

怕胖先调 中医“治未病”提供新视角

现实生活中,很多人都有这样的困扰:吃得不多体重却持续增长,或者瘦了几斤后迅速反弹。这背后可能不仅仅是“管住嘴、迈开腿”的问题。中医“治未病”的理念为体重管理提供了新视角:其核心并非在肥胖后剧烈减重,而是在体重出现“偏颇”迹象时,就从身体内部进行调理,重建平衡。中医认为,体重问题常与脾胃运化功能减弱(导致“痰湿”堆积)、气血运行不畅(导致代谢缓慢)等有关。日常观察舌苔变化,有助于及早发现体内失衡的蛛丝马迹。

预防篇:未病先防,养成不肥胖的体质

合理饮食:均衡为要

遵循“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的平衡膳食原则,避免高热量、高脂肪、高糖分食物。多摄入蔬果、全谷、优质蛋白,少吃加工饮品。比如,可以选择麦片粥、水煮鸡蛋、低糖酸奶等;中饭和晚饭可以吃一些青菜,搭配瘦肉、鱼肉或者豆类,主食可以选择糙米、全麦制品。均衡饮

食者,舌苔多呈薄白苔,干湿适中,是脾胃功能良好的表现。

适度运动:持之以恒

中医讲究“流水不腐,户枢不蠹”。建议每周坚持5天左右中等强度运动,比如:快走、慢跑、太极拳等,每次30~60分钟,以身体微出汗、不过度疲劳为宜。同时,利用零碎的时间活动,如步行、爬楼梯,或者是站立办公等。规律运动能促进气血流通,有助于改善舌色淡白或暗紫等气血不足或不畅之象。

情志调畅:心神安定

在中医观念之中,如果我们的情绪长期处于抑郁和焦虑等紊乱的状态,会对身体功能产生影响,最终导致肥胖的出现。因此,在进行中医治未病的过程中,要放松心情,借助旅游和听音乐、与他人聊天等方式,平复自身的情绪,对预防肥胖至关重要。压力大、情绪不畅者,常可见舌边偏红或舌苔薄黄,注意舒缓解压。

调理篇:既病防变,针对体质辨证施治

中医强调辨证施治,肥胖亦

分不同证型,舌象是重要辨别依据。

痰湿内盛型:化痰利湿

常见形体肥胖、肢体困重、胸脘痞闷。此类人群多舌体胖大,舌苔厚腻或滑润。在实施中医治疗的过程中,要坚持化痰利湿和理气消脂的治疗原则,可寻求专业中医师进行中药调理,还可以辅以艾灸进行治疗,对丰隆穴、足三里等穴位进行刺激,以增强健脾祛湿之效,从而改善患者的肥胖情况。

脾虚不运型:健脾益气

多见肥胖臃肿、神疲乏力、肢体困重。舌象常为舌色淡、舌体胖有齿痕、苔薄白。在治疗时,应用健脾益气、渗利水湿的原则,追歼应用参苓白术散联合防己黄芪汤,还可以对腹部进行推拿,以此加快胃肠的蠕动,可以快速改善我们的体重。

气郁血淤型:理气活血

以形体肥胖、胸闷肋胀、面色晦暗为主要表现。舌象可见舌质暗紫,或有淤点,舌下脉络可能迂曲。调理当以理气解郁、活血化淤为主,如血府逐淤汤,

还可以利用拔罐和刮痧等方式对经络进行疏通,改善患者的体质,以此降低患者的体重。

并发症预防篇:瘦后防复,守护长期健康

肥胖会增加糖尿病、高血压等风险。已超重者除体重管理外,还需定期监测血糖、血压等相关指标,及时调整干预方案。可结合针灸和中药引用以及埋线等特色中医干预方法稳定体重,预防相关疾病。定期观察舌苔由厚转薄、由腻转清,可辅助判断体内环境改善趋势。

中医治未病下的体重管理强调整体的、动态的、个体化的,从饮食、运动、情志、体质等多方面着手,以恢复机体平衡为目标。舌苔作为观察体内状态的窗口,可提供日常调护的参考。实现健康体重需耐心坚持,建议在专业医师指导下进行。

(作者:陈劲智 泉州市中医院 副主任医师)

