

探索

## 任何减肥方法都会反弹

针灸减肥、药物减肥、手术减肥……从现代医学角度看并非人人适用,也都存在反弹问题

现在,又到了爱美人士热衷减肥的时候,吃药、喝茶、运动、禁食、缩胃……对于管不住嘴迈不开腿的减肥大军,针灸减肥成了现在颇为流行的选择之一。然而,“躺着把肥减了”,只是听上去很美。针灸减肥并非人人适用,也非一劳永逸,仍需进行饮食控制和适量运动,否则很容易反弹。

有专家说,现在,减肥的重点并不在于如何减,而是如何不反弹。从现代医学角度看,任何减肥方法都存在反弹的问题,针灸减肥也不例外。从来没有一劳永逸的减肥秘笈,少食多餐,避免高热量食物,每天坚持运动,养成良好的生活方式,才是保持身材、维系健康的要点。

现在,又到了爱美人士热衷减肥的时候,吃药、喝茶、运动、禁食、缩胃……对于管不住嘴迈不开腿的减肥大军,针灸减肥成了现在颇为流行的选择之一。

然而,“躺着把肥减了”,只是听上去很美。针灸减肥并非人人适用,也非一劳永逸,仍需进行饮食控制和适量运动,否则很容易反弹。

### 针灸减肥并非人人适用

“针灸减肥并非人人适用,也非一劳永逸,虽不主张过分节食,但仍需进行饮食控制和适量运动,否则很容易反弹。”多名针灸减肥专家表示,针灸减肥的精髓是要在中医辨证论治的基础上根据个人体质选取穴位,操作上的难度决定了不是什么人随便培训几天就可以扎针的。

从针灸减肥风行以来,关于其科学性、有效性的争论就一直没有停止。

中医针灸减肥专家、前上海中医药大学教授戴居云说,肥胖主因是内分泌失调,导致营养吸收不均,针灸减肥就是利用调节人体内分泌来达到减肥目的。针灸刺激相应的穴位,疏通经络,调和气血,调理内分泌及机体平衡,减去多余脂肪,减轻体重。由外而内、标本兼治,且能够抑制肥胖者的亢进食欲和亢进胃肠消化吸收能力,从而减少能量摄入,促进能量代谢,达到减肥的目的。

戴居云曾发明“五法针灸减肥”,即针刺、辟谷、拔罐、中药离子导入、穴位敷贴五种减肥法。在针灸减肥基础上,他还推出一种更为便捷的穴位埋线减肥法,并改良特制了穴位埋线针。

2002年公布的《中药新药治疗肥胖病的临床研究指导原则》,将单纯性肥胖病分为5型:胃热湿阻型、脾虚湿阻型、肝郁气滞型、脾肾阳虚型、阴虚内热型。针灸减肥就是对不同类型的体质患者,通过针灸进行补虚泻实,调整体内平衡。

上海中医药大学附属曙光医院针灸科主任沈卫东,是上海最早一批开展针灸减肥临床实践者之一,他认为,针灸减肥可通过调整中枢神经来抑制食欲、调整内分泌、抑制胃肠道亢进的吸收功能等方法达到减肥的目的,而通过针刺穴位,疏通气血运动,也是个被动能

量消耗的过程,这就是为何有人针灸后觉得很累的原因。

上海杨氏针灸传人杨容物也指出,针灸减肥的疗效,必须要配合饮食控制和适量运动,只有综合调整才能起作用。最开始的四天以内,要每天针灸一次,并要配合严格的饮食控制,只能吃些鸡蛋、黄瓜等,不能吃主食,经过一个疗程5-10次的治疗,有的人可以减掉5-10斤。

### 体重并不是肥胖的唯一指标

有些人通过针灸减肥成功瘦身,但一段时间过后,体重反弹甚至比以前更胖。戴居云说,减肥后两三个月迅速恢复体重叫“反弹”,而一年半后出现体重的恢复,应称为“复胖”。

他解释说,针灸是对内分泌、胃肠道功能的整体调整,不像其他减肥方法那样立刻见效,疗效往往要经过两个月到半年才能慢慢显现。因为是整体调理,机体达到一个新的平衡,因此,针灸减肥是一种匀速减肥,每周减重0.5-1公斤,四周减重2-4公斤,体重在一至两年内基本稳定,反弹率比较低。

