

1年,218斤减到118斤 她怎么做到的?

青岛市市立医院中医科
通过针灸治疗帮一位患者成
功瘦身并怀孕

中医辨证施治
享“瘦”好身材

从218斤到118斤
她成“准妈妈”

2022年8月,27岁的巧巧(化名)来到青岛市市立医院本部中医科袁筱岩副主任医师的门诊,身高164厘米、体重218斤的巧巧因体重超标,不仅非常自卑,还出现了双膝关节疼痛的症状,严重时甚至难以起身,此外她还有其他妇科疾病。巧巧也曾暗下决心试图运动减肥,但由于体重基数太大,关节疼痛,根本无法进行较高强度的运动。此外,备孕很久的她也一直没能怀孕,经妇科检查后给出的诊断是,由于重度肥胖导致激素水平不正常,很难怀孕。

在青岛市市立医院本部中医科门诊经过望闻问切后,袁筱岩鼓励巧巧说,她的情况适合中医针灸治疗,接下来的日子愿和她携手努力,一定能达到理想的效果。袁主任温暖的话语和专业的讲解给了巧巧很大的信心。

综合巧巧的体质状况,袁筱岩为她辨证施穴,并约定了一周三次、每次30分钟的治疗方案,其间两人随时沟通,依据巧巧的耐受程度调整治疗细节。另外袁筱岩还嘱咐巧巧,躺着针灸并不意味着可以“躺平”,还要遵循“低油、低盐、低糖、高蛋白”的饮食原则和“日行八千步”的运动要求。

“针灸减肥是基于中医‘辨证论治’的理论,对患者个人体质整体把握,选取相应穴位治疗,所以在治疗肥胖的同时,患者的体质也得到改善。”袁筱岩介绍,针灸减肥的原理主要为通过刺激穴位调节全身经络,以达到健脾祛湿、扶正祛邪之效,也可以理解为促进新陈代谢及脂肪分解,减缓亢进的胃肠道吸收机能,抑制太旺盛的食欲。

从2022年8月到2023年7月,经过一年的治疗,减重100斤不仅让巧巧的亲朋好友感到震撼,也在青岛市市立医院中医科门诊引起了轰动,“姑娘,你真棒!你真美!”周围人的夸赞,让巧巧感到前所未有的自信,更令她和袁筱岩感到欣喜的是,前期阻碍巧巧怀孕的卵巢多囊问题也随着那些“赘肉”一起消失。2023年9月的一天,巧巧激动地告诉袁筱岩,自己成功自然怀孕了,她不停地感谢袁主任一年来的帮助。

针灸疗法作为祖国医学的瑰宝,在治疗肥胖方面效果显著,因其“绿色养生”的特点成为“减肥圈”的时尚,堪称“微微一扎很倾城”。究竟什么样的人适合针灸减肥呢?袁筱岩指出,那就是单纯性肥胖的人群,即由生活行为因素造成的肥胖,“如暴饮暴食、熬夜等不良习惯导致脂肪堆积、代谢慢、内分泌失调,从而引发肥胖。”袁筱岩说,如果是由疾病、药物导致的继发性肥胖,则需要在积极治疗原发病的基础上再进行针灸治疗,以加强疗效。

袁筱岩介绍,针灸减肥的方式包括针灸和埋线两种,埋线是用特殊的埋线针将可吸收线推送到穴位里,整个操作类似于针刺操作,也称“长效针灸”,埋线减肥对“上班族”非常方便,两种方式效果相当,可根据自身时间而定。对于很多网友关心的减肥成功后是否会“体重反弹”的问题,袁筱岩也给出了解答,“较之单纯的运动和节食的减肥方法,针灸减肥疗效持久,反弹比率低,在减重的同时改善亚健康状态,能从根本上解决肥胖问题。”

观海新闻/青岛早报记者 杨健
通讯员 张小青

近期,演员贾玲为拍摄新电影用一年时间减重100斤引起网友热议,怎样瘦下来的?这样减肥到底合不合理?各种疑问随之而来。青岛市市立医院专家介绍,重度肥胖的患者,花一年时间减重100斤不仅是可能的,而且是必要的。近日,青岛市市立医院中医科一位原本218斤的患者通过“量身定制”的针灸减肥方案,在一年的时间内成功减重100斤,不仅身材苗条了,身体也更健康了,还成功怀孕。

资料图片

风雪中的120托起“生命之舟”

寒潮天气青岛市急救中心24小时执行急救任务310次 接听急救电话增加近四成

早报1月24日讯 瑞雪兆丰年,但是寒潮下的冰雪天气对院前急救工作带来挑战。1月22日,青岛迎来2024年首场大范围降雪,青岛市急救中心科学安排值班力量,各急救站为救护车安装防滑链、备好防冻液,做好急救现场防范措施,保障120“生命线”随时畅通,院前急救工作安全有效开展。

据统计,1月22日7时至1月23日7时,青岛市120调度指挥中心共接听市南区、市北区、李沧区和崂山区呼救电话631个,较前一日同时段增加36%;调度派车310次、现场救治313人,均较前一日同时段增加32%。呼吸系统疾病、心脑血管疾病和意外伤害高发,尤其是意外伤害较前一日同时段增加133%。

1月22日10时,浮山后某小区王女士因“咳嗽喘憋”呼叫120,浮山后急救站急救人员接到指令后立即出发,车组顶着风雪仅用时5分钟便到达患者家中,经检查考虑为肺部感染,在吸氧监护下转送至医院接受进一步治疗。



青岛市急救中心工作人员在救助患者。 青岛市急救中心供图

1月22日17时,崂山区某小区一位老人不慎摔倒致右髌疼痛、活动受限,浮山后急救站急救人员迅速到达现场,经查体

考虑股骨颈骨折可能性大,给予固定制动、监护,转送至医院接受进一步治疗。

1月22日17时许,在市北区某公交

站,一位小朋友因躲闪不及被车辆轧伤左足,济阳路急救站急救人员迅速赶到现场检查处置伤情,将伤员送至医院。

近两日,青岛市120调度指挥中心内一片忙碌,电话铃声此起彼伏,降温降雪天气引起的户外摔伤和心脑血管疾病的急救患者增多,青岛市急救中心增加配备了相关药品和设备,最大程度地做好急救工作。

青岛市急救中心提醒广大市民,雨雪天气尽量减少外出,确需外出请做好防寒保暖工作,尽量乘坐公共交通工具,看清路况,小心慢行,避免意外的发生。同时提醒广大驾驶员驾车出行时减速慢行,保持车距,避让行人,避免急踩刹车、猛打方向。一旦发生意外伤害,请及时拨打120。救护车到达之前,在确保安全的前提下,现场人员可以进行必要的自救互救,外伤尤其是有脊柱损伤可能的,请勿随意搬动伤员,避免造成二次损伤。“急速行动 救护生命”,无论风雪多大,青岛急救一直在线,“救”在您身边。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健)