



文/见习记者 褚睿雅  
实习生 李滢滢

## 推拿按摩能减肥?

专家说可能有点效果,但按摩膏往往有激素

7月31日,一位姓刘的女士打入本报热线,说在潮鸣寺巷看到一家美容店,门上写着“减5斤220元、10斤400元……不打针……不乏力、不挨饿、不运动、包掉秤、不反弹。”她很感兴趣,因为第一次看到减肥还能按斤两收钱,而且还不需要节食、不需要药物、也不需要运动。她很想试试,但又担心根本没什么效果。

8月1日,记者来到刘女士说的“丽影减肥”一探究竟。

### 膏药要另外收钱

店面并不大,被隔成了里外两个部分。外面只有一米来宽,放了一个小茶几,应该是接待客人的地方,里面放了3张美容床也就满了。进去的时候,美容师正好在为位40多岁的中年妇女在做减肥,在她的肚子上涂了一些液体(后来才知道这个原来叫瘦身溶脂膏),然后进行按摩,看起来还是有模有样的。

记者表明想减肥的来意后,美容师表示她们店里的减肥做得很好,不信可以问问正在做减肥的客人。正在减肥的那位妇女说,效果不错,做了二十几天,她从130多斤减到了120多斤。

记者问美容师,“用的是什么方法呢?我在外面看到广告好像说不需要节食,也不需要打针。”美容师说:“主要是按摩、推拿,通过推脂点穴减肥法,疏通经络,打通经脉,消除体内多余脂肪。”

这时候出来了略显丰满的老板娘。“我要减肥得减多少斤?该花多少钱呀?”老板娘为记者称了体重,问了身高,计算了标准体重,告诉记者,应该减掉9斤多。“那400块钱不就可以减掉10斤肉了吗?”“这个减肥除了按摩,还要再加一罐瘦身溶脂膏的,钱得另外算,一罐是280元。但是如果包月的话是680一个月,再送一罐瘦身溶脂膏,而且还能做30次。”这样这样算起来,减5斤肉其实就要500块钱了。

### 推脂点穴能缩胃?

老板娘还告诉记者,单单做按斤两收费的,减掉预定的斤数以后她们就不管了。但一开始减出来的还是水比较多,脂肪还是没怎么少掉。如果包月就不一样了,减到预期的斤数以后,她们还负责保养,继续给顾客做按摩、推拿,这样就不会反弹了。而且还可以通过胃部的按摩,让胃缩小,控制食欲。

“胃缩小了会不会得胃病呀?”老板娘说:“不会的。我以前也是胃不好,按摩了以后,胃病都没了,其实对胃也是一种保养。”“你们做这些按摩,有没有训练过呢?”“那当然是受过专门训练的。”“真的不需要节食吗?”老板娘表示,只要尽量不吃高热量、高糖分的食物就可以了。

老板娘告诉记者,她生了孩子后身体变胖了,就去减肥,发现减肥效果还不错,于是就加盟开了这家减肥店,就给附近小区里的人做。店开出来还没多久,客人还是蛮多的。老板娘还翻开了顾客的登记本,记者发现二十几岁的顾客还是蛮多的。店里的生意看起来确实还不错,在记者逗留的这二十多分钟时间里,就来了3位顾客,还有一个姑娘并不胖,老板娘说她是来塑身的,推脂也可以塑身。

### 减肥膏可能含激素

推拿、按摩到底能不能减肥呢?记者采访了浙江省中医院推拿科主任宋鸿权。宋主任表示,通过推拿让脂肪被动运动确实会有一点减肥效果,但是过程会比较长。就这么按几下,推几下,脂肪是不大容易减掉的。用减肥膏药推拿,效果可能会有,但是这些膏药里往往含有激素,对身体也不太好,用多了以后还会引起内分泌失调。总之,被动运动总是没有主动运动的效果好。所以,减肥还是得靠自己主动运动,再管住自己的嘴巴,主食少吃点,多吃点水果。

另外,按摩是不可以缩胃的,也没有这么一个穴位能让胃缩小、厌食,推拿了之后不想吃饭是不大可能的。

### 健康博客



**专家名片:**祝光礼,杭州市中医院心血管内科主任医师,市级名中医,教授、硕士生导师,中华中医药学会内科分会心病专业委员会,中华中医药学会急诊分会胸痹专业常委,浙江省中西医结合学会康复和保健专业副主任委员,杭州市医学会心血管分会副主任委员。擅长冠心病、高脂血症、心律失常及疑难病的中西医结合治疗。

门诊时间:周三、六上午。

## 年轻人也应定期量血压

“五六十岁,体形稍胖”,以前一提到高血压,人们脑海中就会浮现出上述词语。但目前约10%的高血压病人年龄还不到30岁,高血压患者年轻化已经成了一种趋势。而且是体形不胖、年龄不大的高血压病人越来越多了。

