

中医告诉你, 对症减肥, 才会有效果

口述:吴广辉中医师 整理:钱旭群

减肥真不是一件轻松的事,很多人发现经过各种措施,肥肉虽然减下去了,但是却开始了头晕、乏力、记忆力减退等现象。这期,本刊请到吴广辉中医师,为大家谈谈中医减肥的一些建议和方法。



要注意几点减肥的误区

控制饮食

以饥饿法减肥的人群常常感觉食欲不振、胀气、腹部不适,由于体内脂肪、蛋白质供应不及时,易引起脱发或发色失去光彩。吃得少,基础代谢也比正常人要低,因此肠胃运动比较慢,胃酸分泌减少,影响营养物质的吸收,引起骨骼疏松和贫血。由于机体营养缺乏将导致脑细胞受损,这也会直接影响记忆力,这就会容易健忘。

服用减肥药的危害

服用减肥药容易使人产生厌食症状。这样,导致正常进食减少,体重就会下降,但是这是通过作用于中枢神经系统。长期服用减肥药,厌食症状加重会影响身体健康。而且服用减肥药容易让人大量燃烧脂肪,出现汗多、口干舌燥等症状。很多减肥药属于中枢兴奋剂。用药后容易让人过度兴奋,晚上容易失眠。麻黄碱类的药物能使人产生心悸、心慌和眩晕的症状。有的还会出现头晕眼花,全身乏力的症状。

另外,减肥药多数含有利尿、泻下的成分。轻者出现腹泻、恶心,重者可能会导致月



经不调、脱水等症状。

过度运动减肥危害大

运动往往被认为是最健康的减肥方式,有些人急于减肥,每次恨不得以跑百米的速度跑上几千米,期望在短时间内取得高强度、大运动量的运动,认为这样脂肪会消耗的快些。其实这种高强度运动不是减肥的好方法,只会使肌肉增粗、心脏负荷过重,甚至可能会弄伤身体。

中医减肥注重调理痰湿体质

因为每个人体质不同,所以造成肥胖的原因有很多。每个人采取的减肥方法也是不一样,所以最好能在医生的指导下进行对症下药。我就会和一些正在减肥的朋友说,关于减肥这件事:外行减体重,内行减体质;外行饿自己,内行讲营养;外行看斤两,内行看体型。运动可减下脂肪,但减不下内脏脂肪,节食可控制热量摄入,但同时降低新陈代谢,损害人体器官。

其实,肥胖大都属于脾阳不振,脾不能运化,水谷精微,精微物质不能散布全身。

元代朱丹溪曰:“肥白人多湿,肥白人必多痰。”说明肥胖者与痰湿关系密切。现代中医已研究证实,痰湿体质是肥胖的生产基地。脂肪在中医里即被称为痰浊(痰湿),肥胖也是痰浊过量导致。肥胖是人体代谢异常的表现,同时肥胖也给人体的代谢带来病理变化。

许多人对于肥胖的担忧,除了美观以外,更主要的是肥胖以后身体产生种种身体不良反应,甚至影响生命的病理改变。胆固醇、尿酸、血糖的增加,让人们徘徊在中风、痛风、糖尿病的边缘。另外,李东恒《脾胃论》谓:“油腻厚味,滋生痰涎。”谈到了饮食和痰湿的关系。可以说,肥胖的产生,有后天饮食过度的因素,也有先天体质的因素。中医将这一类容易引起代谢异常(肥胖)的体质称为痰湿体质,所以减肥是调理患者痰湿体质,要想减肥不反弹,解决痰湿体质是根本。

医师简历

吴广辉:出身于医药世家,幼承祖训,毕业于黑龙江中医药大学。擅长治疗心脑血管疾病,脾胃病、胃胀、反酸、慢性萎缩性胃炎,中风后遗症,面瘫、月经不调、痛经、闭经更年期综合征等。尤以速效针法、手法、中药内调外治为特色疗法,对颈椎病、腰间盘突出,膝关节慢性滑膜炎,骨性关节炎等颈肩腰腿疼痛疗效显著。

每周二、三、四、六,吴广辉医生在富春街144号(郁达夫公园对面)富阳方回春堂坐诊。

福利:拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。

关于小儿鼻窦炎, 还要知道这些

什么是鼻窦炎,儿童鼻窦炎主要是怎么引起的,有哪些具体症状,可以从哪些方面预防?鼻窦炎,顾名思义,鼻窦发炎了,祖国医学称之鼻渊。这期,本刊请到师从浙江中医药大学资深教授郑沙盟,从事临床工作多年的中医师宁剑,为大家讲解一下小儿鼻窦炎要注意的事项。

