

针灸拔罐总惹麻烦, 中医减肥怎么选

今日女报/凤网记者 李诗韵

岁末年初, 应酬频繁, “吃大餐” 不可避免, 身形日见膨胀。减肥, 也成为不少女性冬日的一个紧迫问题。然而, 在众多减肥方法中, 中医减肥成了各类美容机构冬季的“心头好”——沾上“中医”二字, 减肥之路似乎既安全又快速, 殊不知, 美容院的“中医”可是大有秘密。

1月5日, 郑州美容院被曝针灸减肥毁了年轻白领的皮肤; 1月2日, 26岁女子在武汉美容院拔火罐减肥, 烧伤皮肤; 2014年12月28日, 广西美容院给客户“灸”出皮肤病……冬季减肥, 该如何选“中医”呢? 记者这就前往湖南省中医院一探究竟!



调查

针灸拔罐全用在了减肥上

要针灸还是拔火罐? 这是美容店技师们常问的一个问题。1月4日, 今日女报/凤网记者来到长沙市雨花区城南路可丽可心美容院。“针灸师”们年纪大约20岁出头, 简单询问过需要减肥的部位后, 省去了中医诊断环节, 向记者推荐了针灸减肥法。

随后, “针灸师”告诉记者, 只要在肚子上扎上满满的10—20针, 通过5分钟左右的治疗, 再配上她提供的营养食谱, “就能一天瘦那么两斤, 一个月就能瘦20斤。”

当记者问及如何成为一名“针灸师”, 她直言: “在



美容学校培训两个月就能上岗”。至于扎针的穴位, “针灸师”并不清楚, 只是重复介绍, “针灸是促进新陈代谢。”

之后, 记者又走访了长

求证

去中医院减肥, 得先诊断原因

带着以上疑问, 1月5日, 今日女报/凤网记者采访了湖南省中医院针灸科副主任医师朱伟。

“中医手段的确可以达到减肥目的, 而且是安全的。不过正规减肥治疗前, 首先要明确病人的肥

胖类型。”朱伟表示, 如果是疾病引起的病理性肥胖, 要以治疗原发性疾病为主; 如果是单纯性肥胖, 才会选择减肥治疗。

目前判断肥胖有国际标准, BMI指数(即身体质量指数)大于25可以诊断

沙市开福区佐登妮丝美容SPA会馆。店长介绍, 冬季减肥最有效的就是拔罐, 通过刺激全身多个穴位, 达到加速人体新陈代谢的目的, 进而实现减脂效果。不仅如此, 拔罐还能调节女性内分泌, 月经不调等问题都可得到有效解决。

记者调查发现, 大多数美容院和减肥机构都会打着“中医”的名号, 而消费者也更相信中医减肥安全有效。不论是美容院还是小诊所, 都会优先推荐中医减肥。那么, 中医减肥究竟有没有效? 具体如何操作?

为肥胖, 大于30属于重度肥胖。还有一个方法是测量腰围, 如果女性大于2尺7, 男性大于3尺就可以定义为肥胖。因此, 在正规的中医院进行减肥训练, 并不仅仅是拔罐和针灸两种方式。

些食物。此外, 适度的运动也是减肥治疗的重要辅助手段。

朱伟认为, 与“1个月减肥几十斤”的宣传相比, 正规的中医减肥效果不会特别快, 一般1个月瘦五六斤就很理想。如果瘦得特别快, 人会突然衰老, 对于年长者来说也有生命危险。体重骤减可导致回心血量减少, 出现心梗、肺炎等危险隐患。因此, 减肥是一个长期的过

程, 不建议快速减肥, 需要慢慢调理。

“进行中医减肥前, 最好先判断自己适合哪一种方式。”朱伟提醒, 目前很多小诊所都不具行医资质, 从业人员素质比较低, 大多只是操作手, 并不懂得治疗原理。正规中医师会先给病人分类, 根据肥胖类型做针对性治疗。而且针灸治疗相当于介入性手段, 正规医生技术会更好, 也更能保证安全性。

链接 >>

局部减肥: 试试5分钟瘦身操

特邀专家: 涂晓燕

(长沙奇迹健身俱乐部教练)

