

## 针灸减脂有没有副作用

目前常用针灸治疗高脂血症方法有：单纯针刺、电针治疗、针药结合、灸法运用等。疗效机制有三种：调节神经系统、调节内分泌系统、调节脂质代谢。

■沈群

随着生活水平的提高，我国高脂血症发病呈显著逐年上升趋势。大量研究表明，高脂血症是心脑血管疾病最重要的危险因素之一。2011年《中国心血管病报告》认为，我国城市居民死亡首位原因是心脑血管疾病。因此，治疗和预防高脂血症具有重要的临床意义。现在的降血脂药物种类繁多且需长时间口服，具有一定的毒副作用，给患者带来一定的经济负担，停药后也易引起反弹。我国传统针灸疗法毒副作用少、疗效确切、经济实惠，越来越广泛地应用于临床。

目前常用针灸治疗高脂血症方法有：单纯针刺、电针治疗、针药结合、灸法运用等。血脂是血浆或血清中脂类的总称，主要有胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、磷脂、游离脂肪酸等，血中的脂类含量超过正常浓度称为高脂血症。中医学没有高脂血症的病名，《黄帝内经》有关于“膏”“脂”的论述，如《灵枢·卫气失常》云：“脂者，其血清，气滑少。”中医学研究高脂血症的临床表现、生活习惯及治疗预后等，总体认为高脂血症病因病机为饮食不节、过食肥甘、饮酒过度而致脾胃受损，及肝、肾功能失调致使痰浊不化，膏脂瘀阻血脉，乃肝、脾、肾三脏虚为本，痰浊为标的病证。

研究表明，中医肾的某些功能类似下丘脑-垂体-性腺的功能，该轴功能提前老化，在出现肾虚的临床表现的同时，可导致血脂的变化，从而增加高脂血症的发病率。

针灸治疗高脂血症的疗效机制有以下三种。

**调节神经系统：**针刺一定穴位，即通过刺激外周神经对内脏植物神经进行调节，使交感与副交感神经相互协调，一方面可抑制胃排空、纠正异常的食欲；另一方面还可促进肠蠕动，减少食物的吸收。

**调节内分泌系统：**内分泌紊乱既是本病的病因，又是其结果。针灸治疗是通过调节下丘脑-垂体-肾上腺皮质和交感-肾上腺皮质两个系统加速脂肪分解，减少脂肪合成，使内分泌紊乱得以纠正。此外，针灸可调节水盐代谢，逆转体内水钠潴留状态。

**调节脂质代谢：**针灸特定穴位，可使血中过氧化脂质含量下降，加速其脂肪分解过程。

另有研究表明：艾灸燃烧时可产生远红外辐射能，其中以近红外辐射能占主要成分，它能穿入较深的人体组织，影响组织细胞的生化代谢。艾灸可使雌激素增高，雌激素水平增高可提高HDL-c水平，使LDL-c水平下降，从而使心血管病的危险性下降。

针灸治疗高脂血症存在尚需解决的问题：第一，治疗手段多样化，但没有相应统一的量化标准可供参考，疗效缺乏可重复性、可靠性；第二，中医辨证分型相对统一，但穴位选择没有统一标准，且针灸远期疗效的随访观察少，多关注近期疗效；第三，实验研究和临床研究要有机结合，研究成果能够互为印证，提高研究的效率。

很多患者在针灸减脂的同时，会发现大便秘结、颜面痤疮、月经紊乱等症状也有很大改善。所以针灸减脂是安全、有效的一种调理身体健康的方法。

(作者为同济大学附属同济医院中医科医生，专家门诊时间：周三全天)

# 反复晕厥不容忽视 “蓝嘴唇”应尽早诊治



■李圣青

在我们身边有这样一群特殊的人，他们的嘴唇和手指泛着蓝紫色。“蓝嘴唇”，并不是形容时尚的女性，它代表一种十分凶险的疾病——肺动脉高压。肺动脉高压被喻为心脑血管系统的“癌症”，患者由于缺氧导致手指和嘴唇呈蓝紫色，他们不能大声唱歌、不能奔跑、情绪不能激动，不少中年人的心脏如同六七十年老人的心脏。因此，患者和医生习惯用“蓝嘴唇”这一富有诗意却在临床上内涵十分残酷的名词指代肺动脉高压。

