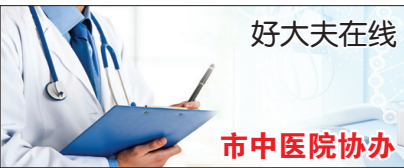


市中医院成立中西医体重管理中心推出“1+N”个性化诊疗方案

健康体重 轻松管理



好大夫在线

市中医院协办

■本报记者 张美琴

■本报通讯员 郑丹红

今年全国两会期间,国家卫健委主任雷海潮对国家体重管理行动的介绍,让“体重管理”成为全民关注的热点,“国家喊你管理体重”等热搜话题也持续居高不下。与此同时,越来越多的人开启了体重的“主动管理”模式。

为响应国家号召,市中医院整合数十年中医临床经验,在原有开展中医调理减肥的基础上,于本月成立了中西医体重管理中心,为有体重管理需求的患者提供“筛查-诊断-干预+调理”于一体的一站式标准化服务平台,并结合中医优势,针对几大常见肥胖证型推出“1+N”个性化诊疗方案,为患者制订以“调体质、轻减重”为主的健康、可持续瘦身计划,做到“精准干预、标本兼治”。

“肥胖问题会直接引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病和代谢性疾病的风险,因而无论是国家层面还是普通人群,都越来越重视体重管理问题。但传统的减肥方式主要靠节食、大量运动甚至吃减肥药、打减肥针等,很多患者表示难以长期坚持,一旦停止就

很容易出现反弹,而且吃减肥药和打减肥针还存在副作用大、身体吃不消等弊端。”市中医院消化内科副主任、副主任中医师项方玉说,在临床上,有减重需求的患者其实很多,分散在各个诊室,他们需要一个专门管理体重的诊室来满足就诊需求。

项方玉介绍,市中医院中西医体重管理中心由中医科、针灸科、中医外治中心、内分泌科(邵逸夫医院周嘉强团队)、消化内科、康复医学科等多学科团队及营养师、专科护士组成。该中心突破传统单一疗法,针对几大常见肥胖证型,制定“1+N”个性化诊疗方案,“1+N”中的“1”,是指对体质进行辨证,即通过中医红外热成像检测仪和经络检测仪这两个仪器,对患者体质进行具象化分析,再结合中医师“四诊”(望、闻、问、切),对患者体质和肥胖证型进行精准判断;“N”是指在体质辨证的基础上,动态组合中药内服、中医外治(如针灸、穴位埋线、熏蒸、艾灸、拔罐等),配合运动、膳食、情志等调节方式,并实行全程数字化管理,为患者制订个性化诊疗方案。

“从中医角度讲,每个肥胖患者的中医证型都是不一样的,有的是脾虚,有的是阳虚,有的是实热证的。只有在准确地辨证出患者的体质后,再开展针对性治疗,才能提高患者身体的基础代谢,把体质调理恢复到一个平衡状态,从而达到减轻体重的目的。”项方玉说,与传统的减肥方式相比,这种个性化诊疗方案

有一个突出的优势就是患者比较容易坚持,而且通过精准辨证后,才能调成易瘦体质且体重不易反弹。

项方玉告诉记者,一个人是否需要减重,最简便的检测方法有两个数据,一个是BMI指数,另一个是腰围数据。BMI指数是体重(公斤)除以身高(米)的平方,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准,其数值范围18.5-24为正常体重,24-28为超重,28以上为肥胖。而从腰围数值来看,如果男性的腰围大于90厘米、女性腰围大于85厘米,则属于中心性肥胖(腹型肥胖),需要减重。此外,如果患有高血压、糖尿病等慢性疾病和肥胖的并发症、代谢性疾病,更需要管理好体重。

今年60岁的胡女士(化名)体重达88.5多公斤,BMI指数高达44.8,一直有减重需求但始终不得其法。前段时间,她来到市中医院中西医体重管理中心就诊。通过体质辨证,项方玉诊断胡女士为痰湿阻滞,于是给出了“中药内服调理+穴位埋线(针灸)+熏蒸、刮痧(中医外治)+中医保健操(运动)”的诊疗方案,并提出在正常饮食的基础上,要避免饮酒和吃高热量的油炸等食物,适当配合薏米、秣米、茯苓、冬瓜等健脾祛湿的膳食方案,以及放松心情、多听喜欢的舒缓音乐的情志方案。胡女士遵照医嘱治疗了一周后,就惊喜地发现自己的体重轻轻松松就下降了2.5公斤,腰围也缩小了4厘米。

项方玉告诉记者,“1+N”个性化诊疗方案的一个疗程通常定为三个月,其中每个月会评估一次。在此过程中,中药内服一般建议服用一个月,穴位埋线建议每两周进行一次,中医外治(包括熏蒸、艾灸、刮痧、拔罐等)建议保证一周二到三次。与此同时,医生会给出膳食建议,一般会建议多吃应季食物,或针对24节气建议多吃哪类食物,或者建议吃一些对应证型的药膳;在运动方面,会根据患者的体质证型,推荐市中医院自己拍摄的中医保健操,比如对肝郁气滞的患者会推荐跳疏肝解郁的保健操;在情志方面,对于肝郁气滞的患者,会建议听一些舒缓心情的音乐等。

由于很多有减重需求的患者是上班族,为了方便患者安排诊疗时间,市中医院在周一至周日白天开展门诊接诊服务的同时,还对中医外治服务项目开放了预约功能,并在每周二、周四晚上增加了中医外治项目的夜门诊服务。

体重管理是一项时间相对较长的治疗,为了加强医患双方之间的沟通交流和对减重过程的监督和指导,市中医院在提供“首诊定制”服务的同时,还专门成立了一个名为“玉环市中医院体重管理中心交流群”的微信群。下阶段,该院正在开发一款体重管理中心的专用App,对患者进行数字化管理。患者通过App每天上传体重、腰围等数据,医护人员则根据这些数据进行督促、随访、指导,帮助患者养成健康的生活习惯。

“辣”么好吃,身体能否招架?

