

市中医医院:

加入训练营 打造完美体态

□融媒记者 翟燕

节食?运动?吃减肥药?……网络上五花八门、层出不穷的减肥方法,让许多希望瘦身的肥胖人士无从下手;孩子含胸、驼背、高低肩……进入暑假,不少家长为如何让孩子挺直腰板而发愁。那么,什么才是正确的减重打开方式?什么样的训练才能快速让孩子拥有挺拔的身姿呢?为了引导科学减重,帮助青少年矫正脊柱侧弯、改善体态,近日,市中医医院减重训练营和脊柱侧弯矫正训练营火热开营。

通穴调分泌 针灸巧减重

“针灸疼吗?管用吗?我的体重多久能减下来?”市中医医院针灸科诊室内,22岁的小林向主治医师施洁发出了一连串的疑问。因为从小就胖,小林特别羡慕别人的好身材。踏上工作岗位之后,她更是把减重提上了日程。然而,吃药、运动、节食……各种方法试过一遍之后,最终都以失败而告终。今年1月,小林在市中医医院体重管理MDT门诊医生的指导下,重新开启了她的减重计划。除了科学饮食、有效运动之外,小林的减重方案中还有一项重要的中医减重手段——针灸。

“不要紧张,针灸减肥是一种

绿色又安全的减重方法。针刺一般不深,选穴也比较温和,属于轻中度的刺激量。”施洁看着焦虑的小林安慰道。针灸减肥有两种手段,一种是穴位埋线,它是把人体可吸收的线通过埋线针放到特定的穴位,线在体内软化、分解、液化,最终被人体吸收。在这个过程中,线对穴位进行持续的、缓慢的、柔和的刺激,从而调节人体的消化系统、神经系统以及内分泌系统,可抑制食欲、增加代谢、调节内分泌,达到减重的目的。另一种手段是用毫针直接刺激在特定的穴位上,同样可以达到疏通经络、抑制食欲、提高代谢的作用。

“针灸减肥一般一个月减4~6斤,平稳地下降,速度不会很快,基本没有副作用。穴位埋线两个星期做一次,线会对穴位有一个长效的刺激。普通针灸一般做一次是30分钟,需要患者一周至少来做三次,你可以根据自己的时间安排来做选择。”听了施医生详细的介绍,小林放下了心头的包袱,决定试试针灸。

坚持了两个月之后,小林怀着忐忑之心缓缓站上体重秤,“我减了11斤!”体重秤上跳出的数字让小林几乎不敢相信自己的眼睛。

多学科联合 减重更专业

“她真的瘦下去了,这办法好啊。”今年6月的一天,当小孙偶遇已经成功减肥的小林时,体重将近200斤的小孙对眼前的小林羡慕不已。小孙和小林是高中同学,同样因为肥胖苦恼不已。得知小林是在市中医医院针灸减肥成功的,抱着试试看的想法,小孙推开了市中医医院体重管理MDT门诊的大门。

在进行了一系列的检查之后,老年医学科(全科病区)、营养科、针灸科医生详细了解了小孙饮食、运动、睡眠的基本情况,提出了运动+饮食调整+中医治疗的减重方案。“我不能针灸,也不方便吃中药。”听着医生们的建议,小孙为难地说。“没有关系,要不试试我们的中药茶饮吧,我们有一款祛湿基础

方,比较适合你。”市中医医院老年医学科(全科病区)主治医师徐浩告诉小孙,她属于“喝水都会胖”的“虚胖”人群,中医认为这通常是由于脾胃功能虚弱、水液代谢不畅等原因,导致湿邪在体内积聚造成的。医院自行研制的祛湿基础方,能够增强脾胃运化水湿的功能,帮助身体排除多余的湿气,从而起到祛湿减重的效果。“我要准备一个大水壶喝祛湿茶,管住嘴、迈开腿,争取早日减肥成功。”小孙高兴地从小孙手里接过了她的减重训练计划表。

据了解,张家港市中医医院体重管理MDT门诊创建于2019年。门诊由“老年医学科(全科病区)、营养科、康复科、针灸科、外科”

等多学科联合优势资源共同建立。采用医师、营养师、康复师“三师共管”模式,配备专业的人体成分分析仪,为患者提供科学、专业的医学营养治疗方案。今年5月,第四届全国体重管理学术会议在重庆市召开,张家港市中医医院荣获中国营养保健食品协会体重管理专业委员会授予的“体重管理规范化诊疗门诊示范单位”荣誉称号,充分展示了市中医医院医学减重门诊的实力和水平。

目前正值盛夏,白天长、气温高,人体新陈代谢比较旺盛,是减重的最佳时间。为了方便市民,市中医医院体重管理MDT门诊从7月1号开始,开设为期两个月的减重训练营,指导患者科学减重。

