



“三减三健”与体重管理

□ 王 玉



餐饮“减油”促健康 徐骏

- 药物治疗:结合利尿剂和降压药物,帮助患者排出多余水分,控制血压。
- 健康教育:通过一对一健康指导,帮助患者了解高盐饮食的危害,并培养健康的饮食习惯。

这位患者经过4周干预,患者体重下降2公斤,下肢水肿明显缓解,血压稳定在130/85mmHg左右,尿蛋白恢复正常。患者表示将继续坚持低盐饮食,定期复查。

减油 目的是降低能量密度。

高油饮食是能量过剩的主要原因之一,容易导致脂肪堆积。具体解决方案:选择健康的烹饪方式(如蒸、煮、炖),减少油炸食品,使用不饱和脂肪酸(如橄榄油、亚麻籽油)替代饱和脂肪。

结合这个问题我们来看一下实际案例:某医院内分泌科接诊了一位38岁女性患者,主诉为体重持续增加(半年内增加8公斤),并伴有血脂异常(总胆固醇6.5mmol/L,低密度脂蛋白4.2mmol/L)。

患者饮食习惯调查显示,其每日食用油摄入量超标,且常食用油炸食品和高脂肪零食。

针对这位患者实际存在的健康问题主要从以下3个方面解决:

- 饮食调整:建议患者减少食用油

用量,改用蒸、煮等低油烹饪方式,并避免油炸食品。

- 运动干预:制定每周150分钟的中等强度有氧运动计划,如快走、游泳。

- 定期监测:每月复查体重、腰围和血脂指标,评估干预效果。

这位患者经过3个月干预,患者体重下降4公斤,腰围减少5cm,血脂指标明显改善(总胆固醇5.8mmol/L,低密度脂蛋白3.5mmol/L)。患者表示将继续坚持健康饮食和运动习惯。

减糖 目的是避免隐形热量。

高糖饮食不仅增加热量摄入,还会导致血糖波动,引发饥饿感和暴饮暴食。解决方案:减少含糖饮料和甜点的摄入,选择低糖或无糖食品,关注食品标签中的“添加糖”含量。

如今,“小胖墩”越来越多,许多孩子从小被“甜蜜陷阱”包围——甜饮料、甜点、糖果等高糖食品充斥日常生活。这些食物不仅热量高,还容易导致血糖快速升高,引发饥饿感和暴饮暴食,形成恶性循环。长期高糖饮食不仅会导致肥胖,还可能引发蛀牙、胰岛抵抗甚至2型糖尿病等健康问题。减糖不仅是控制热量摄入的关键,更是守护孩子健康的重要一步。通过减少甜饮料、选择健康零食、关注食品标签和加强饮食教育,我们可以帮助孩子远离“甜蜜陷阱”,培养终身受益的健康习惯。

健康体重的意义

健康体重不仅是外观问题,更是代谢健康的关键指标。超重和肥胖与多种慢性病(如糖尿病、高血压、心血管疾病)密切相关。

体重管理有以下热点问题:

节食减肥是否科学?

分析:过度节食会导致营养不良和代谢率下降,反而容易反弹。

解决方案:采用均衡饮食,控制总热量摄入,而非单纯减少食物种类。

运动在体重管理中的作用?

分析:运动是体重管理的重要组成部分,但单一运动效果有限。

解决方案:结合有氧运动(如跑步、游泳)和力量训练(如举重、瑜伽),提高基础代谢率。

如何应对平台期?

分析:平台期是身体适应新体重的正常现象。

解决方案:调整饮食结构,增加运动强度,保持耐心。

如何应对体重反弹?

解决方案:建立可持续的健康习惯,如定期监测体重、记录饮食和运动情况。

口腔健康是饮食管理的防线

口腔健康不良会影响咀嚼功能,导致食物选择受限。所以,定期口腔检查,选择富含纤维的食物(如蔬菜、水果),促进咀嚼和唾液分泌。

骨骼健康是体重管理的支柱

问题:减重过程中可能忽视骨骼健康。

解决方案:保证充足的钙和维生素D摄入,进行适量的负重运动(如步行、跳舞)。

体重管理的建议

个性化饮食计划 根据年龄、性别、活动量等因素制定个性化饮食计划,确保营养均衡。

行为改变与心理支持 通过记录饮食日记、设定小目标等方式,逐步改变不良饮食习惯。寻求家人、朋友或专业人士的支持,增强减重信心。

科技助力体重管理 利用健康APP、智能手环等工具,实时监测饮食、运动和体重变化。

(作者为兰州大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授,中国营养学会常务理事、甘肃省营养学会理事长)



