

六旬老人因类风湿备受折磨

张氏中医穴位埋线技术助力康复

本报讯 “感谢张大夫，技术精湛、医德高，不仅治好了我的类风湿关节炎，还让我重拾对生活的信心！”这是新华区居民孙阿姨的肺腑之言，她口中的张大夫，正是平煤建井三处医院中西医结合科的张氏针灸埋线疼痛研究室的技术带头人——张艳选。

赶在春节前治了自己的类风湿关节炎，孙阿姨的心情特别好，提起给自己治病的张大夫，孙阿姨的感谢之情溢于言表。为了表达谢意，她特意写了一封感谢信，述说了自己的治疗经历。

据孙阿姨介绍，她今年60岁，家住新华区光明路北段。6年前，她患上了类风湿关节炎，从此踏上了求医问药之路。可是想治好类风湿关节炎并不容易，6年来，孙阿姨吃药、打针，各种治疗几乎尝试了个遍，病情却未见起

色，四肢肿胀越来越厉害。去年秋天，随着天气渐渐变凉，孙阿姨的手和脚常常疼得钻心，关节肿大变形，连端碗、用筷子都成了难题。病痛折磨得她越来越灰心，一度对生活失去了信心。

去年10月，一次偶然的机，孙阿姨听朋友提起了平煤建井三处医院中西医结合科，抱着试一试的态度，她找到了张艳选。综合查体和诊断结果，张艳选诊断其为类风湿关节炎，根据孙阿姨的病情，张艳选为其制定了中医穴位埋线疗法+针灸+中药调理的综合治疗方案。

经过两个疗程的治疗，孙阿姨的手脚肿痛情况大大缓解。并且，在中西医结合的辨证调理下，孙阿姨的身体也大有改观，原先一直没有治好的结肠炎、贫血等疾病均有好转。手脚不疼了，身

体轻松了，孙阿姨的生活又回归了欢声笑语。

笔者在建井三处医院了解到，孙阿姨是众多在中西医结合治疗中获益的患者之一。目前，科室运用针刀埋线+柔性整骨疗法已经涵盖了颈椎病、顽固性偏头痛、肩周炎、顽固性腰疼、椎间盘突出症，以及脊柱相关性疾病的治疗，其良好的治疗效果在患者中口碑相传。

对于老年人常见的老年性关节炎、足跟痛、陈旧性脚腕伤等，针刀埋线疗法也有良好的治疗效果。此外，该疗法也适用于慢性胃病、哮喘病、单纯性肥胖症等的治疗。

作为鹰城首家开展针刀埋线疗法的医院，建井三处医院中西医结合科在该技术领域具有独到优势。科室技术带头人张艳选出身于医学家庭，自医学院校毕业

后，张艳选从事临床工作二十余年，其间北上北京汉章针刀医学研究院、北京针刀总医院进修学习，并跟随国内权威中医穴位埋线专家、上海复旦大学附属第五人民医院孙文善博士、胡超伟老师等进修学习。数十年的临床工作中，张艳选孜孜不倦、融会贯通，形成了融合奇穴埋线、超微针刀疗法等先进技术为一体的针刀埋线结合疗法，并将其运用于临床，使众多疼痛患者从中获益。

目前，张艳选担任着中国针灸协会会员、北京“世针联”埋线专家委员会委员、河南省中医药学会会员、北京中针埋线医学研究院平顶山市分会会长，在张艳选的带领下，科室与国内顶级医院保持合作交流关系，让鹰城百姓在家门口享受专家级诊疗。
★ (李莹)

拒绝减肥后反弹 这些误区勿再碰

每逢佳节胖三斤，春节一过，不少女性感到自己身上又添肉肉了，新一轮减肥计划已在酝酿之中了。近日，中国疾控中心营养与健康所专家指出，减肥时没有无缘无故的变瘦，也没有无缘无故的反弹，找到病灶，有的放矢，才能保持减肥成果不反弹。

