

探寻减肥玄机

近年来,肥胖越来越普遍,呈全球流行态势。肥胖在一定程度上影响人类的健康和寿命,年轻人中高发的“过劳肥”更让人过早地陷入机体代谢的恶性循环。故而,减肥已成为当前医学界的热点之一。



针灸是我国传统医学宝库中的一支奇葩,在调理肥胖中能发挥重要的作用。其机理主要是疏通经络,调理脏腑,调节内分泌失衡;使胃蠕动减弱和抑制胃酸分泌,延长胃排空时间,促进机体脂肪代谢,消耗积存的脂肪,达到减肥目的。

目前,针灸减肥的方法众多,有体针法、耳穴贴压法、电针法、针药结合法、针推结合法、温针药灸法、头针法等。上述各种治法均各有优势,但临床报道以体针法居多,疗效最好。

具体疗程以体针法为例。根据部位及经络交替选用足三里、中脘等主穴,针刺时选用直径0.3mm毫针,平补平泻法,每次留针35分钟,留针期间每10分钟行针1次,共4次。隔天或隔两天治疗1次,治疗12次为一疗程。

针灸减肥“扎”出好身材

一个疗程结束后间隔10天可以进行第二个疗程。根据临床经验,一般在接受治疗第四五次的时候,接受治疗者会出现精神状态良好、食欲不再亢进、体重逐渐减轻的理想疗效。

针灸的同时,适当饮食和合理运动也是减肥成功的重要前提。控制饮食的原则是:不饿不吃,饿了再吃;吃青菜及瘦肉、蛋类,吃好了即可;不吃甜食及肥肉、土豆、藕、粉条等。与众多减肥方法不同的是,在针灸减肥的过程中,不强调过分控制饮食,特别不主张采取“饥饿疗法”。因为过分节食后,轻则造成人体代谢功能降低,而代谢功能降低是进一步导致肥胖的潜在因素,一旦恢

复正常饮食,患者会继续增胖,甚至可能比以前更胖,重则可能导致厌食症,造成器官功能障碍,产生严重后果。

值得一提的是,针灸减肥贵在持之以恒,减肥者需要建立正确的生活饮食习惯,才能维持针灸减肥的长期疗效。

尽管针灸减肥有很好的疗效,具有简便、安全、可靠等特点,但并不是所有肥胖者都可以选择针灸减肥。以下人群不适合针灸减肥:1.患病中的肥胖者;2.具有出血倾向性疾病及贫血者;3.献血未一个月者;4.皮肤病患者;5.生理性肥胖者(如婴儿期的肥胖、妊娠及哺乳期等对人体有益的肥胖)。
宓轶群(针推伤科主任医师)

让节食与美食同在

超重肥胖的人大多是吃货,加之加班熬夜吃夜宵、睡眠太少,日积月累便成了“过劳肥”。这一群体减肥的决心往往很大,行动力却很弱,因为不吃会饿,脑袋控制不了口腹,这可如何是好?为此,营养师量身定做了“吃好不长赘肉”的减肥计划,让节食与美食同在。

措施一 细嚼慢咽

进食速度是影响进食数量、事关减肥成败的重要环节。吃饭狼吞虎咽是肥胖者的共同点,有的人三五分钟就解决了一顿午餐或晚餐。

我们的大脑摄食中枢有一个特点,即在吃饭15分钟之后,大脑才能得到“吃饱了”的反馈信号。如果吃饭太快,在短时间内即使吃了大量食物,大脑还是没有得到吃饱

的信号,人于是就会不自觉地继续吃,以致总热量超标。所以,尽量将吃饭的时间延长到20分钟左右,细细地嚼,慢慢地品。建议在烹饪时,最好将肉切成小块,一小块一小块地吃,方便咀嚼。

措施二 少吃多餐

每日进食的餐次也是影响减肥的一个重要因素。为了避免正餐时过于饥饿而进食过多,把一天内要吃的东西,尤其是主食,分成4次甚至是5次进餐,每餐最多吃1两到1两半(50-75克)主食。在两餐之间吃一点牛奶、水果,或者咸的小点心补充一点热能。建议早餐最好加些蔬菜和坚果。

措施三 总量控制

低热量、低脂、高纤维素、优

质蛋白是理想的减重饮食。一个成年人每日能量摄入减少500-600千卡就会降低体重。需要注意的是,人体能够长期耐受的最低安全量是每日800千卡,低于800千卡可能会出现酮症,危害身体健康。蛋白质提供的能量可以占总能量的16%-20%。在蛋白质食物种类上,可以选择豆制品、鱼虾、瘦肉等蛋白质含量高、脂肪含量低的食物。

减肥减去的应该是体内多余的脂肪,节食节去的是过剩的能量,无论来源于碳水化合物、脂肪,还是蛋白质,能量过剩都会引起脂肪合成。
葛声(营养科主任)

本版供稿医院:上海交通大学附属第六人民医院 图 IC

中年女性不做“小腹婆”

人过中年的女性闺蜜小聚,通常绕不开三个话题:老公、孩子和身材。“日长夜大”的小腹是争论焦点,那赘肉如救生圈般缠绕腰际,令体形走样,自此与“匀称”服饰绝缘。为什么女性到了中年就容易发胖呢?

