

小小银针真能让人“躺瘦”吗

本报记者 张驰 郭妮妮

如何科学健康减肥？在节食、运动、吃减肥产品等众多减肥方法中，大家一定听说过针灸减肥。但这种减肥方法到底有没有作用，很多人心存疑虑。小小银针真能让人“躺瘦”？针灸减肥真的那么神奇？近日，记者带着这些问题，向河南中医药大学第三附属医院康复科医生乔敏求证。

针灸真的可以减肥吗

据乔敏介绍，结合中医辩证



论，一般将肥胖分为脾虚湿阻型、脾肾两虚型、胃热湿阻型、气滞血瘀型、肾阴虚型等。针灸减肥是通过扶正祛邪、刺激穴位、调整经络，加强脾胃功能，并通过疏通经络祛除停滞于体内的邪气，提升正气，消除脂肪，达到减肥效果。

针灸减肥可以纠正患者的异常食欲，通过对神经系统的调节，能有效抑制胃酸分泌过多，达到让患者不乏力、不饥饿的目的。针灸减肥时，通过刺激穴位，胃的排空减慢，胃不空了，自然就有饱的感觉，可以明显达到减少食量的目的，实现“管住嘴”的效果。

同时，针灸减肥能有效促进脂质的代谢。肥胖患者的过氧化脂质含量高于正常值。针灸打通人体减肥要穴后，能使人体中的过氧化脂质含量降低，加快脂肪的新陈代谢，促进脂肪分解、气血运行，使患者被动达到

“迈开腿”的效果。

此外，针灸减肥能有效缓解患者的内分泌紊乱问题。肥胖患者的内分泌紊乱发生率极高，尤其是胰岛素、性激素、肾上腺皮质激素分泌异常等。针灸减肥可以通过传统的针灸方法，调整机体内分泌，最终实现减肥的目的。

乔敏说，针灸减肥会因为患者体质不同、基础体重不同而呈现不同的效果。对于单纯性肥胖患者、体重基数较大的患者，进行针灸减肥，效果会比较明显。对于脾虚引起的腹型肥胖，针灸有消除局部脂肪的效果。

针灸减肥的确可以让人“躺瘦”，但针灸减肥是一个循序渐进的过程，在针灸的同时，养成良好的生活习惯也很重要，要科学健康减肥。

针灸减肥有哪些方式

据乔敏介绍，针灸减肥主

要有两种方式：一种是传统针灸，即使用传统毫针，根据肥胖的证型，辩证选穴，留针20分钟~30分钟，建议一周2次~3次；另一种是穴位埋线，是根据针灸学理论，把可吸收的高分子线通过无菌针具植入在相应穴位里。高分子线在体内软化、分解、液化和吸收，对穴位产生长达10天左右的生理、物理及化学刺激，从而对穴位产生一种缓慢、柔和、持久、良性的“长效针感效应”，长期发挥疏通经络的作用，从而达到“深纳而久留之，以治顽疾”的效果。埋线疗法是传统针灸与现代科技相结合的产物，是针灸疗法在临床上的发展。

针灸减肥，比较合适的年龄为20岁~40岁。经络调节、针刺点穴，对腹部脂肪堆积者减肥效果比较明显；对于体内水湿较重的肥胖者，针灸可利尿、发汗，从而消除水湿，达到

减肥的目的。

针灸减肥会反弹吗

针灸能有效帮助患者将体重稳定在一个健康合适的范围内，具有安全、有效、副作用小的优势，对身体有整体调理的作用，使身体达到气血调和、阴阳平衡的健康状态，从而达到体重管理的目标。乔敏说，在临床上，针灸减肥很少出现反弹，但前提是必须养成和保持良好的生活习惯及健康的饮食结构，营养均衡，少熬夜，适当运动，避免体重大幅波动。这是保持减肥成果、维持健康体魄的秘诀和关键。

此外，乔敏提醒，目前社会上针灸减肥名目繁多，治疗机构鱼龙混杂，患者一定要到经有关部门批准、有执业资格的医疗机构就诊，在专业医生的指导下进行减肥和调理。

南阳市卫生健康体育委

政务服务实现「全程零跑腿」

本报讯（记者乔晓娜 通讯员张鑫 谢爽）12月1日，记者从南阳市卫生健康体育委了解到，自政务服务效能评价工作开展以来，南阳市卫生健康体育委政务服务效能评价工作居全市前三，6月~7月、8月、9月~10月连续3次获全市第一，实现“三连冠”，被评为政务服务“红旗窗口单位”，获政务服务“骏马奖”。

南阳市卫生健康体育委启动帮办代办工作机制，主要围绕企业、群众“少跑腿、不跑腿”，全面转变政务服务模式，突出服务特色，创新服务模式，使帮办代办服务普惠化、经常化、便民化。行政审批科帮办代办小组多次到南阳市各医院进行实地调研，详细了解医师执业注册情况，向医院介绍“全程代办”服务的主要内容及工作模式，并发放“全程代办”申请表；工作人员将资料带回大厅，进行受理，当天办结，并送证上门。

