



春埋一根线，夏少三斤肉？

“埋线减肥”受热捧，带你全面了解

春夏之交，在长沙市中医医院（长沙市第八医院）星沙院区针灸康复科，前来尝试埋线减肥的人群增多，刘女士就是其中之一。近几年刘女士疏于运动，加上工作压力大，饮食习惯不佳，“小肚腩”慢慢就堆起来了。“夏天快到了，听朋友介绍穴位埋线可以减肥瘦身，我赶紧来体验一下。”刘女士说。



埋线减肥是如何减重的

很多人好奇，埋在穴位上的线到底是怎么“减重”的呢？长沙市中医医院星沙院区针灸康复科主治医师文钱介绍，埋线是一种纯绿色疗法，源于针灸“留针”理念，结合了中医针灸和现代医学技术，在无菌操作下，利用特制的针具将可吸收的线体埋入特定穴位中，通过持续刺激穴位，起到调节脾胃功能、促进脂肪代谢、调节内分泌、抑制食欲的作用，从而达到减肥效果。

穴位埋线对肥胖症具有双向调节作用，能够有效抑制亢进的食欲和胃肠消化吸收，使得摄入的能量相对更少；同时刺激迟钝的自主神经，使其功能活跃，增加能量消耗，促进体内脂肪的分解，从而达到减肥的目的。该疗法具有反弹率低、绿色健康、痛苦少等优点。

“穴位埋线减肥半个月左右做一次，治疗间隔时间相对较长，不需天天来医院。目前，医院开设了减重门诊，近期每周都

有很多前来穴位埋线的患者。”文钱医生说，线体埋入穴位后应避免剧烈运动，24小时内局部避免沾水，保持皮肤清洁，防止感染。一般一两周后线就会自然溶解被身体吸收。穴位埋线无肉眼可见创伤，副作用小。部分人在术后出现轻微肿胀、热、痒等不适，为正常现象，通常3~5天自行消失。

埋线减肥并非人人适合

文钱医生介绍，穴位埋线减肥是根据患者的个体差异、症状、肥胖机制，进行合理有效的辨证选穴，通过在相应穴位埋入人体可吸收的线体，即以线代针，达到健脾益气、疏通经络、调和阴阳气血的作用，从而调整患者的自主神经和内分泌功能，起到减肥作用。

文钱医生提醒，该减肥方式并非人人适合，需在专业中医师的指导下进行。在减肥过程中，同时可辅助合理的运动和调节饮食等方式。运动有助于增加新陈代谢；在饮食方

面，应增加粗纤维、低热量、少油少糖的食物，增加优质蛋白，尽量控制每餐的进食总热量。根据临床经验，一般3个月就可以建立起正确的饮食、运动和作息习惯，而长期坚持健康良好的生活方式才是成功的关键。

在临床上，埋线减肥一般适合20~50岁的中青年肥胖症患者，其减肥效果较显著。特别是单纯性肥胖患者、全身肥胖或者腹部局部肥胖的患者、工作繁忙压力大的白领和商务人士、产后妈妈等人群尤为适合。而过敏体质或瘢痕体质患者、孕妇及哺乳期妇女、皮肤感染者、出血性疾病患者、严重心脑血管疾病患者、免疫系统疾病患者、精神疾病患者都不宜进行穴位埋线。

除了埋线减肥，在中医临床，中药、针刺疗法、耳穴压豆、艾灸、推拿、拔罐、刮痧、穴位贴敷、皮肤针等减肥方式，也有较好的疗效。

通讯员 金浪 李伟秀

鱼腥草：药食同源的“天然抗生素”

鱼腥草，别名折耳根、狗贴耳、侧耳根等，为三白草科蕺菜的新鲜全草或干燥地上部分。发源于长江流域及以南湿润地带，《名医别录》最早记载其药用。植株高30~60厘米，心形叶片碧绿带紫红脉络，揉碎叶片后可散发浓烈的鱼腥味，这种特殊气味源于所含癸酰乙醛（鱼腥草素）。地下匍匐茎雪白脆嫩，是食用的主要部位。鱼腥草因其药用价值载入多版《中国药典》，2020年更是入选新冠肺炎诊疗方案推荐中成药成分。

关于鱼腥草的功效，《本草纲目》载其“散热毒痈肿”，主治肺痈吐脓、痰热喘咳。中医认为其性微寒，归肺经，可清热解毒、消痈排脓、利尿通淋，主治肺痈吐脓、痰热喘咳、热痢、热淋、痈肿疮毒，被誉为“天然抗生素”。现代研究证实，其含槲皮苷、钾盐等成分，具有抗菌（尤其金黄色葡萄球菌）、抗病毒、增强免疫、利尿等作用，鱼腥草注射液曾广泛用于呼吸道感染治疗。

