

咸安区中医医院推出穴位埋线减肥

三管齐下 助您健康享“瘦”

●记者夏咸芳

家住温泉的刘女士,每次逛商场看到心仪的衣服,第一反应都是问导购有没有适合自己的尺码。身高仅1.60米的地,体重最高时达185斤,腰围更是达到112厘米。爬几层楼梯就气喘吁吁、每年体检报告都频频亮起红灯、社交场合里连拍照都躲躲闪闪……这些因肥胖带来的尴尬,让她的生活一度陷入沉重低谷。

好在,咸安区中医医院治未病科特聘专家李芳,为她量身定制了为期三个月的中医穴位埋线综合调理方案。经过4次系统的埋线治疗,再配合专业的饮食指导与科学运动建议,刘女士的腰围成功缩减至98厘米,体重下降了12斤,更让她惊喜的是,伴随自己多年的脂肪肝指标,也出现了明显改善,健康与体态实现双重提升。

◆一次埋线长调理

在咸安区中医医院治未病科,越来越多被肥胖困扰的人,正通过穴位埋线这种中医特色疗法,收获健康体态。家住咸安的陈女士,身高1.63米,体重66公斤,整体不算肥胖,但腹部“游泳圈”却十分顽固,腰围一直卡在88厘米,体检时还查出了高血脂,这让爱美的她十分烦恼。经过五次中医穴位埋线治疗后,陈女士的体重降至61公斤,腰围回缩至76厘米,曾经穿不上的连衣裙又能轻松穿上,体检单上的血脂指标也恢

复了正常,整个人气色也好了许多。

“与传统针灸相比,埋入穴位的线体,会形成一种温和、持久的物理刺激,这种刺激可持续10至15天,相当于一次埋线,就能达到长效针灸的效果。”李芳介绍,穴位埋线以中医经络理论为核心基础,将医用可吸收线体精准植入特定穴位。线体在体内缓慢分解、逐步吸收,过程中持续刺激经络、疏通气血、调和脏腑、激发身体自身的自愈能力,彻底改变了传统针灸需要频繁到院就诊的局限,真正实现“一次埋线,长效调理”。这种长效刺激能够有效调节脾胃功能、促进新陈代谢,进而达到抑制食欲、加速脂肪分解代谢、调节内分泌的效果,帮助患者稳步缩减腰围、改善体型、降低体重,实现健康减重。

◆辨证施治破困局

来自温泉的彭女士,其减重经历堪称一次华丽蜕变。身高1.64米,体重一度飙升至175斤,腰围高达110厘米。肥胖带来的不仅是外形上的困扰,更让她的体检报告出现一连串刺眼的预警——空腹血糖异常、血脂全面超标,就连膝关节也因体重负担过重而时常不适。减重,已然成为她势在必行的健康刚需。在咸安区中医医院,李芳为她制定了为期四个月的埋线调理方案,并搭配全方位的健康管理,最终彭女士成功减重75斤,身体各项异常指标均稳步回归正常范围,整个人焕发新生。

“埋线减肥绝不是哪里胖就扎哪

里,必须根据患者的体质分型,进行精准辨证施治。”李芳强调,不同体质的肥胖者,埋线穴位的选择截然不同,搭配的中药调理方案也因人而异。比如胃热亢盛型肥胖与脾虚湿盛型肥胖,其穴位选择和调理思路就有明显区别,这种“一人一策”的辨证施治理念,正是中医减重的核心优势所在。据该科门诊登记簿统计,近三个月该科累计接诊埋线减重患者135人次,复诊率达91%。其中效果最为显著的彭女士,经过16周的系统治疗,体重从175斤降至100斤,空腹血糖也从6.3mmol/L回归至5.4mmol/L的正常水平。

◆埋线虽好有禁忌

“穴位埋线减重虽好,但并非适合所有人群。”李芳表示,该疗法主要适用于以下几类人群:单纯性肥胖、痰湿型肥胖、气虚型肥胖患者;局部有顽固脂肪堆积,难以通过常规方法减掉的人群;多次尝试节食、运动减重,却反复反弹进入平台期,体重长期停滞不降的人群;代谢功能受损,常规减重方法效果不佳,且反复减肥失败者。