专家指出，确定自己是不是真的“肥”？要用数据说话，不能仅凭感觉，要计算体质指数，也就是我们常说的BMI。比如：假如你身高1.70米，体重69千克，用69除以1.70再除以1.70，您的BMI指数为23.9。根据《中国居民膳食指南(2016)》，我国18-64岁的健康成年人BMI应在18.5-23.9之间，说明你现在只是看起来有点胖，处在正常体重的上限，此时的你只需要合理饮食、增加运动就可以，完全没必要为自己的体重感到焦虑。

如果你的BMI已超过24但未达到27.9，所处的范围是超重；如果BMI已经超过28了，那就属于肥胖了，这个时候，为了健康，你的确需要减肥了。但以下几种最常见却不健康的减肥方式，希望你不要再尝试。

减肥误区一：盲目节食

减肥，要在保持营养素足量供应的前提下，科学降低能量摄入，适度增加能量消耗，这才是科学健康的减肥方式。如果只吃黄瓜、西红柿，或者完全不吃主食，这样饮食单一不健康的节食减肥，使得营养素摄入不均衡，即使瘦了体重，也伤了身体。过度节食减肥者，一旦停止节食，很快就会把自己催得更肥。

减肥误区二：吃减肥药

有的减肥药是抑制食欲，有的减肥药是利用腹泻，这种牺牲健康的减肥，大多是减掉了身体的水分，虽然短时会让人觉得效果很好，但是饮食一旦恢复正常，极度虚空的身体又驱使自己不断进补，导致越减越肥的现象，最终击垮你的信心，让自己在变肥的路上越走越远。

减肥误区三：疯狂运动练就一身肌肉

减肥就必须疯狂运动？其实，减肥只要能量消耗远超过能量摄入，也并非都要疯狂运动。

减肥必须要进行高强度肌肉力量训练？强大的肌肉必须有足够的优质蛋白和超强的力量训练才可以，作为普通人，只需略有肌肉就可以，通过增加肌肉的运动过程消耗能量，同时达到增加基础代谢率的效果。但强大的肌肉需要大量且不间断的运动才能维持，如果高强度训练停止了，壮硕肌肉很快就会变成油腻腻的肥肉，所以千万不要听信了肌肉就不需要运动的谎言，养成并坚持良好运动习惯，不求八块腹肌，但求小腹平坦，就是普通人最健康的美。

其实，阻击减肥反弹的真谛就是：食物多样，多一些粗杂粮、蔬菜水果；适量鱼禽蛋瘦肉，少一点油盐，拒绝高脂、高糖、高盐食品，拒绝暴饮暴食；适度运动并成为习惯。
(高建)

养肾经抗衰老 有这六大表现说明你已变老

据人民健康网报道，随着年龄的增长，衰老是一件无可避免的事情。但，如何让衰老的步子迈得慢些，再慢些，是人们共同探讨的话题，其中，有六大衰老表现说明你已变老，让我们看看哪六大表现。

六大表现说明你已变老

肌肉减少，被脂肪取代。随着年龄增长，人体肌肉比重逐渐下降。北京中医药大学东直门医院内科主任医师姜良铎表示，对老人来说，持之以恒的体育锻炼，可有效延缓肌肉减少。由于肌肉比重变化，老人对药物的吸收也与年轻人不同。有些药物，老人需用相对更少的剂量，甚至不用，如第一代抗组胺剂、苯二氮平类药物等。

骨质疏松和骨关节炎。这两种疾病大多由器官正常退化引起，若不注意预防和治疗，后果很严重。骨质疏松的直接后果是跌倒后易骨折，骨关节炎产生的疼痛也会给老人带去很多烦恼。对骨质疏松，常规的诊断方法是骨密度检查，常用的治疗药物是二磷酸盐化合物。骨关节炎一般也通过临床症状和X光片进行诊断，常使用止痛消炎药。建议老人平时多做增强肌肉的运动以及低冲击性运动，如游泳、瑜伽、太极拳等。

