

针灸能减肥吗？ 扎针痛了才有效？

名中医李宗伟做客“甬上名医大讲堂”
为网友揭示针灸的奥秘

针灸=针法+灸法

针灸一定要用针吗？艾灸算针灸吗？这是很多网友都关心的。李宗伟先给大家普及了一个知识——针灸是针法和灸法的统称，因此艾灸也属于针灸。

具体来说，灸的本意是久热。艾草是具有温经散寒、止痛作用的中药材，人们通常通过艾条、艾绒等进行灸。

针法则通过不同材质的针来实行。从古至今，常用的针有石头做的、骨制的，还有金针、银针等，现在用的最普遍的是合金材质的毫针。

患者来到针灸门诊，到底选择针法还是灸法呢？“针灸的原理是通过针灸来刺激人体的穴位，调整人体阴阳气血的平衡。”李宗伟说，总的来说，针法更侧重于治疗作用，灸法更侧重于保健作用。具体用针法还是灸法，要根据患者的实际情况来选择。针对一些寒性的疾病，比如患者主要存在阳虚、体寒等

病症，需要增补阳气，通常用灸法。有些患者，则需要针法和灸法并举。

半天门诊要用掉2000根针

不少网友好奇，扎针的时候，针扎得越多，效果就越好吗？“针灸的效果跟扎针的多少没关系，跟病情有关系。”李宗伟说，有的疾病甚至扎一根针就够了。比如治疗网球肘、腰椎疾病，用的针就比较少。有的疾病比较复杂，可能一位患者一次要用掉30-40根针。比如，治疗中风后遗症，涉及多方面的问题，需要扎的穴位往往比较多。

李宗伟半天的门诊往往要接诊80名左右患者，需要用掉2000根左右的针。这些针都是一次性使用的。他介绍，针灸发挥好作用，有两个关键：一是穴位要扎准，相当于打井的时候要找准水源；一个是补泻手法要精准，实证用泻的手法，虚证用补的手法，大多数患者都需要补泻兼施。如果用打井来比喻针灸，泻法相当于

减少水量，补法相当于增加水量。针灸一般要多久才能起效呢？“我一般10次算一个疗程。一般来说，一个疗程下来，患者会有一个变化，我会对变化做出评估，评估后如果需要继续治疗，治疗会有一定的调整。”李宗伟说，不同患者的治疗所需要的疗程也不一样。比如，有的面瘫患者三五次就明显见效了。

减少水量，补法相当于增加水量。

针灸一般要多久才能起效呢？“我一般10次算一个疗程。一般来说，一个疗程下来，患者会有一个变化，我会对变化做出评估，评估后如果需要继续治疗，治疗会有一定的调整。”李宗伟说，不同患者的治疗所需要的疗程也不一样。比如，有的面瘫患者三五次就明显见效了。

针灸能通过健脾疏肝来减肥

为什么古装剧里，经常看到太医们扎针后很快收针。现实中，施针的时间往往比较长。针灸时间的长短和疗效有关吗？李宗伟笑着回答：施针时间长短和疗效不成正比，要根据病情来决定。

古装剧中，扎针主要是为急救，一般用快针。现在，中医师在户外紧急施针，一般也用快针，一来目的是抢救，二来户外的环境等条件也通常不允许长时间用针。在诊室中，一般对实证患者用快针，占比在10%左右。90%左右的患者属于

虚证和实证结合，用针的时间相对会久一些，每次在20-30分钟。

扎针后觉得疼痛，说明扎针位置准确吗？“正确施针的话，患者当时的体感应该是酸、麻、胀。扎针后，由于经络得到疏通，会觉得身体畅快、轻快。不是说痛才扎得到位。”

有不少女网友好奇，针灸能减肥吗？“针灸确实可以减肥。”李宗伟介绍，“肥”的深层次原因往往一是脾胃虚弱，二是肝气郁结。通过针灸，能较好地健脾、舒肝，调整、强健脏器功能。在针灸的基础上，配合正常的饮食习惯、良好的作息，减肥的效果往往不错，过程也比较健康、舒适。

李宗伟也提醒市民，这几种情况，不适宜扎针。具体包括：非常饥饿、非常饱的时候不能扎针，醉酒时不能扎针。妊娠期妇女，腹部以及其他容易引起流产的穴位不适宜扎针。

记者 孙美星 王颖



李宗伟(左)做客“甬上名医大讲堂”。

熬夜看世界杯 小心身体亮“红牌”