关注脊柱健康 关爱学生成长

市中医医院正真园内,康复医学科副主任治疗师高宇正在给17岁的小马查体。“左肩低,右肩高,出现了高低肩。你弯下腰我来看一下,左边低、右边高,这叫‘剃刀背’。”高宇一边比划,一边向小马母亲解释,结合影像资料来看,小马的胸椎有明显的右侧弯,肩膀向右侧上抬,中间的棘突有一个往左侧的偏转,胸腔左侧小关节和肌肉比较紧,他主要的疼痛点在左侧的棘突旁。“有办法解决吗?”小马母亲担忧地问。“目前小马的脊柱侧

弯度是18,趁着这个暑假,通过肌骨物理治疗和特定的训练干预,可以收到满意的效果。”高宇信心满满地说。

高宇介绍,青少年脊柱侧弯是以脊柱的某一段持久地偏离身体中线,使脊柱向侧方凸出弧形或“S”形为主要表现的疾病。我国中小学生的脊柱侧弯发生率逐年递增,已成为继肥胖、近视之后危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。青少年脊柱侧弯不仅会造成脊柱外观畸形,让孩子产生自卑心

理,还会影响孩子的活动功能,甚至对心肺等其他脏器和神经造成压迫和损伤,影响一生。

那么造成青少年脊柱侧弯的原因有哪些呢?“脊柱侧弯通常在青春期开始时发生,多见于10~16岁年龄的青少年。形成的原因可能有遗传因素、先天因素和外力因素等。”高宇指出,这个阶段的孩子正处于成长阶段,不良的习惯可能会诱发该疾病,因此培养正确的坐姿、站姿和睡姿习惯非常重要。

快乐正脊 挺直腰杆

“青少年脊柱侧弯早发现、早预防、早干预、早管理尤为重要。”高宇指出,根据患者脊柱侧弯的度数不同,采用的矫正方法也不尽相同。十度以下是姿势不良,以鼓励患者运动为主;十度到二十五度之间,需要手法和形体操的干预;二十五度以上四十度以下,需要借助器具;超过四十度以上则可能需要手术干预。

为了帮助港城青少年科学矫正脊柱侧弯,日前,市中医医院康复科暑假脊柱侧弯、形体指导的中西医结合系统化矫正训练营已正式开班。

训练营面向10~18岁的脊柱侧弯患者或需要改善体态的年轻人。通过脊柱侧弯、姿势体态评估,脊柱侧弯知识宣教、呼吸训练、特定体位下的肌肉拉伸以及手法放松,肌肉激活训练,矢状面的矫正训练,特定体位下的呼吸矫正训练,骨盆矫正、核心力量的强化训练,居家训练指导等为每一位营员提供专业、全面的训练方案。高宇解释说:“我们之所以推出这样一个训练营,主要还是考虑到孩子们平时课业负担比较重,如果只是周末来做矫正训练,周一到周五上学

期间又会处于一个反复疲劳的状态,治疗的效果不太理想。暑假和寒假期间,孩子们运动的时间相对比较充裕,在这个时间段给予针对性的锻炼可以达到更好的治疗效果。”

为保证训练效果,脊柱侧弯训练营采取小班化训练,每班限6人内,医生将先对患者进行评估,后选择患者合适的团体训练班。高宇表示:“我们会根据每个患者的不同情况,采用肌骨物理治疗+施罗特疗法+中医推拿,帮助每一位孩子拥有挺拔的身姿。”

中医医院

港城金融

无卡存取款业务被叫停 扫码扫“脸”更安全

□融媒记者 方嘉伟

近日,记者在微信朋友圈看到某银行客户经理发布的一则温馨提醒:“最近银行ATM机‘无卡取现’功能已暂停,如果需要自助机取款,记得带上银行卡。”

最近,多家银行相继发布公告,加大无卡存取款业务限制。

无卡存取款频“刹车”

“目前,ATM机上的无卡存取款部分功能是暂停了,暂时还没有通知什么时候恢复。”某国有银行工作人员表示。

随着移动支付和数字银行服务的普及,无卡存取款业务因其便捷性而受到广大用户的青睐。然而,近段时间我市多家银行开始对这一业务进行调整。

那是否没带银行卡就无法在ATM机上取现金了?记者走访发现,银行无卡取款有多种模式,目前被叫停的多是无卡预约取款业务,少数银行取消了扫码取款,大部分银行的扫码取款和扫“脸”取款依然可以正常使用。此外,据了解,除了自助设备,用户也能携带手机,在柜台办理

