

针灸减肥,助您健康

针灸减肥作为中医传统疗法之一,是通过针刺或艾灸人体特定穴位,以达到调节内分泌、促进新陈代谢、抑制食欲、增强能量消耗等多种生理效应,从而帮助人体减少脂肪堆积,实现健康减肥的目的。针灸减肥不仅关注体重的下降,更注重身体的整体平衡与和谐,力求在减肥过程中保持身体的健康状态。

适应人群

1. 单纯性肥胖者:即由于饮食不节、缺乏运动等原因引起的体重超标,且无明显器质性病变者。
2. 产后肥胖者:部分女性在分娩后由于激素水平变化、饮食增加及活动减少等因素导致体重增加,针灸减肥有助于恢复体型。
3. 局部肥胖者:如腹部、臀部、大腿等部位脂肪堆积较多者,针灸可以针对性地刺激相关穴位,促进局部脂肪分解。
4. 寻求健康减肥者:对于希望通过自然、无副作用的方法减肥,同时改善体质、提高生活质量的人群,针灸减肥是一个不错的选择。

值得注意的是,针灸减肥虽适用范围广,但并非所有人群都适合,如孕妇、哺乳期妇女、患有严重心脏病、高血压等疾病的人群应避免使用。在接受针灸减肥前,最好咨询专业中医师,进行个体化的评估。

针灸减肥的作用机理

针灸减肥作用机理复杂而深邃,主要通过以下几个方面综合发挥作用,以达到减肥的目的。

1. 调节代谢功能:针灸能够刺激人体的经络系统,促进气血循环,从而调节机体的新陈代谢水平。通过提高基础

代谢率,加速体内能量消耗,减少脂肪的储存和积累。这一过程有助于打破“吃得多、动得少”的肥胖循环,促进体重的自然下降。

2. 抑制食欲:针灸能影响下丘脑的摄食中枢,通过调节神经递质的释放,如血清素、多巴胺等,来影响人体的饥饿感和饱腹感。研究表明,针灸可以有效降低食欲,减少食物摄入量,特别是高糖、高脂肪等易导致肥胖的食物。这种作用机制有助于控制总热量摄入,为减肥创造有利条件。

3. 促进脂肪分解:针灸能够刺激脂肪组织中的脂肪酶活性,加速脂肪细胞的分解代谢。通过促进脂肪酸从脂肪组织中释放出来,并增加其在血液中的浓度,针灸有助于加速脂肪的氧化燃烧过程,从而达到减少体内脂肪含量的目的。

4. 调节内分泌:内分泌系统的紊乱是导致肥胖的重要原因之一。针灸通过调节下丘脑-垂体-肾上腺轴、甲状腺轴等内分泌系统的功能,平衡体内激素水平,特别是降低胰岛素抵抗、减少胰岛素分泌等,有助于改善肥胖相关的内分泌异常状态,进一步促进减肥效果。

5. 疏通经络:中医理论认为,肥胖与经络不通、气血不畅密切相关。针灸通过针刺特定穴位,可以疏通经络、调和气血,使体内气血运行顺畅,减少因气血瘀滞而形成的脂肪堆积。这一过程有助于改善身体局部的微循环,促进脂肪的分解和排出。

6. 改善消化功能:针灸对消化系统具有双向调节作用,既能增强胃肠动力,促进食物的消化吸收;又能调节胃酸分

泌,缓解胃肠不适。通过改善消化功能,针灸有助于减少因消化不良、营养吸收不良等引起的肥胖问题。同时,针灸还能调节肠道菌群平衡,减少有害菌的滋生,促进肠道健康。

7. 整体调理:针灸减肥不仅仅关注体重的下降,更注重身体的整体调理。通过调节人体的阴阳平衡、气血和畅、脏腑功能协调等方面,针灸有助于改善肥胖者的体质状况,提高身体免疫力,减少因减肥而可能带来的副作用和并发症。这种整体调理的理念使得针灸减肥更加符合健康减肥的原则。

针灸减肥的日常注意事项

1. 饮食调整:针灸减肥期间,应保持均衡的饮食结构,减少高热量、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物比例。同时,注意适量饮水,促进新陈代谢。
2. 规律作息:保证充足的睡眠时间,避免熬夜。良好的睡眠有助于调节内分泌,提高减肥效果。
3. 适度运动:结合个人实际情况,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,以增强体质,促进脂肪燃烧。
4. 情绪管理:保持积极乐观的心态,避免情绪波动对减肥效果产生不利影响。可以通过冥想、听音乐等方式放松心情。
5. 注意保暖:针灸后穴位处于开放状态,易受风寒侵袭,因此针灸后应注意保暖,避免立即洗澡或吹冷风。
6. 定期复查:在针灸减肥过程中,应定期复诊,以便中医师根据减肥效果和身体状况调整治疗方案。

