

大众医学

2005 年合订本

下
册

• 上海科学技术出版社

1948 年创刊

全国优秀科技期刊一等奖

上海市著名商标

首届中国期刊奖

第二、三届国家期刊奖提名奖



POPULAR MEDICINE

POPULAR MEDICINE

大众医学

2005年合订本·下册

《大众医学》编辑部 · 上海科学技术出版社



作者简介

姜素椿，主任医师、教授。1929年出生于湖南。1956年从大连医学院毕业后，便进入刚被改建为传染病医院的解放军302医院工作。从事传染病医疗、教学及科研工作半个世纪，积累了丰富的经验。2003年，突如其来的新型传染病“非典”在北京肆虐。在这危急的时刻，作为解放军302医院专家组成员，他不顾自己年过七旬，立即投入到“非典”患者的抢救之中，不幸身染“非典”。但他毫不畏惧，执意用“非典”患者恢复期的血清在自己身上进行试验性治疗，为治疗“非典”探索了一条有效途径。

“病从口入” 新解

姜素椿

“病从口入”是老百姓的常用语，提醒人们吃东西时要谨防得病。言下之意，主要是：“别把细菌、病毒、寄生虫等传染原吃到肚子里去，以免得传染病。”的确如此，记得在上世纪80年代，江浙一带因吃毛蚶，使得成千上万的人患上了甲肝。同样，痢疾、肠炎等也都是病从口入。因此，夏季大家尤其要注意预防胃肠道传染病，食品要加工到位，生熟食要分开，谨防苍蝇、蟑螂、老鼠等污染熟食，而饭前便后洗手也是防病经验之举。

我从事传染病防治工作半个世纪了，在数十年的工作中，经常向人们宣传有关防止“病从口入”的知识。但用现在的眼光来看，这种“病从口入”的概念已大大落伍了。近年来，国家经济发展，人民生活水平提高，市场食品供应充足，“病从口入”有了另一个概念，即吃多了、吃过了，从而引起人体所需热量过剩，肥胖、心脑血管病增多，发病年龄提前。

有报道说，一名年仅15岁的少年就出现了心肌梗死这么严重的问题。全球人口死亡数排位，过去一直是传染病居第一位，现在是心脑血管病占第一了。国民平均年龄指数是国民素质与文化健康水平的主要指标，长寿特别是健康长寿更是每个人所追求的目标，福祉所在，但这一问题要从观念上更新。如人们通常认为大胖娃娃“可爱”“健康”，挺着大肚子是“福态”，亲戚朋友见面就要大吃一顿，最后还不得不用上“消食片”，那结果自然是“病从口入”。过食导致营养过剩，是亚健康的主要原因，也是发生心脑血管病的基本因素。所以，**这一问题不是从年轻人抓起，而是从小宝宝乃至从刚刚怀孕的母亲抓起，切切实实地防止营养过剩。从小开始防止“病从口入”，这是当务之急。**

另一方面，如不规范的农产品、蔬菜、肉类含有有害无机物、有机物及抗菌药、激素等，是又一种“病从口入”，需要各有关部门给予严查，老百姓给予注意。

从小养成良好的习惯，多到大自然中享受阳光，经常进行体育锻炼，有利于增强体质、提高机体免疫力，也就能少生病、不生病。人有病当然要早治，但“是药三分毒”，如果从小到老做到少生病、不生病，少吃药，不吃药，不也就避免了又一种“病从口入”吗？■

针灸，减肥绿色新热潮

- 针灸减肥热中的几个？ / 许蕾
- 真正的“绿色”针灸减肥 / 施苗
- 针灸减肥常用方法一览 / 宗蕾
- 阻碍针灸减肥健康发展的4大问题 / 张仁

P6 特别关注

专家门诊

检验指南

- 13 在美国,冠脉搭桥前必做核素检查
/ 陈绍亮

本月专题

- 14 微创外科:小切口,治大病
/ 黄意 郑民华

肝病驿站

- 17 乙肝携带者
你的“命运曲线”将如何 / 魏来

首席专家谈健康

- 18 战胜糖尿病必须知道的6件事
/ 向红丁

心脑血管健康

- 20 你的“好胆固醇”高吗
/ 潘柏申 潘之光

诊疗室

- 21 三管齐下对付耳鸣 / 陈兵
22 卵巢“保养”不如卵巢保健 / 孙学东

- 24 海鲜虽美,须防疾病陷阱 / 汪明
25 如何与医生交流 / 高鑫
26 预防狂犬病,你究竟了解多少
/ 尧少时
28 久坐不动,当心弄坏血管
/ 熊江 景在平

广告透视

- 29 非淋菌性尿道炎的是是非非 / 李宏军

大众话题

- 30 要上网,但不要过度 / 杜亚松 刘利

生活保健

预防有道

- 32 洗衣机本身也要洗干净
/ 李鸿林 单宁
34 走进游泳池 / 莫伟文
36 “女性险”解读 / 臧伟胜

减肥进行时

- 37 夏日,动出匀称的美 / 沈雅舟

健康消费指南

- 38 你的太阳镜能防紫外线吗
/ 王晓瑛 蒋同春

生活百事通

- 40 炎炎夏日 尝尝鱼鳞冻等 / 晓敏等

市场点击

- 41 冷饮和啤酒,问题有多少

健身教练

- 42 我们来做健身操(续) / 杜迎丽 施明雅

饮食营养

营养经

- 46 夏日:拉紧牛奶饮用安全弦 / 洪昭毅
47 夏日:去除果蔬农药4法宝
/ 潘怡 江国红
48 为小家庭设计夏季营养组合
/ 夏启泉 周爱东

饮食营养 食疗馆

风味别致的袖珍蔬菜

/ 阮汝玮

P44



袖珍蔬菜也称迷你蔬菜,以其小巧玲珑、营养丰富、食用方便而惹人喜爱。目前,我国市场供应的袖珍蔬菜品种有袖珍萝卜、袖珍甘蓝、袖珍番茄、袖珍茄子、袖珍西葫芦、袖珍冬瓜、袖珍南瓜、袖珍黄瓜、袖珍白菜等。

美容新主张

- 50 “美白”与“美黑”
——中美防晒大碰撞 / 宣文

养生益寿

- 52 体弱多病也是福 / 贾良灿
53 大健康——人生最佳境界 / 宋为民

特色中医

- 56 中西合璧 力伏“狼疮”
/ 沈丕安 苏晓 杨旭鸣
59 呼吸病之冬病夏治
慢阻肺——穴位注射不懈怠 / 唐燕红
小儿哮喘——穴位敷贴正当令 / 闵伟福

心理·两性

- 性病医生手记**
60 产前查梅毒，利己利后人 / 韩国柱
心理减压
61 “大肚子”减压有“方”可循 / 郭春红
百姓问性
62 性急的男人容易早泄吗 / 姚德鸿

