

【科普】春天到了，是时候聊聊减肥那些事了

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注



随着人们生活方式、饮食结构、行为习惯的改变，精神压力的增加，
肥胖甚至超重问题日益凸显

尤其是经过了一个冬天的“滋润”
很多人都开始为身上贴的膘而苦恼



00:00/00:00

下载视频

倍速

大家都在看

背薄一寸，年轻10岁，1个动作每天100下，瘦肚子瘦腰背！ 推荐

用腾讯视频观看

不知道你是不是也有一样的烦恼？

台州市立医院针灸推拿康复科

副主任中医师王凌鸿医生

就来跟大家讲讲减肥那些事



2014年世界卫生组织公布的数据显示，全球**超过20亿**18岁以上成年人超重，其中有**6亿多人**肥胖。中国成年人1/4左右超重，5%左右肥胖。

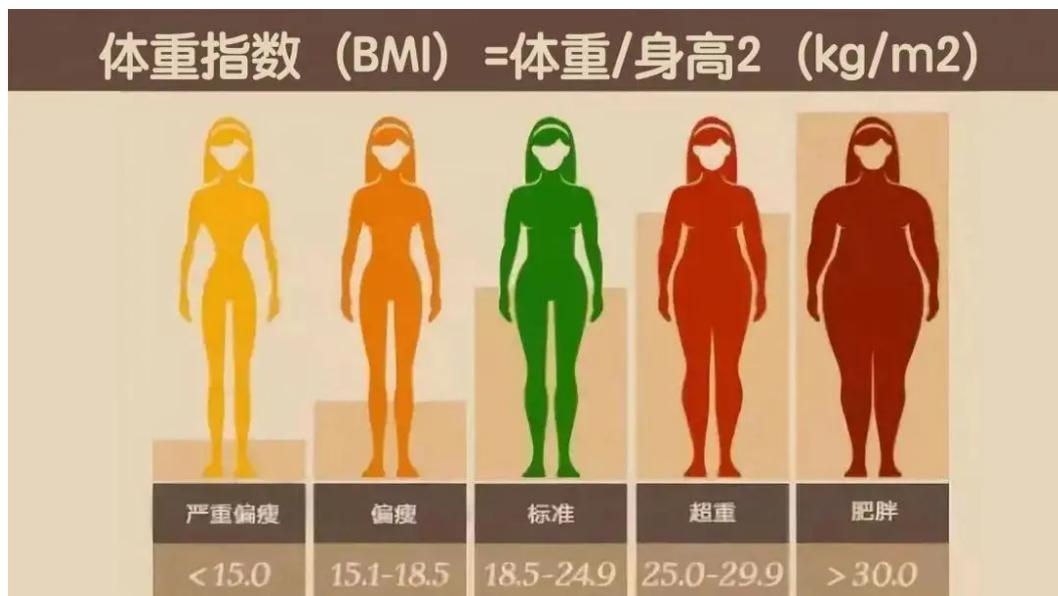
肥胖易引发高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、乳腺癌、卵巢癌、大肠癌等多种疾病，严重危害人类的健康和生活。

很多人尤其是女孩子
不管多少斤都觉得自己胖
那么到底怎么样的人算是肥胖
需要减肥呢？



肥胖的标准 SPRING

国际通用的指标是身体质量指数，简称体质指数又称体重指数（BMI指数），体重除以身高的平方，正常值18.5—23.9。世界卫生组织将BMI≥25 定为超重，BMI≥30 定为肥胖。



节食、运动、药物.....
吕女士尝试了很多的方式减肥
但效果平平
最后王医生用中医的方法
通过**针灸**和**穴位埋线**
帮助吕女士瘦了下来



#针灸 穴位埋线减肥的原理

画中画

00:00/00:00

下载视频

倍速

大家都在看

上手臂针灸减肥是要针灸哪些穴位呢？中医有说法，可以了解下 [推荐](#)

用腾讯视频观看

除了针灸埋线
下面这些穴位要牢记
平时要按一按揉一揉~



画中画

00:00/00:00

下载视频

倍速

大家都在看

背薄一寸，年轻10岁，1个动作每天100下，瘦肚子瘦腰背！

推荐

用腾讯视频观看

王医生提醒：

减肥最重要的是

管住嘴，迈开腿

即使通过针灸减肥

也需要配合**饮食和运动**



本期阿福讲健康特邀专家

台州市立医院针灸推拿康复科
王凌鸿 副主任中医师



擅长：运用针灸、穴位埋线、正骨等疗法，对肥胖症、颈椎、腰椎病、失眠、妇科疾病、关节软组织疾病、黄褐斑、青春痘、亚健康调理有丰富的临床经验

门诊时间：每周一、三、五上午



内容转自 | 台州文化生活频道

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越

文章已于2021/03/24修改