

# 中医针灸 夏天减肥正当时

■记者 叶子 通讯员 余宾红



每到夏季,减肥就成了爱美女性关心的话题。而针灸减肥疗法作为一种绿色、自然的减肥疗法,正被越来越多的人所接受,咸安区中医院北门分院康复科主任李芳表示,夏季是针灸减肥的最好季节,市民选择正规医疗机构最为重要。

## 夏季针灸 有助减肥

“针灸并非是夏季专利,但夏季如能进行针灸治疗效果更好,针灸减肥也一样,最佳季节在夏季。”李芳介绍。据了解,肥胖一般分为病理性肥胖与生理性肥胖两种,生理性肥胖也叫单纯性肥胖,是指在正常生理情况下,由于人体自身的需要,使脂肪蓄积过多的状态。而病理性肥胖包括的范围比较广,主

要指由于某种疾病引起的肥胖。

“针灸减肥最合适的年龄是在20-50岁之间,因为处于这个年龄段时,人体各方面功能比较健全,更容易通过针灸调整机体的各种代谢功能。”李芳告诉记者。除此之外记者了解到,儿童、皮肤病患者、产后或是人流术后月经期未恢复正常的妇女、哺乳期妇女及合并心脑血管疾病、肿瘤、肝肾功能衰竭、血液疾病等严重疾病的肥胖患者也不适合接受针灸减肥疗法。

## 讲究针法 注意误区

一般情况下,通过针灸减肥对身体并没有坏处,它能够很好的加快身体的新陈代谢,不仅能够调节身体中的各种系统功能,同时还可以消耗身体中多余的脂肪。李芳介绍,针灸减肥之后,我们身体的血液就会加速循环,所以想要更好的促进身体健康,建议女性在月经期间最好能够停止这种减肥方法,避免对身体造成损伤。

“针灸并不是随便可以扎,而是要讲究针法,这样才能扎的准确,扎的有效果。”李芳举例,如果是在腹部用针,那么一定不能太深了,否则容易损害我们的脏器健康,特别是年轻女性应该更加注意,因为她们的腹壁比较薄。如果进行针刺不当,那么容易对心脏、

肺部以及肝脏等收到损伤。

此外,由于针灸针在进入我们身体的学道之后,也有可能令我们的毛细血管出现破裂的情况。而在一些不合格的针灸场所,医生并没有坚持一人一针并且一穴的原则,导致消毒条件不达标,这种针灸容易产生副作用。所以市民选择正规医疗机构最为重要。

## 合理饮食 搭配运动

针灸减肥其实就是通过刺激穴道,然后对体内的中枢神经以及消化系统等进行调整,从而减少摄取食物的数量以及多余脂肪,长期坚持身材自然而然就瘦下来。李芳主任提醒,针灸减肥也是一个循序渐进的过程,市民在针灸的同时,一定要养成良好的生活饮食习惯,才能有效的防止反弹。

“在针灸的同时,也需要饮食控制加体育锻炼,才能达到最佳效果。”李芳主任指出,针灸减肥过程是通过经络系统的调整作用,调动人体内在的调节功能,用自身的调节能力促进新陈代谢的水平,从而使机体重建平衡的过程。所以针灸减肥,停止之后不会很快又发胖,但同时,针灸减肥也是一个渐进的过程,指望几针扎下去就能够变得身材窈窕,那也是不现实的。

# 老年人跳广场舞 最好“悠着点”

■记者 叶子



广场舞已经成了全民健身的运动之一,跳广场舞的确能够给身心带来健康,不过若时间过长,姿势不正确,也可能会对身体产生伤害。湖北科技学院附属第二医院外科主任赵正据提醒:日常生活中,市民想要预防关节炎,首先要做到“关节省着用”,即避免从事过强过重的体力活动或长时间频繁进行对膝关节磨损较大的运动。

## 广场舞跳出关节炎

已经退休的刘女士很喜欢跳广场舞,每天都和朋友一起到小区门口跳广场舞,开始的一个月跳下

来,刘女士瘦了5斤,而且气色也看起来好了许多。她认为,广场舞不仅可以健身,还能减肥。为了让自己更快的瘦下来,刘女士就加大了运动量。

近日,刘女士上楼梯时觉得膝盖有点痛,但当时没有太在意,后来膝盖的疼痛愈发严重,连平时走路也受影响。到医院检查发现,刘女士患上了轻微的关节炎,膝盖处有小的囊肿。

“近年来因为跳广场舞而伤到膝盖的常常能遇到,这一类病人症状基本相同,膝盖伸屈没有问题,但是在爬楼梯的时候膝盖疼痛明显,严重些的平时走路都会不舒

服。”赵正据主任称,这都是因为不当的运动造成的。

## 跳舞时间不可太久

“老年人长时间跳广场舞,易造成双膝关节肿胀、发炎,从而患上膝关节的骨性关节炎。”赵正据主任建议,上了年纪的人跳广场舞,尽量选择节奏缓慢,动作不多的舞蹈跳,以减少膝关节负重。另外,患有骨质疏松症和膝关节骨性关节炎的人要控制好运动量,要以自己身体的舒适为主。

“另外,关节炎患者尽量减少关节的负重和磨损,如膝、踝关节的关节炎患者平日要尽量避免上、下楼梯,长时间下蹲、站立、跪坐、爬山等较剧烈的对关节有损伤的运动,尤其在关节肿胀时更应避免。”赵正据主任建议,为了达到锻炼身体的目的,患者可以选择游泳、骑车、做体操等关节负重较轻的运动,也可利用把手、手杖、护膝、步行器或其他辅助设施来辅助关节运动。

“体育锻炼时要遵循强度低、有节奏、不间断的特点。运动应持续20分钟,每周4次,患者可先从小运动量开始,循序渐进。如锻炼后有持续性疼痛,则应降低锻炼强度和缩短锻炼时间。”赵正据主任最后强调。

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

