

# 针灸减肥：一种传统的中医疗法

□闫光波

在追求健康与美丽的道路上，减肥始终是一个热门话题。随着人们健康意识的不断提高，越来越多的人开始寻求更加安全、有效的减肥方法。针灸减肥作为一种传统的中医疗法，正逐渐成为健康瘦身的新选择。

## 针灸减肥的原理

针灸减肥主要是通过刺激人体特定的穴位，调节体内的内分泌系统、神经系统和消化系统，从而达到减肥的目的。

**调节内分泌系统：**内分泌失调是导致肥胖的一个重要原因。针灸可以刺激相应的穴位，调节人体的激素水平，如胰岛素、甲状腺素等，促进脂肪的分解和代谢，减少脂肪的堆积。

**调节神经系统：**神经系统对人体的食欲和代谢起着重要的调节作用。针灸可以刺激神经系统，抑制食欲，减少食物的摄入，同时提高身体的代谢率，增加能量的消耗。

**调节消化系统：**消化功能紊乱也会导致肥胖。针灸可以刺激消化系统的穴位，促进胃肠蠕动，增强消化功能，减少食物在体内的停留时间，避免脂肪的吸收和堆积。

## 针灸减肥的优势

**安全无不良反应：**针灸减肥是一种自然、绿色的减肥方法，不需要服用任何药物，避免了药物减肥带来的不良反应，如腹泻、头晕、心悸等。

**效果显著：**针灸减肥可以

针对不同的肥胖类型进行个性化治疗，对单纯性肥胖、产后肥胖、内分泌失调引起的肥胖等都有较好的效果。一般来说，经过一段时间的针灸治疗，患者的体重会明显下降，身体的各项指标也会得到改善。

**不易反弹：**针灸减肥不仅可以减少体重，还可以调节身体的代谢功能，使身体的脂肪代谢处于一个平衡状态。因此，针灸减肥后的反弹率较低，只要患者保持良好的生活习惯和饮食习惯，就可以长期保持减肥效果。

**改善身体状况：**针灸减肥在减肥的同时，还可以改善身体的其他状况，如失眠、便秘、月经不调等。通过调节身体的

气血运行和脏腑功能，提高身体的免疫力和抗病能力，促进身体健康。

## 针灸减肥的适宜人群

**单纯性肥胖患者：**单纯性肥胖是指由于饮食过量、运动过少等原因引起的肥胖，没有明显的内分泌失调和代谢性疾病。针灸减肥对单纯性肥胖患者的效果较好，可以有效减少体重，改善身体状况。

**产后肥胖患者：**产后肥胖是很多女性面临的问题。针灸减肥可以帮助产后女性调节身体的内分泌系统和消化系统，促进身体的恢复和减肥。但需要注意的是，产后女性在进行针灸减肥时，应选择合适的时间，一般在产后6个月以后进行。

**内分泌失调引起的肥胖患者：**内分泌失调是导致肥胖的一个重要原因，如甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征等。针灸减肥可以调节内分泌系统，改善内分泌失调的症状，从而达到减肥的目的。

总之，针灸减肥作为一种健康、安全、有效的减肥方法，正逐渐受到越来越多人的关注和青睐。但需要注意的是，针灸减肥并不是万能的，需要患者配合饮食和运动，坚持治疗，才能取得良好的效果。同时，患者在选择针灸减肥机构时，一定要选择正规的医疗机构，确保医生的资质和技术水平。

(作者供职于山东省潍坊市昌乐齐城中医院)

# 糖尿病患者要警惕尿毒症

□吴昊

据统计，与非糖尿病患者相比，糖尿病患者发生尿毒症的风险增加了7倍。在进行透析治疗的尿毒症患者中，高达五分之二(即40%)的病例可以归因于糖尿病。

## 糖尿病和尿毒症是什么

糖尿病是由于胰岛素分泌不足或者作用受损导致的血糖升高。长期患有糖尿病的患者，我们称他们为“老糖友”。

而尿毒症是指肾功能严重受损，导致体内代谢废物和毒素无法正常排出，积累到一定程度而引发的综合征。

## 为何尿毒症总喜欢“老糖友”

首先，糖尿病和尿毒症并不是毫无关系的“路人甲”和“路人乙”，它们之间有着千丝万缕的联系。

糖尿病如果长期不控制，血糖就像脱缰的野马，肆意对身体内发起攻击。长期高血糖不仅会让人们感到疲倦、口渴、多尿，还可能引发一系列并发症，糖尿病肾病就是其中之一。

糖尿病患者的血糖水平若长期处于高位，会导致肾脏的微小血管发生病变，进而影响到肾脏的正常功能。具体来说，高血糖会导致肾小球(肾脏中的微小过滤单位)硬化和损伤，使肾小球无法有效过滤血液中的废物和毒素。随着病情的进展，这种损伤会逐渐加重，最终导致肾功能严重受损，即尿毒症的发生。

