

肌肉神经阻断术瘦体存风险 美体塑型莫陷“自残”误区

■中国城市报记者 马源

近日,利用“小腿肌肉阻断术”达到永久瘦小腿效果的热搜引发了人们的关注和讨论。

当前,“白幼瘦”已经成为女性追求的一种审美趋势,不少女性开始热衷于探索快速、高效的减肥方法。小腿肌肉阻断术即小腿神经阻断术无疑为广大减肥爱好者们提供了一条瘦腿“捷径”,但是这种号称可以永久瘦小腿的手术真的靠谱吗?

记者了解到,在一些社交平台上不乏有这项手术的狂热追求者,许多博主纷纷在朋友圈展示自己做手术的各个阶段和效果图,还有一些网友甚至通过展示手术效果图从而得到人们的关注。

术后会出现反弹、疤痕

家住陕西省渭南市的韦女士

士去年底做了小腿肌肉神经阻断术,她表示,自己经常练舞,所以腿上肌肉特别结实,但这种肌肉腿并不是她期望的腿型,她希望通过“小腿肌肉阻断术”让自己拥有一双美腿。

“当时挑出来的神经,大概每条腿5根,之后慢慢发现两条腿恢复的节奏有些不一样,但肉眼可以看见两条腿的线条变得柔和了不少。”韦女士说。

她向记者说:“我同时做了两个手术,一个是腰腹的抽脂手术,另一个是小腿肌肉神经阻断手术。刚做完手术的前一个月,腿确实没有什么力气,不太敢跑跳,然后小腿肌肉感觉酸痛,经过我和医生反复核实,得知这种感觉和打瘦腿针比较相似。”

但糟糕的是,韦女士做的小腿肌肉神经阻断术并没有达到永久瘦腿的效果,甚至出现了反弹现象。

“我去医院拆线的时候,量

了一下,发现两条腿的腿围分别减少了1.5厘米,过了两个月之后,我的腿部力量已经恢复得差不多了,我又量了一下,神奇的是腿围长了1.5厘米,腿又粗回去了,我觉得这手术算是白做了。”韦女士说。

家住江苏省南京市的王女士也做了小腿肌肉神经阻断术,并且她表示这个手术并不是像宣传的那样“无痕”。

王女士告诉记者,自己在五个月前就做了这个手术,本以为可以拥有漂亮的腿部线条,没想到腿型竟然越变越难看。

“这手术我做完了五个月了,刚做完是有疤痕的,我当时没管那么多,可是后来疤痕并没有消失,直到现在我的膝盖后方还有一条长长的疤痕。”王女士说。

手术后遗症伤害大、不可逆

中国医学科学院北京协和

医院普通外科主任医师康维明表示,小腿后群的肌肉主要包括腓肠肌和比目鱼肌,平时站立和行走主要靠比目鱼肌,但如果需要更多力量和速度时,就需要有腓肠肌的参与。小腿神经阻断术针对的就是腓肠肌,通过离断腓运动神经肠肌的运动神经,腓肠肌就会失去相应的支配,逐渐产生废用性萎缩。简单来说,这种手术是通过切断小腿上一些肌肉神经,使肌肉丧失活动功能而渐渐萎缩,来达到瘦小腿的目的。

此外,康维明表示,该手术有一定难度,非常考验医生的操作技术,如果手术中途出现失误,不但会引起皮肤过敏的现象,更甚者还会导致其他部位的肌肉反应下降,影响肢体运动。

对少部分女性在手术之后出现瘫痪等症状,康维明表示,有些患者在接受手术后出现瘫痪的症状,有可能是医生在手

术的操作过程中对一些运动神经造成了损伤,从而导致出现运动神经功能障碍。

爱美应取之有道

南昌大学第一附属医院整形外科主治医师廖怀伟表示,长期用错误的方法减肥对身体无疑会造成巨大伤害,掌握一套正确的减肥方法不仅会事半功倍,也可以增强体质。

他建议,在每次就餐前可以喝一杯水或者一碗汤垫垫肚子,可以减少进餐食量。同时保证每日少食多餐,这可使血糖水平趋于平稳,也可以改变暴饮暴食的不良饮食习惯,达到缓和胃口的效果。早餐应以低脂肪、高蛋白加高纤维食物为主,比如新鲜水果、全麦面包、酸奶和水煮鸡蛋、燕麦片等一些热量低、油脂低的食物。许多人认为,减肥期间不应该摄入大量的肉类,这种观点是不正确的,蛋白质是身体的主要组成部分,如果在减肥期间蛋白质摄入量不足,肌肉流失过多,就会引起新陈代谢下降,减肥也会越来越难。