抗癌战线

- 63 “重复癌”是怎么回事 / 陈健民
63 得了直肠癌，八成不需做人工肛门
/ 傅传刚

不妨一试

- 64 免除脱肛之苦 / 徐伟祥

家庭药箱

- 慢性病用药**
72 盛夏，如何在家中调整降压药
/ 初少莉

自我药疗

- 74 夏季皮炎，选药用讲究多 / 卞宗沛
用药宝典
76 静脉用药为何不宜口服
/ 高磊 肖永红

- 77 推荐“序贯治疗” / 王进 肖永红
78 治疗用药三“忌” / 吴惠利

健康热线

咨询门诊

- 66 癫痫 / 慢性前列腺炎
肺结核 / 产前优生诊断

就近就医

- 70 什么办法治甲亢便捷等

新技术新观念

- 71 低位直肠癌微创保肛——直肠癌腹腔镜超低位前切除术 (LUAR) 等



健康随笔

- 1 “病从口入”新解

信息速递

- 4 天气炎热，吃点鲜桃避暑等

验方集锦

- 54 急性胃肠炎 验方来治疗
54 暑热证者，请喝自制饮料
54 陈醋防治脚癣，神！

轻松一刻

- 55 教育怪圈

我的故事

- 65 感激生活

(本期部分图片由上海达志图片和中国图片库提供)
(本期封面图片由全景图片提供)

顾问委员会

主任委员 吴阶平 梁法祖

委员(按姓氏笔画为序)

肖碧莲 汤钊猷 吴昱 吴孟超 吴威中
沈自尹 沈渔邨 张金哲 张泽生 陆道培
陈可冀 陈嘉珠 胡亚美 曾溢滔 顾玉东
翁心植

主 编 王伟海

执行主编 贾永兴

副主编 姚毅华 王 董

文字编辑 熊 萍 许 蕾 刘 实

刘 利 夏叶玲 黄 慧

美术编辑 郭亚非 李成俭

责任校对 季小菊

主办、出版 上海科学技术出版社

编 辑 《大众医学》编辑部

编 辑 部

电 话 (021)64155265

健康热线 (021)64332616

传 真 (021)64735922

网 址 www.popmed.com

电子邮箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部

电 话 (021)64725101

(021)64736055-2127

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64663141, 021-64154792

传真: 021-64154792

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话(传真): 021-64332587

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市瑞金二路450号(邮政编码200020)

发行范围 公开发行业

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报
刊发行局、重庆市报刊发行局、深圳
市报刊发行局

邮发代号 4-11

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司
(北京邮政 399 信箱)

国外代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 7月1日

定 价 4.80元

广告经营许可证号 3101031000061

敬告本刊作者

1. 本刊稿件一律不退，敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起，三个月后未得录用通知，方可另行处理。如需退稿(照片和插图)，请注明。
2. 稿件从发表之日起，其享有版权和网络传播权即授予本刊，同时许可本刊转授第三方使用。
3. 根据规定，本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊或主办本刊的上海科学技术出版社的网页或网站上网络传播。
4. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容，并将对此承担责任。
5. 对于上述合作条件若有异议，请在来稿时声明，否则将视为同意。

杂志如有印刷质量问题，请直接将杂志邮寄到以下地址：
上海市湖滨路222号企业天地商业中心1号1001室
邮编：200021 联系人：陈多进 电话：(021)53821166

天气炎热，吃点鲜桃避暑

国外的一项研究发现，新鲜的桃子含有很多有利于消暑止渴的营养素。研究者在炎夏给几组受试者食用不同的水果，结果食用桃子的一组身体状况最好。中医专家指出，桃子性温，味甘酸，能消暑止渴、清热润肺，有“肺之果”之称，适宜肺病患者食用。同时，桃子可养阴生津，润肠燥。桃子果实营养丰富，尤其铁的含量较丰富，是缺铁性贫血患者的理想食疗佳果。此外，桃子含钾多，含钠少，适宜水肿患者食用。

提示信息

食用桃子的两种方法

- 取鲜桃2千克，洗净去核，切块与白糖500克混合。每日食用，适用于体虚、气血不足者。

- 蜂蜜20克，鲜桃1个。先将鲜桃去皮，去核后压成汁，再加入蜂蜜和适量温开水。每日1~2次，每次100毫升，可辅助治疗急性胃炎。



水产品，“生鲜”的并非健康的

卫生部提醒消费者，应避免进食生鲜的或未经彻底加热的毛蚶、牡蛎等水产品。今年我国南方部分地区伤寒、副伤寒疫情与往年同期相比呈上升趋势，经调查，这是由于生吃、半生吃毛蚶、牡蛎等水产品引起。现在摄食生鲜及未彻底加热的水产品的人逐渐增多，而食用受伤寒及副伤寒沙门菌污染的水产品易引发伤寒及副伤寒。

实用信息

水产品“中毒”的表现

- 持续发热、脉搏变缓、食欲减退、腹部不适。
- 部分患者皮肤出现淡红色小斑丘疹（玫瑰疹）、肝脾肿大等。
- 严重者出现肠出血、肠穿孔等并发症。

果冻：小孩慎食

前不久，中国消费者协会发出警示，提醒家长谨慎购买小型杯装果冻产品，并建议不要向儿童喂食，更不要让儿童单独食用。近年来，不断发生儿童吸食果冻窒息死亡的事件。最危险的直径3厘米左右的小果冻，虽然在不少国家已被禁止生产，但在我国市场上却是最畅销的。为此，中国消费者协会提醒消费者最好不要给小孩吃小果冻，尤其是3岁以下幼儿。3岁以下幼儿会厌部还未发育成熟，而不少厂家生产的果冻，形状像一个塞子，体积小，质感光滑并富有弹性，幼儿吸食的时候，很容易堵住气管，造成意外事故。

实用信息

应对“果冻事故”

- 千万不要让孩子在慌乱之中继续向肺部深吸果冻。

- 如孩子还能讲话或咳嗽，表明气道没有被完全阻塞，要鼓励孩子自己把异物咯出来。

- 发生梗塞时，将孩子翻过来，面向下，放在家长的膝盖上，托其胸，在后背的正中心连拍五次，如果这时孩子还没有哭叫或者没有把异物咯出来，把他翻过来在胸部摁五次。

- 也可使孩子倒立，然后猛拍其后背，设法利用孩子胸腔的压力把果冻挤出来。对于婴幼儿，家长可立即倒提其两腿，头向下垂，同时拍其背部，这样可以通过异物的自身重力和呛咳时胸腔内气体的冲力，迫使异物向外咯出。

