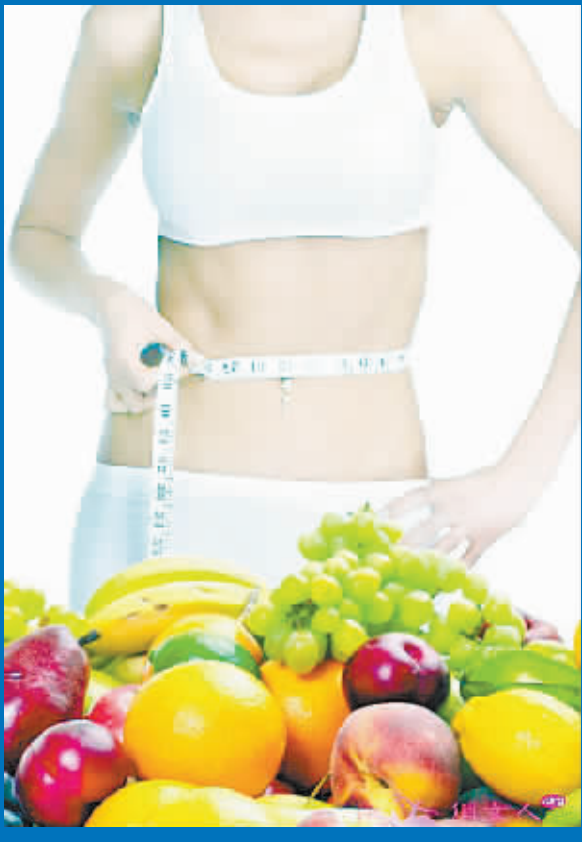


# 探寻减肥玄机

近年来,肥胖越来越普遍,呈全球流行态势。肥胖在一定程度上影响人类的健康和寿命,年轻人群中高发的“过劳肥”更让人过早地陷入机体代谢的恶性循环。故而,减肥已成为当前医学界的热点之一。



## 针灸减肥“扎”出好身材

针灸是我国传统医学宝库中的一枝奇葩,在调理肥胖中能发挥重要的作用。其机理主要是疏通经络,调理脏腑,调节内分泌失衡;使胃蠕动减弱和抑制胃酸分泌,延长胃排空时间,促进机体脂肪代谢,消耗积存的脂肪,达到减肥目的。

目前,针灸减肥的方法众多,有体针法、耳穴贴压法、电针法、针药结合法、针推结合法、温针药灸法、头针法等。上述各种治法均各有优势,但临床报道以体针法居多,疗效最好。

具体疗程以体针法为例。根据部位及经络交替选用足三里、中脘等主

穴,针刺时选用直径 0.3mm 毫针,平补平泻法,每次留针 35 分钟,留针期间每 10 分钟行针 1 次,共 4 次。隔天或隔两天治疗 1 次,治疗 12 次为一疗程。一个疗程结束后间隔 10 天可以进行第二个疗程。根据临床治疗经验,一般在接受治疗第四五次的时候,接受治疗者会出现精神状态良好、食欲不再亢进、体重逐渐减轻的理想疗效。

针灸的同时,适当饮食和合理运动也是减肥成功的重要前提。控制饮食的原则是:不饿不吃,饿了再吃;吃青菜及瘦肉、蛋类,吃好了即可;不吃甜食及肥肉、土豆、藕、粉条等。与众多减肥方法不同的是,在针灸减肥的过

程中,不强调过分控制饮食,特别不主张采取“饥饿疗法”。因为过分节食后,轻则造成人体代谢功能降低,而代谢功能降低是进一步导致肥胖的潜在因素,一旦恢复正常饮食,患者会继续增胖,甚至可能比以前更胖,重则可能导致厌食症,造成消化器官功能障碍,产生严重后果。

值得一提的是,针灸减肥贵在持之以恒,减肥者需要建立正确的生活饮食习惯,才能维持针灸减肥的长期疗效。

尽管针灸减肥有很好的疗效,具有简便、安全、可靠等特点,但并不是所有肥胖者都可以选择针灸减肥。以

下人群不适合针灸减肥:1.患病中的肥胖者;2.具有出血倾向性疾病及贫血者;3.献血未满一个月者;4.皮肤病患者;5.生理性肥胖者(如婴儿期的肥胖、妊娠及哺乳期等对人体有益的肥胖)。

## 让节食与美食同在

超重肥胖的人大多是“吃货”,加之加班熬夜吃夜宵、睡眠太少,日积月累便成了“过劳肥”。这一群体减肥的决心往往很大,行动力却很弱,因为不吃会饿,脑袋控制不了口腹,这可如何是好?为此,营养师量身定做了“吃好不长赘肉”的减肥计划,让节食与美食同在。