无卡取款业务。

“总体来说,扫码取款与扫‘脸’取款相对预约取款风险管控难度要小,更容易明确操作者的身份信息。”上述银行工作人员说。

过手机银行APP扫码方能操作。“手机银行无卡取款功能中的扫码取款功能仍可以继续使用。此外,客户还可通过银行智能机办理有卡取款、扫码取款或前往银行营业网点办理取款业务。”某国有大行大堂经理告诉记者。

仍可扫码扫“脸”无卡存取款

银行取消无卡取款业务是出于对安全性和服务优化的考虑。虽然这一调整可能会给部分客户带来不便,但银行也提供了多种替代方式以满足客户的取款需求。

无卡存取款服务被收紧,但大多数银行并非直接关停自助设备的无卡现金类业

务,诸如扫码存款、扫“脸”存取款等服务仍可使用。确切地说,无卡存取款服务中仅存款或取款的部分功能被按下暂停键。

记者走访了我市多家银行网点,发现多数银行除可扫“脸”办理外,还需要通

更好守护市民“钱袋子”

记者在采访中发现,虽然部分市民对于无卡存取款服务的暂停表示担忧,但也有用户表示理解并支持银行的这一举措。

“我觉得还是有一定的保护作用,如果可以自己去扫码取款的话,也不是很影响。”市民黄先生表示。“我银行卡不多,就3张,平时也都放钱包里随身携带,几

乎没有用过无卡存取款,因此,这项业务的调整并没有对我造成影响,反倒让我觉得银行在守护市民的‘钱袋子’方面做得很好。”市民虞女士说。

多家银行对无卡存取款业务作出调整和收紧,主要是出于安全性及成本考量。无卡存款业务不受时间、地域限制,无需

进行身份认证,客户只要在有存款功能的柜员机上输入需存款的账号,再按要求存入相应的人民币,就可以完成存款。部分不法分子利用其便利性进行犯罪活动,给人民群众造成了巨大的经济损失。

综合来看,多家银行收紧无卡存取款业务,是银行业在新形势下对风险管理的

一次重要调整。这不仅有助于提升银行业务的安全性,也是对客户资金安全负责的体现。业内人士表示,虽然在短期内可能会给部分习惯使用无卡存取款服务的客户带来不便,但从长远来看,这是加强风险管理和提升服务质量的必要之举,后续也许会有更多银行跟进调整无卡存取款业务。

唤醒你的“沉睡账户”

本报讯(融媒记者 方嘉伟)市民小孙欲购买浙商银行的超长期特别国债,想起自己之前曾经在该行办过一张银行卡,便取之前往。浙商银行张家港支行的大堂经理提醒小孙,长时间未使用该银行卡可能已成为“沉睡账户”。小孙登录该行APP后,账户果然已无法正常使用。

所谓“沉睡账户”,主要是指5年及以上未发生主动交易且账户中有余额的个人银行账户。央行此前发布消息,截至2023年末,全国共开立银行卡97.87亿张,其中,借记卡90.20亿张,人均持有银行卡6.93张,其中人均持有信用卡和借贷合一卡0.54张。这一庞大的数字背后,就隐藏着“沉睡账户”的问题。

对于持卡人来说,我们怎么才能知道自己有没有沉睡的银行卡,或者有几个沉睡的银行卡呢?

银行将主动通过电话、短信、信函、官方APP或微信推送等方式对符合条件的“沉睡账户”进行提醒通知。收到提示消息之后,您可以根据指引进行下一步具体领取操作。

市民还可以自主了解查询本人“沉睡账户”情况。积极整理本人持有的各类银行卡,及时注销长期不用的银行卡。同时,也可以通过银行机构网点,或手机银行等官方线上渠道等途径查询账户开立和余额情况。另外,如若联系方式或通信地址发生变化,也请及时联系银行进行变更,以便取得联系。此外,银行机构在管理个人“沉睡账户”过程中,您可根据自身意愿继续保留账户或销户。但要注意,部分“沉睡账户”如无特殊减免,可能会收取借记卡年费或小额账户管理费,您可咨询银行机构是否有减免政策。

收到提醒之后,我们需要怎么做,才能唤醒“沉睡账户”呢?

据了解,“沉睡账户”所有人只需要拿着本人身份证和银行卡或者存折到最近的银行网点,就可以激活账户,如果不再需要这个账户,也可以直接销户。部分银行还提供手机银行激活服务。多家银行还表示,对于老年人等不便去银行网点办理激活手续的客户,银行可以安排上门服务,帮助客户激活。

银行开展唤醒“沉睡账户”工作有什么意义呢?专家表示,银行清理“沉睡账户”,一方面可以帮助消费者唤醒遗忘的资金,提高资金利用效率;同时也可以减少银行账户、系统资源的无效占用。此外,通过清理,个人还可以发现被他人冒充开立的个人账户,避免账户被不法分子利用从事电信诈骗等活动,影响本人的正常生活。