- 如上法不行，应迅速把孩子送往医院抢救，在喉镜或气管镜下取出异物。

夏天吃冷饮， 还要防头痛

最近一项研究表明，那些有偏头痛的人，更容易在快速吃冰淇淋

时发生头痛。研究者

让76位偏头痛患者和

38位曾偶

然发生过

紧张性头

痛的人各

在嘴里含一

块冰块。结

果，四分之

三的偏头痛

患者发生了

“冰淇淋性头

痛”。但有过紧

张性头痛的那

一组只有三分

之一的人发生

“冰淇淋性头

痛”。大多数情况

下，头痛是发生

在额头的。但

偏头痛患者

比其他人发生

额头头痛的多一

倍。70%的发生偏头痛的人说“冰

淇淋性头痛”是跳痛，而其他人中

只有8%是这样。

实用信息

预防“冰淇淋性头痛”的小窍门

● 在吃冰冷食物时，不要吃得
太快，同时也不要吃得太多。

● 如果以前发生过偏头痛，要
尽可能少吃冰冻食物。即使吃，也
要慢慢地“品尝”。

音乐牙刷 帮你减压

这把牙刷看上去和普通牙刷没什么两样，但它却有调节心理、缓解紧张的作用。在刷牙的时候，一旦刷毛碰到牙齿，这把牙刷就会把美妙的音乐通过你的面骨传到耳朵，让人感到心情舒畅。



我国肾移植病人 一年生存率九成以上

近年来，我国肾移植发展迅速。自2000年以来，每年以5000余例次递增，到2003年底，我国大陆肾移植年移植量已超过5万例次。在先进的移植中心，肾移植的效果达到或接近国际水平，肾移植病人的一年生存率达90%以上，为晚期肾功能衰竭病人的治疗做出了重要贡献。

实用信息

为了给移植病人提供良好的服务，上海罗氏制药有限公司于2002年底在上海正式启动“又是彩虹天”肾友关怀计划，这也是首个覆盖全国的肾移植病人关怀计划。该计划通过一系列的病人教育活动以及有效的病人管理和服 务，为移植病人提供切实有效的建议，保证病人手术后长期随访治疗，从而提高病人移植物的长期存活率，使病人的生活质量得到改善。同时推出的还有“小溪俱乐部”，由药学家、移植内外科专家、营养师、心理专家等专家坐镇，旨在为广大移植病人提供更周到、更细致的专业化服务。

让你睡好觉的 玩具娃娃

很多人作息没有规律，使自己处于亚健康状态。为了改变这种情况，国外研究出了一种玩具娃娃。这些玩具娃娃的体内都装了感受器和芯片，你可以将自己的睡眠相关信息输入。晚上到了应该睡觉的时候，玩具娃娃就会提醒你“该睡觉了”，然后她自己也就合上眼睛睡了。同样，早上她“醒来”后，会叫醒你，同时还说“早上好”。总之，利用这个玩具，你可以把自己的睡眠时间调节得更 有规律。■



针灸，

不知你有没有发现，前两年红极一时、在媒体上频频亮相的各种化学合成减肥药，在这个减肥旺季竟然难觅踪影。不过，如果你对这两年安非他命、御芝堂清脂素、诺美婷（西布曲明）等减肥药惹出的一连串命案还记忆犹新，就不难理解这一现象了。

于是，以“安全、绿色”为大旗的中医减肥法应运而生，并越来越红火，其中尤以针灸减肥最受青睐。自去年春夏之交以来，大街小巷的美容院纷纷推出针灸减肥项目，各家医院也相继开设针灸减肥门诊。然而最近，形势一片大好的针灸减肥市场传来了“利空”消息：网上在线消息称重庆针灸减肥闹出了命案，上海、北京等地媒体纷纷报道“针灸减肥纠纷不断”……为了澄清这些消息是真还是假，本刊特推出这组专稿。

带着种种疑问，记者来到上海市针灸经络研究所，就针灸减肥问题，请教了研究所所长、主任医师葛林宝和研究所直属的扁鹊中医针灸研修学校副校长谢培君。

针灸减肥热中的几个



● 本刊记者 / 许 蕾

？ 针灸减肥为什么火爆

目前，针灸减肥市场确实十分火爆。上海市针灸经络研究所扁鹊中医针灸研修学校长年招收各级医务人员，进行针灸减肥培训，学员毕业后回到各大小医院主持针灸减肥特色门诊。这些学员的反馈信息是门诊供不应求，病人越来越多，由于医院不开设夜门诊，而针灸减肥者又以在职人士居多，以至医院附近日夜营业的美容院针灸减肥生意反而更火，街头还出现了冒牌的“××医院针灸减肥门诊”。

针灸减肥为什么会这么热？针灸减肥为什么人人敢做，以致越来越滥？专家们表示，这真是“成也安全性，败也安全性”。由于针灸减肥的取穴主要集中在手、腿部，没有头颈部的要害穴位，对腹部穴位一般也不深刺，所以极少发生重大事故，深得渴望安全减肥者的青睐。但这也使外行们敢于

操针上阵——反正出不了大事。于是，在那些对人体解剖全然无知，或仅由美容美发学校培训两三天就上岗的美容院小姐的针下，有的减肥者被误伤正中神经导致上肢肌肉萎缩，有的因运针手法错误导致针断肉内，有的因被刺破血管而出现淤青，皮下包块……

专家们称针灸减肥“入门易，入门难”，要做一名合格的针灸减肥医师，要保证减肥者的安全性，并且让自己手下的银针真正在减肥者身上显效，非得下一番苦功不可。

减肥绿色新热潮

？非正规场所有什么猫腻

中医针灸学是祖国医学的瑰宝，被运用于减肥并非偶然。在临床上，针灸治疗对脂肪肝、高脂血症、高血压、异常糖代谢等疾病的作用已被证实，对单纯性肥胖的治疗，原理也是异曲同工，其有效性更是有目共睹。但是，为什么媒体报道“针灸减肥纠纷不断”呢？不正规操作除了安全性没有保障外，还存在什么问题？专家分析，不良针灸减肥市场的猫腻主要体现在以下方面：

一、无视辨证施治

针灸减肥是在中医经络理论指导下的治疗手段，同中药内服疗法一样，每个减肥者必须经过医师辨证分型，开出有针对性的针灸处方，才可施治。而在不正规场所，这一中医治疗的基本大法被完全背弃，每个减肥者取的是同样的穴位、施的是同样的手法。所以，因减肥无效引起的纠纷在这些场所经常发生。

二、错误控制饮食和水分摄入

在针灸减肥的疗程中，饮食控制是重要的而非主要的。针灸医师会根据每个人的具体情况进行指导，并强调每天至少2000毫升的水分的摄入，对虚证患者一般不控制饮食，反而鼓励加强营养。这样，才能保证针灸清热利湿、疏通经络等作用的正常发挥。有些不正规场所对减肥者严格