(南宁市第七人民医院 庞兴旺)

缪希雍(1553-1627年),字仲淳,号慕台,明末名医,是虞山医派的代表人物。缪氏精医善经,周览博游,急公好义,有“侠医”之美誉。《庄子集释》有谓:“夫生以养存,则养生者理之极也”,缪希雍于养生一道深有体悟,见解独到,缪氏有云:“苟不慎摄生之道,不明正性之理,则必务快其心,逆于生乐,忧患以伤心,寒热以伤肺,饥饱以伤脾,多怒以伤肝,多欲以伤肾,则真气渐衰,精神日损”,强调养生防疾的重要性。纵观缪氏《神农本草经疏》《先醒斋医学广笔记》诸书,其论不乏养生之说,兹荟萃整理,分论数端,阐缪氏养生之道,以为参考借鉴。

精神养生

缪希雍十分关注精神健康,在《先醒斋医学广笔记》中明确提到:“好劳损神,多怒伤气”,指出过度劳累和过激情绪的危害性。缪希雍还将“或肆情喜怒”作为“苟失所养”的重要内容,强调倘若存在过度异常的情绪,就很难实现养生的目的。

“养生贵乎养神”,不通养神之要义,则虽养而难寿。缪希雍重视精神养生,于调神养神之法颇有心得。一名顾氏患者因失意而病发抑郁,加之平常脑力劳动繁重,而导致心血耗散,心肾不交病证的出现,缪氏除了疏方给药之外,也给出了调神养生的方案,指导患者通过远离喧嚣环境,保持宁静状态,排除内心杂念,使形神协调,生活规律,从而保健疗疾。

环境养生

缪希雍强调的环境养生包括自然环境和社会环境两个方面,他在《先醒斋医学广笔记·自序》中提到了自己的环境养生经验,书中记载:“予既不事王侯,独全微尚,幽栖自遂,远于尘累,

『侠医』缪希雍的养生之法

以保天年”,即通过远离复杂社会环境而保养身心的养生法门。此外针对一些特殊人群缪希雍还提到应“平居应独处旷野”,把亲近大自然,选择适宜自己的自然环境,作为养生祛病的秘诀。

饮食养生

饮食养生是养生之道的重要组成部分。缪希雍对于饮食养生也有着大量的论述,忌酗酒是其中的关键内容,强调过量饮酒会导致湿热,甚者发生骨痿。现代医学研究也证实,长期大量饮酒会导致骨量低下,骨密度降低,骨质疏松,骨折风险增加和骨坏死等。缪希雍指出:“损其脾者,调其饮食,节其起居,适其寒温,此至论也”,把调节饮食作为养生的关键内容,他还指出“嗜好辛热”,不符合养生之道,日常应减少刺激性食物摄入。

节欲养生

“欲不可纵”是中医养生的金科玉律,中医学认为精是构成人体和维持生命活动的基本物质,过度房劳纵欲会耗损精气,导致疾病的发生。《千金方》有云:“故欲不节则精耗,精耗则气衰,气衰则病至,病至则身危”。缪希雍也十分重视纵欲的危害性,指出“纵恣房室”不符合养生的规律,强调养生保健要“保蓄精气,不妄施泄”。

循时养生

循时养生,是指根据时令节气的变化规律,运用相应养生方法的保健养生。《先醒斋医学广笔记》记载:“时者,圣人不能违者也,以关乎死生之大病”。缪希雍也认为“即春夏养阴、秋冬养阳之义耳!乃所以遵养天和之道也。”将循时养生称为“遵养天和之道”。

(姚鹏宇)

甘蔗叶:从废弃物到宝藏的华丽转身



甘蔗是世界上最重要的糖料作物之一,其经济价值广泛。而作为甘蔗附属物的甘蔗叶,长期以来被当作农业废弃物对待。

甘蔗叶片呈长条形,表面光滑,色泽鲜绿,长60~120厘米,宽4~6厘米。中脉明显,白色,呈线形,两侧有许多平行的叶脉。甘蔗是温带和热带农作物,台湾、福建、广东、海南、广西、四川、云南等南方地区广泛种植。

