

# 肠道易动怒 艾灸来平复

艾灸古称“灸炳”，《说文解字》曰：“灸，灼也，从火音‘久’……以艾燃火，按而灼也。”从施灸的方法可以了解到，艾灸发挥的作用为“温”，借用灸火的温和热力给人体以温热性刺激，可以温煦阳气、温通气血、温里散寒。此外，艾性温，味苦平，入脾、肝、肾经，气味芳香，易燃且火力温和，可直透肌肤，能理气血，逐寒湿，通经络。故而《神灸经论》称：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入内脏，取艾之辛香，能通十二经，入三阴，理气血而治百病，效如反掌。”根据灸法的特点，艾灸适用于以虚、寒为主的慢性久病、脏腑虚弱、阳气不足等病证，如《素问·调经论》中所言：“气血者，喜温而恶寒，寒则泣而不能流，温则消而去之。”其中慢性肠道疾病(如肠易激综合征)就是典型的艾灸适应病症。在 2002 年 WHO 针灸临床研究报告中，将肠易激综合征划归针灸临床有效疾病种类；而针灸治疗消化系统疾病的案例里，泄泻是针灸治疗最常见的病症。

肠易激综合征(irritable bowel syndrome, IBS)是一种病因不明的慢性肠功能紊乱性疾病，主要表现为持续或反复发作的腹痛及腹部不适，可伴有排便急迫、排便不尽、排便频次增加或减少，粪便稀糊不成形或干硬结块等，且该病患者较正常人更容易存在焦虑、抑郁、烦躁、紧张、失眠等精神症状。目前西医对这种疾病缺乏有效的治疗方法，多从改善局部症状角度处理，且因肠道吸收欠



佳，病情易反复，治疗受到一定限制。

中医学没有肠易激综合征这一病名，根据其病情表现和发展，将其归属于“腹痛”“泄泻”“下利”等范畴，认为肠腑疾病虽然表现为肠道传导失司，但病变与脾、胃、心、肝等其他脏腑密切相关，因情志不调、饮食不节、劳倦过度等因素诱发或加重，究其本质则是脏腑、气血、阴阳失调，以脾胃虚弱为主，如《素问·脏气法时论》云：“脾病者……虚则腹满肠鸣，飧泄食不化。”《脾胃论》亦云：“形体劳役则脾病，病脾则怠惰嗜卧，四肢不收，大便泄泻。”

# 水桶腰将军肚易惹病 重度肥胖宜手术解决



俗话说：“千金难买老来瘦”，意思是上了年纪后体形瘦些，有利于健康长寿。但这个“瘦”应是保持理想体重，而不是过分清瘦，皮包骨头。由于物质条件的丰富，水桶腰和将军肚在中老年人人群中越来越多，老来发福过甚，不仅会造成生活上的行动不便，还会诱发许多老年疾病，如高血压、脑血管病、动脉粥样硬化、胆石症、糖尿病、痛风等，这样自然影响寿命。

## 肥胖症的中国国情

中老年人肥胖的原因十分复杂。其发胖的原因与年龄有关。年过 40 即可见迹象，年过 50 尤其显著，年纪愈大愈加肥胖。中国人的肥胖有着自己的特点，表现为腹围增加速度超过体重增加速度。当下中国人的腰围增长速度已经超过美国、英国和澳大利亚，成为世界之最。BMI 是目前衡量一个人胖或不胖的公认标准。该指数计算的方法是：BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方。世界卫生组织拟定的肥胖标准是 BMI 大于 30。但相同的 BMI 下，黄种人体内的脂肪含量要比欧美人高，即使看起来没那么胖，而实际很可能已经超标了。“模子”小、肚皮大、危害多是国人肥胖的主要特点，如果你的 BMI 超过 28，就意味着中国肥胖者队伍又增一员。

## 肥胖后慢性病“召之即来”

中老年发胖不但会给生活带来不便，而且还会引发很多疾病。这是因为人发胖之后，随着脂肪层的增加，会影响自身心肌的收缩能力。随着心肌收缩能力的下降，人对疾病的免疫力也会下降。一些耳熟能详的慢性病