警惕“鼻炎神药” 正在吞噬你的鼻子

在日常生活中,我们都曾被鼻塞困扰:感冒、慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎发作时,因鼻塞缺氧,导致头痛、头晕、睡眠质量下降;鼻塞长期无法缓解,影响情绪,出现焦虑、烦躁。这时候人们看到街边、手机上“进口鼻炎神药”、“纯中药、无副作用”的鼻喷药,往往忍不住购买,自行尝试这些“神药”喷鼻治疗,使用后鼻腔瞬间通气,整个人神清气爽,便无医嘱、无节制、长期地使用,却不知为自己的鼻子预埋了新的隐患——药物性鼻炎。

什么是药物性鼻炎

药物性鼻炎,又称“化学性鼻炎”,是长期、过量或滥用鼻用减充血剂而导致的鼻黏膜炎症反应。

鼻用减充血剂本身是一种治疗性药物,能收缩鼻腔血管、减少血流量,减轻鼻腔黏膜充血、肿胀状态,能暂时、迅速缓解鼻塞,是临床上鼻炎和鼻窦炎的二线用药;同时,它也可以减轻因鼻炎引起的咽鼓管阻塞和分

泌性中耳炎导致的耳闷症状;再者,对于各种原因引起的鼻出血,减充血剂能起到止血作用。鼻用减充血剂的主要成分包括麻黄碱、伪麻黄碱、羟甲唑啉、赛洛唑啉、萘甲唑啉等。市面上许多“鼻塞一喷就通”的“神药”通常都包含了上述成分。

如果鼻用减充血剂使用不当(如浓度过高、剂量过大、疗程过长或用药过频),首先,鼻腔的黏膜屏障受损,出现鼻腔干燥、烧灼感,长期使用导致鼻腔黏膜因缺血、缺氧呈现灰白、高度水肿状态,进而出现鼻塞加重、嗅觉减退。其次,血管壁持续、强力地收缩,血管弹性疲劳、麻痹,一旦减充血剂药效减弱,血管会“报复性”地扩张、充血,出现鼻用减充血剂的使用次数越来越多,鼻塞反而越来越严重的现象,称为“反跳性鼻塞”,最终形成增量减效的恶性循环。

如何避免药物性鼻炎

认清“神药”的真面目

学会看成分表:警惕含“唑

啉”(如羟甲唑啉、萘甲唑啉、赛洛唑啉)、“麻黄碱”等字样的成分。

拒绝“纯中药”、“纯天然”的噱头:国家药监局明确规定,鼻用减充血剂的说明书应当标注药品成分和疗程,不存在“无任何副作用”的鼻用激素或减充血剂。

严格遵循医嘱,控制疗程

减充血剂的连续使用不超过7天,每日不超过2~3次。

儿童、孕妇、高血压、青光眼患者需在医生指导下慎用或禁用。

日常防护,减少鼻塞诱因

保持室内湿度40%~60%,避免干燥、粉尘、烟雾。

规律作息,增强免疫力,减少感冒。

合理饮食,避免辛辣、酒精等刺激黏膜。

定期复查

变应性鼻炎、慢性鼻窦炎等疾病需遵循医嘱规范化治疗。定期监测鼻腔黏膜状态,及时调整用药方案。

如何治疗药物性鼻炎

(一)停用或减量,科学缓解

鼻塞:立即停药是最重要的措施。

针对鼻塞采取替代治疗:

生理盐水冲洗:安全、无副作用,可稀释分泌物、减轻水肿。

鼻用糖皮质激素:有效改善鼻腔黏膜炎症,起效较慢,疗程可达数月,但需医生指导用药。

辅助物理疗法:针灸、局部穴位按摩、适度运动、鼻腔热气熏蒸或鼻部热敷、鼻腔冲洗、洗热水澡等。

(二)手术治疗:

对于药物治疗效果欠佳,且伴有鼻中隔偏曲、不可逆鼻甲肥大者,可考虑鼻中隔矫正术、鼻甲消融或部分鼻甲切除术,但需要专科医生严格评估,同样需要注意手术并发症和副作用。

别再信“神药”了,鼻子不是试验田,别让“神药”偷走你的呼吸自由,科学用药,从“鼻”开始。

(作者:程佳睿 福州市第一医院 主治医师)