甘蔗叶作为甘蔗种植过程中的副产品,其传统处理方式多种多样,主要受到地区、文化、经济条件以及农业技术水平的影响。

过去,由于农民对甘蔗叶的认识不足,加之缺乏有效的处理手段,许多甘蔗叶被直接遗弃在田间地头。这种做法不仅浪费了资源,还可能对土壤和水源造成一定程度的污染。

焚烧甘蔗叶是一种较为常见的处理方式。农民通常会在收获甘蔗后,将甘

蔗叶集中焚烧,以此作为还田的肥料。但是焚烧过程中会产生大量的烟尘和有害气体,对空气造成污染。

与焚烧还田相比,直接粉碎还田是一种更为环保的处理方式。农民可以使用机械将甘蔗叶粉碎后直接撒入田间,作为有机肥料使用。这种方法不仅可以减少焚烧带来的环境污染,还可以提高土壤的保水能力和通气性,促进作物的生长。然而,由于田间作业的差异性,甘蔗叶直接粉碎还田的普及程度并不高。

事实上,甘蔗叶在科学研究中有许多新发现,在实际应用上潜力巨大。

甘蔗叶中含有多种生物活性物质,多酚类化合物是其生物活性成分之一,主要以黄酮、酚酸类的形式存在。这类化合物具有多个酚羟基结构,具有抗氧化、抗突变、抗炎、降血糖等生理功能。

甘蔗叶中的叶绿素,具有一定的抗氧化作用,可以清除体内的自由基,保护细胞免受氧化损伤。此外,叶绿素还可以促进肠道蠕动,帮助消化和排泄。

除了多酚类化合物和叶绿素,甘蔗叶中还含有其他多种生物活性物质,如氨基酸、维生素、矿物质等。这些物质在人体内发挥着重要的生理功能,如促进新陈代谢、增强免疫力、维持酸碱平衡等。

甘蔗叶具有清热解毒、生津止渴、利水消肿、活血化瘀等功效,能有效缓解因上火引起的口舌生疮、咽喉肿痛等症状,其含有丰富的糖分和水分,能够补充人体所需的水分和能量,起到养阴生津的作用。甘蔗叶有助于促进体内废物排出,改善水肿症状,对于跌打损伤、淤血肿痛等情况有一定的治疗作用。

使用甘蔗叶熬水洗澡,能促进局部血液循环,缓解小儿盗汗引起的不适症状。对肝炎、胆囊炎等疾病引起的盗汗,甘蔗叶也有一定的缓解作用,但需在医生指导下进行,避免过量使用。甘蔗叶性质寒凉,脾胃虚寒者慎用。

甘蔗叶虽然是农业废弃物,但在未来却有着广阔的新应用领域。

环保板材制造

甘蔗叶环保板材是一种创新材料,通过一系列加工处理,如收集、清洗、破碎、干燥、热压等步骤,可以将甘蔗叶转化为坚固耐用的板材。这种板材不仅具有优良的物理性能,而且在生产过程中不产生有害物质,符合绿色、低碳、循环的发展理念。它可广泛应用于建筑、家具和包材等领域,为资源循环利用开辟新途径。

农药和化肥原料

甘蔗叶提取液具有抑制作物病害的

作用,可以替代化学农药,减少对环境生态的负面影响。此外,甘蔗叶中含有丰富的矿物质和营养元素,经过适当处理可以用作有机肥料,为农作物提供养分,促进土壤改良和生态平衡。

食品和饲料

甘蔗叶中含有丰富的叶绿素、类胡萝卜素、矿物质和维生素等营养成分。通过先进的加工技术,可以将甘蔗叶制成茶、食品添加剂等。同时,甘蔗叶还可以作为动物饲料,为畜牧业提供天然、健康的饲料来源。

化学品和生物能源

甘蔗叶中可以提取出纤维素、纤维素醚、木质素等化学原料,这些原料可以应用于制造印染剂、涂料、陶瓷材料等领域。此外,甘蔗叶作为一种生物质资源,还可以用于生物能源的开发,如生产生物燃料等,有助于减少对化石燃料的依赖,降低碳排放。

随着科技的不断进步和人们对甘蔗叶认识的加深,甘蔗叶的应用领域还将不断拓展和创新。通过科技创新和产业升级,我们可以充分利用甘蔗叶中的生物活性物质和营养成分,将其转化为具有高附加值的绿色产品和服务,为可持续发展贡献力量。

(广西国际壮医医院明秀分院 韦良旋)