改善花粉过敏 新华社发

春风拂面防过敏

□ 孙占宇

春天,百花盛开,花粉到处飘荡,一些人的颜面或颈部皮肤会出现红肿、红热、眼睑肿胀、脱落鳞屑,伴有瘙痒,严重时颜面皮肤破溃、渗出等,这在医学上被称为颜面再发性皮炎。

颜面再发性皮炎的发病机制非常复杂,但大多数离不开两个条件:一是患者有颜面再发性皮炎的特殊体质(敏感皮肤体质);二是外界致敏物质的刺激,比如花粉,如果粘在敏感皮肤体质的颜面,会引发皮炎,且反复发生,逐步加重。

预防颜面再发性皮炎,要牢记“未病防病,已病治病”。

未病防病 颜面再发性皮炎具有季节性,所以在发病季节来临前做好预防工作非常重要。比如,鲜花开放前就开始少吃海鲜、羊肉、辣椒等具有助湿化热作用的辛腥食物,因为湿热形成后,上蒸于颜面,导致局部烘热,对外界致敏物质(花粉、花香)更敏感。在鲜花盛开之时,做到“一要两不要”。“一要”是要戴口罩(戴棉布口罩,不要戴化纤材质的一次性口罩,以防对皮肤产生刺激,加重瘙痒);“二不要”是不要近距离赏花,不要上前闻花香。

已病治病 如果不小心患上颜面再发性皮炎,尽快用凉白

开水(或冰镇矿泉水)冷敷,每天数次,每次20分钟。冷敷之后,局部涂食用橄榄油、宝宝霜等。同时,要及时到医院皮肤科进行诊治。有条件的患者,建议查过敏原,了解致敏物质,做到有目的地预防。

此外,建议容易发生颜面再发性皮炎的患者,每年在发病前到中医皮肤科进行预防性治疗。医生会根据患者症状辨证施方,改善体质,提高免疫力。

膝关节保养小知识

□ 韩鹏鹏

膝关节是让人体行动自如的关键部位。然而,由于运动损伤、关节炎、骨关节炎等多种原因,膝关节容易出现损伤和疼痛。因此,了解膝关节的结构和功能,掌握膝关节的保养方法,对于维护我们的身体健康和提高舒适度非常重要。

膝关节的结构和功能

膝关节是人体较大的关节之一,由股骨、胫骨和髌骨3个主要部分组成。股骨和胫骨之间形成的关节窝容纳髌骨,使得膝关节可以弯曲和伸直。膝关节的周围有韧带和肌肉附着,以维持其稳定性和灵活性。

膝关节的主要功能是承载身体的重量和支撑身体的活动。在走路、跑步、跳跃等运动过程中,膝关节承担了大部分的重量和冲击力。因此,需要强壮而灵活的肌肉和韧带带来支撑和保护。

膝关节受伤的原因

膝关节受伤的原因很多,主要包括运动损伤、关节炎、骨关节炎等。运动损伤通常是由于运动过程中不当地使用关节或不正确的姿势导致。关节炎则可能是由于过度使用或关节老化导致。骨关节炎则是一种常见的关节疾病,与年龄增长和遗传因素等有关。

预防措施

适当热身 在进行运动前,应该进行适当热身活动,增加关节的灵活性和血液循环。

正确的姿势 在运动过程中,应该保持正确的姿势,避免不正确的姿势对关节造成的压力。

适当锻炼 适当锻炼可以增强肌肉和韧带的强度和灵活

性,减少关节损伤的风险。

保持体重 过重的体重会增加膝关节的负担,导致关节磨损和损伤。

佩戴护膝 佩戴护膝可以提供一定的支撑和稳定,减轻对膝关节的压力。

保养方法

日常生活中,我们可以通过以下方法来保养膝关节。

保持正确的坐姿和站姿 正确的坐姿和站姿可以减少膝关节的压力,避免关节过度弯曲或伸展。

使用辅助工具 如拐杖、步行器等,可以分担膝关节的压力,减少损伤风险。

适当锻炼 有氧运动和力量训练可以增强肌肉和韧带的力量与灵活性,减少关节僵硬和疼痛。

注意保暖 寒冷的天气容易导致关节僵硬和疼痛,注意保暖可以减少膝关节不适的发生。

如何治疗

在某些情况下,膝关节损伤需要手术治疗。以下是一些需要手术治疗的情况。

严重的关节疼痛 如果关节疼痛严重影响到生活质量,且保守治疗无法缓解,需要手术治疗。

关节畸形 如果关节畸形导致步态异常或日常生活困难,需要手术治疗。

严重的骨关节炎 如果严重的骨关节炎导致关节功能丧失或疼痛难以忍受,需要手术治疗。

运动损伤 如果运动损伤导致关节不稳定或功能受损,需要手术治疗。

脾虚的表现与调理

□ 李佩芳

日常生活中,有些人睡觉会磨牙、流口水,其实这是脾虚的表现。

中医认为,脾主运化,能调控津液的吸收、转输和布散。正如《黄帝内经》提到的“五脏化液,脾为涎(唾液),口为脾窍,涎出于口,涎为脾之液”,正常情况下,涎液上行于口,不会溢于口外。若脾胃气虚不和,涎液分泌明显增加,脾的统摄作用失常,就会造成睡觉流涎。因此,睡觉流口水多是脾虚的缘故。

