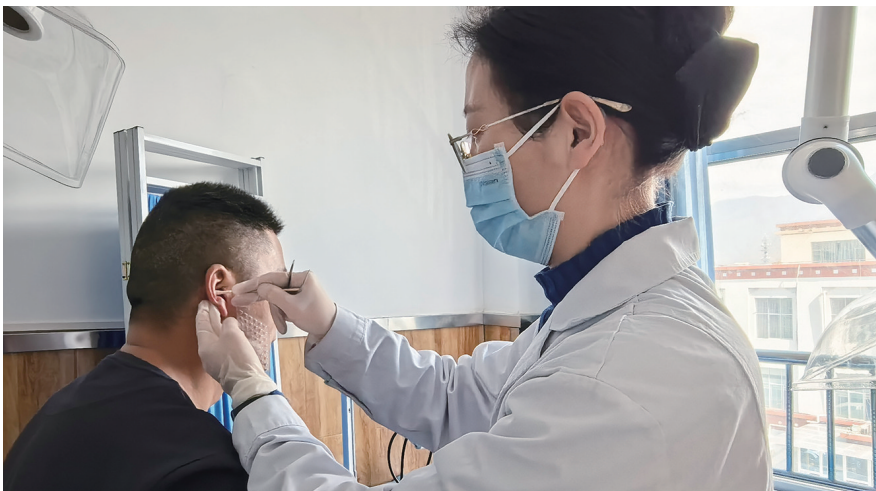


“埋线”就能减肥？ 拉萨这项中医特色诊疗广受青睐

记者实地探访“穴位埋线”背后的健康密码

“最近去‘埋线’了吗？”“‘埋线’真的能减肥吗？”最近，拉萨不少人都听到过这样的讨论。近年来，在国家政策引导与大众健康意识增强双重驱动下，体重管理受到越来越多的重视。除了健康饮食、科学运动之外，“穴位埋线”作为减肥辅助手段也逐渐走进公众视野，在拉萨的不少年轻人中“埋线热”正悄然兴起。那么，“穴位埋线”如何帮助人们减肥？线埋进身体有没有副作用，除了减肥是否还有其他功效？带着这些疑问，记者实地探访拉萨市人民医院中医科，邀请专业医生进行详细解读。

文/图 记者 姜梦琳



王月正在为患者进行“耳穴压豆”。



王月正在为患者进行“穴位埋线”。



就诊人数激增 “埋线减肥”受热捧

“医生，我的情况适合做几个疗程？”“上次埋线过后，我的腰围小了不少。”近日，记者来到拉萨市人民医院中医科诊室，只见诊室外的候诊椅上，不少市民不时地抬头望向诊室门口的电子叫号屏，脸上带着期待与些许紧张。诊室里，医护人员正有条不紊地为市民进行“穴位埋线”操作，消毒、定位、进针、埋线、按压，一系列动作娴熟流畅，整个过程仅需数分钟。接受“穴位埋线”的市民卓女士告诉记者，“我平时工作比较忙，没有什么时间运动，朋友说‘穴位埋线’有效果，我就过来试试，没想到过程这么快，几分钟就可以了。”

在中医科诊室外，记者见到了正在排队候诊的市民张女士。她告诉记者，之前因为工作原因长期久坐、饮食不规律，导致体重逐渐增加，也曾尝试过节食、运动等方式减肥，不仅效果不佳，还出现了乏力、精神不佳等问题。从今年1月开始接受“穴位埋线”后，体重已经下降了10公斤，整个人的精神状态也比以前好了很多。“现在我不需要刻意节食，只是调整了一下饮食结构，少吃辛辣油腻的食物，加上‘穴位埋线’的辅助，体重就慢慢降下来了。现在我身边很多朋友都被我‘种草’，都准备过来试试呢！”张女士说。

拉萨市人民医院中医科主治医师王月介绍，自2025年7月起，该院中医科开设“穴位埋线”特色诊疗以来，就诊人数持续攀升，尤其从今年3月开始，前来咨询和接受“穴位埋线”的市民数量明显增加，目前每天接诊人数在20位左右，其中年轻女性占比较高。“为了应对就诊人数增加，我们科室所有医护人员都经过系统培训，严格遵循辨证施治原则，根据每位患者的体质和需求制定个性化方案，确保安全有效。”王月说。

“埋线”不是“躺瘦” “穴位埋线”可调整肠胃功能

在快节奏的现代生活中，中医“穴位埋线”作为一种“升级版针灸”，以其长效、省时的特点走进大众视野。王月介绍，中医理论认为肥胖与脾胃功能失调、湿气积聚有关。“穴位埋线”通过对特定穴位的持续刺激，激活经络，帮助调节脾胃功能，改善代谢，达到减肥效果。“‘穴位埋线’是中医针灸疗法的延伸和发展，与传统针灸每日或隔日治疗相比，‘埋线’通常3至5次为一个疗程，每次间隔3至4周，大大节省了患者的时间