云贵高原将鱼腥草食用发挥到极致，凉拌折耳根入选非遗美食，腊肉炒折耳根成为待客佳肴，火锅蘸料更少不了它的身影。鱼腥草富含膳食纤维、维生素C，兼具营养与风味。

以下是鱼腥草的经典药膳配伍：（1）鱼腥草雪梨饮：鱼腥草鲜品50克，加雪梨1个，加冰糖少许，炖煮30分钟即可。可缓解秋燥咳嗽。（2）薄荷鱼腥草饮：鱼腥草干品15克，加鲜薄荷10克，沸水焖泡。可防治风热感冒。还可制作鱼腥草茶，将晒干鱼腥草叶茎与金银花1:1配伍，代茶饮，预防咽炎。

鱼腥草鲜品每日摄入量建议不超过100克，虚寒体质者宜配伍生姜、肉桂。注意其含马兜铃内酰胺，虽无直接肾毒性证据，但建议肾功能不全者慎用。2020版《中国药典》规定干品用量15~30克，鲜品加倍。

衡阳市中医医院 刘琪 曾海燕

久咳不愈，用天冬还是橘红？

有些人感冒好了，咳嗽却久久不愈。橘红，尤其是化橘红，是久咳患者的良药。不过，你知道吗？对于肺阴耗伤导致的久咳不愈，天冬比橘红更能对症。中医所称“清肺生津畅经络，滋肾填髓能延寿”，说的就是天冬。

天冬，是百合科天门冬的块根，性大寒，味甘厚微苦，入肺经、肾经，具有养阴清热、润肺滋肾的功效。常用于治疗阴虚燥咳或潮热盗汗、口干消渴等病症。据药方选录，天冬常被用于治疗咳嗽、口干引起的气喘、吐涎沫而咽燥的肺燥咳嗽及肺痿咳脓血症等。

天冬能治疗橘红治不好的久咳，是源于咳嗽属于肺阴耗伤，需要的是养阴清肺。如果症状是阵发性咳嗽、无痰，但咳嗽剧烈、夜间咳嗽加剧、咽喉干涩，咽部有充血但扁桃腺未肿大，这样的情况，说明是外邪入体，化热伤肺，肺失清润且耗伤津液，一旦肺气上逆，就会致咳。天冬作为养阴补肺润燥之品，再加上其它中药如麦冬、沙参等宣肺散风，下气止咳，故对症就有效。

橘红味苦，性温，确有理气健脾、燥湿化痰的功效，通常对于肺寒、久咳、多痰，尤其是白色泡沫样痰，效果更好。如有纳呆、腹胀或痰湿咳嗽等脾胃气滞表现，结合胸膈憋闷等胸中滞气，需要消谷气、解酒毒、止呕吐等，也可以用橘红。

需注意的是，由于天冬性偏寒凉，单纯气虚咳嗽或痰浊咳嗽而没有热象表现的人，不适合服用天冬。虚寒假热、脾肾溇泄者忌服。

四川 主治医师 胡佑志



湘栀子

湘栀子来自于茜草科植物栀子的干燥成熟果实。《中国药典》2020版收录的名称为栀子。9~11月果实成熟呈红黄色时采收，除去果梗和杂质，蒸至上气或置沸水中略烫，取出，干燥。

1959年中国药学会上海分会、上海市药材公司编著出版的《药材资料汇编》中，所列野生出产地有湖南长沙、浏阳和湘潭等。栀子在湘中、湘东丘陵地区野生资源丰富，为丘陵植被优势种。湘栀子为湖南传统大宗药材，有历史商品规格“湖南栀子”。

湖南省栀子分布范围广，是全国栀子传统主产区。上世纪中期以来，栀子的人工种植

快速发展，药材来源逐渐由采集野生资源转变为种植为主。湘栀子的道地产区以岳阳市、邵阳市、双峰县、涟源市为核心，株洲市、郴州市及武冈市、安化县、浏阳市、宁乡市等地也生产。

根据2020年版《中国药典》规定，湘栀子性味苦，寒。归心、肺、三焦经。具有泻火除烦、清热利湿、凉血解毒之功效；外用还能消肿止痛。用于热病心烦、湿热黄疸、淋证涩痛、血热吐衄、目赤肿痛、火毒疮疡；外治扭挫伤痛。

湘栀子作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中。如吊筋药、安宫牛黄丸、茵栀黄口服液、栀子金花丸、

黄连上清片、加味逍遥丸等中药产品中，都以栀子为原料。湘栀子还是保健食品原料，同时其提取物可以作为食品色素原料，栀子红是天然的色素，具有广泛的应用价值。栀子花香，故民间有食用栀子花的习惯。

在历史上，栀子很早就融入了古人的诗情画意中。唐代诗人杜甫的《江头四咏·栀子》就有描述：“栀子比众木，人间诚未多。于身色有用，与道气伤和。红取风霜实，青看雨露柯。无情移得汝，贵在映江波。”大家可品味欣赏。

湖南省中医药研究院中药资源研究所所长 二级研究员 张水寒