肺动脉高压(PAH)是指静息时右心导管测量平均肺动脉压超过25mmHg，它属于罕见病，全国发病人数仅1-3万人，但它好发于年轻人，20-40岁的患者占3/4以上。今年6月8日，备受期待的国家版罕见病名录终于落地。由国家卫生健康委员会等五部委联合制定的《第一批罕见病目录》正式发布，共有121种疾病被收录，这其中就包含“特发性肺动脉高压(肺动脉高压第一类)”。但还有更多不同类型的肺动脉高压患者正翘首以盼，希望诸如慢性血栓栓塞性肺动脉高压等疾病也能早日纳入国家医保目录。

小陈今年22岁，大学毕业后找了一份好工作，正准备一展拳脚，实现人生理想，却在最近3个月参加体育运动时，反复晕厥4次，因小陈平时身体健康，连感冒都很少发生，而且每次晕厥3-5分钟后均恢复正常，小陈开始以为是工作太累所致，并没有在意。随着发生次数的增加，在家人的过问下，小陈到医院一查才知道自己患有严重的肺动脉高压。后转至复旦大学附属华山医院就诊，经过详细检查后诊断为特发性肺动脉高压，

## 朋友圈代购药物，风险隐患知多少？

■方昱

自从有了微信，人与人之间的距离拉近了，交流也便利了。不知不觉，微信圈里做生意的人也越来越多了。每个人的圈里，总有那么几个做“代购”生意的朋友。最近我就被“代购”晒的网友评价雷到了，网友评价的是日本的大正感冒药。市面上的感冒药主要用来缓解感冒引起的各种症状：咳嗽、咳痰、鼻塞、发烧等。所以，感冒药其实是需对症治疗的。

而这位网友是这样描述的：近期全家都感冒难受极了。我吃了医院配的感冒药，还是有点症状。但老婆吃了日本大正感冒药，症状迅速缓解，只吃了三袋，感冒基本好了。打算给孩子也吃几包。以日本“网红”药——大正感冒药为例，不少网友称之为“神药”，很多代购的广告宣称：大正制药是世界第二大OTC药厂，这款感冒药虽然口感差，但吸收超快，适合大人和孩子，小感冒一包见效，对咳嗽、喉咙痛、打喷嚏、鼻塞、发热、关节痛、肌肉痛均有效，特别是含有的维生素

B能够补充感冒时流失的营养。

为什么吃过这个药的人都觉得这个日本药物特别神呢？在我们看来其中的一款“黄金A颗粒”成分表：对乙酰氨基酚300毫克，磷酸双氢可待因8毫克，盐酸甲基麻黄碱20毫克，愈创甘油醚41.67毫克，马来酸卡比沙明2.5毫克，无水咖啡因25毫克，溶菌酶盐酸盐20毫克，维生素B1衍生物8毫克，Vp24毫克。再看看我们常用的感冒药。如常用的美林成分为布洛芬；泰诺林成分为对乙酰氨基酚。而大正的黄金A颗粒却有九种成分，这在国内的感冒药西药里是基本见不到的。黄金A颗粒成分里有退烧止痛的，有强力镇咳的，有平喘化痰的，缓解鼻塞的等。应该说，吃这个颗粒剂，等于我们吃了普通的4-5种药物。多种症状同时缓解，也就不足为奇了。

但是需要提醒的是，药品成分过多可引起一定风险，如双氢可待因直接作用于咳嗽中枢，镇咳作用较强，不适用于痰多的患者，且因可能引起呼吸抑制，不适用于有呼吸道梗阻性疾病患者。抗组胺药成分卡比沙明具有增加嗜睡作用，如果同时服用安眠

