

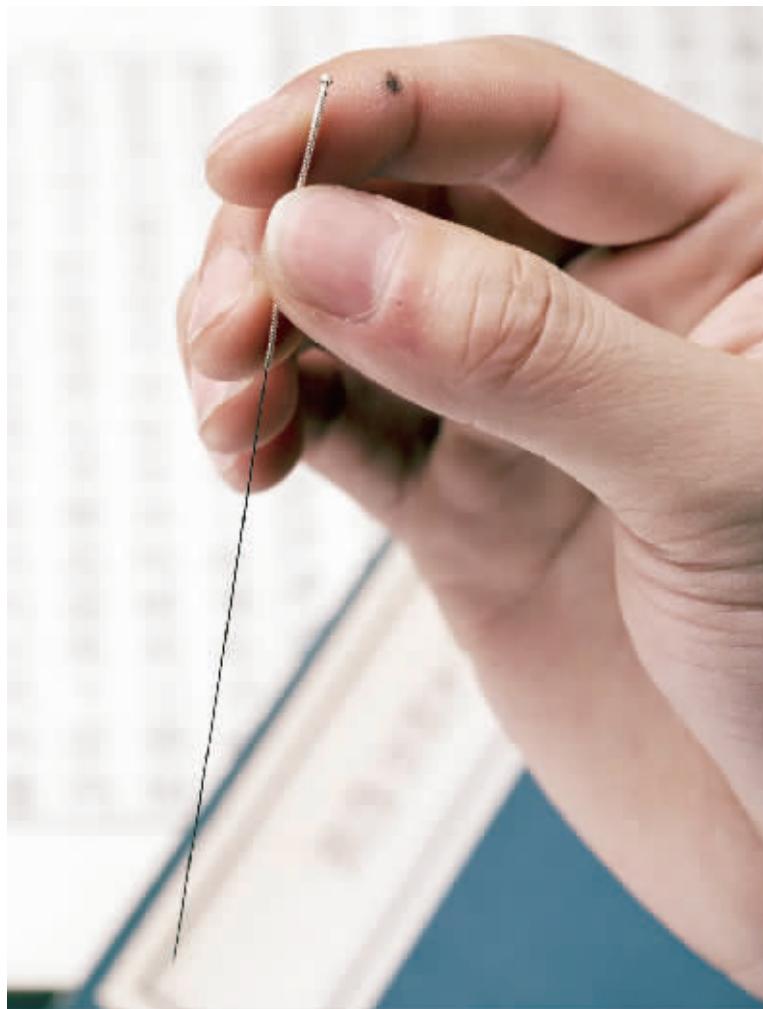
“笑尿了”的尴尬，你有过吗？

“寻找最中医”直播女性难言之隐，一根小小银针担起治疗重任

寻找最中医

前段时间，台湾唱歌组合S.H.E成员中的Ella自曝生完孩子后“尿失禁”。其实，除了产后，不少中老年女性也被这种大写加粗的尴尬问题困扰。7月24日，现代快报“寻找最中医”活动走进南京市东山街道社区卫生服务中心，针对肥胖、尿失禁、妈妈痛这些女性的难言之隐展开直播，揭秘如何用一根银针缓解痛苦。

实习生 杨斯楚 现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华/文 徐洋/摄



视觉中国 供图

揭秘 针灸

针灸一点不简单 并不是哪疼扎哪

一根长约四厘米的银色细针，由针体、针尖和针柄组成，针体跟针尖都是光滑的，而针柄上有一圈圈的螺纹，这是为了使用的时候医生方便抓住操作。该中心针灸推拿科医生朱文莉介绍，针灸的历史非常久远，它是针法和灸法的总称，多数患者喜欢将针法直接称为针灸。

治疗时，记者看到朱文莉捏起一根银针，对着患者的腰部迅速扎了下去，然后捏住针柄，轻轻旋转。接受治疗的是一位腰痛患者，朱文莉在患者腰部施针后，又在腿部进行了扎针。

她告诉记者，许多人认为扎针是哪疼扎哪，其实没有这么简单，针法治疗是在中医理论的指导下把针具按照一定的角度刺入患者体内，运用捻转提插等针刺手法来对人体特定部位进行刺激，从而达到治疗疾病的目的。治疗时除了局部取穴，也要远端取穴，整体治疗才能达到内外兼治的效果。

小小一根银针为什么可以治疗多种疾病？朱文莉介绍，古代缺医少药，针灸行之有效，一直采用至今，而且针灸依据的是经络脏腑体系，十二条经络涉及消化系统、呼吸系统等九大系统，因而针灸治疗的疾病谱的范畴较大。