据国外研究结果显示:约50%的绝经期女性处于肥胖状态。中年女性肥胖与其内分泌水平关系密切。绝经期女性由于卵巢功能衰老退化,体内性激素之间的平衡发生改变,导致一系列生理症状与征候。其中绝经期肥胖是临床上更年期女性的一组常见症状,主要由于绝经后女性体内的雌激素主要由卵巢产生转变为由脂肪细胞合成有关,且雌激素水平降低,使得雄激素水平相对增加,而发生一系列糖、脂代谢

紊乱,造成体脂分布异常,特别是腹内脂肪积聚形成腹性肥胖。

由于绝经后女性的肥胖与低雌激素有关,因此绝经早期即“治疗窗”内尽早采用激素替代治疗。激素替代治疗不仅能缓解绝经相关症状,缓解泌尿生殖道萎缩,预防低骨量及绝经后骨质疏松症,而且还能改善体内脂肪的重新分布,改善脂代谢,预防心血管疾病与代谢综合征的发生。激素替代治疗时间视个人情况调整。

合理运动、控制饮食是预防绝经后肥胖另两项基本措施。女性加强锻炼,按照营养师的建议调整饮食结构,一般服药2-3个月后,乏力、潮热等症状会有所好转,相信甩掉“救生圈”指日可待。

陶敏芳(副院长、妇产科教授)

起床血压过高危险大!

绝大多数心脑血管急症:中风、脑梗、心梗、不稳定型心绞痛、猝死等都发生在清晨。

早上醒来时血压都相对较高(临床上称之为“血压晨峰”),这是正常的生理现象,但对高血压人群来说,寒冷季节血压的“血压晨峰”却是个大麻烦!

寒冷会引起血管收缩,血压自然上升(高于温暖季节的水平),入冬后的“血压晨峰”既会造成高血压患者明显的不适体感(晨起血压测量值高,自感头晕、头痛或头痛感、耳鸣、乏力、恶心等),又会导致心脑血管病发作的风险急剧增大!

高血压患者“高上加高”的“血压晨峰”的主要原因是——降压药物自然代谢,血药浓度随时间推移逐渐降低,血压逐步攀升。高血压患者可以借助有“降压效果长期持续、并能保持平稳”特征的非药物物理降压疗法,来避免血压因药物浓

度低谷变化诱发的“血压晨峰”危险。

中医认为:高血压的发病原因是人体经络系统(主要是肝经和肾经)功能失调,肝肾阴虚、肝阳上亢,气血上冲引起头晕耳鸣、头目胀痛、面红耳赤、血压升高,只要能使肝肾二经阴阳平和,血压自然下降。在临床实践中,常常借助物理方法刺激人体降压中枢穴位(手腕部的内关穴、外关穴等),以调节肝肾二经阴阳平和,并由穴位、经经络传导至全身血管、脏腑和神经各处,实现对经络、神经、脏腑功能的良性调节,从而改善人体气血循环,使血压自然下降,并保持平稳,有效保护心、脑、肾等重要脏器。

相关资料来自科学技术文献出版社2010年版《磁与磁疗》(ISBN: 9787502366001)



金牌降压表

是由江苏省食品药品监督管理局管理部门批准的治疗型医疗器械。金牌降压表借鉴运用经穴磁场疗法,将特殊稀土磁材作为刺激源,利用两个异性磁极同时对置于“内关”和“外关”穴位上,以磁场联络二经,通过磁场对神经系统的作用,达到调节神经机能、增强大脑皮层抑制过程,进而达到调节皮下血管运动中枢神经的机能、解除周围小动脉痉挛、使小动脉血管扩张,减低小动脉血管的张力,使血压降低,使症状改善与消除。

★持续使用,持续降低稳压——24小时佩戴,24小时降压、稳压。同时备有男款和女款!杨浦(周家嘴路2289号、平凉路1489号、政立路505号、民京路818号),长宁(水城路48号一层、天山路1654号),普陀(兰溪路137号、黄浦(四川中路666号、原卢湾区泰康路166号底层),静安(武宁南路115号1层),浦东(潍坊西路94号、潍坊路182号、张杨路501号2楼、东靖路89号、泥城路138),徐汇(宛平南路221号,嘉定仓场路59号,奉贤南桥百齐路588号(南上海购物中心),闵行(七宝七莘路佳一村1-51号、马桥镇东街12号)等全市各国大药房连锁店有售。更多详情请致电服务热线查询。

江苏金牌医疗器械制造有限公司

苏医械广审文第2012050072号 苏食药监械准字2010第2261098号

禁忌内容或注意事项详见说明书。请仔细阅读或在医务人员的指导下购买和使用。

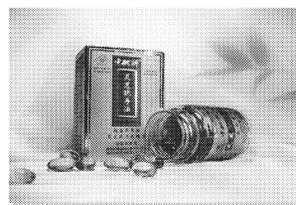


021-32250633
32504897

昨天中科孢子粉 今天中科孢子油

中科灵芝孢子油

发明专利号ZL 99 1 23952.0



科学带来健康。中科集团是由中国科学院所属院所及其研究人员控股的高新技术企业,中科灵芝孢子油是中科研究人员采用CO₂萃取专利技术从孢子粉中提取的产品,其功效成份三萜含量是相同重量的孢子粉的几十倍。

中科爱特胶囊

发明专利号ZL 03 1 12703.7



中科爱特胶囊,健康的保障!以姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子为主要原料制成的保健食品,每100g中含多糖≥8000mg。

组合发明专利号: ZL 2004 1 0014120.3

以上专利详细可查阅国家知识产权部门
官方网站: www.sipo.gov.cn

中科专卖店(地址见下)为您提供免费测试灵芝孢子粉产品,营业时间:周一至周日9:00-18:00,国定假日除外。

卫食健字(2000)第0642号 苏食健广审(文)第2011110174号 苏食健广审(文)第2011110171号
卫食健字(2000)第0434号 适宜人群:免疫力低下者、有化学性肝损伤危险者
不适宜人群:少年儿童 本品不能代替药物

咨询热线: 021-34010789 / 64311848 / 64312606

中科专卖店: 中科院肇嘉浜路526号(岳阳路口)
更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网: www.zhongke.sh.cn