同时她也提醒,以下人群不适宜采用该方法减重:严重心脑血管疾病患者、瘢痕体质者、妊娠期及哺乳期女性、凝血功能障碍者,以及皮肤有感染、溃疡的人群。整个埋线过程仅需15至20分钟,过程中会有轻微疼痛,基本在人体可接受范围内。埋线结束后,部分患者的个别穴位可能会出现酸、麻、胀、痛的感觉,



这种正常反应通常在1至3天内自行消退,不会影响日常生活;少数人可能出现局部轻微红肿或皮下淤青,也会在数日内自行吸收消散,无需过度担心。

◆中医赋能健康“瘦”

“治疗期间,需要患者配合控制饮食,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物摄入,适当进行适度运动,保持良好的生活习惯。”李芳指出,穴位埋线是科学减重的有效辅助手段,但绝非“躺瘦神器”,减重的核心依然是“管住嘴、迈开腿”。比如重度脂肪肝患者,原本不适合进行剧烈运动,可通过穴位埋线先控制体重、改善体质,将重度脂肪肝减轻为轻度脂肪浸润后,再配合适当的温和运动,就能达到事半功倍的减重和调理效果。

围绕国家“体重管理年”三年行动要求,自今年起,咸安区中医医院治未病科在穴位埋线减肥的基础上,陆续推出降脂中药茶饮、个性化饮食指导和科学运动建议,形成了一套完整、系统的中医体重管理方案,充分运用中医智慧,帮助辖区居民实现健康减重、科学减重。李芳提醒,减重不能依赖单一方法,只有将科学饮食、合理运动与中医调理三管齐下,才能实现长期稳定的健康减重效果,真正让身体回归轻盈状态。

咸宁爱尔眼科医院提醒

科学防控近视 守护孩子“睛”彩未来

●记者夏咸芳

家住咸安的张同学,今年刚满10岁,就读小学四年级。上学期学校体检时,他的双眼视力还保持在4.9,可仅仅过了半年,他就发现自己看黑板越来越吃力,常常需要眯着眼睛才能勉强看清字迹。妈妈当即带他前往咸宁爱尔眼科医院检查,结果显示,张同学右眼近视150度、左眼125度,被确诊为近视。

同样被近视困扰的还有来自温泉的李同学,12岁的他早已是“小眼镜”队伍中的一员。一年前刚配的眼镜,如今已经无法满足视物需求,复查后发现,他的近视度数从200度飙升至350度,眼轴增长也明显超出正常范围,这让家长忧心不已。

“近年来,医院接诊的近视患儿呈现出‘年龄越来越小、度数增长越来越快’的趋势,很多家长直到孩子看不清黑板、影响学习,才匆忙带孩子就医,往往已经错过了最佳的干预窗口期,增加了后续防控难度。”咸宁爱尔眼科医院小儿眼病科主治医师孙亚萍介绍,近视一旦发生便不可逆,且会随着孩子年龄增长不断加深,防控的关键在于“早预防、早发现、早控制”。

◆一次检查长跟踪 科学建档防未然

如今,越来越多的家长开始重视孩子的视力健康,主动带孩子进行定期视力检查。咸宁爱尔眼科医院为每一位就诊儿童建立了专属“眼健康档案”,详细记录裸眼视力、矫正视力、屈光度数、眼轴长度、角膜曲率等各项指标,建议每半年复查一次,动态追踪孩子的视力变化

趋势,做到早发现异常、早干预引导。

孙亚萍强调,眼轴长度是判断近视进展的核心指标。正常儿童每年眼轴增长约0.15至0.2毫米,若一年增长超过0.4毫米,就意味着近视正在快速进展,必须及时采取干预措施。在她的指导下,张同学接受了全面的视功能检查,排除假性近视后,医生为他制定了综合防控方案,包括增加户外活动时间、改善用眼习惯、定期复查视力等。而近视进展较快的李同学,则采用了“角膜塑形镜+低浓度阿托品”的联合治疗方案,经过一年的规范管理,他的近视度数仅增长了25度,眼轴增长速度明显放缓,防控效果显著。

