

## 减肥旺季, 中医埋线法成热潮

天气一热, 女人们就开始琢磨减肥的事儿了。也难怪, 短裙短袖已经上身了, 腰身却不见了, 爱美的女人们怎会甘心如此出门?

最近, 在办公室关于减肥的议论中, “埋线”成为热门的话题, 但它会不会反弹? 有没有副作用? 适合自己? 这些问题都是需要减肥的女性想知道的, 于是, 记者带着这些疑问咨询了市中医院中医综合治疗区负责人单宝敏。

### 为什么埋线可以减肥?

“埋线是基于中医穴位理论的一种减肥方法, 它与传统的针灸、按摩减肥原理一样, 是通过刺激相应穴位来控制食欲、促进排泄, 从而达到减肥的目的。”单宝敏介绍, “可以说, 埋线是持续的针灸, 而它又比针灸方便了很多。”

为什么埋线能减肥呢? 单宝敏说: “这主要是因为埋线对人体产生了两方面作用: 一方面抑制了患者亢进的食欲, 同时也抑制了患者亢进的胃的消化吸收, 从而减少能量的摄入; 另一方面, 它可以刺激患者迟钝的自主神经(交感神经), 使其功能活跃, 增加能量消耗, 促进体内

脂肪分解。所以穴位埋线减掉的是人体的脂肪而不是水分, 并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛, 且反弹率极低, 这是穴位埋线减肥的优点。”

### 怎样进行埋线减肥?

单宝敏介绍, 进行埋线减肥时, 专家会针对各人不同肥胖程度、不同肥胖部位以及不同的体质进行合理的辨证选穴, 然后采用 7-8 号注射器针头将一段长 1 厘米左右的医用羊肠线埋入相应穴位, 通过羊肠线对穴位产生持久而柔和的刺激, 以此达到减肥的目的。植入人体的羊肠线在体内停留 10-15 天会自然地被身体溶解吸收, 不需要再取出。埋线后, 线体对穴位产生刺激, 使人体局部微循环在这种良性刺激下不断得以调整和修复。通过穴位埋线减肥可以改善肥胖者的糖类代谢、脂肪代谢, 增强身体分泌系统的功能, 促进脂肪分解、抑制食欲等。

### 埋线减肥适合我吗?

很多女性关心埋线减肥到底适不适合自己, 单宝敏说, 埋线减肥对一般的单纯性肥胖都有很好的效果, 因为中医的理论精髓就是辨证

施治, 埋线减肥也是一样。想瘦哪里就埋哪里的穴位, 大腿、腹部、肩肘一般效果较为明显。

埋线减肥尤其适合更年期女性、老年性肥胖和患有高血压、高血脂的肥胖人群, 因为在减肥的同时通过穴位刺激, 能达到调节内分泌、降血压、降血脂的效果。”现在我们还推出埋线配合艾灸、背部刮痧、走罐、熏蒸等一系列的治疗, 这样可以同时调理肥胖人士失调的脾胃、协调脏腑、平衡阴阳、调和气血、疏通经络, 效果会更明显。”单宝敏说。但要注意的是, 部分患有心脏病、恶性肿瘤、传染病以及有出血倾向的人是不适合采用埋线减肥的。

### 埋线减肥有什么注意事项?

埋线是一种植入的方法, 但并不会留下疤痕或创伤。因为埋线所用的线是可吸收的羊肠线, 直接被人体吸收了, 植入时, 一个针头带了一小段线, 像打针一样植入筋膜上层, 没有大的创口。虽然如此, 埋线后仍要注意一些护理事项, 单宝敏提醒: 1、埋线减肥后, 埋线的穴位先不要碰水, 第二天才可以洗澡, 这样做是为了防止感染。根据个体的差异, 埋



线后的前两天可能有些人会有些微疼, 程度不一, 这时注意休息, 很快症状便会有所缓解。

2、在埋线之后的几天, 埋线的穴位部位个人会出现淤青, 这是因为在埋线的时候, 毛细血管出现渗血导致皮下出血, 有这种现象无需紧张, 在一到两个星期的时间里身体会自行吸收消散, 同时可以采用热敷的方法来帮助散去。

3、埋线减肥期间应配合健康的饮食方法以及适度的运动, 会使减肥瘦身达到事半功倍的效果。此外, 因为埋线减肥要选择一些不同部位进行, 部位不同角度、深度也会有所不同, 所以为了防止身体的内脏、神经等部位受伤, 进行埋线减肥时一定要选择在正规医院进行, 以免发生意外。

市中医院综合治疗区电话:  
68692701

## 夜间戴“角膜塑形镜”能有效矫正近视



访谈专家: 徐州市中医院眼科主任中医师嵇立平

Q: 角膜塑形镜究竟有多神奇, 夜间佩戴真能矫正近视吗?