限食，甚至限制水分的摄入，这是极其有害的，轻者减肥不起效，重者会导致体液电解质紊乱。

三、出现意外无法处理

在针灸治疗中，有的患者因为种种原因会出现头晕、心慌甚至晕厥等现象，这是正常的晕针现象。有时，还会出现滞针（因肌纤维缠绕而使针滞留体内不易取出）和断针（针具质量不好时易发生）。此时，只要经正确及时处理，一般不会有不良后果。但是在非正规针灸减肥场所，操作人员毫无经验，出现上述意外后无法应对，有的甚至隐瞒事故，给减肥者带来极大的痛苦。

四、假针灸真推销

正规的针灸减肥中，针灸治疗的作用足以显现，一般不用额外配合其他治疗手段。而在非正规场所，针灸减肥搭卖其他产品的现象却屡见不鲜。其中，比较常见的是要求减肥者同时服用他们的减肥药，或使用配套化妆品。更有甚者，针灸减肥一疗程5000元，而配套使用的束身衣裤每套近9000元。这其中的猫腻，明眼人应该能看明白。

？如何享受到真正的针灸减肥

鉴于以上种种现象，专家们痛心地说，针灸减肥这门新兴学科正在被某些人肆意糟蹋，长此以往必将损及祖国医学的声誉。政府应该尽快清理这一市场，对从业人员和场所进行严格规范。对青睐针灸减肥的人士，专家的建议是：

1. 去综合性大医院的医疗性针灸减肥门诊接受治疗。这样的场所不仅安全，而且疗效有保证。目前应市场需要，很多医院正在考虑开设针灸减肥夜门诊，忙碌的职业人士今后有望不再“流落街头”。
2. 去有合法资质、已获审批可以开展针灸减肥项目的医疗美容机构，接受持有执业医师资格证书和注册证书的针灸医师的治疗，这些机构在环境、态度、质量等方面也很有综合优势。■



了解到非正规场所针灸减肥的种种问题,不免想进一步知道医疗机构里正规的针灸减肥是如何进行的,本刊特请在针灸减肥门诊一线工作的临床医师来揭开神秘面纱。

真正的“绿色”针灸减肥

上海市针灸经络研究所 施茵

针灸减肥是以针刺或艾灸人体的某些特定穴位,通过调动机体的自身代谢功能来达到减肥的目的。中医学认为,肥胖系体内脾运失调、气虚湿滞、胃强脾弱、湿热内滞以致冲任失调、带脉不和等,导致水液失调,脂浊淤积于体内造成的。因此,针灸减肥通过刺激经络腧穴,平衡阴阳,调理脏腑,运行气血、疏通经络,最终可达到减肥的目的。现代医学则认为,针灸的减肥作用主要通过通过对神经、内分泌和脂质代谢等的调节来实现。

针灸减肥理论严谨而方式丰富多样,目前临床上有体针法、耳压法、电针法、针药结合法、针推结合法、温针药灸法、芒针法、头针法、埋线法、刮痧法、磁化针法和小针刀法等。每位减肥者适用哪种方法,针灸医师会根据实际情况决定。而在一些非正规机构的针灸减肥场所,往往只有单一的体针疗法,而且众人同一套穴位,一把针插上就了事,难怪效果有天壤之别。

虽然针灸减肥效果肯定而不易反弹,但它并非对所有的肥胖者都有效。在正规的医疗机构,针灸医师一般不会对减肥者来者不拒,并将效果讲得天花乱坠。因为针灸减肥主要通过激发机体自身的神经、内分泌和免疫调节系统起作用,具有双向调节作用,其最终目的是达到或恢复机体的正常功能状态。对那些体重正常而欲做“瘦骨美人”者,因自身代谢功能正常,针灸减肥的疗效十分有限;对继发于疾病因素的肥胖,因其自身调节能力受限,针灸治疗均需一定的疗效积累,需多个疗程方可见效。一般10~20次为一疗程,开始时连续治疗3天,每天一次,以后每隔1~2天治疗一次。临床上,这些继发性肥胖者常常因短期内未见明显疗效而放弃针灸减肥治疗,非常可惜。这也使得严谨的针灸医师在接待这些患者时,不会肯定地保证有效并确定具体疗程。

值得提醒的是,即使是对预期疗效较好的患者,针灸减肥也不会立竿见

影,而贵在持之以恒,见效后还应巩固治疗,不应半途而废,否则可能出现“反弹”。所以,每一位针灸减肥者在接受治疗前,要对自己的耐心和配合度做好评估,如果不能坚持到底,不如不减。

因针灸减肥疗法属于治疗范畴,故对施术者有一定的专业要求。医师不仅要懂得一定的现代医学知识,而且一定要精通中医基础、经络腧穴、针灸操作技能、穴位解剖,并熟悉肥胖的病因病机、针灸减肥机制等。因此,我们再次提醒渴望安全减肥的人们,不要随便把自己交给那些缺乏医学知识和针灸技能的人,否则实在是背离了“安全、绿色”的减肥初衷。

生活实例

陈女士,36岁,1.66米,某外企公司职员,因短期内体形明显变胖就诊。她体重在9个月内从64千克增至76千克,体态臃肿,肚大如水囊,下肢浮肿,时感神疲乏力,食少嗜睡,腰膝酸软,四肢不温,头昏耳鸣,月经紊乱,常2~3月一行。辨证属于脾肾阳虚型单纯性肥胖症,遂予以健脾温肾、行气化痰、利湿消肿法,使用温针灸治疗。治疗3次,体重即减轻4千克,至疗程结束,共减重10千克。减肥同时,各种症状也得以改善,半年后随访未见反弹。



几个问题

Q:为什么针灸减肥后别人说我“瘦了”，自我感觉也轻松许多，而体重却没有变化？

A:要知道，减肥与减重是两个概念。有的患者在针灸治疗后，体重虽未见明显变化，但脂肪指数会降低，患者和旁人都感觉腹部、腰臀、手臂及大腿等处脂肪减少，这就是行内人为什么说针灸减肥的效果常常是“不减体重减尺寸”。这是由于患者的代谢紊乱纠正后，体脂减少而肌肉增加所致。所以，评价针灸减肥疗效的指标不是体重，而是体脂百分率。

Q:针灸减肥时到底怎样限食？

A:非饮食因素引起的肥胖，患者无需强调节食。因饮食因素引起的肥胖，患者在治疗中应严格控制脂肪、糖类及盐的摄入，但要保证一定的优质蛋白质饮食，每日摄入不少于1克/千克体重。为减少饥饿感，可少食多餐，多吃高纤维素、低热量食物，如蔬菜、水果等。在达到减肥目的后，应继续保持合理饮食，使摄入热量低于消耗热量。