成本。”王月说。

记者了解到，“埋线”过程中，医生会使用一次性套管针，将一段可吸收的医用线材（如胶原蛋白线、聚乙醇酸线、聚对二氧环己酮线）埋入特定穴位皮下，线材在体内缓慢分解吸收的过程中，持续对穴位产生物理刺激，从而达到改善新陈代谢的效果。“‘埋线’的穴位通常选择腹部、腰背部及四肢穴位，选取10个至20个穴位进行埋线。治疗过程中针对不同的体质和身体状况，我们选取的穴位会不太一样，治疗方法也是因人而异。”王月说，“因为这样的方式是通过长效刺激穴位达到调整、改善身体的目的，线体也不含药物，对身体没有什么副作用。只是需要注意‘埋线’后24小时内避免针孔沾水，注意饮食清淡，避免剧烈运动。如果出现局部发红、硬结或轻微低热等情况，也不用过分担心，通常一周内会自行消退，不需要特殊处理。”

王月强调，“穴位埋线”和其他减肥方法不同，核心目的不是减肥，而是调整身体平衡、激发身体活力、促进代谢，减肥只是附带作用。“不是每个人都适合‘埋线’，治疗前需要专业的医生评估是否适合‘埋线’，比如孕妇、哺乳期女性，或者患有严重心脏病、高血压、糖尿病、肝肾功能不全的患者，都不建议进行这项治疗。”王月告诉记者，“‘埋线减肥’也不是所谓的‘躺瘦’，治疗过程中还是需要配合饮食管理、运动干预等手段，才能达到更好的效果。”

医疗服务提质增效 结合高原特点开设多种特色诊疗

由于作息不规律、精神压力大、久坐少动，许多人长期处于身心透支状态，失眠、乏力、肩颈不适等亚健康健康问题日益普遍。王月表示，中医诊疗立足整体调理、辨证施治，通过针灸、推拿等方式调和气血、平衡脏腑，能够有效改善亚健康，守护身心健康。“‘穴位埋线’的临床应用除了减肥外，还适用于多种慢性疾病及功能紊乱，比如对慢性胃炎、失眠、便秘等内科杂症以及一些妇科疾病，也有较好的治疗效果。”王月说，“之前有一名患者，不仅体重超标，还患有高血脂、高血糖和高血压等，在接受‘穴位埋线’2个疗程的治疗后，体重明显下降，各项指标也逐渐趋于正常。目前正在接受第三疗程的治疗。”

此外，针对长期熬夜、脑力劳动过度导致的头皮紧绷、气血不畅等问题，拉萨市人民医院还开设火龙罐结合头部按摩的特色诊疗服务。王月介绍，火龙罐集推拿、刮痧、艾灸、点穴于一体，能够通过温通经络、调和气血，帮助身体恢复放松状态。在该院中医科诊室内，

记者看到一位医护人员正在为一名市民曲女士进行火龙罐操作，只见罐口在曲女士头部缓慢游走，配合轻柔的按摩手法，曲女士闭目养神，表情十分放松。诊疗服务结束后，曲女士告诉记者：“最近这段时间经常熬夜加班赶项目，每天都感觉头沉得像灌了铅，晚上也睡不安稳。做过几次‘头疗’后，不仅睡眠质量提升了，白天工作时的头昏脑胀也缓解了很多，整个人的状态好多了。”

近年来，随着中医诊疗服务的不断创新与推广，越来越多融合传统中医理论与现代技术的特色疗法走进大众生活。除了“穴位埋线”和“火龙罐头疗”，拉萨市人民医院中医科还根据高原地区的气候特点和居民常见健康问题，开设中医针刺、小儿推拿、艾灸、耳穴压豆等特色诊疗服务，为不同年龄段和健康需求的人群提供多样化的中医调理方案。

加强健康管理 平时应养成规律的生活习惯

虽然中医特色诊疗服务在调理身体、改善健康方面效果显著，但不能替代日常的健康管理。“中医重视‘治未病’的理念，认为预防永远比治疗更为重要。”王月表示，在高原地区，由于气候干燥、氧气含量相对较低，人体的新陈代谢和心肺功能会面临额外的挑战，大家更需要加强健康管理，提高对自身健康的重视程度。

王月建议，广大市民在日常生活中应养成规律作息、合理膳食、适度运动的习惯，保持积极乐观的心态。尤其在饮食方面，要多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜水果，保证优质蛋白质的充足供应，如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品及豆制品等，减少高油、高盐、高糖食物的摄入，避免暴饮暴食或过度节食，保持三餐规律，细嚼慢咽，让肠胃有足够的时间消化吸收；在运动方面，要根据自身身体状况选择合适的运动方式和强度，如快走、慢跑、游泳、瑜伽、太极拳等，坚持每周至少进行3至5次，每次30分钟以上的中等强度运动，以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体代谢水平，同时也要注意避免在高原地区进行过于剧烈或高强度的运动，以防身体不适。

此外，在作息上，要保证充足的睡眠时间，尽量做到早睡早起，避免熬夜，让身体得到充分的休息和恢复，有助于维持身体的正常生理节律和免疫系统功能。“大家最好能在11点之前入睡，让身体在夜间得到充分休养，平时还要学会调整情绪，保持心态平和，避免长期处于紧张、焦虑、压力过大的状态。”王月说。