

针灸减肥真能“躺着瘦”?

市立医院中医肥胖病门诊节后预约猛增 如何科学减肥专家提建议

热辣滚烫的人生 调查

减肥不仅为了变美,更为了健康。每当看到别人的成功案例,许多肥胖人士往往会立个目标,开始一段减肥旅程,尝试各种方法。但许多人在经历了一次次减肥后,却发现不仅没有效果,反而越减越肥,甚至引发各种健康问题。于是有人向医生求助,尝试中医减肥、针灸埋线,甚至咨询减肥药、减重手术。这些方法可行吗?有成功案例吗?其背后有什么原理?适合哪些人?记者走进青岛市市立医院中医肥胖病门诊,采访相关专家以寻求答案。

节后首日预约30多个号

普通人们对肥胖问题的关注点多停留在审美层面,然而对医生来说,首先考虑的是从健康角度重构对肥胖的认知。“不要觉得老年病离你很遥远。”青岛市市立医院本部中医科副主任医师袁筱岩常对年轻患者这样说,高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病有明显年轻化、低龄化的趋势,肥胖是元凶之一,一些疾病甚至会伴随患者终生。

袁筱岩擅长针灸和埋线治疗肥胖,工作30年以来,年均治疗肥胖患者一万余人次,被很多瘦身成功的患者称为“肥胖治疗第一人”。袁筱岩介绍,“市立医院本部中医肥胖病门诊设立于2001年,从门诊量来看,往年高峰时段多集中在5月至10月。前几年春节后门诊挂号人数不多,但今年不一样,2月18日是节后上班第一天,预约了30多个号。”许多初次前来咨询的人表示是受了电影《热辣滚烫》的影响。预约患者踏入诊室后,袁筱岩首先会通过望闻问切,辨别其是否是单纯性肥胖,如果患者身体比较健康,只是为了达到标准体重,那么可以随时开展相应的针灸治疗;如果是重度肥胖患者,她会建议先做体检,了解身体情况。

袁筱岩介绍,从原理上来说,针灸减肥基于中医“辨证论治”的理论,方式包括针灸和埋线两种。埋线减肥的原理是医生根据患者体质辩证取穴后,利用埋线针,将一段2厘米长的可吸收胶原蛋白线准确埋入相应穴位。这段线一般15天左右被人体完全吸收,在此期间能起到长期刺激穴位的作用,临床称之为“长效针灸”。针灸减肥则是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,从而使患者慢慢食欲减退、机体代谢加快、吸收减少。以往的案例和数据显示,针灸埋线减肥疗效持久,反弹比率低,而且不用频繁到医院就诊,每15天至20天复诊一次,解决了患者因工作繁忙而无法每天来针灸的烦恼。

两名患者减重超百斤

30多岁的小许身高1.84米,305斤的体重让他深受困扰。他尝试过跑步、节食等多种方法减肥,反反复复,均未成功,最终走进了市立医院本部中医肥胖病门诊,向医生求助。袁筱岩回忆:“接诊后,我通过详细问诊了解了小许的情况:食欲亢进,饮食习惯高油高盐,应酬频繁。除了肥胖外,他的身体状况一点也不像30岁的年轻人,患有睡眠呼吸暂停、血压偏高、甘油三酯偏高、胆碱酯酶偏高、尿酸高、脂肪肝等,这些都是不良生活习惯惹的祸。”

综合小许的情况,袁筱岩为他做了系统的针灸+埋线治疗。治疗初期,小许只需15天来医院一次,埋线和针灸加起来用时约40分钟。5个月里通过8次就诊,小许成功减重105斤,体重减到了200斤。据小许介绍,他在第一个疗程中就减了20多斤,当时觉得特别神奇,也有了坚持下去的信心。他每次都按照既定时间来复诊,严格按照



袁筱岩为患者做针灸治疗。



袁筱岩把自己做的减肥餐拍照分享给患者。

/ 新闻延伸 / 减重手术需要严格评估

近年来,减重手术逐渐走入人们的视野。青岛市市立医院东院减重代谢多学科治疗团队,是青岛市首个针对糖尿病肥胖患者进行全方位诊断、内外科综合治疗以及生活方式指导的团队。市立医院东院普外一科主任周少飞介绍,团队自2018年起开展减重代谢手术,近年来随着手术明确的疗效、外科技术发展成熟以及来自肥胖人群的大量需求,减重手术开展得越来越广泛,科室平均每月做10台左右。但减重手术需符合多个指标,不是想做就能做,更不是只要胖就能做。

