

## 中医埋线 真能想瘦就瘦？

■徐世芬

近年来，针灸减肥和埋线减肥成为了很多不想运动的女性的新宠。许多爱美人士觉得只要用针灸针或者埋线针在肚子上扎上几针，就可以产生神奇的效果，甚至可以不用控制饮食，有些非医疗机构的美容会所宣传更是夸大。但事实真是这样吗？

从现代医学角度解释，针灸或埋线主要从这样三方面起作用：改善机体的新陈代谢、调整机体的内分泌、调节胃肠功能等。

针灸能增加新陈代谢的速度，使身体燃烧脂肪增加，从而达到减肥的目的。很多肥胖发生在青春期、产后、更年期这几个阶段，特别是女性，这几个阶段都是内分泌变化非常剧烈的时间段。很多伴随着月经不调、闭经等症状的女性，在针灸减肥过程中并没有针对这些症状进行治疗，但针灸后，就能改善原来的症状，这都是内分泌得到改善的结果。

胃肠调理综合效应多数体现在食欲下降以及大便通畅这两个变化。很多肥胖的原因就是摄入太多，所以胃肠功能的调理对减肥作用非常大。没有原先那么想吃东西了，这是很多接受针灸减肥的人可以体验到的感受。由于针刺能延长胃排空的时间，所以能使本来比较亢进的食欲得到抑制，甚至下降。另外，还能改善肠道功能。

但并不是只要针灸或者埋线治疗就可以万事大吉了。对于年轻人来说，如果不适当控制饮食，或者不运动，机体长期处于摄入量大于消耗量的失衡过程中，针灸或埋线治疗起到的作用也是有限的。

对于一些顽固性肥胖、遗传性肥胖，针灸埋线的效果也没有那么明显。还有对于肺结节核活动期、骨结核、严重心脏病、严重糖尿病、血液病、月经期（除经期调理）的患者，埋线并不适合。

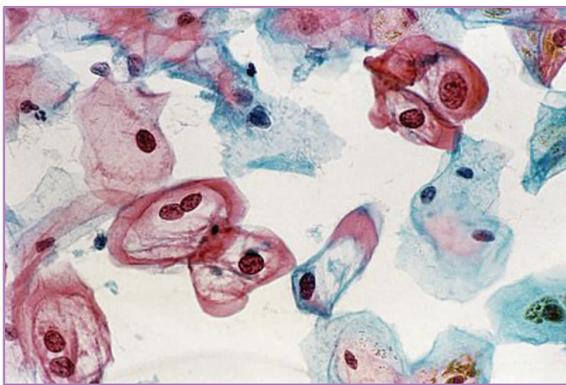
中医针灸、埋线治疗需要专业的中医针灸技能与理论知识，需要辩证论治，辨明了你是属于脾虚型、胃热型还是痰阻型等，方选取相应的经络和穴位治疗才能取得效果，取穴一定要准确，而且针灸操作需要娴熟，补泻手法得当，针刺操作不当会出现效果不明显，更有甚者，会出现针刺过深，伤及内脏、脊髓等，严重的还会出现神经脏器损伤的后果。埋线的操作要求更高，需要无菌操作，操作时要避免伤及内脏、脊髓、大血管和神经干，不应埋入关节腔内；不应在皮肤局部有皮肤病、炎症或溃疡、破损处埋线。

我们经常遇到患者在美容院做过埋线，收费上万元，鼓吹一次就能减少10斤，可是做过之后并没有任何效果，而且线体在穴位里产生硬结，长期不吸收。一次能瘦10斤肯定是夸大效果，而线体在体内长期不吸收和操作与材料都有关系，是否使用正规穴位埋线材料，成分是什么都无法判断。所以针灸埋线还是需在正规医院进行。

（作者为上海市中医医院针灸科主任医师；门诊时间：周二、周四全天，周日上午在总院）



近年来，宫颈癌疫苗一直是不少女性朋友的关注热点。妇科医生，尤其妇科肿瘤医生，平时会接到很多相关咨询。近日，国内首个获批的宫颈癌疫苗正式上市。那么，对于宫颈癌疫苗，您也有疑问吗？您是否准备好了？