## 肾脏保护小贴士

肾脏受损不是一日之寒，预防才是关键。糖友们可以通过以下小贴士来保护肾脏。

**控制血糖：**定期监测并严格管理血糖，遵医嘱用药。

**控压调脂：**控制血压、血脂。血压控制在130/80毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)以下，减轻肾脏负担。

**合理饮食：**饮食要均衡，避免高糖食物，选择高纤维的食物，如蔬

菜、粗粮等。低盐低脂、优质低蛋白饮食(鸡、鱼、瘦肉、蛋、奶等)。

**适量运动：**如快走、游泳、瑜伽等，每次至少30分钟，每周大于150分钟，增强抵抗力。

**定期体检：**早期发现问题，早期干预。尿常规、肾功能等检查项目，可以帮助及时发现肾脏问题，避免小病拖成大病。

**避免过度劳累，戒烟限酒，保持良好心态等。**

只有全面呵护肾脏健康，糖友们才能远离尿毒症。

## 如何判断患了尿毒症

尿毒症早期会释放一些信号，如血压升高，尿量减少，尿中有泡沫(蛋白尿)，身体水肿等。此外，还可能伴有贫血、乏力、食欲不振、恶心等症状。一旦出现这些症状，糖友们千万不要忽视，要立即就医检查。

(作者供职于山东省济宁市第一人民医院)

# 骨伤康复：从内到外的调理

□韩宗昌

遭遇骨折、扭伤或其他类型的骨伤时，除了及时的医疗处理外，骨伤康复也是至关重要的一个环节。骨伤康复不仅仅是针对受伤部位的物理修复，更是一个从内到外的全面调理过程。

## 内部调理：营养与药物支持

骨伤后，身体需要更多的营养来支持受伤部位的修复，特别是蛋白质、钙、维生素D等营养素，对于骨骼和肌肉的再生至关重要。因此，在康复期间，患者应保持均衡的饮食，确保摄入足够的营养。

此外，医生可能会根据患者的具体情况开具一些药物来辅助治疗。这些药物可能包括止痛药、消炎药、抗生素及促进骨骼生长和修复的药物等。患者应遵医嘱按时服药，并注意观察药物可能带来的不良反应。

## 外部治疗：物理疗法与康复训练

**物理疗法** 物理疗法在骨伤康复中扮演着重要角色，可以通过各种手段来减轻疼痛、促进肿胀消退、增强肌肉力量和关节灵活性等。常见的物理疗法包括以下几种。

**热敷与冷敷：**热敷可以促进血液循环和肌肉松弛，冷敷则可以减轻疼痛和肿胀。根据患者的具体情况，医生会选择适当的热敷或冷敷方式。

**按摩与推拿：**按摩和推拿可以帮助放松肌肉、缓解紧张和疼痛，并有助于促进受伤部位的血液循环。

**牵引与拉伸：**牵引和拉伸可以增加关节的灵活性，减轻肌肉紧张，并有助于恢复正常的关节功能。

**康复训练** 康复训练是骨伤康复中不可或缺的一部分。通过有针对性的训练，患者可以逐渐恢复受伤部位的功能，提高身体的整体健康水平。康复训练的内容包括以下几项。**关节活动训练：**通过逐渐增加关节的活动范围和灵活性，帮助患者恢复正常的关节功能。

**肌肉力量训练：**通过有针对性的力量训练，增强受伤部位周围肌肉的力量和耐力，提高身体的稳定性。

**平衡与协调性训练：**通过平衡和协调性训练，提高患者的身体平衡能力和运动协调性，减少再次受伤的风险。

**生活方式的调整** 在骨伤康复期间，患者还需要注意调整生活方式。

**保持充足的睡眠** 充足的睡眠有助于身体的恢复和修复。

**避免过度用力** 在康复期间，患者应避免过度用力或过度活动受伤部位，以免加重伤势或影响康复效果。

**适当运动** 除了康复训练外，患者还可以进行一些适当的运动来增强身体素质和免疫力。但请注意选择适合自己的运动方式和强度，避免过度运动导致新的伤害。

**保持良好的心态** 积极的心态对于身体的恢复至关重要。患者应保持乐观、开朗的心态，积极面对康复过程中的困难和挑战。

总之，骨伤康复是一个从内到外的全面调理过程，通过合理的营养支持、物理疗法、康复训练及生活方式的调整等手段的综合应用，可以更好地促进受伤部位的恢复和功能的恢复。同时，患者也需要耐心和坚持，积极配合医生的治疗和康复计划。

