、吸烟、肥胖、熬夜、久坐等,都会加速血管动脉粥样硬化的发生发展。因此,控制血压、血脂、血糖,减肥、戒烟和适当地运动很重要。

张登庆表示,定期体检是预防心脑血管疾病的重要手段。职场人应每年进行一次全面体检,包括血压、血脂、血糖、心电图等项目。发现异常及时就医,进一步检查治疗。

专家医讯

李灿东全国名中医工作室 专家到晋江中医院坐诊

本报讯 7月25日(本周五),福建中医药大学附属第三人民医院血液科专家付海英将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为9:00—12:00,诊室位于四楼404。预约可通过电话(0595-85674310)或晋江市中医院公众号进行,就诊请携带既往病历等资料。

据悉,付海英是全国名中医工作室成员,华中科技大学同济医学院毕业,现任福建中医药大学附属第三人民医院副院长等职,是福建省中医药首批重点学科中医血液病学学科带头人。她从事血液病医教研20余年,主持多项国家级、省部级血液病专项研究,获多项科技奖项,发表二十余篇SCI源论文,擅长白血病、淋巴瘤等血液肿瘤及再生障碍性贫血等骨髓造血衰竭性疾病的中西医结合诊治。

相关链接——

本周日 省孟超肝胆医院专家坐诊

本报讯 7月27日(星期日)08:00—12:00,福建医科大学孟超肝胆医院洪美珠主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室坐诊。

洪美珠是中国中西医结合学会传染病专业委员会常务委员,立项并主持多项省市级课题,发表多篇专业论著。她擅长中西医结合治疗急慢性肝炎、肝硬化、肝衰竭、肝脏肿瘤、脂肪肝、胆囊炎、胆石症等。预约方式有三种:一是联系周医生,电话15750930153(微信同号);二是拨打电话0595-85674310预约挂号;三是通过晋江市中医院公众号预约,路径为医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—内科—脾胃肝病科—肝病科(福建孟超肝胆医院李芹名中医工作室),就诊请携带既往病历、检查报告等。

国家级名老中医药专家 本周日到晋江中医院坐诊

本报讯 7月27日(星期日),国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,时间为8:00—12:00及14:30—16:00,地点在门诊部二楼204诊室。

黄俊山主任是医学博士、教授、主任医师,身兼心理咨询师与博士研究生导师职,还是国家重点研发计划课题负责人及国家重点专科学术带头人,获多项荣誉。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛等多种内科、男科、妇科、皮肤科的中医疑难杂病及保健养生调理。预约可拨打电话0595-85674310联系中医院爱国楼门诊部预约服务中心,或通过晋江市中医院公众号预约。