有专家解释说,世界卫生组织(WHO)认为,每周减1.5-2公斤以内属于健康减肥,超过这一范围就不健康。而现在一些减肥药物,一个疗程就减掉十几斤,脂肪代谢不可能这么快,这种短期内体重快速减轻减去的是水分。一旦停药,又不注意饮食控制和适量运动,很容易反弹。

而且,体重并不是肥胖的唯一指标,临床上还要看BMI指数、生化检查,针灸是对全身脏腑功能、内分泌的调整,见效较慢,但能保持一到两年的稳定。有的人做了一两个月的针灸治疗后体重减轻,但是如果不能继续坚持饮食控制,改变不良生活习惯,就会慢慢恢复体重。

戴居云认为,针灸减肥在减重的同时能减轻肥胖并发症。比如肥胖的年轻女性常伴有月经不调、痛经等内分泌失调症状,通过针灸治疗在降脂、减轻体重的同时,内分泌失调的症状也会有所改善。

此外,靠节食减肥的人经常会出现便秘,甚至长期依靠泻药排便。戴居云说,针灸可以改善低下的胃肠功能,逐渐让患者摆脱对泻药的依赖性。

沈卫东也曾对针灸降脂减肥进行过动物试验,发现针灸确实能有效降低血脂、调整内分泌失调。

不过,记者发现,目前,关于针灸减肥的研究报道方法各异,临床治疗方法尤以针刺与耳穴贴压为多,但减肥的诊断标准及疗效评价标准不统一,观察指标不够规范。

从现代医学角度看,任何减肥方法都存在反弹的问题,针灸减肥也不例外。

药物减肥、针灸减肥、手术减肥……如今,减肥方法五花八门,看得人云里雾里。不过,从现代医学角度看,这些减肥方法都存在争议,并不一定都“靠谱”。

### 有没有“肥”可以减

在医生们看来,很多喊着要

减肥的人,其实根本没“肥”可减。从现代医学看,肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖。

上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海市内分泌代谢病临床医学中心肥胖病专病组组长医师洪洁介绍,有些肥胖是疾病引起的,例如内分泌疾病中的甲状腺功能减退、由单基因突变导致肥胖的罕见病例、染色体片段缺失等遗传相关问题,这些都属于继发性肥胖。

但继发性肥胖并非主流,绝大多数的肥胖患者都属于单纯性肥胖,即因遗传、环境因素包括生活方式、饮食习惯等引起的肥胖。当每日摄取的热量远远超过身体生长和活动的需要时,多余的热量就会转化为脂肪,从而导致肥胖。

如何判断自己是否肥胖?目前国际上常用的衡量指标是BMI指数,BMI超过25属于超重,超过30则为肥胖。在中国,指数超过28则被定义为肥胖。由于中国人中央型肥胖的比例高,因此当男性腰围超过90厘米、女性超过80厘米时,即属于腹型肥胖,也需要控制。

当然,在这个以瘦为美的年代,即便BMI指标在正常范围,你也可能被定义为“胖子”,这也使得减肥之风盛行。

### 减肥难在反弹

在洪洁看来,减肥的重点并不在于如何减,而是如何不反弹。

很多人喜欢走捷径通过药物减肥,这绝不可取。如今市面上,减肥药已经比较少见了,原因无外乎这些药品或多或少都会影响人的健康,严重的可能引发肝损伤、肝衰竭。同时,药物减肥并不能保持,停药后反弹更是明显。

对于针灸减肥,洪洁坦言自己没有过多研究,但她认为针灸减肥的确有一定效果。她说,对肥胖而言,中医也有八大症候群。针灸减肥可能也在一定程度上抑制了患者的食欲,从而减少热量摄取,达到减肥的功效。但据她了解,针灸减肥也存在反弹的问题。她直言,针灸减肥很难坚持,一旦停下来,原本通过治疗来抑制的食欲可能就恢复了。如果不改变生活习惯,还是会吃胖的。