卡塔尔世界杯正如火如荼地进行中，由于时差，不少球迷熬夜看球，加上抽烟、喝酒等不健康的生活方式，给身体留下了健康隐患。

45岁的刘先生是一位铁杆球迷，自世界杯开赛后，只要是自己喜欢的球队比赛，他场场不落。一大早，刘先生起床后感觉眼睛睁不大开，看东西也模糊了，出门后风一吹就流眼泪，吓得他赶紧到镇海区龙赛医疗集团龙赛院区眼科寻求医生帮助。

鲍艳琼主治医师经过仔细检查，判断刘先生可能得了干眼症，最近因为过度用眼“中招”的人可不少。

“看球时由于长时间盯着电子屏，眨眼次数减少，可能出现眼红、眼痛、灼烧感等干眼症症状。所以看球也要记得‘中场休息’，每隔一段时间让眼睛休息几分钟，可以有效缓解视疲劳。”鲍医生说，看球时周围的光线不要太暗，感觉眼睛不太舒服时可以做一些眼部按摩，或者用毛巾热敷一下。

同时，长期熬夜看球会导致血管收缩异常，这是诱发心脑血管

管疾病的主要因素之一。“很多人看完球赛后，由于情绪激动，不容易一下子入睡，导致睡眠时间更加不足。”心内科医生刘静然表示，特别是一些有基础性疾病的患者，当出现心脏不适的时候，可舌下含服硝酸甘油片或速效救心丸等药物，对缓解病情有一定帮助。

另外，熬夜看球时尽量少吃烧烤、啤酒等刺激性食物，可以选择热牛奶、粥等不会给肠胃增加过度负担的食物，白天应及时补充睡眠，加强休息。

需要提醒的是，当连续熬夜看球或者身心疲惫、精神紧张的时候，还有可能诱发突发性耳聋，感觉耳朵好像被东西堵住一样，听不到声音。突发性耳聋部分人可以自愈，部分人需要通过治疗恢复，如果不及时就医，就有可能出现永久性的听力下降。

医生提醒广大市民，特别是球迷朋友，观赛时也要小心健康亮“红牌”，如果熬夜后发现身体不适，出现症状一段时间后仍未缓解，应及时到专科医院进行检查。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃

到底是白内障还是老花？ 同样是看不清，该如何区分

58岁的应女士双眼早已老花，平时近距离用眼时需要戴老花镜。然而近段时间以来，她发现自己即便是戴上老花镜看东西也变得越来越模糊，以为是老花度数加深了，便来到宁波博视眼科医院打算重新验配一副老花镜。

该院院长俞存经过检查后，告知她视力下降的原因是患上了白内障，并非老花度数加深。

俞院长告诉他，随着慢慢衰老，身体的各个器官也开始逐渐老化，老花眼和白内障就会找上门来。不过这两者有着本质上的区别：“老花眼是看近看不清，属于眼睛正常的老化结果。但白内障作为一种老年人高发眼病，若不及时干预会严重影响视力和日常生活。”

老花眼和白内障同样都好发于中老年，如何自己分辨呢？

俞存院长解释道，老花眼是看远处清楚，看近处模糊，需要佩戴老花镜来矫正视力。如果您在看报纸、看手机时，不自觉地把头向后仰或者把手臂伸长，拿得更远才能看清楚，或者需要对

着光线好一些的地方才能看得更清楚，而且看近时不能持久，时间久了会出现眼胀、眼酸等情况，那可能是老花眼找上了门。此时，佩戴合适的老花镜就可以了。

而白内障虽然也会造成视力下降，但不管是看远还是看近都不清楚。并随着时间的发展，视力下降会越来越严重，佩戴老花镜，也不能改善视力，就需要到医疗机构进行进一步的检查以明确病因。

因此，区分老花还是白内障，可以用一句话来总结：老花是只看近不清楚，但白内障是看哪儿都不行。

俞存提醒，白内障和老花眼是很常见的问题，常常会同时出现，因此也有不少人会把白内障误认为是老花眼，或认为必须等白内障变“熟”了才能做手术。其实，如果白内障错过了治疗时机，可能导致更为严重的后果，甚至彻底失明。因此，白内障需早发现、早诊断、早治疗。

记者 陆麒雯
通讯员 舒晓露