# 宫颈癌疫苗来了 您准备好了吗

■吴小华 叶双

近年来，宫颈癌疫苗一直备受关注。妇科医生，尤其妇科肿瘤医生，在平时会接到很多相关咨询。近日，国内首个获批的宫颈癌疫苗正式上市。

## 什么是宫颈癌疫苗？

准确地说，应该是人乳头瘤病毒（简称HPV）疫苗。宫颈癌是目前唯一找到“罪魁祸首”的恶性肿瘤；几乎所有的宫颈癌，都是由HPV引起。持续的、高危型HPV感染是宫颈癌发生的主要原因。正因如此，大家习惯性将HPV疫苗称为宫颈癌疫苗；实际上，HPV疫苗，除了能预防宫颈癌，还能预防HPV病毒引起的其他疾病，包括外阴癌、阴道癌、肛门癌、口咽癌等多种癌症和生殖道湿疣类病变。

## 宫颈癌疫苗为何重要？

中国是世界上宫颈癌发病率和死亡率最高的国家之一，占全球新发病例25%~30%。最新的流行病学调查显示，2000年至2011年期间，我国宫颈癌发病率上升了1.5倍。宫颈癌年轻化趋势明显。以上海为例，上世纪七八十年代，宫颈癌患者中，35岁以下的不到2%，而如今这一比例上升至30%，上海最年轻的宫颈癌患者仅16岁。

不少人可能会有这样的疑惑：是否感染了HPV，就意味着得癌？并不完全如此。持续的高危型HPV感染是发生宫颈癌的必要条件，但不是充分条件。持续性感染，意指高危型HPV感染持续一年以上，引起女性下生殖道癌的风险明显增加，但最终发生宫颈癌的风险却不足1%。大多数妇女在感染HPV后的6~18个月内，可由自身免疫系统清除HPV。我们通常认为，从宫颈癌前病变发展成为癌，是一个漫长的过程，平均为10年。在这段时间里，如果有妇科肿瘤医生的指导和处理，绝大部分人的癌症发生可以阻止。一个棘手的问题是，目前尚无法确定感染HPV的具体时间。而值得指出的是，宫颈癌疫苗起预防作用，而非治疗手段。即它只能起到预防HPV病毒感染和HPV相关疾病的作用，对于已有的HPV感染无能为力。

## 国外上市的宫颈癌疫苗有多种，该如何理解？

HPV病毒是一个“大箩筐”，包含不同的类型，我们称之为“亚型”。为了区分每一个亚型，在HPV后面加入一个数字，就如H1N1的数字一样。目前，已发现的HPV有100多种亚型，其中三十多种可以致病。根据与女性下生殖道（外阴、阴道和宫颈）癌和癌前病变的关系密切程度，HPV可分为高危型和低危型。宫颈癌前病变及宫颈癌主要与高危型HPV感染密切相关，

99.7%的宫颈癌患者中均检测出高危型HPV感染。低危型HPV主要引起湿疣类病变。目前已知至少14种高危亚型HPV，其中16、18亚型最为高危。

## 现有三种HPV疫苗有何区别？

现有的HPV疫苗共有3种，分别为二价、四价和九价疫苗。所谓二价疫苗，就是该疫苗能覆盖2种亚型的HPV；同理推之，四价和九价疫苗，就是分别能覆盖4种和9种亚型的HPV。二价疫苗，针对HPV16和18（约70%的宫颈癌和这两种高危亚型有关）；四价疫苗，针对HPV16、18、6和11（约90%的生殖器疣和这两者有关）；九价疫苗，在四价基础上，额外覆盖HPV31、33、45、52和58（约19%的宫颈癌和这五种高危亚型相关）。

不少“懂行”的朋友会提出这样的问题：我们翘首以盼、即将在国内全面上市的二价疫苗，已经在美国退市，是个“淘汰货”。实际上，在美国，除了二价疫苗，四价疫苗也已经暂停销售。要说原因，其实和美国疾控中心有关。从2016年4月起，美国疾控中心将二价、四价HPV疫苗从采购名单中剔除，仅留有九价HPV疫苗。根据该政策，2016年底前，二价及四价HPV疫苗已不再供应美国市场。至于为何被“剔除”，和疫苗的质量和安全性无关，除了前文提及九价疫苗覆盖更广，还有出于卫生经济学方面的考虑。美国疾控中心网站于2015年就发布过文章，解释为何九价疫苗更胜一筹。如前所述，二价疫苗对和70%宫颈癌相关的高危HPV亚型有较好的预防保护作用，而四价和九价疫苗还能预防其他亚型病毒引起的肛门生殖器疣。同时，二价疫苗仅适用于女性朋友接种，而四价和九价同样可用于男性。