此外,廖怀伟提出,日常饮食中不要吃太多的糖以及含糖量高的食物,比如一些糕点或者饮料,如果每日的饮食都会掺入少量的糖分,随着时间推移,额外多出的热量会转变为脂肪堆积在身体里。为了及时消解脂肪,应该根据自己的生活习惯来安排每天必要的锻炼时间,如果生活和工作都十分忙碌,那么就应该在清晨抓紧时间多多运动;如果想要抑制晚上的食量,最佳锻炼时间应当是下午4—5点,或是晚上8—9点。

江苏东海： 保食安 迎高考

连日来,江苏省连云港市东海县市场监管局提前进入高考“护航模式”,组织执法人员深入承担高考供餐任务学校食堂及周边餐饮单位的食品储物间和操作间等重点部位进行全面检查,对一些主要食品原料的进货查验、索证索票制度落实情况进行重点检查,严把健康管理关、食品原料关、加工操作关、餐具消毒关,全力筑牢考生“舌尖上的安全”。

人民图片



银保监会规范“惠民保”：

重点查处低价恶性竞争、虚假宣传等违规行为

■中国城市报记者 郑新钰

去年以来,一款被称为“惠民保”的城市定制型商业医疗保险火爆大江南北,因其门槛低、保费低、报销比例高的特点,成为继“百万医疗险”之后又一网红保险产品,甚至被视为保险界的“顶流”。

为规范保险公司“惠民保”类业务开展,切实提高人民群众医疗保障水平,保护消费者合法权益,近日银保监会印发了《中国银保监会办公厅关于规范保险公司城市定制型商业医疗保险业务的通知》(以下简称《通知》)。

记者了解到,所谓“惠民

保”,是一款由政府部门指导,介于医保和商业保险之间的普惠性大病医疗保险产品。医保没报完的住院费、医保不报的自费特效药等,都可以用惠民保类保险来进行二次报销。

2015年,深圳市率先推出惠民保,不过此后几年,该类保险一直默默无闻,各城市在动作上均以调研、观望为主;直到2019年初,江苏省南京市和广东省珠海市两地才开始尝试推广惠民保类产品。

该产品真正走红是在新冠肺炎疫情暴发后,居民对健康保障的需求被激发,以此带动了其销售。有分析称,惠民保类产品平均每3天进入一座

城市。

不过,作为一款自愿投保的保险产品,能否成功取决于参保人群数量是否能形成有效的风险分散机制。

据银保监会相关部门披露数据,2020年共有23省82个地区179个地市推出城市定制型医疗保险项目,累计超4000万人参保,保费收入超50亿元。

“目前大多数项目刚启动,业务模式、保障责任、费率水平、增值服务仍在探索之中,但也存在一些问题。”银保监会有关部门负责人具体表示,部分地区保障方案数据基础不足、缺乏风险测算,并未结合当

地经济发展、医疗费用水平、基本医保政策、投保规模等基本要素,也未充分利用既往医保数据进行精算定价。

上述负责人强调,定制医疗保险业务受众广,要求承保公司具有完善的信息系统建设,能够实现与医保系统对接并完成一站式结算,同时对线下客户咨询、理赔等服务能力也有较高要求,“目前部分承保公司业务经验、风控能力不足,服务水平参差不齐,可持续服务能力不强。”

针对上述问题,《通知》从以下四方面入手对“惠民保”业务做出规范:一是强化依法合规。要求保险公司按照商业保

险经营规律和市场化原则,科学合理制定保障方案,规范业务开展,提高管理服务效率和风险控制能力;二是压实主体责任。总公司对开展定制医疗保险业务负管理责任,须审核保障方案和承保产品,加强统一管理,规范业务流程,完善内部问责机制;三是明确监管要求。加大日常监管力度,对低价恶性竞争、虚假宣传等违规行为重点查处,维护市场秩序,保障业务平稳运行;四是加强行业自律。鼓励行业协会发挥自律组织作用,积极参与属地保障方案拟定,探索建立定制医疗保险服务规范,搭建行业交流平台。