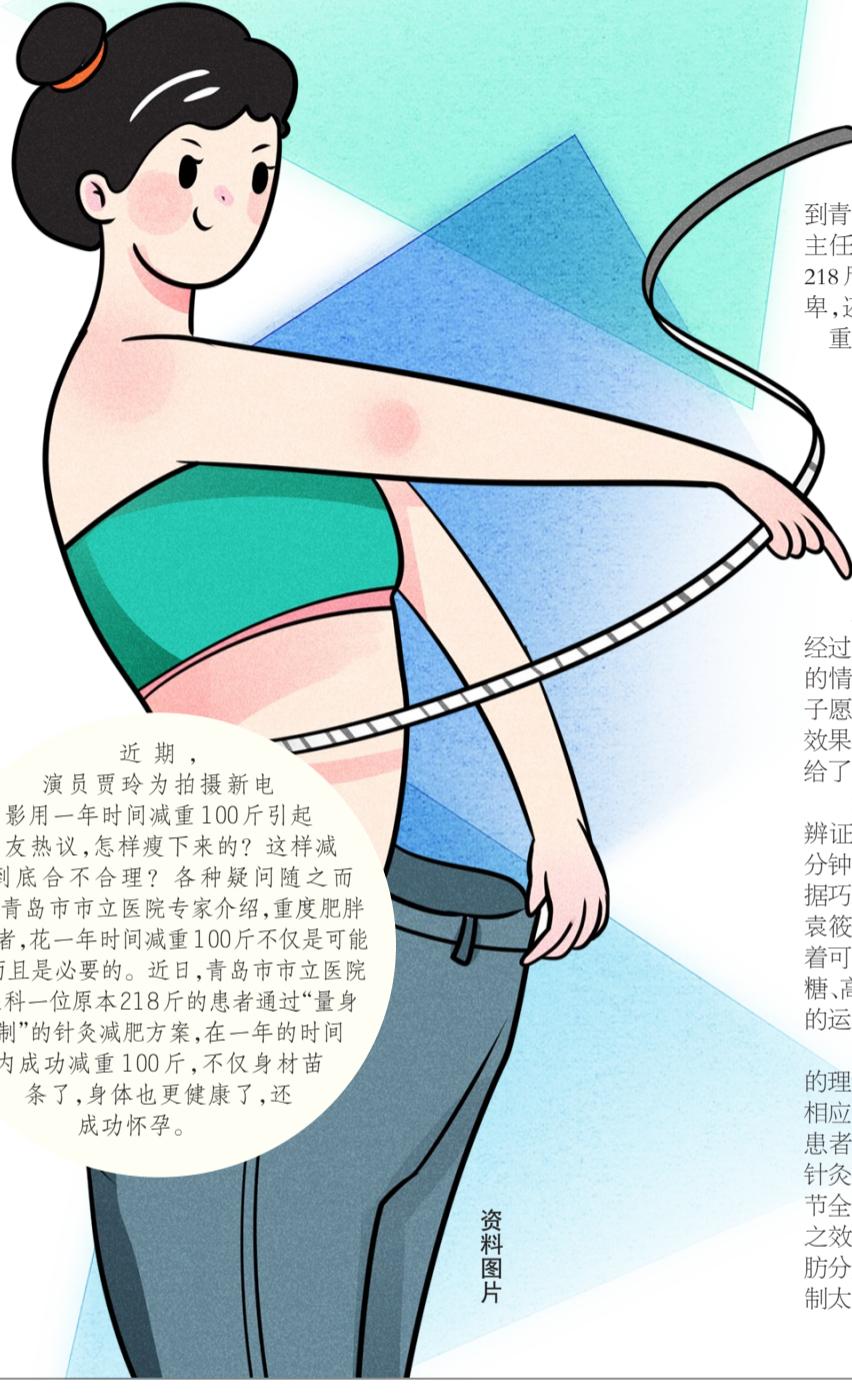


# 1年,218斤减到118斤 她是怎么做到的?



## 中医辨证施治 享“瘦”好身材

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，对患者个体体质整体把握，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218斤到118斤 她成“准妈妈”

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

# 风雪中,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，各急救站为救护车辆安装防滑链、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髋疼痛、活动受限，浮山后急救站急救人员迅速到达现场，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。

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)