## 什么时候适合接种HPV疫苗？

在HPV疫苗已上市的100多个国家中，多数在执行HPV疫苗免疫计划上有相似的建议：主要针对9至14岁的女童。这主要基于以下两方面的考虑：第一，HPV感染以性传播为主，从疫苗预防效果及卫生经济学角度讲，最佳接种人群为尚未发生性行为的年轻女孩。第二，接种HPV疫苗后，14岁以下的女孩产生的保护性抗体的效能，较14岁以上的女孩高一倍。因此，多数医生会建议11~12岁的时候接种HPV疫苗；当然9~26岁间任何时候都可接种。

那么对于已有性生活，抑或年龄超过该范围的女性朋友，接种该疫苗是否仍有意义？大多数的医生会给您这样的答复：仍有一定作用，但到什么程度，目前还没有大规模的临床试验数据支持。当然，肯定的一点是，如果您有孕在身，不建议您接种该疫苗。

## 接种HPV疫苗后，是否百分百安全？

尽管宫颈癌疫苗已上市11年，但HPV疫苗的安全性仍是个问题。大部分人只出现轻微的副反应，主要表现为局部皮肤红疹、肿胀、疼痛、淋巴结肿大或者发生过过敏反应等，但也有接种HPV疫苗后导致孩子死亡的个案报道。因此，HPV疫苗的长期安全性问题，仍需进一步随访观察，待时间给出答案。

## 接种HPV疫苗能否一劳永逸？

很遗憾，答案是否定的。原因有多方面：

其一，如前文所述，70%的宫颈癌由HPV-16或HPV-18引起，但仍有约1/3的宫颈癌患者无法因接种HPV疫苗而得到保护。而且，HPV亚型的分布存在明显的地域差异，亚洲妇女中HPV-52和HPV-58感染比较常见，上海地区宫颈癌妇女最常见的HPV亚型为16、58、33、52、31、18。因此，即便所有妇女均接种HPV疫苗，即使HPV疫苗对16、18这两种高危亚型HPV的保护力达到100%，仍有相当一部分妇女因持续感染16和18亚型以外的高危型HPV，而可能罹患宫颈癌。况且，目前尚做不到对所有妇女接种HPV疫苗。

其二，HPV疫苗是否完全起效？至今仍缺少评估HPV疫苗效果的可靠指标。HPV疫苗滴度水平和HPV感染的保护能力是否相关？只能说目前还没发现。

其三，疫苗的预防保护作用能维持多久？对于这个问题，科学家和医生都没法给出一个准确的时间，但现有临床试验研究提示疫苗作用约能持续8年以上；但更准确的时间，目前尚不得知。

综上所述，接种了HPV疫苗，并非一劳永逸。需提醒各位女性朋友的是，接种疫苗后，仍需常规进行宫颈癌筛查，包括宫颈细胞学和HPV检查，这一点至关重要。

最后一个问题是男性需要接种HPV疫苗么？一方面，HPV疫苗除了预防宫颈癌外，还和其他多种癌症相关，比如口咽癌、肛门癌、阴茎癌等。男性的生殖道疣也和HPV感染有关。因此男孩儿和年轻男性也可考虑接种HPV疫苗。目前适用于男孩儿和年轻男性的HPV疫苗包括四价和九价疫苗。另一方面，HPV的感染途径主要是性接触。在男女的亲密接触中，男性朋友可把HPV传染给女性，因此男性接种HPV疫苗对于女性保护也有一定意义。

虽然HPV疫苗仍有种种不尽如人意的缺陷，但这毕竟是人类主动预防恶性肿瘤的首次尝试。随着生物技术的不断完善和疫苗成本的有效控制，全世界大范围普遍接种、有效的覆盖所有高危型的HPV疫苗，必将为宫颈癌的防治发挥积极影响。

（作者均为复旦大学附属肿瘤医院妇科肿瘤科医生，吴小华为科室主任；专家门诊：周二上午；特需门诊：周四上午）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chengq@whb.cn