A: 造成儿童、青少年近视率高的原因复杂, 除了遗传和人种的因素外, 目前认为与过度的课业负担、视频终端的流行(看电视、电脑、玩手机)等因素密切相关。一旦孩子近视了, 如何控制近视的加深成了许多家长最关心的问题。近年来, 角膜塑形镜作为一种新颖的近视矫正方式, 受到家长的普遍关注。每到寒暑假, 有很多家长带孩子来中医院眼科验配角膜塑形镜。

角膜塑形术的治疗原理, 是通过角膜塑形镜片(简称 OK 镜), 来降低配戴者角膜表面屈光度, 重塑角膜表面曲率以矫正近视, 减少近视

度数的一种非手术方法。基本原理是角膜 Bowman 氏层的胶原纤维可以随意弯曲, 当近视患者配戴角膜接触镜时, 可发生角膜曲率的变化或再分布。青少年近视者多采用夜间佩戴, 白天摘下的方法, 能达到白天裸眼视力清晰、不用配戴任何眼镜的效果。这一技术受年龄限制少, 7 岁以上儿童就可以使用, 治疗近视较其他方法有明显的优势。

Q: 角膜塑形镜治疗近视的疗效如何? 能否延缓近视的加深?

A: 角膜塑形镜矫正近视的研究近几年已在国内外取得较好的临床成绩。短暂快速降低近视度数的效果约为 100%, 而减缓近视发展的效果约为 60-90%, 其成功率与近视的种类、散光存在的情况、角膜塑形镜的设计类型、配戴方法和时间长短、

医疗管理监控的程度以及患者的依从性等密切相关。市中医院自 1998 年引进角膜塑形镜, 已走过了 17 个年头, 已有 6000 多人配戴, 积累了丰富的临床经验。

给近视患儿佩戴角膜塑形镜, 目的就是要延缓近视的加深。儿童、青少年出现近视的头几年, 近视加深的速度很快, 通常每年会加速 0.75-1.00 度。通过配戴 OK 镜, 角膜趋于球面化, 入射光在角膜中央重新聚焦在视网膜上, 这种视网膜成像壳的改变可以遏制眼轴的进一步加长。调查显示, 配戴角膜塑形镜者, 每年近视加深平均为 0.50 度, 即相对于戴框眼镜来说, 大大减缓了近视加深的速度, 有助避免孩子成为高度近视眼。

Q: 配戴角膜塑形镜是否安全可靠?

A: 近几年, 许多患者及其家长希望接受角膜塑形镜治疗, 但与此同时又对配戴角膜塑形镜是否安全可靠感到担忧, 为了传递给大家一些确切的参考信息, 最近我们总结了长期配戴角膜塑形镜后近视度数、视力、眼轴长度、角膜形态、角膜厚度、角膜内皮细胞的一系列变化以及眼表并发症情况。

通过我们 17 年的临床观察结果, 反映出配到角膜塑形镜持续稳定的近视度数降低和角膜曲率半径增大及夜戴镜后裸眼视力稳定提高的效果, 基本获得戴镜者 95% 的满

意。目前这项技术已十分成熟, 尚未出现一例角膜感染的患者。根据医院长期随访, 角膜塑形镜一能摘掉眼镜, 二能有效控制近视进展。

角膜塑形术的安全性能直接关系到能否持续长期戴镜, 根据国内外的研究报告, 安全性能的评价大多聚焦在配戴角膜塑形镜对角膜厚度、角膜内皮细胞和视觉质量的影响, 以及眼表并发症等方面。北医三院谢培英教授经过十年密切临床观察, 结果显示长期夜戴或日戴角膜塑形镜后角膜中心和盘周厚度, 以及角膜内皮细胞密度和形态学改变均不明显, 眼表并发症的发病率较低, 且基本为轻度, 进一步证实了长期角膜塑形术的安全性较高, 当然前提是科学规范的选择使用, 严格的医疗化管理以及医患双方的密切配合。

Q: 角膜塑形镜, 不是所有的近视眼配戴都 OK?

A: 眼压高、内皮缺氧、曲率过平、散光较大都不适宜配戴角膜塑形镜, 另外, 患有急性结膜炎、重度沙眼、角膜炎患者也不适合配戴。为了配戴的安全性和有效性, 要求配戴者无任何配戴隐形眼镜禁忌症: 一般要求孩子年龄为 7 周岁以上的青少年进行近视; 近视度数在 500 度之内; 角膜性散光要低于 150 度; 角膜曲率在 41.00 度 -46.00 度之间; 单眼最佳矫正视力在 1.0 以上,

眼压正常; 另外, 高角膜离心率以及合适的角膜厚度为预测戴镜的效果提供了依据。总之, 角膜塑形镜并不是所有的青少年都适合配戴的。

Q: 近视多少度做角膜塑形术效果最好?

A: 根据我们的实践经验, 低于 500 度的中低度近视绝大多数可以获得患者满意的视力, 但高于 500 度的中高度近视相对难度较大, 而且夜戴后日间的视力稳定性也较差。但是日戴方法可以保持日间的良好稳定视力, 同样能发挥降低近视度以及控制近视的效应, 并能促进良好的泪液循环, 进一步减少长期戴镜的缺氧反应, 不利之处是对低年龄的患者监控比较困难。采用何种方法配戴必须因人而异综合多方面因素加以考虑, 除近视度之外, 存在散光度高低、角膜曲率、角膜厚度、耐受度、年龄、生活习惯以及视觉需求等均会影响因素。有些患者在戴镜过程中, 还会根据视力和需求的变化随时调整配戴方法, 或者采用弹性配戴方法, 夜戴与日戴交替使用。

嵇立平主任说, 角膜塑形镜的验配属于医疗行为, 提醒家长一定要带孩子到仪器和技术都过得硬的正规医院, 切记不可在非医疗机构去验配, 不可贪图便宜, 以防严重的并发症发生。

咨询电话: 68692257  
68692655 68692027