(作者供职于河南省洛阳正骨医院)

# 火龙罐在面瘫治疗中的作用

□孙晶

张小红

在中医的浩瀚宝库中，火龙罐犹如一颗璀璨的星辰，以其独特的治疗理念和卓越的临床效果，正逐步成为治疗面瘫患者的重要手段。

面瘫，在医学上被称为面神经麻痹，是一种常见且多发的疾病，症状包括但不限于患侧口眼歪斜、眼睑无法完全闭合及面部麻木等。虽不危及生命，但对患者外貌的影响及随之而来的心理压力，无疑给患者的日常生活与工作带来了影响。在此背景下，火龙罐应运而生，以其独特的魅力为面瘫患者点亮了康复之路。

火龙罐的独特之处在于罐体由紫砂石精心烧制而成，罐口巧妙融合了金漆银技术，既美观又富含中医“金补银泻”的治疗理念。罐内点燃的艾柱，精选自优质蕲艾，其纯阳之性如同火龙吐息，驱寒除湿，化痰通络，因此得名“火龙罐”。

火龙罐综合灸法集推拿、艾灸、揉痧、点穴、熨烫等多种疗法于一体，通过点、震、叩、碾、推、按、揉、熨、烫等十余种手法，全方位、深层次地作用于人体经络与穴位。这种综合性的治疗手段，不仅疗效显著，而且过程舒适，无任何毒副作用，是面瘫患者的理想选择。

具体而言，火龙罐综合灸法在面瘫治疗中的四大功效——温、通、调、补，展现了其独特的魅力。

**温：**以火攻邪，促进血液循环。火龙罐的温热刺激能够深入面部经络，驱散寒湿之邪，改善面部血液循环，为受损的肌肉提供充足的营养与氧气，有助于缓解肌肉的紧张与僵硬。

**通：**通经活络，改善局部供血。通过推拿、刮痧等手法，火龙罐能够疏通面部经络，促进气血运行，消除面部水肿与炎症，加速面部肌肉的恢复与再生，有效改善口角歪斜、眼睑闭合不全等症状。

**调：**平衡脏腑，调节神经机能。火龙罐综合灸法在治疗过程中，能够平衡脏腑气机，放松面部肌肉，并通过刺激面部穴位促进神经组织的修复与再生，从而改善面部肌肉功能障碍与表情僵硬等问题。

**补：**扶正祛邪，激活免疫系统。火龙罐中的艾柱燃烧产生的药力与热力，能够增强人体正气，提高机体免疫力与抵抗力，为面部神经的恢复创造良好的内环境，加速病情康复。

在火龙罐治疗面瘫的过程中，专业医师会根据患者的具体情况辨证施治，制定个性化的治疗方案。每次治疗时间为20~30分钟，通常7天为一个疗程。临床实践证明，火龙罐治疗面瘫疗效显著，深受广大患者好评。

此外，患者在接受火龙罐治疗的同时，还应注意日常保养与锻炼。保持良好的作息习惯，避免风寒侵袭，注重面部保暖，保证充足睡眠，合理膳食及配合面部功能锻炼等，都是促进病情恢复的重要因素。同时，保持积极乐观的心态对于病情的恢复同样至关重要。

(作者供职于湖北省中医院)

# 科学认识带状疱疹

□何梓阳

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒(VZV)引起的常见皮肤病。这种病毒具有亲神经性，感染后会潜伏在神经节中，一旦人体免疫力下降，病毒就会被激活，沿着神经纤维迁移到皮肤，从而引发带状疱疹。带状疱疹最典型的症状就是皮疹和疼痛。皮疹通常呈现为成簇的水疱，沿着神经分布的区域排列，就像一条带子一样，这也是它名字的由来。常见的发病部位包括胸部、腹部、腰部，也会出现在面部、颈部等。在发病初期，患者会先感觉到局部皮肤疼痛、瘙痒或麻木等异常感觉，随后才出现皮疹。

## 带状疱疹的发病机制

水痘-带状疱疹病毒首次感染人体时，会引起水痘。水痘痊愈后，病毒并不会被彻底清除，而是潜伏在脊髓后根神经节或颅神经的神经节中。当机体免疫力低下时，比如老年人因为自身身体机能衰退、免疫力降低，或者年轻人在过度劳累、长期熬夜、患有某些疾病(如艾滋病、恶性肿瘤等免疫抑制性疾病)等情况下，潜伏的病毒就会被激活。被激活的病毒会在神经节内大量繁殖，然后沿着神经纤维向皮肤移动。在这个过程中，病毒会对神经造成损伤，这就是为什么带状疱疹常伴有疼痛的重要原因。同时，当病毒到达皮肤后，会引起皮肤的炎症反应，导致水疱的出现。