### 措施一:细嚼慢咽

进食速度是影响进食数量、事关减肥成败的重要环节。吃饭狼吞虎咽是肥胖者的共同点,有的人三五分钟就解决了一顿午餐或晚餐。

我们的大脑摄食中枢有一个特点,即在吃饭 15 分钟之后,大脑才能得到“吃饱了”的反馈信号。如果吃饭太快,在短时间内即使吃了大量食物,大脑还是没有得到吃饱的信号,人于是就会不自觉地继续吃,以致总热量超标。所以,尽量将吃饭的时间延长到 20 分钟左右,细细地嚼,慢慢地品。建议在烹饪时,最好将肉切成小块,一小块一小块地吃,以便便咀嚼。

### 措施二:少吃多餐

每日进食的餐次也是影响减肥的一个重要因素。为了避免正餐时过于饥饿而进食过多,把一天内要吃的东西,尤其是主食,分成 4 次甚至是 5 次进餐,每餐最多吃 1 两到 1 两半(50~75 克)主食。在两餐之间喝点牛奶或吃点水果、咸的小点心补充一点热能。建议早餐最好加些蔬菜和坚果。

### 措施三:总量控制

低热量、低脂、高纤维素、优质蛋白是理想的减重饮食。一个成年人每日能量摄入减少 500~600 千卡就会降低体重。需要注意的是,人体能够长期耐受的安全量是每日 800 千卡,

低于 800 千卡可能会出现酮症,危害身体健康。蛋白质提供的能量可以占总能量的 16%~20%。在蛋白质食物种类上,可以选择豆制品、鱼虾、瘦肉等蛋白质含量高、脂肪含量低的食物。

减肥减去的应该是体内多余的脂肪,节食节去的是过剩的能量,无论来源于碳水化合物、脂肪,还是蛋白质,能量过剩都会引起脂肪合成。

## 中年女性不做“小腹婆”

人过中年的女性闺蜜小聚,通常绕不开三个话题:老公、孩子和身材。“日长夜大”的小腹是争论焦点,那赘肉如救生圈般缠绕腰际,令体形走样,自此与“均码”服饰无缘。为什么女性到了中年就容易发胖呢?

据国外研究结果显示:约 50%的绝经期女性处于肥胖状态。中年女性肥胖与其内分泌水平关系密切。绝经期女性由于卵巢功能衰老退化,体内性激素之间的平衡发生改变,导致一系列生理症状与征候。其中绝经期肥胖是临床上更年期女性的一组常见症状,主要由于绝经后女性体内的雌激素主要由卵巢产生转变为由脂肪细胞合成有关,且雌激素水平降低,使得雄激素水平相对增加,而发生一系列糖、脂代谢紊乱,造成体脂分布异常,特别是腹内脂肪积聚形成腹性肥胖。

由于绝经后女性的肥胖与低雌激素有关,因此绝经早期即“治疗窗”内尽早采用激素替代治疗。激素替代治疗不仅能缓解绝经相关症状,缓解泌尿生殖道萎缩,预防低骨量及绝经后骨质疏松症,而且还能改善体内脂肪的重新分布,改善脂代谢,预防心血管疾病与代谢综合征的发生。激素替代治疗时间视个人情况调整。

合理运动、控制饮食是预防绝经后肥胖另两项基本措施。女性加强锻炼,按照营养师的建议调整饮食结构,一般服药 2~3 个月,乏力、潮热等状态会有所好转,相信甩掉“救生圈”指日可待。(陶敏芳)

# 产后大脖子 小心甲状腺炎

产后若出现心悸、乏力、怕热、脖子变粗等症状,要查查甲状腺

吴小姐 8 月份生下一个漂亮的女儿,一家人欢喜得不得了。谁料到,吴小姐产后并不开心,原来她发现脖子越来越粗,心慌心悸,去医院做检查才发现是产后甲状腺炎。医生说,得了这个病之后,除了甲亢(甲状腺功能亢进)还会经历甲减(甲状腺功能减退),一般在 6~12 个月后会自然恢复健康,但还有 20% 左右的患者会终身甲减。因此,专家提醒,产后出现甲亢症状时,应该及时就医。

广州市中医院内分泌科主任简小兵说,临床上,产后甲状腺炎的患

者比较常见,这类患者往往是在产后出现比较明显的症状,尤其是脖子变粗才来就诊,实际上她们还有心悸、乏力、怕热等症状,只不过因为在产后,她们还以为是正常的现象。

其实,产后甲状腺炎是自身免疫性甲状腺炎的一个类型。开始是一过性甲状腺毒症,随后发生一过性甲减,最后甲状腺功能恢复正常。

### 甲亢期

发生在产后 1~6 个月(通常在产后 3 个月),维持 1~2 个月。产妇表

现为心悸、乏力、怕热、情绪激动等症状。产生的原因是甲状腺组织被炎症破坏后,甲状腺激素漏出,导致甲状腺毒症。医院给患者做检查的时候,会发现患者血清 T4(四碘甲状腺原氨酸)、T3(三碘甲状腺原氨酸)水平升高,甲状腺摄碘率显著降低。患者的甲状腺可以轻度或中度肿大,但无触痛。