三个病例

女子胖到膝盖疼，4个月减重40斤

当下瘦文化盛行，什么才算是肥胖？朱文莉介绍，医学上所定义的肥胖和大家所认知的肥胖并不一样，主要判断依据是BMI指数（ $BMI=体重(公斤)/身高(米)的平方$ ），如果该指数大于25属于超重，大于30才是肥胖。有些女性的BMI指数正常，但是小肚腩突出，如果腰围和臀围的比值超过0.85，定义为腹型肥胖。

针灸减肥是扎哪瘦哪吗？朱文莉表示，并不是肚子上肉多，多扎点针就能瘦肚子，针灸起到的是全身调节的作用，对单纯性肥胖效果较好，从现代医学角度分析，目的是“劝导”体内的白色脂肪变成棕色脂肪，或者是激活

已有棕色脂肪、增加棕色脂肪含量来达到一个瘦身的目的。她介绍，白色脂肪储存热量，引起肥胖；棕色脂肪消耗热量，抗击肥胖。针灸减肥的疗程较长，患者需要隔日针灸，坚持三到四个月。

29岁的王女士近期出现膝关节疼的毛病，这种爱盯上老年人的疼痛为什么会盯上她？朱文莉诊断后，没有简单针对膝关节进行治疗，而是提出了针灸减肥的方案，原来，只有一米五的王女士，体重接近160斤，肥胖已经对她的膝关节造成了严重影响。通过4个月针灸和拔罐等方式，王女士整整减重40斤。

成年女性“尿裤子”，及时治疗能解决

朱文莉告诉记者，肥胖不仅降低颜值，还会加大尿失禁的概率。成年人为什么会无法控制尿意？她表示，随着年龄增长，女性的骨盆韧带松弛，支持尿道的括约肌、肌腱都出现了一些问题，神经信号的传导也出现了功能障碍，最终导致尿失禁。据相关文献报道，国内成年女性尿失禁发病率达30.9%，45岁以上发病率更高，有些老年女性可以达到70%。

51岁的吴女士有腰疼的老毛病，常来针灸。一次治疗时，朱文莉刚掀起她的衣服便闻到一阵奇怪的味道，接着发现一块尿垫，耐心询问后，吴女士吐露了心声，“也不知道怎么回事，最近突然像个小孩子一样动不动就尿裤子，大笑时都会漏出来，太丢人了。”朱文莉告诉她，这是压力性尿失禁，45-55岁为高发群体，这种疾病分三个等级，轻度是指在咳嗽、拎重物这种促使腹压骤增的运动时才会

产生的漏尿，中度是指只要起立活动就会频繁尿失禁，发展到重度，可能即使是睡觉翻个身都会尿失禁。朱文莉说，出现尿失禁应尽早治疗，一旦发展到重度尿失禁，就需要手术了，针灸对轻度尿失禁有较好的疗效。

据悉，尿失禁这种疾病的发病率高就诊率却非常低，一方面是大多数人不了解这种疾病，不好意思去看，另一方面，部分人认为这种问题可以自愈或者认为年纪大了很正常。

尿失禁的另一大主力军是孕产妇，多次生育会大大提高发病概率，针对这一类人群，以预防为主。朱文莉建议，可以多做做盆底肌锻炼，复原及加强骨盆底肌肉的功能，一般产后尿失禁经由凯格尔运动后，多可在三个月内复原。具体操作为：仰卧在床，双脚屈膝微开7~8厘米，收紧肛门、会阴及尿道5秒钟，然后放松，心里默数5下再重做，每次重复10次左右。

“妈妈痛”缠身，改变习惯才能提高治愈率

产后妈妈不仅容易被尿失禁困扰，还会被各种“妈妈痛”缠身。该中心针灸推拿科罗天成介绍，许多妈妈产后抱怨腰腹痛，走路痛，坐着也痛，其实这很可能是耻骨痛，是耻骨联合分离导致。因为怀孕时激素分泌旺盛，使得耻骨联合软骨及韧带变得松弛，在顺产过程中，如果胎儿过大，或者生产时用力不当、产后受了风寒、不良的生活习惯，导致松弛的耻骨联合韧带发生损伤，耻骨联合无法正常恢复，便会造成这种疼痛。

28岁的宝妈任女士产后独自照顾宝宝，染了一身“妈妈痛”。“腰是疼得最厉害的，一直强忍着，最近右手腕和右手的大拇指也疼了起来，还有颈椎也总不舒服。”在详细了解了任女士的带娃日常后，罗天成找到了疼痛原因。

腰疼是因为抱娃姿势不正确，每次任女



朱文莉为患者针灸



扫码看直播回放