小儿鼻窦炎的引发原因

引起小儿鼻窦炎的原因很多,以下是最常见的三个原因:

1.反复感冒

这是最常见的原因。小孩平均每年感冒6-8次,每次感冒有5%-10%会合并鼻窦炎,当小朋友感冒没有完全治愈时,就很有可能变成鼻窦炎。

2.过敏性鼻炎

小儿的过敏性鼻炎多半是因为遗传。根据统计,父母都有过敏性鼻炎的,小孩约有80%以上或有过敏性鼻炎,父亲或母亲一方有过敏性鼻炎的,则小孩有50%会遗传,而小儿的过敏性鼻炎约有50%会并发鼻窦炎。

3.免疫功能,鼻窦功能尚未发育成熟

年纪越小,患鼻窦炎的机率就越大;七岁以上,因为免疫功能以及鼻窦功能渐趋成熟,鼻窦炎发生的次数也就减少。

小儿鼻窦炎的症状表现

早期症状与急性鼻炎或感冒相似,但全身症状较成人明显,除鼻塞、脓涕多外,可有发热、脱水、精神萎靡或烦躁不安、呼吸急促、拒食、甚至抽搐等。较大儿童可能主诉头痛或一侧面颊疼痛。



到后期常常表现为间歇性或经常性鼻塞、粘液性或脓性鼻涕。由于长期鼻阻塞和张口呼吸,有些会导致患儿颌面,胸部以及智力等发育不良。

小儿鼻窦炎的治疗方法

西医的治疗方法有:

(1)抗生素:儿童鼻窦炎的抗生素疗程一般需要10~14天。

(2)鼻黏膜消肿:除了药物的辅助(如减充血剂)之外,鼻腔局部的蒸气治疗和鼻腔灌洗,都能帮助移除黏液,对鼻黏膜也有消肿的作用。

中医中药治疗,在这方面优势显著。中医提倡整体观念,辨证论治,增强自身整体抗病能力,运用正气中药,扶正祛邪,治好了才不会反复发作。可以免去长期使用抗生素的担忧,治疗鼻窦炎的同时又增强了体质,一举两得。

我曾诊断一位6岁的女孩,当时她的症状是鼻塞流脓涕一周,伴咳嗽2-3天。检查后发现双鼻腔可见大量脓涕及鼻后孔有倒挂。舌苔薄白,胃欠佳,便干,脉细。经过中医辨证,患儿是肺脾气虚。我就开了一个处方,以生黄芪、白芷、桔梗、生甘草、蝉衣、藿香等18味中药材。

重用黄芪、茯苓、生甘草等以健脾益肺,使脾能运化,升清降浊,肺能肃清,祛邪外出。七剂以后脓涕明显减少,原方加减巩固七剂。

小儿鼻窦炎的预防措施

预防小儿鼻窦炎,首先是锻炼身体,营养平衡,增强体质,衣着保暖适度,尽量减少感冒。然后是将异物塞入鼻腔,纠正抠鼻坏习惯,减少鼻外伤。还要注意不要到不清洁的水中游泳和跳水,以防止细菌流入鼻窦。如果有特异体质的儿童,如患哮喘、过敏性鼻炎等,要尽量避免接触过敏原,积极治疗原发病。另外,要注意的一点是教宝宝正确擤鼻涕方法:用力适当,一侧一侧地擤。

假如宝宝鼻涕不断,家长先不要着急,但是感冒超过一周,仍持续鼻塞、流脓涕的,就要考虑是否患上了鼻窦炎,应到医院耳鼻喉科检查确诊。

医师简历:

宁剑:硕士,师从浙江中医院大学资深教授郑沙盟,从事临床工作多年,熟悉耳鼻喉科常见病、多发病的诊断和治疗,擅长运用中西医结合的方法治疗慢性咽喉炎、声带小结、声带息肉、分泌性中耳炎、鼻窦炎、变应性(过敏性)鼻炎、小儿腺样体肥大、喉源性咳嗽等。特别在小儿鼻窦炎、分泌性中耳炎、长期耳鸣的治疗上效果显著。

每周四上午,宁剑医生在富春街144号(郁达夫公园对面)富阳方回春堂坐诊。

福利:拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。

口述:宁剑中医师 整理:钱旭群