重庆麻辣火锅,红油翻滚沸腾;湖南剁椒鱼头,辣椒色泽鲜亮;陕西油泼辣子面,热油“吡啦”作响……辛辣美食,令人垂涎。那么,“辛”和“辣”是一回事吗?你的身体能否招架得住?

辛辣为啥越吃越上瘾?

北京中医医院消化科主任医师赵鲁卿介绍,辛辣食物是一类含有刺激性味道食材的统称,包括蔬菜类——葱、姜、蒜、洋葱、韭菜,调味品类——八角、桂皮、豆蔻、白芷、麻椒、胡椒、芥末、咖喱,还有各种酒类、酒精饮料、姜汁可乐等饮品。

那么,“辛”和“辣”能画等号吗?

“尽管这两个字在日常表达中经常被混用,但它们并不完全相同。”首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科副主任医师王蕊说,一方面,食物中的辛味和辣味源自相同的化学成分,带给人的味觉感受也相似,会刺激口腔中的痛觉受体,同时促使神经系统释放内啡肽,带来愉悦感,让人越吃越上瘾;另一方面,从感官体验和性味药理角度看,“辛”比“辣”的含义更广泛,在中医理论中,它们具有发散表邪、行气活血的作用。

辛辣食物营养满当当

吃辛辣食物对身体到底好不好?对这个问题的争议从未停过。专家表示,对于体质适宜的健康人群,适量摄入辛辣其实具有一定的保健作用。

“辛味药材多为温热性质,气味芳香,能够归入多个经络,常用于缓解风寒感冒和脾胃虚寒。”赵鲁卿介绍,生姜、干



姜、桂枝入肺经,能发散解表、行气血、通鼻窍,半夏、天南星、白芥子等有助于化痰宣肺;香附、柴胡、青皮入肝经,能够疏肝解郁;附子入肾经,温肾助阳;春砂仁入脾胃经,能行气化湿解浊,恢复胃肠功能。除了内服,中医外治法也推荐用姜片和花椒煮水泡脚,有助于行气止痛、温经通络、温中散寒、生发阳气。

从营养学视角来看,辛辣食物一般低糖低脂,而且富含维生素A、B1、B2、烟酸、胡萝卜素、钾、磷、钙、锌等矿物质以及丰富的膳食纤维,营养价值颇高。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》提到,常吃辣食可以预防高血压。

王蕊介绍,洋葱中的前列腺素和槲皮素也能在一定程度上预防心脑血管疾病。同时,洋葱中的另一些成分能加大细胞对血糖的利用程度,辅助糖尿病患者调控血糖等。“辛辣食物中的微量成分虽具有一定保健作用,但日常食用量并不能达到显著的治疗效果。”

过度吃辣暗藏风险大

辛辣食物益处这么多,是不是吃得越多越好?

“当然不是。上火是辛辣饮食最容易给身体带来的小问题,常见症状包括牙龈肿痛、口腔溃疡、眼睛红肿、睫毛发

炎、便秘、痔疮等。”赵鲁卿解释,这是因为辛辣食物的温热性质会消耗人体内的水分和津液,导致人体阴液不足,阳热过盛,从而产生“上火”的热象。

“长期过频的辛辣饮食对身体脏器的损害不容小觑,其中胃部首当其冲。”王蕊介绍,吃辣之后人的胃壁呈红色充血状态,胃酸分泌也会增多,而长期充血和高酸环境会损伤胃黏膜,容易导致慢性胃炎甚至胃溃疡,而反复的炎症刺激是诱发胃癌的重要因素之一。而且,一次性食用过多辛辣食物,或辣度超过身体承受范围,可能对消化系统造成不可逆的损伤。

哪些人适合吃辛辣食物?

赵鲁卿说,经常手脚冰凉、胃腹怕凉的人属于脾胃虚寒体质,适合以辛辣助阳散寒、温中祛湿,如胡椒猪肚汤、红糖生姜水都是不错的选择;阴虚火旺体质的人,常常手足心发热、口干舌燥、舌苔较少、五心烦热,不适合多吃辛辣食物,否则会进一步伤阴、加重内热。此外,潮湿地区和寒冷季节相对适宜吃辛辣。

“吃不了辣,可以吃彩椒。”王蕊说,彩椒温补,仅含有微量辣椒素,是刺激性最小的辛辣食物,而且,它号称“维C之王”,吃一个就能满足成年人一天所需维C。另外,其中的辣椒素酯、维生素A和类胡萝卜素等成分也都有益于人体健康。