都和肥胖有很大的关系。比如，高血压：在肥胖人群中的患病率是正常人的 3 倍。随着肥胖程度的增加，患病率进一步增加，同时伴有高脂血症。冠心病：老年肥胖所带来的高脂血症，使动脉硬化进一步加重，在其他因素的作用下，极易发生冠心病。老年人的冠心病以中医所说的痰湿体质类型之人尤易罹患。糖尿病：长期持续性肥胖，糖尿病的发生几率明显增加。

## 适时采用科学减重手段

对于肥胖症尤其是合并有代谢疾病的重度肥胖患者而言，节食、运动、针灸等方法疗效甚微，且容易反弹。胃转流手术就是运用腹腔镜在患者胃壁部，用特殊的钛金属钉子钉出一个小胃，使其和胃腔隔开，这个新胃比原来的胃的体积小许多，因而摄入的能量也相应减少，往往是进食少量食物后就会产生饱胀感，从而达到限制病人饮食的目的，但并不妨碍营养吸收，对身体正常代谢功能也无丝毫影响，而且还可以随时把隔离的胃打开，是对胃相对影响较小的减肥手术之一。

随着外科微创技术的飞速发展，腹腔镜减重手术已非常成熟，通过数个 1 厘米左右

上海市针灸经络研究所创建了疗效确切的艾灸治疗难治性肠腑病症的中医特色新技术。该技术基于元代医学家罗天益的温养脾胃的学术思想，建立“肠病从脾论治”的理论，总结出艾灸“温养脾胃、调和肠腑气血”的基本策略和治疗总则，并开展了大量艾灸治疗肠腑病的临床与基础研究。肠易激综合征侧重疏调肠腑气血，在中医灸法治疗肠腑病证的技术与疗效方面取得重大突破。相关研究成果荣获 2013 年度国家科技进步二等奖、2012 年度国家教育部高等学校科学研究优秀成果奖(科学技术)科技进步一等奖以及 2012 年度上海市科技进步一等奖。

另外，在普通艾灸条的基础上，“太乙温灸条”(专利号：ZL201110410359.2)根据古人太乙神针的药物处方进行改良，将精制艾绒与乳香、没药、沉香、冰片、桂枝、透骨草、千年健等中草药混合，外用桑白皮纸包卷而成。通过燃烧艾条悬灸于特定的穴位，将艾灸的温热作用融合中草药的药性，渗透体内，发挥温热散寒、活血通络、行气止痛、疏肝健脾之效，临床针对肠易激综合征这类肠腑病证的治疗，不仅可缓解患者的腹痛、腹泻、排便急迫、便秘等肠道症状，而且对于患者的紧张、焦虑和抑郁等情绪亦有很大的改善。

需注意的是，艾灸治疗应按疗程坚持，不可时断时续。具体疗程根据患者病情轻重不同因人而异，循序渐进，方可灸到病除。

吴焕淦 包春辉 刘尽美 (上海市针灸经络研究所)

的小切口就能完成手术操作，由于创伤小、手术并发症发生率低、恢复快，且疗效确切，目前已成为过度肥胖减重治疗的金标准。上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科已通过腹腔镜微创手术治疗了数百例肥胖症患者，均获得了明显的减重效果，同时相关主要合并症如糖尿病、高血压、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等得到了显著改善，部分患者已不需要或减少了口服降糖药、降压药。

不可否认，面对手术，许多人都会顾虑害怕乃至抗拒，其实只要寻找到专业的团队，制订个体化诊疗流程和治疗方案，通过严谨完善的术前检查和医生的规范操作，就可以把手术风险降到最低，实现最佳治疗目标。

顾岩 (上海交通大学医学院附属第九人民医院主任医师、普外科主任)

## 科普活动

5 月 11 日是“世界防治肥胖日”。5·11 的谐音是“我要 1”，最后的“1”字代表苗条，通俗地讲就是“我要瘦”。这无疑是广大肥胖患者的心声。为了帮助肥胖人群，尤其是合并高血压、脑血管病、动脉粥样硬化、胆石症、糖尿病、痛风的肥胖者，5 月 14 日上午 9 时，上海交通大学医学院附属第九人民医院(制造局路 639 号)普外科在医院 10 号楼 8 楼多功能厅举办肥胖症科普咨询活动。想了解是否适合采取减重手术的读者或家属可前往参加。