Q:针灸减肥时要不要配合运动？

A:要明确，适量运动是减肥成功不可偏废的法宝。但是，有些非正规针灸减肥机构要求减肥者每天做超出自身能力的剧烈运动，以期患者能“累瘦”，这是很荒唐的做法。我们的做法是请每个减肥者根据自己的爱好选择一两项舒缓的全身运动，比如慢跑、散步、游泳等，局部肥胖者也要选择全身运动。不运动或只进行肥胖部位的局部锻炼，是达不到理想减肥效果的。■

在美容院里，针灸减肥常被简化为“一把针”“哪里胖扎哪里”。然而，临床医师告诉我们，其实针灸减肥的方法多种多样。

针灸减肥 常用方法一览

●上海中医药大学附属岳阳医院副主任医师 宗 雷

中医针灸治疗肥胖病时需辨证论治，而不是哪胖扎哪。临床上常见的证型有脾虚湿阻型、胃热湿阻型、气滞血瘀型、阴虚内热型和脾肾阳虚型，取穴、手法都不同。针灸治疗肥胖的常用方法有以下几种：

一、体针法

这是目前最多见的针灸减肥方法。取穴以腹部的脾、胃经以及任脉的穴位为主，配穴则需按照辨证取穴的原则，随证取穴。

二、耳针法

中医认为耳与全身脏腑经络有着密切的关系。脏腑有病时会在耳郭上反映出来，若刺激耳郭上的一定穴位，可以调整人体生理功能，治疗脏腑的疾病。耳针减肥方法又有王不留行籽贴压法、埋针法、针刺法等。

● **王不留行籽贴压法：**先根据患者的情况选取相应的穴位，用王不留行籽贴压。

一般两耳交替进行，2~3天更换一次，10次为一疗程，需要2~4疗程。患者每天三餐前30分钟按压耳穴2分钟，以耳部出现热、胀、痛的感觉为佳。



● **埋针法：**选穴同前，操作时常规消毒，然后将揲针埋入耳穴，再用小型胶布覆盖固定，留针5天，再换针，5次为一疗程。

● **针刺法：**选穴同前，操作时常规消毒，每次选2穴，针刺时有痛感为好，留针0.5~1小时。其间，可捻转针具几次以加强刺激。



【特别关注】

激。一般隔日治疗一次，10次为一疗程。

特别提醒：后两种方法在操作时如不注意局部消毒，容易发生感染。

三、拔罐法

俗称拔火罐。先根据患者的症状选取部位，再将真空罐（临床上以燃烧法为主，使罐内处于真空状态）扣压其上。一般留罐5~15分钟，具有行气活血的作用。

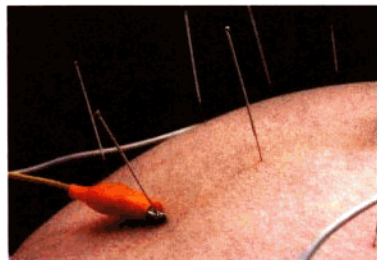
特别提醒：如由无经验者操作，因留罐时间过长会出现皮肤水疱，处理不慎会出现感染；因扣罐手法不熟练，还可造成烫伤。



四、电针法

针刺入穴位，患者有了得气（即感觉针刺部位酸、胀、重、麻的感觉）的感应后，接上电针进行通电，加强刺激。一般每次治疗20分钟。其作用为增加代谢，促进气血循环。

特别提醒：如由无经验者操作，由于控制不好电流



的输出，可造成弯针、折针或触电。

五、针灸及药物结合法

针刺的同时，还可根据患者不同的情况，辨证治疗，给予中药口服。

六、局部自我按摩法

在腹、臀、腰、大腿等肥胖部位，先用热毛巾擦热局部皮肤，随后涂上适量的减肥药（如大黄膏），然后用手在局部进行按摩。每次10~15分钟，每日2~3次。■

针灸减肥要花多少钱

上海中医药大学附属岳阳医院减肥门诊：针灸减肥的费用视各家单位和每位患者的具体情况而定。以我院为例，减肥门诊主要有针灸科、中医内科、营养科的医师共同参与，根据每一个患者的不同情况，制订出合理食谱、因人而异的中药，然后进行针灸治疗。一般一疗程10次，一周治疗三次，费用在1000元左右。

目前对肥胖症的治疗，除了强调节食和运动外，现代西医学多采取食欲抑制剂和代谢刺激剂等，效果并不十分理想，且有较大副作用。去年春夏之交涌现，并逐渐红遍大江南北的中医针灸减肥，正弥补了西医学减肥的缺憾。应该说，只要应用得当，针灸减肥是一种安全、有效而又经济的疗法。但是在市场运作中，围绕针灸减肥出现了很多问题，使得针灸减肥的有效性、安全性受到置疑，甚至被认为是“骗人的把戏”。

在针灸减肥中，阻碍这一行业健康发展的比较突出的问题，主要有以下几个方面：

1 盲目跟风

不少人认为减肥是为了保持身材苗条，是一种美容行为。其实，肥胖是一种病症，是引发冠心病、高血压病、糖尿病等疾病的罪魁祸首。因此，减肥就是治疗肥胖症，是一种医疗行为。而有些妙龄女性为追求所谓的“骨感美”或“魔鬼身材”，要求减轻体重，其实她们根本没有进入肥胖者的行列，无肥可减，只能称之为瘦身。

事实上针灸只对肥胖症起作用，瘦身的效果微乎其微。针灸减肥的对象必须是体重指数达到肥胖标准的人。据笔者的经验，肥胖度越大，疗效愈明显。我在荷兰曾经治疗过一个重度肥胖的妇女，每针一次几乎减1千克，针20次减19千克。一些轻度肥胖者，效果就较差。我们在临床上碰到疗效差的，常常是那些体重略微有些超重或处于标准体重而自以为很胖的人。

如果百姓对此没有清醒的认识，针灸减肥从业者对减肥者也没有科学的引导，大家一哄而上赶热潮，“上当受骗”后又一哄而散，针灸减肥市场必然无法得到培育。

针灸减肥现在这么火,但几年后会不会像那些减肥药、减肥保健品一样销声匿迹?其未来走向究竟怎样?从事针灸临床30余年的张仁——上海市中医文献馆主任医师、上海市针灸学会理事长,专门就此为本刊读者答疑。

阻碍针灸减肥健康发展的 4 大问题

上海市针灸学会理事长 张仁

问题2 夸大宣传

曾几何时,美容院门前的海报甚至某些医院在报纸上打的广告,把针灸减肥的效果吹得天花乱坠。有的保证“一个疗程减几十斤,想减哪里就针哪里”,有的吹嘘“迅速起效,绝不反弹”。但不少人试下来觉得不是那么回事,不免对针灸减肥的真实性产生怀疑。人们的主要“疑点”是:

