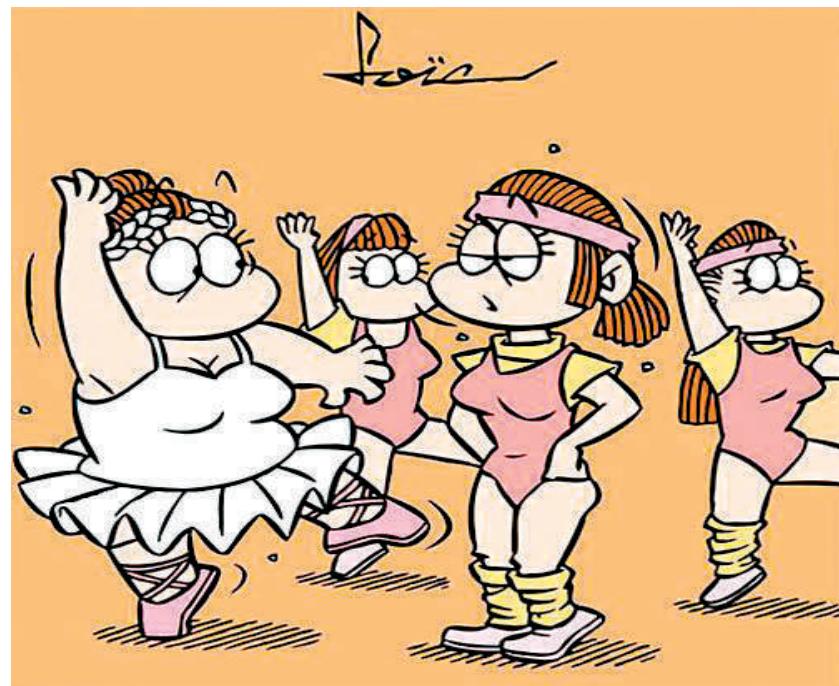


# 减肥瘦身,别忽视健康

记者 赵晓丽

五月不减肥,六月徒伤悲,七月徒伤悲,八月徒伤悲……如今已是七月,是女士们炫身材的好时节,更到了减肥的旺季。

我市市民减肥方式五花八门,如药物减肥、针灸减肥、运动减肥等。这些方式对人体健康是利是弊?记者对此进行了采访。



## 针灸减肥:选择店家要正规

在减肥界,一直流传着一种效果神奇的减肥疗法,针灸减肥法。邓婷就享受到了针灸减肥的好处。

高中阶段的邓婷有160斤,衣服永远只能穿三个加的特定运动装。这一度让她在同学中感到自卑。

高考毕业之后,她发誓要减肥,美美地上大学。在妈妈朋友的牵线下,她在离家不远的地方办了一张为期一年的针灸减肥套餐卡。

刚开始,疗效显著。在大一下学期时,邓婷已经只有120斤了。“开始时每天都去针灸,后来是每个周末去一次。”

在一年时间内,邓婷每天晚上都不吃任何食物。有时食欲来了实在忍不住,她就先吃点东西,然后去厕所催吐。

但是,邓婷停了针灸减肥后,她的体重又反弹到了135斤。“扎针灸时很疼的,反弹之后感觉瘦白受了。”

据了解,针灸减肥通过刺激经络穴位,可以改善人体的水液代谢和脂肪代谢,调理胃肠功能,改善内分泌系统功能,从而加快脂肪消耗,达到瘦身效果。

但市中医医院治未病中心主任王先锋提醒,针灸减肥并不是对所有人都有效果,应根据个人体质。例如,针灸减肥对遗传性肥胖者的效果不会很明显。他建议,要想针灸减肥,最好选择正规医院或者针灸减肥机构,只有专业人士才能够找准经络穴位,保障针灸减肥卫生、安全。

## 药物减肥:谨防健康“亮红灯”

咸宁女孩小曹在武汉读大学,1米7的身高让她看起来高挑美丽。然而,小曹总觉得自己偏胖,如果再瘦一点的话,会更自信。

于是,她从实体店、网上买了很多减肥药。半年时间过去,她果然瘦了10斤,更苗条了。

然而,悲剧就在此时袭来。临近毕业时,她身体极度不适,去医院被查出中度贫血,要住两个月的院,原本马上就要去广州上班的她,不得不请假在家住院。

22日下午,记者来到位于温泉第一街附近的一家药房,在一个专柜看到很多名为“瘦身茶”、“减肥贴”的减肥药品。

在其中一款减肥茶的外包装上,记者看到其主要原料为绿茶、金银花、决明子、荷叶,绞股蓝、山楂、番泻叶、

蜂蜜等。销售人员称这些产品销售情况很好,应该没有副作用。

而在淘宝网上,记者无法搜索到“减肥药”的任何产品,但减肥胶囊等减肥产品销量火爆,有些月成交量达到近6万件。

但有些产品的评价并不理想,有人反映这些药物减肥用品虽然可让体重骤降,但服用后会反弹或感觉身体不适,对健康有一定危害。

记者采访市中心医院同济咸宁医院美容科主任周朝晖了解到,减肥药物一般都含有对人体脾胃有刺激性的成分,长期服用极易导致分泌失调、代谢率降低、贫血、皮肤松弛等,严重者还会诱发各种并发症甚至造成厌食症。所以,她提醒大家选择药物减肥方式应特别谨慎,谨防健康“亮红灯”。