## 带状疱疹的临床表现

疼痛困扰 带状疱疹引起的疼痛是相当折磨人的，这种疼痛

被称为带状疱疹后神经痛(PHN)，是带状疱疹最常见的并发症。部分患者的疼痛可以持续数月甚至数年，严重影响患者的生活质量。这种疼痛的性质多样，如刺痛、灼痛、电击样痛等，会干扰患者的睡眠、日常活动，甚至导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题。

## 眼部损害

如果带状疱疹发生在三叉神经眼支分布区域，则会影响眼睛。这是因为水疱可能出现在患者眼睑、结膜、角膜等部位，严重时可能导致角膜炎、虹膜睫状体炎、青光眼等眼部疾病，甚至有失明的风险。

## 耳部问题

当病毒侵犯面神经和听神经时，患者容易出现外耳道疱疹、耳痛、耳鸣、听力下降

等状况，严重者可导致面瘫、眩晕等情况。

## 带状疱疹的治疗方法

**抗病毒治疗** 在带状疱疹发病早期，及时使用抗病毒药物，如阿昔洛韦、伐昔洛韦等进行治疗，可以抑制病毒的复制，减轻症状，缩短病程。

**止痛治疗** 若患者是轻度疼痛，可以使用非甾体抗炎药，如布洛芬等药物。对于中重度疼痛，患者则需要使用阿片类药物或者抗癫痫药物，如加巴喷丁、普瑞巴林等。

**营养神经治疗** 由于带状疱疹会对神经造成损伤，所以使用营养神经的药物也是治疗的重要环节。其中，维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>12</sub>等药物可以促进神经的修复，

减轻神经损伤带来的后遗症。

## 局部治疗

对于皮肤上的水疱，可以使用炉甘石洗剂等药物来收敛、干燥皮疹。如果水疱破裂，可以使用抗生素软膏来预防感染。

## 带状疱疹的预防措施

**接种疫苗** 接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹最有效的方法，可以使用非甾体抗炎药，如布洛芬等药物。对于中重度疼痛，患者则需要使用阿片类药物或者抗癫痫药物，如加巴喷丁、普瑞巴林等。

**增强免疫力** 保持均衡饮食、适量运动、保证充足的睡眠、减少压力，学会通过适当的方式缓解压力等，这些都有助于提高机体的免疫力，降低病毒被激活的风险。

(作者供职于广东省中医院)

分子病理检测不仅让我们窥见肿瘤细胞的微观世界，更揭示了它们独特的“个性密码”，为精准医疗铺设了坚实的道路。

## 分子病理检测：精准医疗的基石

作为病理学的一个前沿分支，分子病理检测融合了分子生物学、细胞遗传学等多学科的知识与技术，在蛋白质和核酸等生物大分子水平上深入探究疾病的病因、发病机制、形态变化及功能损害。在肿瘤领域，分子病理检测尤为关键，能够帮助医生精准识别肿瘤细胞的“个性密码”，即其特有的基因变异、蛋白质表达等分子标记物，从而为患者量身定制治疗方案。

## 揭秘肿瘤细胞的“个性密码”

基因突变的追踪者 基因突变是肿瘤发生发展的重要驱动力。分子病理检测通过检测肿瘤细胞中的特定基因变异，为靶向药物治疗提供科学依据。以非小细胞肺癌为例，EGFR基因(表皮生长因子受体)突变是EGFR-TKI(酪氨酸激酶抑制剂)类药物的重要疗效预测因子。通过分子病理检测，医生可以判断患者是否携带这些敏感突变，从而决定是否采用相应的靶向药物，实现精准治疗。

蛋白质表达的解码者 除了基因层面，分子病理检测还关注肿瘤细胞中蛋白质的表达情况。某些蛋白质的异常表达与肿瘤的发生、发展密切相关。例如，在胃肠道间质瘤中，c-kit(一种原癌基因)和PDGFRα基因(一种酪氨酸激酶III型受体)的突变会导致其编码的蛋白质异常表达，进而影响肿瘤对靶向药物的敏感性。通过检测这些蛋白质的表达水平，医生可以评估患者对药物的反应，优化治疗方案。