腹部篇 >>

- 1: 平躺仰卧, 膝盖微微曲起, 两手手掌交差, 手臂伸直, 腹部放松。
- 2: 保持动作1的姿势, 同时尽量抬起上半身并倒向身体右侧, 回复动作1的姿势, 腹部用力吸气并保持5秒钟。反方向重复同样的动作。(重复5—10组)

臀部篇 >>

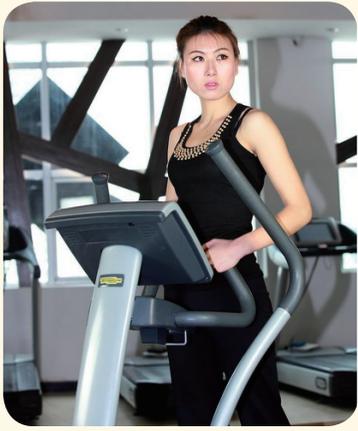
- 1: 坐下, 腿部伸直, 两手撑地以支撑身体, 右腿膝盖曲起。
- 2: 臀部慢慢腾空, 以双手和右腿维持身体平衡, 同时左腿向上伸直并保持5秒钟。右腿也重复同样的动作。(重复5—10组)

大腿篇 >>

- 1: 身体放松, 笔直站立, 左腿向前抬起。
- 2: 再将左腿向身体后侧绷直。
- 3: 左腿尽量向前迈, 大腿与地面平行, 右腿向后迈, 同时双手抱于脑后, 上半身尽量向下压, 以拉伸大腿肌肉, 保持5秒钟, 再换右腿重复同样的动作。(重复10组)

小腿篇 >>

- 1: 保持上半身笔直坐在椅子上, 慢慢抬起左腿使其与地面平行并保持5秒钟, 双手放在椅子上以支撑身体。
 - 2: 保持动作2的姿势, 同时脚尖用力向上绷直并坚持5秒钟, 感觉到小腿肌肉被拉伸。
- 再换右腿重复同样的动作。(重复10组)



方法

选一款适合自己的中医减肥法

中医讲“肥人多湿”, 从朱伟的临床经验分析, 肥胖的人可能都会出现脾胃或肝功能的问题。因此, 痰湿、积热和气郁是肥胖的主要病理因素。临床上多见脾虚湿困型、胃热型和肝郁气滞型肥胖。

“这类肥胖者我们常采取健脾化浊的方法治疗。”朱伟介绍, 除了中药调理外, 有些病人如果压力特别大, 还会配合疏肝解郁、调畅情志的治疗。除此之外, 正规中医治疗肥胖的方法有很多, 比如针灸、埋线、按摩、拔火罐等方法。

那么, 究竟我们适合怎样的中医减肥法呢? 朱伟认为, 针灸减肥适合局部肥胖者。针灸调理可以抑制人的食欲, 减少饭量, 还能促进人体局部的脂肪代谢, 一般每周要进行3~5次。按摩主要是刺激穴位或震腹的方法, 用指部对脏腑进行刺激。治疗频率同针灸相似, 每周需要3~4次; 埋线减肥适合忙碌又怕痛的肥胖者。埋线是把羊肠线埋在穴位里, 形成对穴位的持久刺激, 一般两周左右埋一次, 不过敏体质且穴位处无疤痕的人都可以选择埋线疗法; 而汤药减肥更适合整体肥胖者, 值得注意的是, 调制的中药不能乱服用, 需要遵从医生建议, 按时按期服用。

至于拔罐减肥, 朱伟表示拔罐减肥在临床中使用并不多, 因为拔罐是利用皮部治病, 作用位置较浅, 没有很强的渗透性。大多数情况下, 在医院, 拔罐是一种配合手段, 用于除湿气、排毒素, 并非主要的减肥治疗。而很多美容机构选择拔罐, 是因为没有取得针灸操作资质, 是规避风险的一种手段。

宣称速瘦的并不靠谱

在朱伟看来, 不少打着中医旗号的美容减肥机构并不靠谱——首先, 针灸只是一种辅助工具, 能加速人体血液循环, 并不能燃烧脂肪; 其次, 拔罐是中医中常用于去湿气的方