周少飞指出,减重手术的原理是通过手术使胃缩小或者改造胃肠道解剖结构,使患者的热量摄入减少。袖状胃手术全称腹腔镜缩胃手术,手术方法是顺着胃大弯的走行方向保留2—6厘米幽门以上胃窦,沿胃长轴切除胃的大部,切除全部胃底,使残留的胃呈香蕉状,从而减少胃容量。该手术不改变胃肠道的生理状态,不干扰食物的正常消化和吸收过程,是目前国际上广泛采用的减重手术。更为重要的是,该手术不仅能用来减肥,还可用来治疗一些代谢性疾病。因为减重手术改变了患者胃肠道激素的分泌,达到减肥降糖,并在一定程度上间接治疗了多囊卵巢综合征、高血压、睡眠呼吸暂停综合征、糖尿病等相关疾病的发病率,能帮助患者在恢复正常体重的同时,改善生存质量和身体机能。

照袁筱岩的医嘱合理饮食和运动,终于取得了满意的成效。

去年,经过一年的治疗成功减重100斤的巧巧(化名),在市立医院中医科赢得了大家点赞。2022年8月,27岁的巧巧第一次来到袁筱岩门诊。当时身高164厘米、体重218斤的她因体重超标非常自卑,还出现了双膝关节疼痛的症状,严重时难以起身,同时因一些妇科疾病很难怀孕。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。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8000步”的运动要求。从2022年8月到2023年7月,经过一年的治疗,减重100斤的巧巧让所有人感到震撼,她自己则感觉到了前所未有的自信;更令她和袁筱岩感到欣喜的是,前期阻碍怀孕的卵巢多囊问题也随着“赘肉”一起消失,巧巧在去年9月成功怀孕,成为一位漂亮的准妈妈。

针灸减肥不能“躺着瘦”

中医针灸减肥适合所有人吗?面对大家的疑问,袁筱岩说,针灸疗法作为中国传统医学的瑰宝,在治疗肥胖方面效果显著,且没有副作用,以其“绿色养生”成为减肥圈的时尚。但是,并不是所有肥胖人士都适合针灸疗法。什么样的人适合针灸减肥呢?那就是单纯性肥胖人群,即由生活行为因素造成的肥胖,“如因暴饮暴食、熬夜等不良习惯导致脂肪堆积、代谢慢、内分泌失调,从而引发肥胖的。”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,再考虑针灸治疗,以加强疗效。

此外,针灸治疗期间,看似“躺着瘦”的背后,也有许多严格要求,需要强大的自律性。“吃得8分饱,饮上8杯水,睡够8小时,日行8000步。”这是袁筱岩给患者列出的“硬指标”。每个决定采用针灸疗法减肥的患者,还会收到一张记录表,要求在减重疗程内记录日期、治疗阶段、体重、每日饮食以及其他变化等,每次复诊时都要携带。袁筱岩还会对每位患者的饮食耐心指导,她把自己精心制作的减肥餐、“保持餐”,拍成照片发到医患沟通微信群,供大家参考。这个因减重自愿集合到一起、相互鼓励的微信群已有近500人。“很多肥胖者过去不会搭配饮食,不知道每天摄入多少热量才能不超标,一目了然的减肥餐图片解决了他们的困扰。有的患者会主动把自己的一日三餐拍照发给我,让我给予指导纠正,在这个过程中实现自律和他律。”袁筱岩说。

在运动方面,袁筱岩并不要求重度肥胖者做流汗量大的健身锻炼,建议运动时心率不要超过130次/分钟。她认为,猛烈的运动消耗糖分很大,让人运动后会更想大吃一顿,结果摄入的热量超过了运动所消耗的热量;如果没有正确指导,不恰当运动容易使重度肥胖者膝关节受损加剧。但坚持日行8000步,是她对每一个减肥者的要求。

袁筱岩总结道,“减肥的前提一定是健康,因此始终要遵循健康的理念。总体来说,减肥是一个漫长、坚持的过程,需要自律和他律,需要耐力和毅力,不论减肥期还是达到理想体重后的保持期,都不能放纵对自己的要求,回到随心所欲的生活方式上,而要将健康的饮食习惯、作息习惯、运动习惯保持下去。”她不仅是指导患者的医生,也是他们减肥路上的“同伴”。多年来她以身作则,对减肥和维持体重深有体会,从最重时140多斤,到后来体重100斤且长期保持,袁筱岩养成了自律的生活习惯,坚持每天记录身材管理表格,并且将表格挂在卧室门上,每天早晚各称1次体重。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 受访者供图