1. 几乎没有效果,即使体重有减轻,也是因为被要求过度节食的关系。
2. 开始有效,慢慢就没有多大效果了。
3. 停止治疗后立即反弹。

针灸减肥在我国古代的医学著作中并没有记载。在20世纪70年代初,首先在美国、日本等国兴起,我国最早的针灸减肥的报道见于1974年。30多年国内外针灸工作者的大量工作,不仅从临床证明针灸减肥是确实有效果的,而且多种实验研究也表明针灸是通过调节人体的中枢神经系统和内分泌系统等来达到减肥目的。那些治疗无效的人,大多数是上述盲目减肥的“不肥人士”。

即使对适宜治疗的肥胖症,针灸减肥也是有选择性的。肥胖症一般分为两大类,一类为单纯性肥胖,一类为继发性肥胖。针灸减肥主要用于单纯性肥胖,而以获得性肥胖效果最佳,针灸减肥的有效率为70%~80%。对其他类型的肥胖症,针灸减肥的效果则较差。

需要指出的是,针灸减肥和药物或节食减肥等不同,它是通过对机体的良性调节来促使体重向正常方向靠拢的。所以往往治疗一开始,体重的减轻较明显,减到一定程度,变化就不大了,这正是针灸减肥“开始起效快、以后减慢”的特点,是由针灸对机体的调节需要一段时间的特性决定的。

因此,针灸减肥讲究持之以恒,不可半途而废。减肥有效后,还应注意坚持适当的体育锻炼,控制脂肪和糖类的摄入,切忌暴饮暴食,改掉吃零食的习惯,食盐的摄入也应适当控制,否则仍有反弹的可能。

针灸减肥的从业者对治疗效果应该进行客观的宣传,如果对减肥者不负责任,让那些虚假、夸大的针灸减肥广告成了主流,针灸减肥“无效”的形象将屡见不鲜。这不仅有害针灸减肥行业的形象,最终蒙受损失的还是从业者自己。

大量研究表明,寿命最长的是稍微超过标准体重,而且能长期保持这一体重的人。因此,体重未超标或者稍超标者,不要盲目减肥。

相关链接

最简单的肥胖估算法

标准体重(千克)

$$=[\text{身高(厘米)}-100]\times 0.9$$

一般以超过标准体重10%为超重,超过20%者为肥胖。其中,体重超过标准体重20%~30%为轻度肥胖,30%~50%为中度肥胖,超过标准体重50%以上为重度肥胖。

最科学的体重指数(BMI)计算方法

体重指数=体重(千克)/身高(米)²

18.5~23.9, 为华人的标准体重指数

24~27.9, 为超重

≥28, 为肥胖

获得性肥胖

获得性肥胖又称成年起病型肥胖,多起病于20~25岁,与营养过度有关,以四肢肥胖为主,脂肪细胞单纯肥大而无增生,通过饮食控制和运动也有较好效果。

问题3 违法行医

前面已经提到，减肥属于一种医疗行为。既然是医疗行为，它必须依法进行。根据《中华人民共和国执业医师法》规定，只有同时取得执业医师（或助理执业医师）资格证书和注册证书的人，才可以实施医疗行为。针灸减肥，毫无疑问也应由取得上述两证的针灸医师来进行。然而事实是，大量的针灸减肥行为是由美容院的美容师来操作的。

有人说，由美容院出面，邀请具备资格的针灸医师来坐堂，不就行了？其实不然，这种行为也是被禁止的。因为我国《医疗机构管理条例》明确规定，只有在国家批准的医疗机构如医院、门诊所等，才可以进行医疗活动。美容院不是医疗单位，当然不允许开展针灸减肥，否则即是违法行为，要受到卫生监督部门的查处。

问题4 医源伤害

虽然针灸减肥比较安全，但是作为一种医疗行为，它不可避免地存在副作用和可能出现医源性伤害的问题。对此，一般宣传上呈现两个极端：一种是讳莫如深，只字不提；一种则是肆意夸大，哗众取宠。这些都是错误的做法。

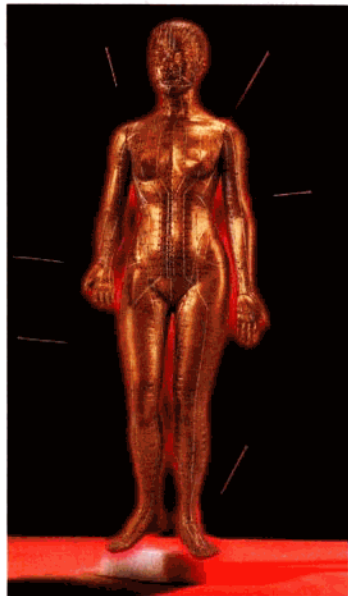
针灸减肥的反应和副作用，已观察到的主要有：刺激耳穴时，部分病人会出现一些消化道异常情况，包括咽喉部紧缩感，食道下部或胃区收缩；有的病人针灸后，只吃少量食物即有饱胀感，或不思饮食、便秘增多、轻度腹泻等。这些都属于正常反应，病人尽管食欲不振，但精力仍充沛。至于针灸减肥的副作用，已发现的主要有头昏、头痛、倦怠等，报道的例数极少，停药后即可消失。

医源性伤害，即针灸时可能出现的意外事故，系由于针灸不当所引起的。针灸减肥中可能发生的意外，如前所述，除了一般的晕针、滞针、断针外，比较严重的多为腹部内脏损伤、感染等。其中腹部内脏损伤的概率很小，只有在应用芒针（一种长度可超过30厘米的细针）减肥时才可能出现，可引起胃肠穿孔、胆囊穿孔、肝脏损伤、脾脏损伤等。

针刺感染问题近年来比较敏感，越来越多的人认识到，如消毒不严（不仅仅是针具的消毒，还包括针刺的部位和针刺者手指的消毒），可引起感染。英国一家医学杂志曾报道耳针减肥病人因消毒不严，造成耳部感染，经手术后仍遗留耳郭萎缩的教训。另外，由于新的感染性和传染性疾病的不断出现，病毒变异速度加快，针具消毒不严可导致病毒性肝炎等传染病小范围传播。因此，针具的安全性受到了前所未有的重视，针灸行业协会正在论证一次性消毒针灸针使用的问题。今后，一次性针灸针具使用法将强制推行，经针灸治疗而感染疾病的隐患有望杜绝。

除了医疗法规不允许之外，在美容院开展针灸减肥还存在更大的隐患。我们通常所说的针灸减肥，基本上都是针刺减肥。而针刺，是一种侵入性的微创疗法，具有一定的风险性，即使是专业的针灸医师，如果操作不当也可引致某些严重的意外事故，如感染、脏器损伤等。医疗机构的医生尚且如此，在缺乏任何救治设备和措施的美容院里，由没有医疗经验和毫无救治知识的人来操作，其危险性之大就可想而知了。