## 问 宝宝长牙不适该如何应对？

答 冯斯秋  
上海市口腔医院儿童口腔科主任医师

### 不适症状一：流口水

牙齿的萌出，会刺激唾液腺分泌，导致口水增多。一岁以内的宝宝，其口腔相对来说比较浅，再加上吞咽功能还不完善，当唾液增多时，宝宝来不及吞咽，就容易往外流。

【危害】宝宝的皮肤比较嫩，当口周的皮肤不断受到唾液的浸泡，唾液中的分解酶刺激皮肤，就容易导致湿疹、皮肤潮红，如护理不当，还可能引起皮肤粗糙皴裂。

### 【应对方法】

- 1.准备一块柔软的棉布或者软毛巾，及时给宝宝擦干口水；
- 2.给宝宝准备几块棉质的口水中，当口中湿掉之后及时更换干净的；
- 3.给宝宝涂一些保湿霜，保持皮肤湿润，防止皴裂。

### 不适症状二：牙龈不适

牙齿开始萌出时，有些宝宝会把小手伸到口腔内抓挠，妈妈如果仔细观察宝宝的口腔，就可以看到局部牙龈发白或稍有充血红肿，触摸牙龈时有牙尖样硬物感，这时牙龈会出现一些不适的症状，如牙龈痒、肿痛等。

【危害】用力咬可以释放牙龈内部的压力，让牙龈舒服一点。这也是很多宝宝在长牙期见东西就咬的原因。宝宝乱咬东西，第一，可能出现卫生问题，让孩子摄入过多的细菌；第二，不小心咬到硬物时，还可能伤害牙龈和刚萌出的乳牙，小一点的东西，还可能导致误吞。

### 【应对方法】

- 1.买几个不一样的牙胶，消毒后轮流换着用；
- 2.准备磨牙饼干，不仅可以缓解孩子的牙龈不适，还能帮助咀嚼刺激牙槽

### 骨发育；

3.可以用纱布蘸点凉水，轻轻擦拭宝宝的牙龈；

4.父母要多留心宝宝的举动，一旦发现宝宝乱咬物品，要及时制止。

### 不适症状三：烦躁易怒

乳牙慢慢顶出牙龈时，疼痛可能会加剧，这时宝宝可能会出现啼哭、烦躁不安等现象。

【危害】牙龈疼痛加剧不仅会造成宝宝烦躁易怒，有些孩子还可能因此出现食欲降低、睡眠不安等症状，从而影响生长发育。

### 【应对方法】

- 1.可以通过讲故事、唱儿歌等，转移孩子的注意力；
- 2.夏天时，可用冰纱布擦拭口腔；
- 3.如果牙龈肿痛导致食欲降低，可给宝宝食用一些凉爽的食物。

### 不适症状四：发烧

当牙齿萌出时，需要顶破牙龈，导致牙龈出现糜烂面。当口腔卫生不好时，糜烂面容易感染，严重时孩子就容易出现发烧的症状。

【危害】一般来说，只有症状很严重时，宝宝才可能出现发烧症状。所以，当宝宝因长牙发烧时，说明其长牙导致的糜烂已经很严重了，如不细心护理，容易导致其他健康问题。

### 【应对方法】

- 1.如果宝宝状态非常好，不用在意，多补充水分；
- 2.注意糜烂面的清洁，避免再次感染。需注意的是，长牙的发烧一般是低烧，如果宝宝全身状态不好，高烧不退，就需要去医院检查是不是得了其他疾病，不要误认为是长牙所致。

## 问 夏季女性如何防尿路感染？

答 杜红秀  
复旦大学附属中山医院青浦分院肾内科医生

尿路感染是由细菌（极少数可由真菌、原虫、病毒）直接侵袭所引起，表现为排尿时有疼痛或灼热感、尿频、下腹部疼痛、尿液混浊或有异味等。

尿路感染是夏季女性的多发病。如果女性朋友在夏季的某一天出现了尿急、尿频、尿痛的症状，有时还伴有腰酸和小腹胀痛，那么十有八九是患上尿路感染了。

### 尿路感染：夏季女性多发病

首先，这与女性的生理解剖结构有一定关系。因为女性的尿道天生较短，尿道口在会阴部和肛门附近。细菌本来就容易侵入尿道，加上夏天气温高，人体出汗多，女性的外阴部汗腺又特别丰富，如果穿的内裤因面料质地选择不当，就易使外阴局部长时间潮湿，此时细菌会繁殖得特别快，并乘虚而入，引起尿道炎。