复杂肿瘤的鉴别者 对于一些形态学特征相似、难以区分的肿瘤类型，分子病理检测更是展现出了其独特的优势。例如，淋巴瘤的鉴别诊断往往依赖于形态学和免疫组化的综合判断，但有时仍难以满足需求。此时，通过基因重排检测，可以协助鉴别淋巴瘤的普通增殖和肿瘤性增殖，为临床提供更为准确的诊断依据。

## 分子病理检测的临床应用

**精准治疗** 通过检测肿瘤细胞的“个性密码”，医生可以制定出更加个性化、精准的治疗方案，提高治疗效果，减少不必要的药物不良反应。例如，对于携带EGFR基因敏感突变的非小细胞肺癌患者，使用EGFR-TKI类药物可以显著延长生存期，提高生活质量。

**风险评估与预后预测** 通过对特定分子标记物的检测，医生可以了解肿瘤的恶性程度、扩散范围及患者的预后情况，为后续治疗计划提供依据。例如，BRAF基因(一种原癌基因)突变在甲状腺癌中的检测可以预测患者的复发及死亡率，从而指导临床制定更加合理的随访和治疗策略。

**药物研发与临床试验** 通过对大量肿瘤样本的检测和分析，科学家可以筛选出潜在的治疗靶点，加速新药的研发进程。同时，在临床试验中，分子病理检测可以帮助筛选合适的受试者，提高试验的准确性和有效性。

分子病理检测作为精准医疗的重要组成部分，正逐步改变着肿瘤诊疗现状。随着技术的不断进步和应用的不拓展，相信分子病理检测将在未来发挥更加重要的作用，为人类的健康事业贡献更多的智慧和力量。

(作者供职于河南省三门峡市中心医院)

# 胃癌的早期症状

□付京东

胃炎是常见的胃肠疾病，若不及时治疗和管理，有可能逐步演变为胃癌。了解这一演变过程及其早期预警信号，对于早期发现、早期诊断和早期治疗至关重要。

## 胃炎到胃癌的演变过程

**急性胃炎转为慢性胃炎：**患者若患急性胃炎未及时治疗，可能会逐渐转变为慢性胃炎。胃黏膜的炎症持续存在，可能伴有腺体萎缩和肠上皮化生。

**慢性浅表性胃炎转化为慢性萎缩性胃炎：**随着病情的进一步发展，慢性浅表性胃炎可能转变为慢性萎缩性胃炎。胃黏膜的腺体进一步萎缩，分泌功能减弱，导致消化能力下降。

**肠上皮化生和胃黏膜不典型增生：**在慢性萎缩性胃炎的基础上，可能出现肠上皮化生，即胃黏膜被肠型上皮所替代。进一步恶化则可能出现胃黏膜不典型增生，特别是重度不典型增生，被视为癌前病变，即早期胃癌的先兆。

**早期胃癌到中晚期胃癌：**早期胃癌由于症状不明显，常被误诊为胃炎或胃溃疡。若未能及时发现和治疗，病情将进一步恶化，发展为中晚期胃癌，此时治疗难度和预后均显著下降。

## 胃肠疾病的早期预警信号

**消化不良症状：**如恶心、呕吐、饱胀感、腹泻、打嗝等。这些症状若长期持续存在，应警惕胃炎或胃癌的可能。

**疼痛状态改变：**胃溃疡的典型表现为“饱餐痛”，即饭后1小时左右出现腹痛，但在下一餐前逐渐消失。若疼痛状态发生改变，如出现持续不规则的疼痛，应警惕胃癌。

**上腹部肿块：**若患者在进食后突然感到心窝处有又硬又痛的肿块，应高度警惕胃癌的可能。随着肿块的增大，可能伴随背部、腰部、胸部疼痛及呕吐等症状。

**进食困难：**胃癌患者常出现食欲不振甚至无法进食的症状。随着病情的进展，肿瘤可能压迫食管，导致进食困难。

**突然消瘦：**若胃炎患者在短时间内出现明显的体重下降，如一个月内瘦了5千克左右，应警惕胃癌的发生。

**预防与管理策略** 健康饮食：保持均衡的饮食，避免辛辣、油腻等刺激性食物。多食用易消化、营养丰富的食物，如面食、粥类、牛奶、鸡蛋、豆浆、鱼、瘦肉等。

**规律作息：**保证充足的睡眠和休息，避免过度劳累和熬夜。保持良好的心态和情绪，减轻精神压力。

**定期体检：**定期进行胃肠疾病的筛查和体检，特别是对于有胃肠疾病家族史的人群。一旦出现上述早期预警信号，应及时就医并接受专业检查。

(作者供职于山东省滨州市博兴县人民医院)

# 揭秘分子病理检测

□郭宇