

不打针不吃药 中医外治为“小胖墩”减肥支招

随着生活水平提升,儿童青少年超重、肥胖问题日益引发社会关注。为帮助家长和孩子科学应对这一健康挑战,无锡市儿童医院中医科推出“中医体重管理门诊”,不吃药不打针,运用传统医学特色疗法结合现代健康管理,为6-18岁儿童青少年打造个性化减重方案。记者近日获悉,自去年3月开设以来,该院已为100余个家庭提供了专业服务。

走进市儿童医院二楼中医诊室,12岁的女孩乐乐(化名)正接受主治医师濮芷怡的穴位埋线治疗。记者了解到,一个月前,乐乐因肥胖被妈妈带到外院进行药物治疗,因为治疗效果不佳,慕名来到市儿童医院中医科就诊。检查发现,乐乐当时不光肥胖,还合并胰岛素抵抗及多囊卵巢综合征。腰围也一度达到94厘米。“这是乐乐的第三次埋线,通过前两次的治疗,乐乐从79公斤成功减重到75公斤,腰围也细了5厘米。”濮芷怡介绍,穴位埋线减肥是在天枢穴、带脉穴、足三里穴等

特定穴位,埋入特殊蛋白线,持续刺激这些穴位,达到调节身体机能、促进新陈代谢,从而达到减肥的效果。

“不同的体质,中医外治的减肥方式也不同。”濮芷怡说,针对青少年体质特点,无锡市儿童医院中医科团队还研发了包含穴位贴敷、耳穴压豆、茶饮等在内的“组合疗法”,配合饮食运动指导,形成无创、无痛的绿色减重模式。

对于一些喜爱高糖、高油、高脂饮食的“小胖墩”,濮芷怡建议,最好能逐渐改变饮食习惯,尽量清淡饮食,细嚼慢咽,保持营养均衡。而对于想通过极端节食达到减肥目的孩子,她认为不可取。孩子正处在生长发育的关键阶段,一定要保证基本的营养需求,一味地节食会带来不少并发症。“门诊上就遇到一位花季女孩,因为过度节食减肥,‘大姨妈’一度停滞。”濮芷怡说。

另外,“儿童肥胖不能简单归因于吃得多动得少。”濮芷怡强调,门诊采用体质辨识、代谢评估



中医科团队为儿童进行耳穴压豆

等综合诊断,发现很多肥胖患儿存在脾虚痰湿体质,还有部分存在睡眠障碍、情绪障碍等影响代谢。她建议,若6岁以上的孩子BMI指数大于17,则已进入超重行列,建议家长早点带孩子来院进行综合评估和干预。

据悉,医院接下来还会在“中医体重管理门诊”的基础上,结合寒暑假节点,联合多学科门诊,推出“减重夏令营”“健康挑战营”等活动,通过科学减重,助力青少年健康成长。(葛惠)

好吃好玩好有趣, 这场养生集市真热闹

5月10日上午,无锡市第二中医医院第三届梁溪青囊中医药文化节“蕴药于膳 健康同行”养生集市正式开启。活动以“趣味养生”为核心,打造了一场集体验、科普、互动于一体的中医药文化盛宴,吸引了众多市民携家带口前来参与。

活动现场,集市展位上各类特色项目令人目不暇接。以“一日膳食”为主题的药膳展示区,主食、汤品、点心琳琅满目,健康与美味兼具。在本草趣集展示区,梁溪青膏与中药茶饮也备受欢迎,针对不同体质精心调配的特色膏方,以及祛湿消脂茶等特色茶饮,充分满足了市民的个性化养生需求。以中草药为原型设计的冰箱贴等文创产品颜值与内涵并存,让中医药文化以更时尚的方式走进大众生活。

“此次中医药文化集市活动旨在落实健康中国战略,同时希望将千年的中医智慧融入日常生活中。”市第二中医医院党委副书记徐医介绍,针对市民关注度较高的一些慢性疾病,如脾胃病、高血压等,现场设置了专病专科义诊区,为市民提供免费的健康咨询服务。此外还特别展出了医院所收集的原无锡县所属35个乡镇的地方卫生志以及种植的16种常见的中草药植物,让更多人感受到中医药的魅力与价值。