“与传统框架眼镜相比,角膜塑形镜采用‘夜间佩戴、白天摘镜’的模式,既能让孩子摆脱眼镜的束缚,正常学习和运动,又能通过形成周边离焦,有效延缓眼轴增长,控制近视进展。”孙亚萍特别提醒,角膜塑形镜属于III类医疗器械,必须在正规医疗机构,由专业眼科医生根据孩子的眼部条件严格验配,且需定期复查角膜健康和镜片状态,绝不能图方便、贪便宜,随意购买佩戴。

◆科学防控三对策 精准施策破困局

来自咸安的李同学,今年8岁,父母均无近视,但他从小热爱看书,常常一坐就是一两个小时,缺乏户外活动。去年体检时,他的双眼远视储备仅剩50度,远低于同龄儿童正常的150至200度水平。对此,孙亚萍医生解释,远视储备就像孩子的“视力存款”,存款消耗太快,近视就会来得越早。



针对刘同学的情况,孙亚萍没有急于采取治疗手段,而是制定了以行为干预为主的防控方案:每天保证2小时以上户外活动,多接触自然光线;每看书、写字30分钟,就远眺5分钟,缓解眼部疲劳;严格控制电子产品使用时间,避免长时间近距离用眼。一年后复查,刘同学的远视储备稳定在50度,没有继续下降,成功避免了近视的发生。

“近视防控,预防永远是第一位的。”孙亚萍强调,不同阶段的孩子,近视防控的重点截然不同。对于尚未近视但远视储备不足的孩子,核心是“守住视力存款”,只有增加户外活动、减少近距离用眼,才能延缓远视储备消耗;对于已经近视的孩子,核心是“延缓度数进展”,只有通过光学矫正、药物干预等方式,结合定期眼轴复查,控制近视发展;对于已经发展成高度近视的孩子,核心是“防止并发症”,需定期检查眼底,避免剧烈运动,降低视网膜脱离等并发症的风险。

◆因人而异来施治 科学护眼靠坚持

孙亚萍指出,角膜塑形镜、低浓度阿

托品等近视控制手段虽然效果显著,但并非适合所有孩子,需结合孩子的年龄、眼部条件、近视情况综合判断。其中,角膜塑形镜主要适用于近视度数在600度以内、散光150度以内、年龄8岁以上,且无严重干眼、过敏史的儿童青少年;低浓度阿托品则适用于近视年进展超过50度、眼轴年增长超过0.3毫米的孩子,使用时需在医生指导下进行,定期监测眼压和眼部调节功能,确保安全有效。

“近视防控没有‘一招鲜’,更不存在‘躺赢’的可能。”孙亚萍强调,角膜塑形镜、低浓度阿托品等是科学控制近视的有效辅助手段,但绝不是万能的。防控的核心依然是良好的用眼习惯和充足的户外活动。比如,即使佩戴了角膜塑形镜,如果孩子依然每天沉迷电子产品、读写姿势不规范、缺乏户外活动,近视防控效果也会大打折扣。

围绕国家“儿童青少年‘五健’促进行动计划(2026—2030年)”要求,自今年起,咸宁爱尔眼科医院在常规近视矫正的基础上,推出“眼健康科普进校园”“个性化用眼行为指导”等系列公益服务,形成了一套集“预防—检查—控制”三位一体的青少年近视防控体系,充分运用现代眼科技术,帮助辖区儿童青少年实现科学护眼、精准控近视。

孙亚萍提醒,近视防控是一场持久战,需要家长、学校、医疗机构和孩子本人的共同努力。只有将每天2小时户外活动、科学用眼习惯、定期眼健康检查与专业医疗干预三管齐下,才能真正守住孩子的“光明未来”,让他们拥有清晰明亮的“睛”彩人生。