



2025 减重年 “中医减肥”受关注



砭石温阳艾灸罐让诊室内飘来艾香,它融合了砭石与艾灸的优势,以“温阳祛湿、扶正固本”为核心,助力健康减脂、减重,提供科学调理方案。

世界肥胖联合会在《世界肥胖地图2025》中称,到2030年,中国将有5.15亿人深受超重或肥胖困扰。就是说大约每3个人中,就可能有1个人受困于体重超标。

今年3月,十四届全国人大三次会议记者会上,国家卫健委主任雷海潮宣布持续推进“体重管理年”三年行动,呼吁全社会共同参与体重管理。在“国家喊你减肥”这一背景下,全国各地的医疗机构纷纷开设与减肥相关的科室或

门诊。中医,正以传统技法与现代医学结合的优势,全方位赋能健康减肥。而中医减肥,也在深入社区,走近市民身边。

在南开区兴南街社区卫生服务中心,中医针灸科副主任医师申爱玲说,发挥中医治未病优势,通过推拿、针灸、穴位埋线,调控摄食中枢,结合平衡火罐、耳穴压豆、刮痧等中医适宜技术促进代谢,可以增强减肥效果。

在基层医疗工作者看来,体重

管理绝不是减肥这么简单。“我们的全科医生在慢病管理中发现,不少‘三高’患者都有超重和饮食生活习惯问题,如果能帮助大家做好体重管理,就是将慢病预防关口前移。为群众调理体质,可以给健康减肥提供有力保障,同时也打通了优质医疗服务进社区的‘最后一公里’。”服务中心业务副主任安宏阳给出了在社区卫生服务中心开设减肥门诊的答案。

记者 胡凌云 通讯员 郭佳 摄



“药王”孙思邈在《千金要方》中曾说“摩腹数百遍,可以无百病”。中医腹部按摩通过刺激腹部穴位和经络,促进新陈代谢和气血运行。



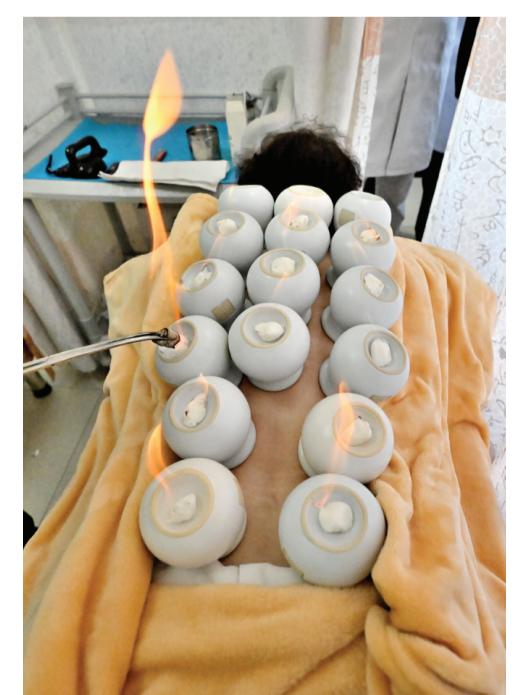
中医针灸科主治医师周沛沛采用“线·罐·刀”理念对减重者进行治疗。



砭石按摩疏刷疗法源自中国传统医学,尝试过多种减肥方法却反复反弹的患者表示,这种“古法新用”的调理方式让自己的体质得到了改善,还建立了稳定的代谢平衡。



中医康复科主治医师裴丹正在为患者进行中医拔罐的传统疗法,通过促进新陈代谢、调节内分泌、祛湿排毒等辅助减肥。



有着独特罐体设计的五行能量罐,能够在受热时达到80℃。



主治医师吕永恒正在体重管理中心辨识减重者中医体质,运用现代医学和中医智慧全方位赋能减重者实现健康体重管理目标。



中医导引术是一种通过肢体运动、呼吸调节与意念引导相结合的传统养生方法,是中医“治未病”理念的重要实践形式。