体重管理义诊区是此次活动结合“体重管理年行动”特别推出的服务。现场,不仅有中医师把脉诊断,提供科学的瘦身指南。还有灸、罐、刮痧等疗法体验,吸引了不少市民排队咨询体验。“医生不仅给出中药减脂建议,还指导了膳食搭配,收获满满。”在体重管理区咨询后的张女士说。

儿童健康成长也是备受家长关注的话题。在儿科义诊区,免费骨龄检测服务吸引了众多家长带孩子前来。“儿科医生给我详细解读了检测报告,评估下来我家小孩生长发育没什么问题,我放心多了。”孙女士表示,在与医生的交流中也学到了很多儿童发育成长方面的知识。

“药食同源,蕴药于膳”是本次养生集市的一大亮点,现场推出的青囊有方系列养生茶饮,精选多款中医经典配方,将健康理念融入杯盏中,收到不少好评。该院党委书记戴美表示,未来,医院将继续以梁溪青囊文化品牌为依托,不断拓展青囊有方药食同源品类,打造集中医药诊疗、养生、文化传播于一体的健康服务平台,让中医药简、廉、便、验的特色惠及更多百姓。(黄琳)



近日,锡山区中医医院组织护理骨干走进勤新实验小学开展“岐黄校园行,弘扬中医药文化”主题活动。现场开展了《奇妙的中医药之旅小课堂》科普讲座,通过生动有趣的动画故事带领孩子们走进中医药的奇妙天地。医护人员开展中医健康义诊,为老师们答疑解惑、提出诊疗建议,助力老师们做好日常健康管理。(张玖玖)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

适当饿一饿 对身体有这些好处

提到“饥饿”,很多人都将其视为减肥时痛苦的代名词。其实适当饿一饿,对身体的确有一定的好处。

◆两个时间饿一饿,对脾胃有益

专家表示,适当的饥饿可以调养脾脏,适量的饥饿感能刺激肠道蠕动,使胃液分泌正常,有利于食物的消化吸收,使身体的内在调节机制得到休息和恢复。

在下面两个时间点饿一饿,对养好脾胃有好处:

睡前:睡前保持饥饿感,胃肠会越来越好。特别是晚上10点后处于脾胃休息的时间,吃太多反而不利于胃黏膜的修复,建议晚餐吃六七分饱就够了。

服药后:服药后吃太多的东西容易稀释药物的浓度,还会增加胃酸分泌,导致脾胃病的加重。

◆饿一饿,

对身体还有这些好处

多项研究证实,适当的饥饿对身体有好处。

调节免疫系统:外国某研究

团队发布的一项研究称,大脑对饥饿的感知可以直接影响外周免疫细胞的动态调节,而这个过程和身体是否真的缺能量无关——也就是说,光是“觉得饿”,就足以让免疫系统发生变化。

有助延长寿命:另一项研究发现,偶尔“饿一饿”有助于延长寿命。研究人员称,这可能与进化过程中的适应性反应有关。

促进大脑健康:辽宁省神经系统疾病发病机制研究重点实验室、中国科学院大连化学物理研究所的研究人员发现:短期禁食会导致大脑代谢发生显著变化,促进大脑健康。

◆保持“饥饿感”不是过度挨饿

专家表示,长期饮食过量的确危害健康,容易引起肥胖、血糖升高、代谢及消化系统等方面的问题,这时候只吃七八分饱、适度保持饥饿感往往是有有效解决办法。

以下几种情况可以用“饿”来解决:

1.有些小胃病,靠饿缓一缓
进餐后如果出现胃胀、胃痛,正是胃“不想让你再吃”的信号,这种情况下要少食。如果减少了饮食,胃部不适仍未缓解,就应该及时去看医生。

2.偶尔睡不好,晚饭控制量
晚餐吃太晚或太撑都会影响睡眠,如果刚刚饱餐一顿就平卧睡觉,有可能发生胃食管反流,影响睡眠质量。

3.体重超标了,小饿也能管
小饿并不是指不吃吃饭,而是要控制好三餐的量,可每顿吃七八分饱,也可以用些小技巧来减少食量,比如换成小盘小碗吃饭、细嚼慢咽等。

保持饥饿的程度因人而异,万不可因以前吃太多就矫枉过正。过度饥饿既达不到健康的目的,又会对身体造成损伤。

此外,饮食规律也很重要,对于多数国人来说,胃在用餐后3到4小时排空,胃肠道是有记忆的,按时按量吃饭有利于把控好食量。(央视新闻)