磨牙症是患者在睡眠或清醒状态下出现咬牙的刻板性运动,是常见的口面部运动疾病,中医将其归属于“齬(音xiè)齿”范畴,最早记载于隋代医家巢元方的《诸病源候论》:“齬齿者,是睡眠而相磨切也。此病主要责之于脾、肝两脏,脾虚风动为主要病机。”

脾对人体的消化吸收以及整个身体机能都有重要作用,可现实中,不良生活习惯、劳逸失衡、思虑过度、饮食不规律等原因都会损伤脾胃,引发脾虚问题。针对脾虚引起的睡觉磨牙、流口水等问题,可通过以下方法调理。

调整生活习惯 平时要注意保暖,规律作息,保证充足的睡眠,尽量别熬夜。同时,注意纾解压力,放松心情。

调理饮食结构 合理饮食,少吃刺激性食物,多选择具有补脾益气、醒脾开胃的食品,如山药、山楂、莲子、薏米、芡实、扁豆、红枣、胡萝卜、香菇等。同时,忌食性质寒凉、易损伤脾气的食品,如苦瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、柿子、枇杷、梨、西瓜、绿豆等。也不可多吃味厚滋腻、容易阻碍脾气运化功能的食品,如鸭肉、甲鱼肉、牡蛎肉等。

选择运动疗法 平时可多练习传统养生功法,如八段锦、五禽戏、太极拳等,可帮助修复气机,进而达到健脾祛湿的效果。



春日梅香 徐昱

四季养生

“躲春”习俗与养生保健

□ 王世彪

古人认为春季是一个重要节点,不仅象征着生机和希望,也因天气多变而疾病流行,形成了“躲春”这一习俗。据史书记载,人们为了避免春季频发的疾病,选择减少外出。从养生保健角度来讲,以下四类人群还是可以从这一习俗中得到启发。

体弱多病的人 俗话说“百草回芽,百病始发”,春季既是万物复苏之季,又是疾病多发之时,呼吸道疾病、过敏性疾病、心血管疾病、骨关节疾病等进入高发期。因此,有基础病或体弱者要注意防寒保暖,适当增减衣服,避免受寒,或汗出当风受邪,外出时要躲开花粉或粉尘。避免食用发物等容易导致上火的食物,平时可服用中医方剂“玉屏风散”益气固表,提高免疫力。

梦多睡浅的人 春天气温忽冷忽热,昼夜温差大,这些外界变化会间接影响睡眠质量。“梦多睡浅”的人除了“躲春”,还可适当利用一些“小装备”,躲开其他干扰睡眠的因素,比如给卧室挂上遮光窗帘,或睡前戴上耳塞等。立春后,白昼渐长,此时应顺应日照变化,克服倦怠睡眠的习惯,适当早睡早起,增加活动,舒展形体,畅通血脉,以助升发之气。中成药可选择归脾丸、养心安神丸等帮助睡眠。

体虚怕寒的人 春季阳气缓慢上升,但寒气依然存在,故体虚怕寒的人不宜过多外出,应当在家中“躲春”。如果外出,一定要多穿衣服,平时多食用些温和进补的食物,比如可用大枣、黄芪、当归等泡茶喝,或做成

食疗方——当归生姜羊肉汤。体虚怕寒者还要注意“春寒病”,比如流感、肺炎、哮喘,高血压患者易突发的中风、心绞痛或心肌梗死等,应严格遵循“春捂”原则,穿衣服主张“下厚上薄”。可在医生指导下选择附子理中丸、金匮肾气丸等温阳驱寒。

容易发怒的人 春季是养阳之际,养阳重在养肝,调理情志,要学会躲开愤怒、烦躁、焦虑等不良情绪,避免与人发生冲突,保证肝气顺达。还可以养养花草,以保持心情愉悦。饮食宜吃辛甘发散、温补阳气之品,如韭菜、葱、蒜、豆豉、蘑菇、鸡肉、牛肉、香菜等,也可适当选择一些柔肝、养肝、疏肝理气的药食,如枸杞、山药、百合、银耳、佛手等。平时可服用逍遥丸或舒肝解郁丸等。