高血压病人年轻化与不健康的作息规律和饮食习惯有很大关系。一些年轻人,特别是写字楼里的白领,长期处于精神紧张状态,缺乏运动,又喜欢吃辛辣、口味重的快餐,很可能引发高血压。

由于高血压症状不明显,相当一部分年轻人并不知道自己患有高血压。在此提醒:高血压得病时间一长,会损害心、脑、肾等脏器,可能引发心率失常、冠心病、心衰、肾功能障碍等疾病。所以年轻人也不要忽略高血压疾病,应定期体检或测血压,以早期发现疾病并进行治疗。

夏天炎热,高血压病人血管扩张,血压降低,一些病人以为血压正常了,会减少甚至停止服药。这样会导致血压反复波动,对健康很不利,因为即使血压波动的幅度不是很大,也会损伤心、脑、肾等器官。所以,即使血压正常,可以减少服药,也要在医生指导下确定药量。

大热天,人火气重,易激动,不妨多喝点槐菊枸杞茶,能清肝明目,也适合高血压病人,可减轻头昏、眼花等症状。

**作法:**槐花1-3克,菊花1-2克,枸杞子3克,热水冲泡即可。

# 肿瘤治疗新突破——“诺力刀”

文/陈非衣

近日,省武警杭州医院收到一封患者的来信:患者潘先生在信中说,自去年10月发现患上肺癌以来,曾先后去过多家医院治疗,但由于采用的是药物及介入化疗,使得精神与身体同时受到不同程度的痛苦,医疗效果也并不理想。但自从今年4月接受省武警杭州医院的“诺力刀”治疗一个多月后,病症基本稳定,日前趋于恢复阶段。

自2002年省武警杭州医院投资3000多万元人民币从瑞典引进首台大型放疗设备“诺力刀”以来,其治疗肿瘤技术得到越来越多的患者的支持和认可,接受治疗的病人遍布全国各地,其中还有相当多的是来自上海、北京等医疗水平全国领先的大城市。

### 关于常规放疗

目前,肿瘤的治疗手段主要是手术、放疗、化疗和生物免疫手术,其中70%的肿瘤患者需要接受放射治疗。常规放疗是二十世纪八十年代前的主要放射治疗方法,它主要利用肿瘤组织与正常组织对射线敏感性差异的原理。肿瘤组织相对于正常组织而言,对射线相对敏感,修复照射损伤能力要差,但也有很多肿瘤对射线不甚敏感,能够彻底杀灭肿瘤组织的放射剂量远高于其周围正常组织所能耐受的剂量,这就导致给肿瘤组织过高的放射剂量会使正常组织受到损伤,导致病人的生存质量下降。因此,安全精确高效一直是肿瘤放射治疗所追求的目标。

### 精确安全的诺力刀

诺力刀,也就是三维适形调强放射治疗。它是现代肿瘤放射疗法的重大进步,是继常规放疗、适形放射治疗(光子刀)后的最新一代放射治疗技

术。它采用立体定位技术对肿瘤组织进行精确的三维定位,计算机设计系统精确设计并优选出最佳治疗方案,利用高能加速器产生的光子线和电子束,按照预先设计的治疗方案,多束射线所形成的高剂量区域形态与肿瘤几何形状一致,从不同的角度和方向高精度、聚集地照射肿瘤区,使肿瘤组织得到最大程度的杀灭,而正常组织得到最大程度的保护。这样的治疗提高了肿瘤的控制率和患者的生存率,减少放疗并发症,改善病人生活质量,同时也为许多常规放疗未能控制的病人提供再次治疗的机会。

### 诺力刀的适合群体

诺力刀治疗适应症包括全身大部分肿瘤如脑血管畸形、脑肿瘤、鼻咽癌、喉癌、乳腺癌、肺癌、食道癌、肝癌、胰腺癌、肾及肾上腺肿瘤、前列腺癌、子宫癌、直肠癌、淋巴瘤、转移癌等其他部位肿瘤。

诺力刀治疗的整个过程没有任何创伤,尤其对高龄、体弱或不能承受手术的病人更具优势。

### 相关链接

武警杭州医院经过17年的建设和发展,逐步发展成为目前设备精良、医术精湛,服务优良、环境舒适的现代化综合医院。肿瘤中心是医院近年来精心打造的重点科室,中心在拥有当今世界领先的大型高科技放疗综合设备的同时,还拥有高级职称技术人员四名、国家级研究员一名、博士生二名、研究生六名、汇集一批知名的国内放射肿瘤专家、并聘有国外著名放射肿瘤专家担任顾问并定期指导。

医院秉承“奉献、仁爱、恪职、求精”的精神,积极为患者服务、回馈社会,曾经与杭州市慈善总会联合推出“百万善款资助百名贫困病人”的活动,为百名家境贫困的病人排忧解难。

肿瘤中心康复热线:(0571)86685599-35764