便的检查手段可以提供诊断线索，如X线胸片常见肺动脉段明显增粗，肺门增大，外周血管稀疏，右心房右心室影扩大。心电图常见电轴右偏，I导联出现S波，右心室肥厚的表现，右胸前导联可出现ST-T波低平或倒置等；心脏超声可作为有效地筛查手段，可估测肺动脉收缩压和平均压，发现右心房和右心室扩大，收缩功能下降等。目前认为心脏超声估测肺动脉收缩压 $\geq 36\text{mmHg}$ 就需要怀疑肺动脉高压可能，如果 $\geq 50\text{mmHg}$ 应高度怀疑。右心导管检查是公认的诊断肺动脉高压的金标准，也是鉴别诊断、评估治疗效果、评价病情严重程度

的必需手段。目前很多医生认为心脏超声的检查可代替右心导管检查，这是严重错误的观点。

肺动脉高压虽然是一种罕见病，但危害极大，治疗成本高，需要早诊断、早治疗才能改善预后，提高生活质量。治疗越晚，心功能恶化越严重，治疗效果就越差。在此需要提醒的是：患者后，女性患者需要避孕，日常生活中应避免剧烈运动、感冒，且需按医嘱规律服药。同时该病需要在专业的医生指导下用药，且需定期随访。故一旦怀疑肺动脉高压，需要至正规的专业治疗中心就诊。

慢性血栓栓塞性肺动脉高压是一种特殊的疾病，截至目前，国内依然没有符合该适应症的药物上市，而一款能够促进机体产生更多扩张血管物质(一氧化氮)的肺动脉高压治疗新药利奥西呱片将打破此格局，即将于近期在中国正式上市，让相关患者“有药可医”。

(作者为复旦大学附属华山医院呼吸内科主任、主任医师、教授；普通专家门诊时间：周三上午；特需专家门诊时间：周四下午)

的检查和随访。故一旦怀疑肺动脉高压，需要至正规的专业治疗中心就诊。

慢性血栓栓塞性肺动脉高压是一种特殊的疾病，截至目前，国内依然没有符合该适应症的药物上市，而一款能够促进机体产生更多扩张血管物质(一氧化氮)的肺动脉高压治疗新药利奥西呱片将打破此格局，即将于近期在中国正式上市，让相关患者“有药可医”。

(作者为复旦大学附属华山医院呼吸内科主任、主任医师、教授；普通专家门诊时间：周三上午；特需专家门诊时间：周四下午)



药、镇静药、抗抑郁药的人群应当引起注意，嗜睡效果会增加。还有，分娩期妇女及12岁以下儿童不宜服用等等。总之，多种药物联用发生药品不良反应的风险也会因联用药物的数量随之增加。因此，在选择感冒药物时，最好只针对现有症状，购买适合的药品。

另外，市面上能购买到的止咳药、止痛药、减肥药、退烧药、抗过敏药等等，通常与综合感冒药的成分相似或相同，因此在购买和使用的时候应该咨询药师是否有类似作用或成分，以免服用药物过量造成风险。

药品的使用，最好还是在医师和药师的指导下服用。切不可盲目跟风、追逐流行，时髦的“代购”其实并不安全，存在的隐患一旦发生，无人买单。特别是肝肾功能尚未完全发育的婴儿，用药更需谨慎。

(作者为同济大学附属同济医院药剂科药师)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

## 问 小儿包茎有何危害？

答 黄轶晨

上海市儿童医院泌尿外科副主任医师

家有男孩的妈妈，对孩子“小鸡鸡”的问题或多或少都有所关注。最常见的问题就是：孩子怎样才算包茎或是包皮过长？什么情况下要手术治疗？今天，我们就一起来聊一聊有关常见问题。

### 什么是包茎？

这是男性儿童中，最常被家长提及的问题。包茎是指包皮口狭小，包皮无法上翻显露龟头。包茎分为先天性和后天性两种。先天性包茎可见于每一个正常男性新生儿和婴幼儿。一般3-4岁小男孩的包皮大多可以部分或完全上翻，将龟头部分或完全外露。后天性包茎多继发于龟头包皮炎，临床上称之为炎性包茎，这种类型的包皮口有瘢痕性挛缩形成，皮肤因失去弹性而无法扩张，在体检时可明显看到包皮口局部呈环状发白僵硬，因而包皮不能上翻。这种情况不会自愈，还会因反复感染而加重。

