

中医专家教你正确减肥

市中医医院治未病科主任张玉霞就肥胖症答记者问

□牡丹晚报全媒体记者 艳粉



专家介绍

张玉霞,菏泽市中医医院治未病科主任,副主任医师。擅长亚健康状态调理、肥胖症、失眠、抑郁症、焦虑症、痛症(头痛、颈椎病、肩周炎、腰痛、膝痛)、乳腺病、妇科病(痛经、月经不调、盆腔积液、附件炎、子宫肌瘤)、宫寒难孕、面瘫,以及对于大病初愈、术后体弱患者身体的进一步调养治疗。
门诊时间:周一至周六(周三上午、周五下午休息)
咨询电话:0530-5321865
门诊就诊室位置:菏泽市中医医院西二楼治未病科

近年来,肥胖症对人类健康造成了严重威胁,成为很多疾病的“罪魁祸首”,与高血压、糖尿病、代谢综合征等疾病的发生发展密切相关。更让人担忧的是,儿童和青少年肥胖问题日益严峻,引起了人们广泛的关注和充分重视。针对肥胖问题,牡丹晚报全媒体记者专访了市中医医院专家张玉霞。

记者:中医是如何定义肥胖的,本质是什么?

张玉霞:早在《黄帝内经》时期,中医就已经有关于肥胖的论述。《素问·通评虚实论》云“肥贵人,则高粱之疾也”,并就肥胖分为膏人、肉人、脂人三种主要的类型。
明代张景岳认为先天禀赋和后天饮食因素是导致肥胖的根本。到了清代,陈无铎则提出了“肥人多痰,乃气虚”的观点,认为肥胖是由于气虚导致痰湿而成。肥胖的本质为脂肪过多,实际上是痰瘀水湿等病邪堆积于体内的一种表现形式,属于中医的痰湿、痰饮范畴。
记者:瘦不下来是因为湿气重吗?

张玉霞:不能说胖都是湿气重引起的,中医将肥胖分为几种类型来治疗,目前湿气重是作为肥胖的其中一个病因出现,它是可以引起肥胖。此外,湿热、气虚、阳虚都可以引起肥胖。
记者:是什么原因导致人体湿气重,该如何解决呢?

张玉霞:不良生活习惯是导致湿气重的主要原因。生活中,很多人喜欢喝冷饮、吹空调,不运动不出汗,喜

欢吃甜食,长期偏食偏寒凉食物等,慢慢就形成这样一种体质。
中医讲究辨证论治,理法方药。有寒湿、暑湿、湿热、痰湿等,二陈汤加减或者参苓白术散等加减。平时要多运动出汗,多晒太阳,全身气血活跃起来,慢慢就好了。总的原则是湿属阴邪,温性食物打底,如姜蒜陈皮等,配合健脾理气食材。
记者:中医减肥需辨证论治,痰湿型肥胖如何调理?

张玉霞:1.生活方式调理:痰湿体质者宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物;少食肥、甜、油、黏的食物;应限制食盐的摄入;吃饭不宜过饱,要吃七分饱,忌暴饮暴食和进食速度过快。2.饮食调理:痰湿体质在日常饮食中,同样符合常规减肥三餐搭配,早餐补充蛋白质,中餐补充脂肪,晚餐清淡饮食为主。同时要注意食物的寒凉性味的搭配,痰湿型体质不合适吃太多凉性或寒性的食物。适宜痰湿体质者食用的食物有芥菜、韭菜、大头菜、辣椒、大蒜、葱、生姜、木瓜、白萝卜、紫菜、洋葱、白果、大枣、冬瓜、牛肉、羊肉、鸡肉、鲢鱼、鲮鱼、带鱼、泥鳅、河虾等。3.中药类食物建议:薏

米、荷叶、赤小豆、白萝卜、冬瓜等。
记者:中医治疗肥胖的方法有哪些?

张玉霞:对于每一位减肥患者来讲,养成良好的运动习惯和掌握专业的运动方法尤为重要,所有的高效有氧运动都适合痰湿体质的人群。而中医运气、调气方法更适合痰湿体质的人群,快走或者慢跑过程中保持下腹部收紧、上提的感觉,同时注意力集中在下腹部,相当于中医的气海、关元部位,一开始集中注意力维持3分钟-5分钟,这样反复多次,逐步养成运动习惯。另外,痰湿体质在中医辨证论治当中讲痰湿阻滞型,针灸治疗或者穴位按摩等治疗原则是健脾化湿、温阳化脂。穴位采用中脘、天枢、水道、关元、足三里等。主要是健脾化湿、调理三焦。按摩穴位基本可以相同。临床灸法常采用督灸、任脉灸、脐灸、温针灸、艾箱灸。痰湿体质居家灸的部位常在下腹部、背部脾俞、胃俞、肾俞,足三里等部位等。建议:艾灸是一种利用艾条燃烧过程中的热以及艾绒挥发的艾油对穴位产生作用,使用过程中有一个量的积累才可以产生作用,才能达到所需要的艾灸效果。