以上针灸减肥的“负面效应”虽然极少见，但却是不容回避的事实，一定要如实地告诉百姓。只有这样才能督促病人重视自我保护，自觉地到正规医疗机构，请有资质的针灸师来进行针灸减肥。



我们相信，随着医学知识的普及，医疗制度的健全，针灸减肥行业也会越来越规范。将来，在统一疗效标准、筛选最佳穴位处方、规范操作技术等规范化管理的基础上，针灸减肥安全、有效、经济的优越性将得到更大体现。针灸减肥不仅是现在一时的热点，而有望成为有中国特色的减肥产业，成为受国人欢迎的医疗保健项目，健康、持续、红火地开展下去。

在美国 冠脉搭桥前必做核素检查

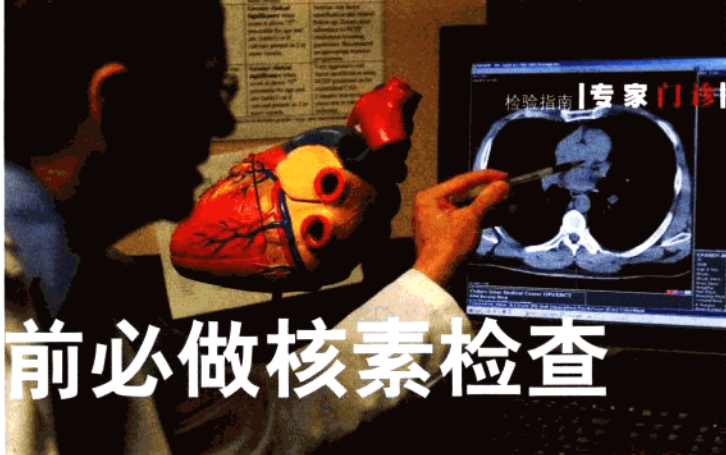
● 复旦大学附属中山医院核医学科教授
陈绍亮

刘教授今年66岁，是一位普外科医生。去年去美国探亲时，他因突发心肌梗死住进了当地医院。当时，接诊的急救科医生为他作了一系列检查，如心电图、验血等，随后把他推进了一间黑屋，做了一次ECT核素显像，确诊后则以最快的速度为他做了冠状动脉搭桥术。整个过程进行得有条不紊，效率极高。短短几天，刘教授就出院了。

回国以后，刘教授的身体恢复得不错。回想起在美国的那段经历，有个问题他一直想不明白：在冠状动脉搭桥手术前为什么要做核素检查呢？核素检查和心肌梗死有什么关系呢？

摸清冠脉情况

刘教授做的核素检查全称是放射性核素心肌灌注显像。检查时，医生将带有放射性的药物通过静脉注入患者体内，该药物经冠状动脉输送，被心肌细胞所摄取，外部接收器可探测到药物在心肌细胞内的分布情况。心肌细胞对放射性药物的摄取量受冠状动脉血流和心肌细胞活力的影响。冠状动脉血流下降时，局部心肌显示放射性稀疏、缺损，缺损的大小反映心肌病变的程度，缺损的部位反映冠状动脉堵塞的位置。心肌灌注显像能帮助发现冠状动脉有无狭窄、狭窄部位和程度、责任血管之所在。



判断心肌活力

发生了缺血、梗死但仍然存活的心肌，其缺损区会随时间或显像条件而有所变化，如果在显像过程中发现原有的缺损区或稀疏区有变化，缺损区变小或消失，则表明心肌细胞仍有活力。相反，如果心肌细胞已经死亡或已形成瘢痕，心肌细胞已不具有代谢功能，其放射性缺损区是固定的。

心肌梗死导致心肌严重缺血后，由于缺血的程度、范围、发生速度和有无侧支循环等因素影响，心肌细胞损害可出现坏死、冬眠和顿抑三种情况。坏死心肌是真正不可逆的心肌损害，这时，即使冠状动脉血流得到恢复，心肌也无法成活，心脏功能也不会得到有效改善。冬眠心肌在长期低血流灌注状态下通过减少能量消耗、降低收缩功能来保证心肌细胞存活。顿抑心肌在短暂的急性缺血后，心肌细胞虽然没有发生坏死，但结构、功能和代谢均已发生了变化，处于“晕厥”状态。后两类患者在心肌血流灌注有效恢复一段时间后，心功能有可能恢复正常。

决定是否需要“搭桥”

心肌灌注显像对鉴别梗死后心肌细胞是否仍然存活具有重要价值，也是决定冠状动脉搭桥术或冠状动脉成形术是否可行、评价疗效和估计预后的重要依据。如果梗死处的心肌是冬眠心肌或顿抑心肌，则需要即刻行冠脉搭桥术，尽早恢复冠脉血供，最大限度地保护心肌细胞功能。相反，如果梗死处的心肌已坏死，则没有必要再做冠状动脉搭桥术，因为即使恢复了血供，坏死的心肌也已无法复活。更值得一提的是，坏死处的心肌再次发生心脏事件的概率已大大降低，因此也不必非得“搭桥”不可。

展望

心肌灌注显像是目前国际上最通用的鉴定方法，在美国，该检查是冠脉搭桥前必做的常规检查之一。目前，国内许多大医院的核医学科都已开展了心肌灌注显像检查，但大多局限于检查冠脉的狭窄情况，仅少数几家医院将其列为冠脉搭桥手术前需要做的检查之一。

随着我国心血管病的发病率逐年上升，需要做冠状动脉搭桥术的患者将越来越多。建议这些患者在术前加做一次心肌灌注显像检查，了解一下梗死区的心肌活力，最大限度地避免无谓的冠脉搭桥术。■

你知道吗？有一种外科手术可以让患者免受“大切口、大创伤”的折磨，几个钥匙孔大小的切口，一套精巧的手术器械，两三个经验丰富的外科医生，花很短的时间，就能把原本需要开胸、开腹的病治好——它就是诞生于上世纪80年代、目前在全世界广泛开展、并以极其迅猛的速度发展壮大起来的微创外科。

“微创”，顾名思义就是微小的创伤。用最小的创伤治好病自然是人人期待的。

为了让广大读者对微创外科有更正、更全面的了解，以便更好地受益于微创外科技术，本刊记者日前专程采访了中华医学会外科分会腹腔镜与内镜外科学组组长，上海市微创外科临床医学中心主任，上海第二医科大学附属瑞金医院教授——郑民华。



