



“三伏天”减肥事半功倍？



医生提醒：“三伏天”人体新陈代谢速度加快,但不意味着可以“躺瘦”

〇〇全媒体记者 吴祉婧

俗话说“夏练三伏”。昨天是今年“三伏天”的第一天，我市各医院中医科、治未病中心迎来了不少专程来贴“三伏贴”的市民，可见大家对于在“三伏天”进行“冬病夏治”的重视。还有市民认为，“在‘三伏天’贴‘三伏贴’就能减肥，在‘三伏天’减肥可以事半功倍，甚至可以‘躺瘦’！”这是真的吗？对此，记者采访了市中医医院治未病中心主治医师李玉蟾、广州市妇女儿童医疗中心柳州医院治未病中心主治医师梁梦月。

李玉蟾介绍，“三伏天”分初伏、中伏和末伏，是一年中 hottest 的时期，也是四季之中自然界阳气最盛的时段。在此期

间，采用补火温阳的治疗方法，一方面可以更好地起到祛除寒湿的作用，另一方面，能引发人体阳气与自然界阳气共鸣，借天地之间阳气辅助人体阳气生发，达到生生不息的作用。正气存内，邪不可干，在冬季寒湿邪气来袭时，有更充沛的阳气与之抗衡，从而达到协调阴阳、增强机体抗御病邪的能力。这也就是中医所说的“冬病夏治”。

“在高温、阳气充足的状态下，身体的内循环更强，新陈代谢的速度也更快。”李玉蟾说，在这一时期内进行减肥，的确可以达到事半功倍的效果，但前提是采取科学、健康的减肥方式。

李玉蟾提醒，在高温天气下，部分体重基数较大的市民会发现：好像什么也不做，也能够实现“躺瘦”。实际上，这是

存在一定局限性的。真正科学、健康的减肥不能光靠主动或被动的热量消耗（如少吃或不吃），而是需要增强体内的气血循环，让各个脏腑功能、气血都“动起来”，才能够进一步加快代谢。

不过，对于部分腰关节、膝关节有损伤的市民而言，采取大强度的运动也不现实，那么这时候除了通过合理饮食外，他们还能通过哪些方式来实现科学、健康的减肥呢？

李玉蟾介绍，针灸、埋线、拔罐等中医外治手段都是有助于促进人体代谢的。“有市民来贴‘三伏贴’的时候也会问‘是不是贴三伏贴就能减肥了’？”李玉蟾说，贴“三伏贴”主要是医生针对患者在其他系统的慢性疾病或亚健康状态，秉持中医在体质辨识指导

下制订个性化的养生调理方案，贴“三伏贴”的作用不会立竿见影，但会对患者肺系、脾系、肝系、心系、肾系常见的慢性疾病等带来潜移默化、持续性的调理作用。这也就是为什么“三伏贴”通常都是“一人一方”的调理方案，并且医生会建议患者在“三伏天”前后适当增贴2至3次，连续坚持3至5年的道理。

既然“三伏天”里减肥能够事半功倍，是不是每个人都应该选择这一时段来进行减肥呢？梁梦月提醒，并不是每个人在夏天减肥都能得到明显的效果，还是得按个人体质进行辨证减肥。

“中医认为，个人体质不同，个人的代谢也不同。”梁梦月介绍，比如气虚体质、阳虚

体质、血瘀体质或者痰湿体质的人群，这些人代谢比较缓慢，也常伴有多囊卵巢综合征、甲状腺结节、乳腺结节、糖尿病、痛风以及胃肠息肉等疾病，这些人进行常规的节食运动疗法也许并不能达到理想的减肥目的。建议这类人群通过中医治疗来进行干预，“先改善人体气血，提升人体的代谢，比如督脉灸、脐灸、扶阳罐、火龙罐、穴位贴敷、穴位注射等，再结合常规的饮食运动指导，这样减肥才能达到事半功倍的效果。”梁梦月提醒，夏季减肥还要注意及时补充水分，尽量避免冷饮、长时间在空调房里面待着，有条件要多出去晒晒背部，每天晒10至15分钟，借助大自然的阳气提高身体的阳气。

“别人家的孩子”也有烦心事

小温是一名初二女生，在学校里，她是老师和同学们认可的好学生；在邻居们看来，她乖巧懂事，生活自理能力强。然而，就是这样一个大家心目中的“别人家的孩子”，也有自己的烦心事，而且，这事还不小。

一年多以前，在外地工作的小温妈妈，突然被女儿班主任的一通电话叫回了柳州。“小温这学期成绩突然下降不少，而且她每天都是心事重重的样子，是不是家里出了什么事？”听到老师这么问，温妈妈心里突然“咯噔”一下。挂掉老师电话后，温妈妈立刻办理了请假手续，马不停蹄地赶回柳州。