为了切实解决因材料不全导致的“多跑腿”问题，让企业、群众不出门就能享受到政务服务的便捷和高效，南阳市卫生健康体育委推出《政务服务事项“码上查询”办事指南》，实现17类145个政务服务事项办事指南“码上查”、事项材料“码上看”。

为了持续提升政务服务工作质量和效率，全力打造更加便民、高效的政务服务模式，做到政务服务与市行政审批服务中心同谋划，与市直各部门同推进，南阳市卫生健康体育委在全域政务服务建设方面进行改革，积极推动审批权限下放，采取“模版式”工作法，推动10余项市级经济社会管理权限下放至各县（市、区），采取线上线下培训、现场指导帮带等方式，推动各县（市、区）不断提升审批质量和效率，实现下放权限接得住、用得好、出实效；在医疗机构部分变更诊疗科目中，实行“告知承诺制审批”，将事前审批向事中事后监管转变，实现即来即办、宽进严管；在医疗机构等级评审等政务服务事项中探索开展公示后置工作，进一步优化流程，提升办事效率；率先在全省推出诊所备案管理试点，全市诊所备案70余家，切实让企业、群众“难事”能办、好办。

“按照审批要求准备好相应的资料，工作人员上门取件，办好后送证上门，申请人‘全程零跑腿’就能办理。”12月1日，南阳市卫生健康体育委行政审批科科长王伟娟说，“今年，南阳市卫生健康体育委多举措推进政务服务效能改革，多次在窗口单位政务服务效能评价中居全市第一。”

各地简讯

许昌

实行护士注册线上审批

本报讯 12月1日，记者从市民之家卫生健康窗口了解到，许昌市卫生健康委积极探索“互联网+政务服务”新路子，优化流程，以线上审批的方式开展护士注册工作，让服务更加高效。

据了解，护士注册线上审批实施后，无论是首次注册还是每五年进行延续注册，申请人均不必到现场办理，只

需要通过电脑或手机在电子化注册个人端提出注册申请；在申请人所在单位和许昌市卫生健康委分别于电子化注册机构端和审批端审核通过后，许昌市卫生健康委审批端工作人员便可打印护士执业证书，然后邮寄给申请人，真正做到“让数据多跑路，让群众少跑腿”。（侯林峰 邓楠楠）

洛阳

成立中西医结合心脏中心

本报讯（记者刘永胜 通讯员刘晓霏 陈晓璐）近日，洛阳市中西医结合心脏中心暨北京中医药大学东直门医院洛阳医院（洛阳市中医院）心脏中心成立。

为了加快国家中医（脑病）区域医疗中心建设，经洛阳市卫生健康委党组研究，决定依托北京中医药大学东直门医院洛阳医院（洛阳市中医院），成立洛阳市中西医结合心脏中心，并

聘用张守彦为洛阳市中西医结合心脏中心暨北京中医药大学东直门医院洛阳医院（洛阳市中医院）心脏中心主任。

洛阳市中西医结合心脏中心暨北京中医药大学东直门医院洛阳医院（洛阳市中医院）心脏中心将以人民健康为中心，坚持中西医并重，传承发展中医药事业，促进洛阳市心血管学科的发展和建设，为助力健康洛阳建设做出贡献。

濮阳

开展安全生产整治行动

本报讯（记者陈述明 通讯员张明濮 徐晶）11月28日下午，濮阳市卫生健康系统召开全市卫生健康系统安全生产百日整治行动工作部署会议。

全市卫生健康系统各单位要提高政治站位，强化思想认识；要严格按照《全市卫生健康系统安全生产百日整治行动实施方案》要求，认真进行分析研判，全

面开展问题隐患排查整治，不留死角、不留盲区；要建立责任明晰的问题隐患整改台账，明确问题隐患，明确整改措施，明确整改时限，明确责任领导、责任人和验收人；要加大宣传教育和培训力度，压实各单位各层级安全责任，依靠全体干部职工做好事故防范工作，确保本系统、本单位持续安全稳定。

驻马店二院

综合医疗大楼投入使用

本报讯（记者丁宏伟 通讯员黄杰 周甜）12月1日上午，驻马店市第二人民医院（以下简称驻马店二院）综合医疗大楼投入使用，标志着已有52年历史的驻马店二院在满足百姓对医疗健康的需求方面，迈上了新台阶。

据悉，驻马店二院综合医疗大楼建筑面积4万余平方米，地上13层、地下2层，开放床位500张，停车位近100个；引进数字化医用X射线摄影系统、

移动数字化医用X射线摄影系统、平板乳腺钼靶机、64排CT（计算机层析成像）等先进的设备等；开设急诊医学科、综合内科、综合外科、神经内科、神经外科、骨科、睡眠医学中心、体检科、检验科、功能检查科、医学影像科、超声诊断室等科室。