# 祛青春痘靠技术和诚信 骗人难长久

◆ 余兰

青春痘专家提醒，有了青春痘一定不要拖延，它会有轻变重，最好尽早祛除。大家都有一个误区，青春痘不看会好，虽然它不是要命的病，但痘痘留下的后遗症却大有人在，而且给生理和心理健康以及容颜带来严重的影响。发得严重的不肯见人、不肯谈朋友，产生自卑心理，还会影响工作和学习，且又常常不被人理解，还要忍受痘痘带来的红、肿、痒、感染等痛苦。专家提醒，祛痘不是光靠外用擦擦、激素压压、用激光扫一扫就能祛痘的。青春痘其实是内部原因所造成的。勿走弯路，青春痘要找到正确的内调才能把痘痘去除。胡乱

人人都想拥有“水汪汪”的明眸，然而事实往往不尽如人意。维持清晰的视觉功能，不仅需要健康的眼表上皮，还需要眼表覆盖一层稳定的泪膜。而“干眼”恰恰是眼表的泪膜出了问题，不能持久湿润眼表，从而引起诸多眼部不适和视力损伤。目前，干眼已经成为最常见的眼表疾病，据统计，30 至 40 岁人群中超过 20%患有干眼，70 岁以上人群的患病率则高达 36.1%。干眼应该引起人们的重视。

干眼引起的多种眼部不适包括眼疲劳、干涩、异物感、烧灼感、眼胀感、眼痛感、畏光 and 眼红等。严重干眼者还会造成视力的波动甚至视力下降，影响患者的工作和生活质量。

任何影响泪液的生成、排出和泪膜稳定性的因素，都可能造成干眼的发生。干眼的危险因素包括老龄化引起的泪液分泌减少(这在老年女性中尤为明显)，环境改变，视屏终端工作的普及和工作时间的延长，以及目前广泛使用的空调环境等。还有各种全身和眼部疾病以及眼部手术，如类风湿性关节炎、糖尿病、病毒性角膜炎、近视激光手术、配戴隐形眼镜等。这些因素或影响泪液的分泌，或增加泪液的蒸发，均会造成干眼。

如果在日常生活中加以注意，干眼是可以预防和早期发现及时恢复的。干眼的治疗分两部分。首先是找到干眼的诱因，比如类风湿性关节炎、糖尿病等各种全身病引起的干眼，干眼的治疗必须与这些原发病的治疗相结合。又如许多视屏终端工作者长时间视频工作，或司机长时间开车，这些工作需要精力集中，瞬目(即眨眼)次数大大减少，泪液蒸发过多，久而久之引发干眼，这需要在工作中适当增加瞬目次数，定时休息；看显示屏时，显示屏应调至适当的亮度，位置则放在眼水平线以下，减少脸裂的宽度。而当环境干燥时，可根据条件增加环境湿度或改变气流方向。

只有这些诱因得到控制，接下来的干眼治疗才会起到良好的疗效：人工泪液替代治疗，被称为“补水治疗”；也可以联合泪小管栓塞术，我们称之为“蓄水治疗”；严重者还可以配戴湿房眼镜，减少泪液的蒸发。绝大多数患者经过治疗，眼部症状会得到改善，生活质量也会得以提高。

席淑新(主任护师) 徐静(护师)(复旦大学附属耳鼻喉科医院) 本版图片 TP

## 科普活动

5 月 12 日中午 12:30—1:30，复旦大学附属耳鼻喉科医院南丁格尔护理志愿服务队在汾阳路 83 号医院门诊大楼 6 楼会议中心举办干眼防治科普讲座，欢迎读者参加。



祛痘浪费时间又浪费金钱。

我们的祛痘专家离开医院出国深造，回国后从事祛痘事业，已达 20 多年。她所以能深受广大痘痘朋友的信赖和欢迎，是坚持 20 多年从不间断地走到今天，靠的是精湛的内调技术和诚信，只要找到她无论是哪种类型的痘痘，有多严重，都能完美地祛除！恢复原先的美貌和自信，这是大家的心声和愿望。

杰丽祛痘专家电话：61220588  
地址：昌平路 667 号(轨交 7 号线)  
工作时间：每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时