在回家的动车上，温妈妈在心里闪过无数个“可能”：丈夫因病早逝，女儿成长过程中缺少父爱，会不会是处在青春期的女儿早恋了？

终于回到家里，温妈妈静静地等待半个多小时后，女儿如往常一样回家了。看到妈妈回家，小温欣喜之余，眼里出现了一丝闪躲。

正是这丝闪躲的眼神，让

温妈妈决定：母女俩需要进行一场深入的交流。意外的是，女儿在她面前表现得很正常，依然是乖巧懂事的样子。对于成绩下降的事，小温说是“没考好，下次考试要再认真一些”。看到女儿面露愧疚，她也不再多说。

在接下来的一周里，小温每天起床都能吃上热乎乎的早餐，放学回家也有香喷喷的饭菜。本以为这样的温馨生活能让女儿感受到温暖，可某一天，小温在卫生间里疑似自残的行为，让温妈妈感到惊慌失措。她反复问小温：你手臂上的划痕是怎么回事？面对妈妈的质疑，小温总是以不小心被铅笔划的等理由搪塞回去。温妈妈做出果断的决定，要赶紧带着小温到专业的心理门诊进行咨询。

就这样，小温在妈妈的动员下主动来到谢静心理门诊。在对小温进行系统的心理咨询和心理测评综合评估过程中，心理咨询师发现小温已处于抑郁状态，且出现过多次自伤行为，于是建议小温在家长陪同下，定期进行心理咨询。结合

小温话少的特点，心理咨询师对小温开展心理诊疗前，都会对她进行一场心理沙盘治疗，即让小温在一个限定的时间内，充分运用自己的意象（想象），在沙盘这个“自由与受保护的空間”中，用现有的沙子、水、沙具等，营造出自己潜意识（内心深处）的内容，让自己的“意识”和“无意识”进行深层次、持续性的对话（交流），由此让心理咨询师能够更高效、更深入地了解小温的内心世界，为辅助小温激发自我治愈和发展健全人格做准备。

经过短短几次的心理沙盘治疗，心理咨询师从小温“设计”的沙盘中，看到了她心理世界的变化，也从温妈妈与女儿的相处以及小温由“话少”转为“愿意主动说话”的变化，看到了小温更贴近花季少女阳光的一面。在最后一次面谈过程中，小温甚至主动关心起了心理咨询师长期弹吉他而生出的手茧，更证明了小温已经渐渐走出原来那个“束缚”她的世界，走向了属于她的更开阔的人生。

疗方法，主要作用是通过在沙盘游戏师静默的陪伴下，来访者能在规定的时间内，通过选择能呈现或者代表内心世界的模具，自由自主摆放在有限制的沙盘区域，呈现出自己的“意识”和“无意识”内容，助力心理咨询师能够更快地解读和判断来访者的内心冲突及面临的问题，再通过沙盘游戏师保持的态度和有效的引导，激发受访者内心的治愈和人格的发展。

此案例中的小温，表面上看是个“别人家的孩子”，与绝大多数普通家庭的孩子相比，显得非常乖巧，但这就是问题所在。一出生便缺失父亲的陪伴，而为了给女儿创造更好的生活条件，母亲也离开家乡到外打拼，虽然赚了钱，却也错失了女儿的成长。

在这样的家庭背景下，相当于“吃百家饭”长大的小温，从小就学会了“看别人脸色”说话、做事，形成长期的自我加压，成绩上升的同时，也带给了她“重重的枷锁”。在拼命努力学习的过程中，她也缺乏与身边老师、同学的社交，最终出现了极端行为。

作为家长，尤其是在缺乏亲人陪伴的家庭中，更应该增强的是陪伴和引导孩子的成长。如果发现孩子出现了异常的乖巧，一定要试着去了解孩子内心真正的需要。

（吴祉婧）

市中医医院率先实现网上办理优先用血快速申请

住院患者 优先用血申请 将更便捷

7月12日，柳州市中医医院在微信公众号“柳州市中医医院互联网医院”率先向市民推出“优先用血快速申请”模块。此举既满足了该院住院患者的临床用血需求，又能以便捷的方式让献血者的权益得到保障。这是市中医医院与广西血液中心合作共建献血屋后的又一项便民惠民服务措施。

去年2月，根据市中医医院党委的部署，该院检验科党支部带领输血科与医院职能科室积极配合，与广西血液中心在该院东院筹建合作共建献血屋，以缓解住院患者用血难的问题。

献血屋启用以来，市中医医院与广西血液中心不断推出便民惠民服务措施，实行了献血者相关权益人的即时优先用血和既往优先用血的优惠办理。日前，在此基础上，该院还充分发挥“互联网+医院”的优势，设计了“优先用血快速申请”App模块，向国家相关部门申请并成功获批在微信公众号“柳州市中医医院互联网医院”加载该App，方便该院输血患者优先用血申请。（阳建伶 周春逢）