其次，月经和性生活也很容易引起尿路感染。月经血是细菌最好的培养基，导致女性会阴部细菌繁殖。性交活动可以把前尿道的细菌通过机械性的推挤动作推进后尿道和膀胱。有很多慢性妇科疾病（如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎及附件炎等），其分泌物等可污染尿道引起尿路感染。

还有，就是憋尿。尿液在膀胱内停留时间长，如有少量细菌侵入，使其有更多时间繁殖，也有更多时间侵入组织。解决之法当然是不憋尿，养成“勤”小便的好习惯。

在某些特殊的时候，尿路感染也容易发生。妊娠怀孕时，增大的子宫会压迫膀胱和输尿管，利于细菌侵入和繁殖而致病。50岁以上的女性，随着绝经到来，阴道分泌物偏碱性，又缺乏抗

炎因子，故难以抑制细菌的生长繁殖，造成尿路感染。

### 女性防尿感还需从预防着手

虽然特殊的生理状况无法改变，但是女性尿路感染是可以预防的，大可不必为之苦恼。即使已经得了尿路感染，也不要惊慌烦躁，平和的心态配合系统的治疗完全可以治愈。

生活当中要注意细节，最要的就是要多饮水（每天1500~2000ml），这是预防尿路感染的最实用有效的方法。

在炎热天气里，女性最好穿着宽松衣服，平常也应注意个人卫生，特别是在性生活和月经期间。勤洗澡，勤换内裤，洗澡时，少坐浴，如果坐在浴盆内洗澡，污水容易浸入尿道，引起感染。

饮食宜清淡，多食富含水分的新鲜蔬菜、瓜果等，如西瓜、冬瓜、黄瓜、鲜藕、梨、赤小豆等。

对于因房事导致尿路感染的女性，房事前男女双方均应清洗外阴，同房后排一次小便，利用尿液冲洗尿道，可减少感染机会。

如果女性朋友已经有了尿急、尿频、尿痛和腰痛、腹胀等感觉，一定要及时到正规医院的专科就医，做一些必要的检查，一旦找出病因可及时治疗，这样能明显减少尿路感染的发生。

在医院治疗期间，一定要听从医生的安排，最主要的就是要保证足够的疗程，疗程不够容易使感染治疗不够彻底，反复复发，最终可能转成慢性，严重者可能影响肾功能。

还有就是要坚持停药后的随访，在停药后定期去医院进行尿液检查，如果再有尿白细胞增多和尿细菌培养阳性，则应重新给予抗菌治疗。

## 食疗药膳

### 胃食管反流病的饮食疗法

■秦嫣

患了胃食管反流病，平时在饮食调理上要特别注意以下几项原则：一是少饮酒，特别是烈性酒。由于酒中的乙醇能使食管下括约肌松弛，可诱发或加重胃食管反流症状。

二是少吃甜食，包括甜味饮料。如巧克力、可乐、雪碧等均会降低食管下括约肌压力，导致患者一过性食管下括约肌松弛，可能加重不适症状。三是减少高脂餐，少吃油脂，如油炸食品、蛋糕、面包、饼干，以及富含油脂的各类坚果如花生、瓜子、开心果等。由于脂肪可延缓胃排空，刺激胆囊收缩素的分泌引起食管下括约肌张力降低，促使胃食管反流的发生。

此外，患者也可采用以下食疗方：



**扁豆山药粥** 白扁豆、山药各30克，大米100克。诸料及大米加水适量，煮成粥食用。可当早餐或点心食用，具有健脾益胃的作用，可以促进胃功能恢复。煮粥时注意白扁豆要煮熟煮透。

**枇杷叶陈皮茶** 鲜枇杷叶3片，洗净去毛，陈皮6克，泡茶饮用。枇杷叶具有和胃降逆的作用；陈皮具有理气健脾的功效，且能促进胃肠排空。此茶有助于缓解逆气、反酸、反食、痞胀等不适感。（作者为上海市中医医院内科主治医师）