简小兵说,一般来说,产后甲状腺炎表现为甲亢的时候症状往往比较温和,也不主张用抗甲亢药物治疗,如果心率快、心悸厉害的话,则可以适量用一些药物改善症状。

### 甲减期

甲减期发生在产后 3~8 个月(通常在产后 6 个月左右),持续 4~6 个月。患者表现为肌肉、关节疼痛和僵硬、疲乏无力、注意力不集中、便秘、畏寒、皮肤干燥等症状。产生的原因是甲状腺滤泡上皮细胞被炎症损伤后,甲状腺激素合成减少。实验室检查 TSH(促甲状腺激素)水平逐渐升高,血清甲状腺激素水平下降。在这个阶段,产妇要注意监测甲状腺功能,补充适量的甲状腺激素,维持正常水平即可,在哺乳期也不需停药。

### 恢复期

恢复期发生在产后 6~12 个月。甲状腺激素水平和甲状腺摄碘率逐渐恢复到正常状态。但简小兵提醒,约有 20% 的病人会表现为永久性甲减,少数病例还会在产后甲状腺炎康复后 3~10 年再次发生甲减。

由于有 20% 的患者会发展为永久性甲减,且曾经患过产后甲状腺炎的女性,在产后 5~10 年内发生永久性甲减的危险性明显增加,建议曾患产后甲状腺炎的女性在发病后的 8 年内每年检查血清 TSH,一旦发生甲减,应当及时治疗。

另外,在怀孕之前,女性应该查一查甲状腺激素,产后 3~6 个月要监测血清甲状腺激素和 TSH 水平,以及早发现甲减。

(张华)

# 给爱一点喘息的空间

钱钟书在《围城》中曾把婚姻比喻成一座城堡,说围在城里的想逃出来,城外的人想冲进去……

赵芊和郑威认识刚几个月,便步入婚姻的殿堂。赵芊到了剩女的年龄,婚姻成了人生的重要任务,接二连三的相亲中,赵芊见了不少人,都没有什么感觉。她见郑威第一面虽然谈不上喜欢,但感觉还不错,尤其是郑威对赵芊百般呵护,让她感到很踏实,比较适合过日子,两人相处几个月后就进入“围城”了。

一起生活开始还不错,夫妻恩爱甜蜜。几个月过后,两个人对对方都颇有微词。丈夫嫌赵芊太黏自己,一天到晚电话不断,偶尔没有及时接听,就抱怨他不如以前在乎她;郑威参加同事或朋友聚会,赵芊找借口都要参加,实在参加不了就电

话一个接一个地打。刚开始郑威觉得赵芊依赖自己,还挺有自豪感的,时间长了便觉筋疲力尽,以至于发展到看见赵芊来电就有一股厌烦情绪,之前的幸福感荡然无存。赵芊也觉得委屈,觉得老公婚后变了……双方都觉得婚姻如一个枷锁,束缚得两人苦不堪言。

结构式家庭理论主张,当两个人组成一对夫妻时,这个新联盟的结构形成首先应该是相互适应和建立界限。因为每个人在最初的婚姻中,都试图依照自己熟悉的习惯组织新婚关系,并且向另一方施压,以使对方适应自己的期望和欲求,

沿着自己的模式进行生活。为了相互适应,夫妻之间必须视对方为一个独立的个体,在彼此以及与外部世界之间建立界限。

以上这对新婚夫妇的婚姻就陷入了“追赶——逃避”的状态,妻子使多大的力追赶,丈夫就用多大的劲逃避,这种恶性循环如果不阻断,追赶不上或逃避不了,时间长了都是会出问题的。夫妻关系如一根橡皮筋,你在这头用力拉,他在那头也用力扯,肯定会断掉的。你放一下手,他那边也松松劲儿,橡皮筋会恢复弹性,保持活力。

赵芊似乎也懂这个道理,在丈

夫外出活动或没有接听电话时,她尝试转移注意力,可这些努力似乎都无济于事。每当这时候,她的心里就像被猫抓一样,坐立不安,烦躁不已。她不明白自己是怎么了,求助于家庭治疗师。原来,赵芊的母亲对婚姻有焦虑情绪,赵芊自然而然感染了这种不良情绪;另一方面,母亲把无处发泄的焦虑情绪转移到对女儿的过度关注中,造成女儿的自我分化程度很低,与母亲过分缠结,婚后无法应对生活中出现的危机。

正常的家庭在

遇到这种冲突的时候,都会根据问题来调整自己的结构,以有效处理问题。很显然,赵芊没有自我调整的能力,她必须在治疗师的帮助下,在丈夫的支持下,完善分化程度,提升自我调整的能力。

(唐纪华)