## 运动减肥:有效瘦身需坚持

虽然现在是以瘦为美的时代,甚至有人为了减肥不惜牺牲自己的健康。但不少人在选择减肥方式的时候,不仅会考虑减肥效果,还会考虑健康等因素。

记者随机采访了10位市民,9人都表示能够达到瘦身效果又不损害身心健康的最佳减肥方法,是适度的运动加上合理的饮食。

在崇阳一中任教的黄老师热衷运动。她一直坚持运动,每天饭后都在家附近散步消食,还常去做瑜伽,塑造体形。如今已经40岁的她,身材很苗条。

平日,黄老师十分重视均衡膳食。每天起床后都会空腹喝一大杯冷开水,食物也多吃高纤食物,例如芹菜、木瓜、芥兰、奇异果、香蕉等,她还特别注重用餐顺序:先喝汤,再吃青菜,接着吃肉类,最后再吃淀粉类食物。

适当运动,加上合理的膳食,是减肥的不二法宝,黄老师给出了独到的减肥经。她认为,运动减肥对女性的身心健康都很有裨益。运动之外,还要让膳食结构合理,改正不合理的饮食习惯,才能长久、有效地保持好身材。

市中心医院同济咸宁医院美容科主任周朝晖认为,运动消耗热量,也提高了身体代谢率,清除了体内垃圾,对保持减肥成果很重要,但一定要坚持。

她还提醒急切想减肥的市民,节食可以减肥,但还是要保证一定的营养,这样才能保证身体机能,不至于瘦了身体,没了健康。



健康关注  
jian kang guan zhu



## 省专家 来咸义诊

19日,市中心医院同济咸宁医院邀请同济神经外科专家来咸,就创伤颅脑损伤治疗的新进展与我市神经外科医务人员进行研讨,并现场开展大型义诊活动,近300名患者受益。

自同济托管以来,市中心医院同济咸宁医院坚持不定期邀请同济各学科专家进行学术研讨、义诊,以进一步提升医疗服务和技术水平。

记者 袁灿  
通讯员 秦桂芳 陈伟琴 摄

# 多措并举,全力推进文明单位创建工作

## ——咸安区疾控中心近期市级文明单位创建工作进展情况



近年来,咸安区疾病预防控制中心时刻牢记“一切为了人民健康”的服务宗旨,结合中心特色,始终把文明单位

创建工作作为提升单位形象、凝聚发展合力的重头戏来抓,以“提高服务质量,提供优质服务”作为文明创建的永恒主题,对照标准,创新举措,全力推进文明单位创建工作。

### 一、抓组织领导,实行民主管理制度。

咸安区疾控中心以文明创建工作为契机,把文明创建工作贯穿工作始终。成立了以中心主要领导为组长的文明单位创建工作领导组,制订年度创建工作目标,并把创建工作列入中心综合目标管理责任制,较好地形成了中心统一部署,党政齐抓共管,部门各负其责,职工积极参与的领导格局和工作机制。

建立健全党务公开、政务公开和职工代表大会等形式的民主管理制度。坚持做到关系中心发展的重大事项决策、重要分配方案、大额资金使用等问题由代会讨论决定。坚持召开民主生活会、专题征求意见座谈会,保障职工参与管理和监督的民主权利。

### 二、抓思想道德,倡导勤俭节约之风。

深入贯彻《公民道德建设实施纲要》,加强社会公德、家庭美德、职业道德、个人品德教育,弘扬中华传统美德和时代新风。通过开展十八大精神集中宣讲、参加上级业务主管部门举办相关比赛,深入开展社会主义核心价值体系的学习教育,积极推进道德讲堂建设,学习宣传道德模范,引领时代风尚。

大力开展勤俭节约教育活动,切实培育勤俭节约之风。通过在水龙头前张贴“节约每滴水”、在照明灯开关上张贴“减少照明、节约用电”、在打印机上张贴“正反打印”等温馨提示语,将节能工作要求体现到了具体日常工作和生活中。

### 三、抓业务实绩,加强疾控能力建设。

完善了疾病预防控制特别是基本公共卫生均等化服务、公共卫生检验检测、从业人员及学生预防性健康体检质量控制体系,免疫规划、传染病报告、突发公共卫生及重大疫情应急处置、地方病及结核病诊疗、公共卫生检验检测流程和操作规范工作,疾病控制工作能力进一步提升。

### 四、抓内外环境,营造文明创建氛围。

年初与咸宁鑫洋保洁有限公司和华艺花卉店签订协议,重点做好中心办公区内外环境卫生、绿化、美化,彻底清除“脏、乱、差”现象;认真落实卫生管理制度,定期对各科室室内环境进行评比,营造了清洁、舒适、温馨的疾控工作环境。

### 五、抓内部管理,提升行业作风。

通过代会审议,进一步建立健全各项规章制度,规范工作程序,强化工作责任,落实综合目标责任制管理,严格执行绩效考核,不断提高工作效率和水平,加强质量管理和控制;通过召开职工大会、设立举报箱、举报电话等方式深入开展治理药品疫苗购销环节商业贿赂专项行动,在全中心树立“群众利益无小事”和“关爱生命、共享健康”的服务理念,加快工作进度,简化办事程序,减少就医办事环节,缩短等候时间,以“服务人民、奉献社会”为宗旨,引导干部职工积极投身到创建市级文明单位活动中。