驻马店二院院长付继勇说：“驻马店二院综合医疗大楼的投入使用，既是驻马店市推进民生实事工程的一件大事，也是医院发展史上

具有里程碑意义的盛事，是医院深入实施‘以精神心理科为主体，综合医疗和康养结合为两翼’的战略规划的重要成果。综合医疗大楼投入使用后，我们对综合疾病治疗与精神疾病治疗将实行分区管理，实现双向保障。这将极大改善驻马店二院的医疗条件和就医环境，进一步提升医院的综合服务能力，为豫南地区人民群众提供更加优质的医疗服务。”

关注世界艾滋病日

共抗艾滋 共享健康

今年12月1日是第35个世界艾滋病日，主题为“共抗艾滋 共享健康”。河南各地围绕艾滋病防治宣传工作，开展线上线下宣传活动，营造全社会参与艾滋病防治的良好氛围。



12月1日，在周口市川汇区政府广场，志愿者们向群众发放宣传资料。当天，周口市川汇区红十字会积极组织区法学会、区健康教育所、区中医院等单位开展世界艾滋病日主题宣传活动。 侯少飞 田建国/摄

漯河市妇幼保健院

本报讯（记者王明杰 通讯员张瑞）12月1日，漯河市妇幼保健院组织开展以“共抗艾滋 共享健康”为主题的宣传活动，加强艾滋病防治工作，动员全社会共同参与艾滋病防治行动，普及艾滋病防治知识，提高群

众的艾滋病防治意识。漯河市妇幼保健院利用拉条幅、摆展板、发放宣传单等形式，开展艾滋病防治知识宣传，使更多人了解艾滋病的传播途径、发病机理和症状，正视艾滋病；同时，呼吁给艾滋病病

毒感染者和艾滋病患者营造良好的生活和工作环境。

通过此次宣传，漯河市妇幼保健院让群众了解了国家对艾滋病病毒感染者、艾滋病患者的关怀救治政策，掌握了艾滋病防治相关知识，提高了群众参与艾滋病防治工作的积极性及自我防护意识，为推动艾滋病防治工作的全面开展打下了坚实的基础。

焦作市

本报讯 今年12月1日是第35个世界艾滋病日，焦作市通过线上线下相结合的方式，开展为期一周的主题宣传活动。

从12月1日起，焦作市在300辆出租车车顶灯上滚动播放艾滋病预防标语，为期一个月；12月1日~7日，焦作市艾滋病防治工作委员会办公室向所有在焦人员发送短信，提醒大家拒绝危险行为，远离艾滋病。焦作市还印制了5万份宣传折页和5000张宣传海报，向市民宣传预防艾滋病的知识。焦作市疾病预防控制中心通过电视、报纸、微信公众号等平台，宣传艾滋病预防相关知识。

据了解，近年来，焦作市持续加强艾滋病防治宣传，为艾滋病高危人群提供面对面宣传、咨询、检测、干预服务；在每年6月26日国际禁毒日、12月1日世界艾滋病日等，开展大型宣传活动；开展艾滋病防治宣传进社区、进机关、进企业、进学校、进工地、进村入户等“六进”活动；支持学校社团组织在辖区内大中院校开展“高校艾防宣讲及艺术巡演活动”、艾滋病防治知识宣传短视频大赛等，提高学生群体的防治意识。

在艾滋病防治工作中，早期发现病例并采取干预措施已成为防治工作的重中之重。焦作市采取一系列检测、监测与干预措施，以哨点监测为抓手，设立7个国家级

哨点，7个省级哨点，监测人群包括吸毒人群、性病门诊就诊者、娱乐场所从业人员等，加强艾滋病疫情监测工作。早检测早发现，才能更好地采取措施。焦作市进一步完善自愿咨询检测网络，提高艾滋病患者和艾滋病病毒感染者发现能力。全市在各县（市、区）疾病预防控制中心及医疗机构共建确诊实验室1个、初筛实验室34个、检测点103个，确保全市艾滋病病毒检测工作顺利开展；设立艾滋病自愿咨询检测点33个，免费提供咨询、艾滋病病毒检测、安全套发放等服务。与此同时，疾病预防控制中心加大对艾滋病高危人群及重点人群的监测力度，同时督促各级医疗机构皮肤科、泌尿科、妇科、肛肠科等相关科室主动对性病门诊就诊者、婚前检查者、孕产妇及其他就诊者开展艾滋病病毒检测，确保早期发现艾滋病病毒感染者，推行“发现即治疗”。2020年10月，焦作市疾病预防控制中心建立了焦作市艾滋病暴露前后预防处置门诊。在高危行为发生72小时内，患者可以通过评估，服用艾滋病阻断药物来阻断艾滋病病毒的传播，从而达到有效预防的目的，阻断成功率达95%以上；在预防艾滋病母婴传播方面，应用暴露前阻断技术，阻断成功率约为98%。（侯林峰 郑亚萍）