



## 健康关注

# “三减三健”与体重管理

□ 王玉



餐饮“减油”促健康 徐骏

近年来,随着生活方式的改变,超重和肥胖问题已成为不容忽视的健康挑战。国家提出的“三减三健”专项行动(即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为体重管理提供了科学指导。下面从“三减三健”的角度,结合当前居民面临的体重管理的热点,介绍如何通过科学减重,达到改善超重和肥胖的公共卫生问题。

## “三减三健”是体重管理的基础

**减盐** 目的是控制机体的水肿发生和机体代谢负担加重。

高盐饮食会导致体内水分滞留,增加体重,同时加重肾脏和心血管负担。因此国家的建议推荐量是每日盐摄入量控制在5克以下,减少加工食品和外卖的摄入,多选择天然食材,烹饪时用香料替代部分盐。

结合这个问题我们来看一下实际案例:某三甲医院心血管科近期接诊了一位45岁的男性患者,主诉为近期体重快速增加,2周内增加了3公斤,并伴有下肢水肿、疲劳和血压升高(160/95mmHg)。患者饮食习惯调查显示,其每日盐摄入量高达10克以上,主要来源于外卖、腌制食品和调味品。

从这位患者的情况来分析:一是高盐饮食导致体内钠离子浓度升高,水分滞留以维持渗透压平衡,从而引发水肿和体重增加。二是长期高盐饮食增加了肾脏的排泄负担,患者尿常规检查显示尿蛋白轻度升高,提示早期肾损伤。三是高盐摄入导致血容量增加,血压升高,加重心脏负荷,患者心电图显示左心室肥厚。

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:

1. 饮食干预:营养科为患者制订了低盐饮食计划,每日盐摄入量控制在5克以下,建议多食用新鲜蔬菜、水果及低钠食品。

2. 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。

3. 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:

1. 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。

2. 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。

3. 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、胰岛素抵抗甚至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

□ 孙占学

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,严重时颜面部皮肤破溃、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。

## 健康新知

# 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压力。

适当的锻炼 适当锻炼可以增强肌肉和韧带的强度和灵活性。

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。

适当的锻炼 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产生。

## 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日常生活质量,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。



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,有基础病或体质弱者要注意防寒保暖,适当增减衣服,避免感冒,或汗出当风受凉,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。

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。

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,克服倦怠睡懒觉的习惯,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。

体虚怕冷的人 春季阳气缓慢上升,但寒气依然存在,故体虚怕冷的人不宜过多外出,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。体虚怕冷者还要注意“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。

## 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压力。

适当的锻炼 适当锻炼可以增强肌肉和韧带的强度和灵活性。