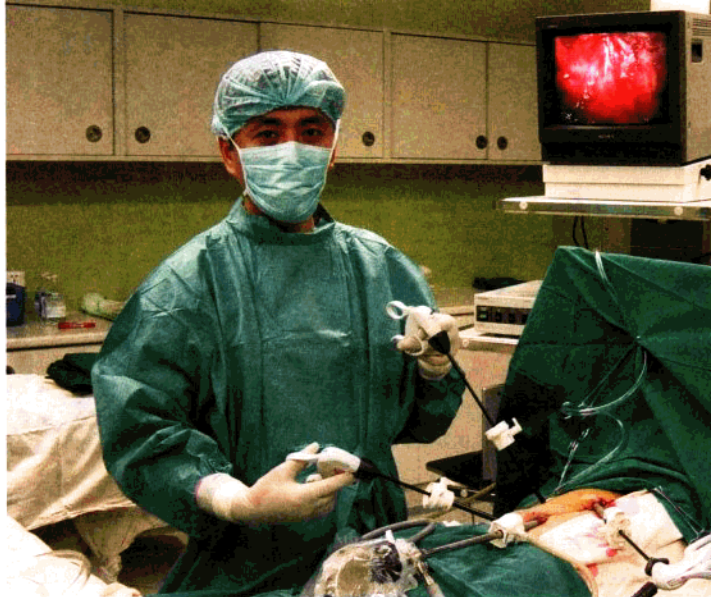
作者简介：郑民华教授

• 亚洲内镜与腹腔镜医师协会常务理事，中华医学会外科分会腹腔镜与内镜外科学组组长，上海市微创外科临床医学中心主任，上海第二医科大学附属瑞金医院副院长、普外科副主任。

专业特长：胃肠肿瘤、胆道、疝、甲状腺肿瘤、食管反流等微创外科手术，在大肠癌的微创治疗方面已处于国内外领先水平。

专家门诊时间：

每周四下午1:30—4:30



微创外科：

● 文 / 黄 慧 (本刊记者) 受访专家 / 郑民华

Q：“微创”这个概念是如何提出的？

A：“微创”概念是一位英国的泌尿外科医生于1983年提出的。

它包括两层含意：一是生理上的微创，即切口小、创伤小、恢复快；二是心理上的微创，即手术带来的心理创伤小。应该说，“微创”概念的提出是现代医疗理念上的一大进步。

“微创”其实是一个很大的概念，它有狭义和广义之分。狭义的“微创”主要指微创外科，即借助腹腔镜与内镜技术，把先进的摄像探头从体表的微小切口放入体内，医生对着电视屏幕进行细微的组织切除、缝合等操作，达到与传统开放性手术同样的治疗效果。广义的“微创”则指所有的小切口、小创伤的手术技术。我们这里主要探讨的是狭义的“微创”。

Q：微创外科和普外科有什么区别？

A：微创外科与普外科是一脉相承的，微创外科是普外科的改良。外科发展史可分三个阶段——普外科、外科微创化和微创外科。上世纪70年代，随着麻醉、消毒、营养、复苏等技术的不断提高，普外科迅速崛起，一些过去曾被视作“禁区”的大手术相继开展起来，挽救了大批患者的生命。然而，“大切口”带来的疼痛、恢复慢、并发症多等问题也日益突出。于是，人们把视线转到了“小切口”，即外科微创化上。然而不久，人们又发现，小切口在带来小创伤的同时，也存在着显露差、视野不清、操作困难等问题。直到1989年，借助内镜技

术，在放大的视野下进行操作，创伤小、出血少、恢复快的微创外科的出现，才解决了上述一系列问题，堪称外科发展史上的一个里程碑。

Q：既然微创外科有那么多优势，那么它是否能完全取代普外科？

A：从理论上讲，所有的普外科手术，微创外科都能做。但是，由于设备投入、技术力量等方面的限制，微创外科目前只是普外科的一个补充，还不能完全取代它。以瑞金医院为例，超过50%的普外科手术，下到最普通的阑尾、疝气、胆囊手术，上到高难度的胃癌、结肠癌手术，都能用微创完成。但在某些微创技术还不成熟的医院，微创手术占外科手术的比例就非常小了。

应该说，微创外科是外科发展的一个方向，相信随着医疗水平的不断提高、手术器械的不断更新，微创手术将越来越多地取代传统手术，为人类造福。

小切口，治大病

Q：目前哪些疾病可以用微创治疗？

A：一般地说，在一些技术过得硬的大医院，胆囊切除术、疝修补术、阑尾切除术、甲状腺手术、胃大部切除术，甚至胃癌、肠癌根治术都可以用微创来做。在美国，微创胆囊切除术、疝修补术、抗反流手术（Nissen手术）已成为金标准术。

Q：微创是否代表着低风险？

A：微创并不代表低风险，如果手术医生的技术不过关，微创手术的风险往往要比普通手术大得多。以胆囊手术为例，一个技术娴熟的医生只需半小时就能完成，而一个技术生疏的医生常常要花上一两个小时，若操作不慎损伤胆管或造成出血，问题就更严重，因为腹腔镜下胆管损伤的位置比传统开腹手术要高，补救非常困难。

特别值得一提的是，虽然目前国内许多医院都在开展微创手术，但是各级医疗单位的水平差距较大。在某些水平较高的医院，高难度的胃癌、大肠癌根治术都可以用微创做；而某些水平低的医院，则连一些最基本的胆囊、疝气手术，都常会发生因误操作而被迫中途转开腹等问题。

Q：微创外科除了做手术以外，还有什么优势？

A：微创外科在治疗疾病的同时，也兼具诊断的作用。以不明原因的急腹症为例，微创外科可以选择用腹腔镜来进腹探查，医生通

过电视屏幕，能清晰地看到全腹情况，大约50%的疾病可以确诊，其创伤仅是腹部几个小孔；而传统外科通常会选择继续观察或剖腹探查，但前者可能会延误治疗，后者创伤大，且不易发现病灶。

此外，微创手术还最大限度地考虑到了患者的美容需求。以甲状腺手术为例，传统手术会在患者的脖子上留下一道瘢痕，有碍美观；而选择从乳晕或腋下进入的腔镜甲状腺手术则完全不必为此担心。

Q：微创手术是否要比传统手术昂贵？

A：由于住院天数短的缘故，微创手术与传统手术的费用相差无几，有时甚至还会低于传统手术。以上海瑞金医院的胆囊手术为例：微创胆囊切除术的费用约7900元，而传统胆囊切除术的费用约8800元。

Q：患者如何判断自己的病是否可以用微创来治疗？

A：由于目前国内从事微创外科专业的医生比普外科医生少得多，建议想通过微创手术治病的学生可以去当地大医院的微创外科门诊就诊。如果没有微创外科专病门诊，也可以选择普外科门诊，找专门从事微创外科专业的医生看病，由微创外科医生来决定是否可以做微创手术。

Q：微创手术的成败完全取决于医生的技术水平，那么，如何才能找到一个好医生呢？

A：由于目前国内还没有一个微创外科医生准入制度，一些不具备医疗条件的医院也打着“微创”的旗号招揽患者。因此，说目前国内微创外科市场鱼龙混杂，一点都不为过。

一般地说，找到好医生可以从以下四个途径着手：