目前,减肥还可以通过手术完成。比如“缩胃手术”,简单来说就是通过切除一部分胃达到缩减胃容量的效果。但这只针对BMI指数超过35的肥胖人群。洪洁介绍说,通常这类肥胖人群还伴有高血压、糖尿病等慢性疾病,做胃减容手术不失为一个好方法。体重指数达标却仍想瘦身的人并不需要去做这个手术,医院也不会接。

通过缩胃手术,可以将患者的胃容量缩小到100至150毫升。打个比方,也就是喝下150毫升的水就会产生饱腹感。通常,一个成年人的胃容量在500毫升左右,有些人可能达到1000毫升。

洪洁解释,手术可以抑制患者的食欲,使其每日的食物摄入量减少。胃虽然是缩小了,但如果节制,还是会“撑大”。医院推荐肥胖病人每日热量摄入为1200热卡,大约5杯可乐就已达标,所以一定要节制。当然,每一种食物的热量不同,含糖饮料、零食等热量都较高,能免则免。

总体来说,并没有一劳永逸的减肥秘笈。少食多餐,避免高热量食物,每天坚持运动一小时,养成良好的生活方式,才是保持身材、维系健康的要点。

(据《东方早报》)

## “工作狂”有了评判标准

工作狂也称工作上瘾,其实是一种心理疾病。挪威和英国研究人员基于毒瘾、酒瘾等多种上瘾诊断标准的核心元素,推出一套评判工作狂的标准。据称,这是世界上首套工作狂评判标准。

你是工作狂吗?不妨测一下。

工作狂标准有七项

这套标准名为“卑尔根工作上瘾标尺”,由挪威卑尔根大学和英国诺丁汉特伦特大学心理学家研究挪威25个行业12135名雇员后制定,重点考量矛盾、情绪调节、心态复萌、突出性、容忍度和退缩等诊断是否上瘾的核心元素。

这个“上瘾标尺”包括七项内容:你想着如何空出更多时间来工作;你花在工作上的时间超过最初打算;你工作是为了减轻罪恶感、焦虑、无助和抑郁;他人曾劝你减少工作时间,你没有听从;如果被禁止工作,你会感到紧张;你的兴趣爱好、休闲活动和体育锻炼排在工作之后;工作如此繁重,已经影响了你的健康。

回答可以是“从不”、“很少”、“有时候”、“经常”和“总是”。如果你在至少4项内容中程度为“经常”或“总是”,那么你称得上是一名“工作狂”。

工作上瘾与失眠等有关联

美国一家新闻网站援引研究负责人、卑尔根大学心理学院塞西莉·斯科·安德烈亚森的话报道,这项研究分析了全球化影响,新技术以及公私生活混合等因素,一些内容基于她作为临床心理学专家和心理咨询师的经验。

她说,“卑尔根工作上瘾标尺”是世界上第一个类似评判标准,有助于发展和简化针对工作狂的治疗,也有助于大众评估工作上瘾程度。

“多项研究结果显示,工作上瘾与失眠症、健康问题、疲惫不堪和压力等存在关联,也会引起工作与家庭生活之间的冲突。”安德烈亚森说,“用这项标准测试,人们可以了解自己工作上瘾的程度:不上瘾、轻度上瘾或工作狂。”

这项研究结果由最新一期《斯堪的纳维亚心理学杂志》发表。

现代人工作上瘾程度加剧

安德烈亚森说,现代人面临工作上瘾程度加剧局面。她说,拜手机、电脑、互联网等技术产品所赐,家与办公室的界限越来越模糊不清,人们回家后也难以摆脱工作。此外,全球化意味着一些企业的雇员不得不在上班时间之外与身处不同时区的同事联系。再加上其他一些因素,越来越多雇员“过度工作或强迫性工作”,成为工作狂。

对于工作狂,专家支招助你减轻工作负荷。

改变工作上瘾状态的第一步是要承认自己是“工作狂”,牢记这种生活方式会给个人生活带来麻烦。第二,采取一些小措施改变自己的做事方式,比如,时间安排上首先考虑最重要的事。最后,组建后援小组,让亲友和同事帮助自己消除工作瘾,回归正常生活轨道。

(据《现代快报》)

编辑:李皓冰 美编:牛长婧