咬伤后防感染,这三点最重要

早清创、彻底清创、合理使用抗生素

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 青松 通讯员 董国民) 在过去的3个月里,菏泽博爱医院收治了8例被咬伤患者,其中3例是感染后去就诊的,而首诊选择该院的4例患者全都没有感染;5例是人咬伤,3例是动物咬伤。“人和动物咬伤易感染,但不是必然感染,早清创、彻底清创、合理使用抗生素,是‘不感染’的秘密。”菏泽博爱医院顾玉东院士工作站副站长、院长钟国栋说。

在菏泽博爱医院住院部病房里,躺在病床上的郭标(化名)看着自己的右拇指逐渐好转,脸上露出了难得的笑容,在得知感染症状消失后,他悬着的心也放松了下来。一个月前,郭标因打架被别人咬伤右手拇指,致拇指末节完全离断,在济南的一家医院手术后,体温升高、指尖颜色暗灰、疼痛加剧,紧急转往菏泽博爱医院就诊,经过一段时间的治疗,目前伤势好转。而右手食指末节被兔子咬断的成武一岁患者天天(化名),一出事后就赶往博爱医院就诊,没有出现感染症状,伤势恢复得也非常好(本报2020年12月18日7版以《兔子急了真咬人,成武一岁男孩手指末节被咬掉》为题进行了报道)。

生活中被狗、猫、兔子等咬伤的事件非常多,被人咬伤的事件也屡见不鲜,比如,小朋友在嬉闹过程中、年轻气盛的小伙子打架、夫妻拌嘴吵架等,都可能不小心咬伤对方,很多人被咬后觉得没什么大事,任由伤口自己慢慢愈合。但是,你知道吗,如果不及时去医院进行消毒处理,伤口就会恶化,甚至使人患上败血症等疾病。据介绍,人咬伤是继狗、猫咬伤后第三类常见的咬伤,感染几率达30%。因为人口腔内存有很多高致病细菌,如感染加重,可能会导致肢体肿胀,组织坏死,出现脓毒血症,甚至危及生命。而正确处理伤口和抗感染治疗,可将感染几率由30%降到2%。

被咬伤后,如何处理才能做到不感染?菏泽博爱医院顾玉东院士工作站副站长、院长钟国栋说出了他们的秘诀:“人和动物咬伤易感染,但不是必

然感染,早清创、彻底清创、合理使用抗生素,是‘不感染’的秘密。”

具体来说:

早清创:就是要在事故发生后6-8小时内这个黄金时间段里进行清创,越早越好;

彻底清创:清除创面异物,避免创面异物残留导致伤口反复感染、愈合延长或者不愈合;被人咬伤后的创口引发感染的风险不亚于被动物咬伤,不论伤口大小、深浅,必须立刻就医及时进行伤口清洁消毒;如果伤口较深应由专业医生彻底清洁伤口,保持创口开放,充分引流。因为口腔中的压氧菌会在密闭的环境中生长,造成伤口恶化及感染。

合理使用抗生素:抗生素可以应用头孢二代或更高级的头孢类抗生素与抗厌氧菌的硝唑类或奎诺酮类药物合用。

另外,为了安全起见可尽早肌注破伤风抗毒素,人和动物咬伤都会存在异体蛋白的感染,如果咬人者自身带有传染病,也可能通过咬伤的伤口传染给被咬者。

“缅怀先烈·勿忘历史”

市三院党委到冀鲁豫革命纪念馆开展党员活动



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 淑娅 通讯员 任爱香) 为庆祝建党100周年,进一步加强支部的党史学习教育工作,提高党员的政治思想觉悟,近日,市三院党委书记、院长王广金带领党委委员、各支部党员一行32人到冀鲁豫边区革命纪念馆参观学习,缅怀革命先烈,重温党的历史。本次活动由行政一支部牵头组织,各支部党员共同参与。

一进入冀鲁豫纪念馆大厅,面对鲜红的党旗,全体党员同志举起右手,重温入党誓词:“对党忠诚,积极工作,为

共产主义奋斗终身……”将党员的荣耀、责任和使命牢牢铭记在心中。宣誓完毕后,大家认真参观“星星之火”“浴血抗日”“逐鹿中原”和“革命儿女”四个展厅,切实地感受到了三、四十年代冀鲁豫边区党政军民,在中国共产党的领导下,不怕牺牲、前赴后继、不屈不挠、英勇奋进的革命精神。

预防疾病
健康同行

菏泽市疾病预防控制中心
传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196