### 包茎有什么危害吗？

包茎小朋友的包皮口可呈针尖样，

易导致包皮龟头炎，甚至引起包皮和龟头溃疡，因炎症可引起尿道口狭小、包茎可导致排尿困难，尿频，尿线细，排尿时顶端包皮鼓起等症状。长期排尿困难甚至可影响尿路的形态和功能。包茎另一大危害在于其还可诱发阴茎癌，因包茎患者的包皮和龟头长期处于伴或不伴细菌感染的慢性刺激环境中，且有一定几率感染人乳头瘤病毒(HPV)，而后者是目前公认引起阴茎癌变的重要因素之一。

### 什么是包皮过长或包皮粘连？

除包茎外，包皮过长或包皮粘连是小朋友另一个常见的问题，包皮过长是指包皮除覆盖龟头及阴茎外，有明显多余冗长的皮肤。严格来说，青春前期包皮覆盖在龟头上是一种正常现象。如果通过上翻包皮可以显露部分龟头的话，大多不会有包皮口狭窄或包茎，往往是因包皮与龟头间有粘连而无法将包皮完全上翻。过长的包皮在排尿后有一定的尿液残留，刺激分泌物形成，如平时不注意清洗，也可导致反复包皮感染。

## 问 乳头溢液会是癌吗？

答 徐梅玉

上海市奉贤区中心医院普外科医生



乳头溢液是乳腺外科门诊常见主诉之一，也就是老百姓口中的“乳头流水”。通常是女性在更换内衣时在内衣上发现。乳头溢液有自发的、也有挤压后才出现的。

医学上乳头溢液分为两种：乳腺原因和乳外原因。乳腺原因又分为生理性溢液和病理性溢液。

**★生理性溢液**  
在妊娠中晚期、哺乳期或断奶后出现，溢液有时是单侧有时是双侧少量溢液等，溢液颜色多为白色乳汁样，会随着孕期和哺乳期的结束，症状消失。只要平时将溢液清洁干净，勤换内衣，多对乳房做一些护理就不会对身体有太大影响。

**★病理性溢液**  
因为乳腺疾病引起的溢液，溢液常为单侧性、自发性、间断性，并常局限于单个乳管，多呈血性溢液或可伴发肿块形成。  
病理性溢液主要由以下疾病引起：  
1.乳管扩张症：好发于40-60岁非哺乳期或绝经期妇女，多有乳头凹陷，有哺乳障碍史，常为多个导管溢液，呈棕黄色或灰白色稠厚物。  
2.导管内乳头状瘤：多见于40-50岁的中年人。乳头间歇性自然排出陈旧性血水，少数为棕黄色或黄色浆液；

## 食疗药膳

### 药膳家常菜

#### ★赤豆鲫鱼汤

【基本组成】鲫鱼200克、赤小豆30克、陈皮3克、生姜、胡椒辅料适量。  
【操作要领】1.鲫鱼洗净黄酒略腌。2.赤小豆煮烂备用。3.鲫鱼油锅加葱略煸，加入赤豆汤、生姜等加水烧开文火煮汤，加调味料即可。  
【成品特点】汤色浓鲜，辛香可口。  
【基本功效】温胃散寒，健脾利湿。  
【服用方法】可同时供1-2人服食。  
【注意禁忌】加丁香可用于暑热受寒的肠炎康复鱼汤。

#### ★山药拌色拉

【基本组成】鲜山药100克、芦笋100克、紫甘蓝菜100克、辅料适量。  
【操作要领】1.鲜山药、芦笋洗净去皮切小粒，紫甘蓝切丝。2.芦笋焯水冷却，加入辅料一起拌匀浇上色拉酱即可。  
【成品特点】山药脆嫩，爽口清香。  
【基本功效】益气健脾，清热排毒。  
【服用方法】可同时供2-4人服食。  
【注意禁忌】鲜山药挑选脆性品种。  
(由上海市中医医院供稿)