

天热了,减肥门诊也热起来

选择合适的减肥方式,建议先看医生

夏天就要瘦!相信这是很多人最近挂在嘴边的一句口号。天热了,医院的减肥门诊也跟着热了起来,追求骨感美的人士希望求助于专业医生,科学管理自己的体重。如今,网络上流传着一波又一波的热门减肥方法,从以前的生酮饮食到现在的哥本哈根减肥法,让爱美人士们蠢蠢欲动。选择适合自己的减肥方式,还是需要听听医生怎么说。

减肥有明显的季节性

在市中医院针灸减肥门诊,每天来就诊的减肥者有80、90人次,比以往明显增多了。该科主任中医师周欣介绍,减肥有明显的季节性,夏季接诊人次是最多的,中医减肥采用针灸、穴位埋线等方式,还可配用中药汤剂内服,或借助茶饮方调整。健康的减肥应配合以饮食调整、运动,推荐小强度、长时间的运动方式。

不过,一些减肥者常常会陷入市面上所谓“一周减5斤”、“不反弹”等套路中去。医生就遇到不少减肥者,在某些机构通过节食一周减掉5、6斤,速度很快,但没多久就反弹了。其实,反复节食对人体是伤害,会产生负

反馈,导致身体对食物的利用率越来越高,最终吃一点点就胖。“因此,很多人在恢复正常饮食后体重很快就反弹,越减越肥,减10斤反弹20斤。”周欣说,长期节食还会让营养素缺失,免疫力下降,所以不能为了减肥枉顾身体健康,这是本末倒置的。

在减肥门诊,前来求助的人95%是单纯性的肥胖,另外还有少数人是多囊卵巢、甲减、高胰岛素血症等引发的肥胖,都需要专业的诊断,先要做到积极治疗原发病。周欣介绍,他曾遇到一位患有胃溃疡的患者,因节食引发胃出血,后果很严重。因此,在减肥前医生一定会先询问病史,明确患者的身体状况。

哥本哈根减肥法? 很多人热衷跟风明星

市中医院营养科刘莎介绍,平时最常见的就是一些跟风明星的减肥方法,比如极低热量,只吃蔬菜,不吃碳水化合物;还有部分人不吃蛋白质,全素食;哥本哈根减肥法等等。

很多人所热衷的哥本哈根减肥法,就是直接列好了13天的食谱,其中主要起作用的有黑咖啡。据说,黑咖啡除了本身热量不高外,当中的咖啡因能加速脂肪分解,并且因为利尿还能改善水肿。另外,通过给到的食谱,严格控制了碳水化合物的摄入,这种低热摄入,能促进人体代谢脂肪产生酮,为新陈代谢提供能量。“说到底,这其实

是单纯性的节食,会导致能量摄入不足。”

医生发现,与女性相比,不少想要减肥的男性更倾向选择生酮饮食方法,他们在减肥过程中不想掉肌肉,饮食以高脂肪高蛋白为主。其实,生酮饮食是一种不错的方法,合理使用可以达到较好的效果,但很多人会滥用。“生酮饮食对人体油脂代谢能力要求较高,像肝功能不好、血脂比较高的人群,采用这种方法后,容易引起身体负担过重,产生种种不良反应。”刘莎说,因此他们需要在医院进行肝肾功能等指标检查,在专业人员指导下进行,并做好定期监测。

减肥开始低龄化

刘莎介绍,从临床看,部分减肥失败的患者,很多都有服用过减肥药的历史。他们想要不费力气,购买减肥药服用,殊不知一些不正规的减肥药可能会添加提高代谢率的管制类药品,引发心跳变快、烦躁、情绪不稳定等。还有一些减肥药是单纯让人腹泻,这对减肥来说没有任何效果。

如今,减肥人群逐渐变得低龄化了,营养门诊经常有尚处于青春期的女孩前来就诊,面临营养不良、发育不良等问题。“一些女孩会倾向选择极低热量饮食,她们觉得只吃素菜、水果就能瘦,甚至坚持连牛奶、鸡蛋都不

吃的全素饮食,最终导致女性特征发育不良。”刘莎介绍,其实,全素饮食也有健康和不健康的区别,素食主义者会通过大豆蛋白补充蛋白质,而不正确的全素概念会把这些营养物质抛之脑后。

减肥方法那么多,其实说到底,不能简单认为“瘦身”=“不吃”,提倡营养均衡健康的饮食外,辅以运动才是长久之道。在营养科门诊,医生的诊疗也是因人而异的,前期需要做一些基础检查,包括代谢率、肝肾功能、血糖、血脂等,再根据具体情况给予指导。

(蓝田)



近日早晨,在梁溪路附近的广场上,市民在悠扬的乐曲声中练太极拳。(郑宙 摄)

帕金森治疗新时代 无锡医院中医治疗帕金森 引《柳叶刀》关注

近日,由易可中医院承办的继续教育项目《无锡市帕金森氏病治疗体系继续教育》,吸引了锡城众多神经内科医生及社区医生200多人参加。由该院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授及该院脑科主任华晓庆等做的报告吸引了很多同行关注。

颠覆传统疗法受关注

中医药治疗帕金森的论文在世界医学顶级杂志发表,标志着这一治疗受到国际医学界关注。早在多年前,魏江磊和刘振国就开始研究中医药治疗帕金森,他们共同研究的“定颤丸”即中医对帕金森颤抖的治疗方在临床上取得突破。

帕金森治疗新时代到来

魏江磊说,帕金森FIX系统治疗是帕金森的定向干预疗法,针对患者不同阶段、不同症行,进行的多方法多手段定向干预。告别了传统单一的药物治疗,用更多的中医方法一起来对付帕金森。

除了魏江磊、华晓庆外,易可中医院的多名专家全程关注着帕金森

值得一提的是,由魏江磊教授和上海新华医院刘振国教授研究的“定颤丸”引起了世界顶级医学杂志《柳叶刀》的关注,近日发表在该杂志上的《传统中医药治疗帕金森病》一文中就提到了两位专家对帕金森疾病治疗的中医经验。这一中医经验今年起全面在易可中医院临床使用。

对于很多神经内科医生来说,给帕金森治疗多数只是开西药,随着服药时间增加,药效变差,会出现“开关”和“剂末”现象,困扰了很多医生。通过多年研究,魏江磊颠覆了传统的帕金森治疗,在服用西药的同时他发明了帕金森FIX系统治疗。

病人,一起为帕金森患者更好治疗出力。原市中医院针灸科主任董敏伟主任中医师看到通过中医治疗对帕金森患者的帮助她很高兴;药学专家张继敏了解到患者中药汤剂难下咽,张继敏运用药学知识,将汤药改良成可口的膏方,并对药物进行了破壁处理,药效也加强。

中医导引术开创帕金森治疗第三次革命

除了治疗外,易可中医院对于帕金森患者还进行专门的易筋经导引术,这套导引术由上海中医药大学严蔚冰教授开发,每次康复训练时都要进行导引术,患者即便在家也能练习。

权威专家表示,中医导引术是帕

金森治疗的第三次革命。目前,临床的治疗让患者和医生双方收获较大。

7月7日周日上午,魏江磊为帕金森、偏头痛、三叉神经痛、中风后遗症、眩晕、内科疑难杂症等患者提供咨询,请提前预约。

(江南)