免疫功能下降。老人感冒后不易好，是免疫力降低的表现。有条件的情况下，建议每年打流



资料图片

感疫苗。此外，其他疫苗也需在老年人群中加强，如百白破疫苗，成人一般每10年要打(增强)1次。同时，姜良铎建议老人平时多晒太阳。

胃肠缺乏活力。老人肠胃周围供血能力下降，会导致肠蠕动变慢，引起便秘或腹泻。再加上不少牙齿脱落，影响咀嚼功能，食欲大减。所以，平时应注意多吃蔬菜等粗纤维食物，刺激肠蠕动，预防便秘。

感官能力受影响。年龄增长会让听力、嗅觉、视力全面下降。另外，手脚上的周围神经敏感度下降，会使老人反应变慢，易跌倒。建议上了年纪，做事放慢速

度，不要着急，以免发生意外。

记忆力变差。人的短期记忆和学习新事物的能力会受年龄影响，属于正常现象，不用太紧张。但有时大脑功能受影响是一些疾病引起的，如抑郁症、中风、甲状腺功能减退等，建议老人关注自身变化，定期去医院检查。

养好肾经才能抗衰老

肾作为人体的“先天之本”，是人在遗传上禀赋最充足的脏器。足少阴肾经也是与人体脏腑联系最多的经脉，是生命活动的“健康线”。肾经气血旺盛、经络通畅，人才会强壮长寿。

肾脏最重要的功能是“藏

精”，既藏先天之精，也藏后天之精。先天之精即禀受于父母以构成脏腑组织的原始生命物质，与人的生育有关，故民间常把性功能障碍归于“肾虚”；后天之精由脾胃生成和运化而成的水谷精微藏于肾脏中，主人体的生长发育。保养好肾中精气，是抗衰老、延年益寿的关键。

肾脏的循行路线起于小趾下部，斜走足心至然谷穴，循内踝后方入跟中，上行至膈内廉、股内后廉，贯脊属肾，络膀胱。其直者：从肾上贯肝、膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。肺中分出一支脉，络于心，接手厥阴心包经。途经涌泉、然谷、太溪、筑宾、阴谷等共54穴。给大家推荐5个肾经的保健方法。

- 1.经常揉搓涌泉穴可滋阴补肾、颐养五脏，鼓舞肾经气血运行。
- 2.因肾经起于足底，经常以艾叶水泡脚可打通肾经。
- 3.太溪穴为肾经上的原穴，经常刺激该穴可激发肾脏这个“先天之本”的原动力。患有慢性肾病、肾功能不全的人不妨常试一试。
- 4.按摩、艾灸肾经上的穴位或敲打肾经，在下午5-7点肾经当令之时效果更好。
- 5.饮食上可适当多吃些黑米、黑豆、芝麻、木耳等黑色食物；起居上，冬季是肾经封藏的好时机，应勿扰其阳，节制房事，保证充足睡眠。
(仁健宗)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2466期</p> <p>广告热线：13183330295 13592179403</p> <p>地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号：ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线：4940520</p>	<p>出租：郟县经一路新华书店现有门面房13间及三楼14间对外出租 15937561309</p>	<p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫院内)</p> <p>电话：13849583359</p>	<p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>印刷</p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p>		
<p>A 商务资讯</p> <p>工商代理</p>	<p>注册、代账、商标 18737535133</p> <p>B 教育资讯</p>	<p>招生</p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话：2963913</p>	<p>C 房产资讯</p> <p>出租</p>	<p>D 生活资讯</p> <p>健康美容</p> <p>三色膏药治颈肩腰腿疼</p> <p>尿频尿急尿裤子 15224814591</p>	<p>驾校资讯</p> <p>三强考场中州白云鹰东时尚连铸驾校</p> <p>2.14情人节当天报名送价值1699元的金镶玉 8862688</p> <p>搬家公司</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p>	<p>友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>