



## 健康关注

## 合理膳食 轻松减重

必需的营养与健康密切相关,因此减重的同时也要兼顾营养。近日,国家健康科普专家库成员、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长刘爱玲,为大家讲解如何通过营养调节,让减重变得更加轻松。

## 学会科学地吃

科学饮食的第一条就是“吃什么、吃多少”。《中国居民膳食指南(2022)》给出了非常明确的建议。对于“吃什么”的问题,我们强调食物多样。多样化的食物包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。我们每天要吃12种以上的食物,每周25种以上,这样才能获得全面、均衡的营养。

对于“吃多少”的问题,不同的人群因为劳动强度、生理状态不同,食物摄入量也不同。轻体力劳动人群,每天500克蔬菜、250克水果、300克牛奶、15克大豆、50克肉、50克鱼/虾、1个鸡蛋、250—400克主食比较合适。以上食物的量是以生重(烹饪前的食材重量)计算。劳动强度大的人群、孕妇、乳母等,可适当增加各类食物的摄入量。

对于超重/肥胖人群,《成人肥胖食养指南(2024年版)》给出了建议,其中最重要的就是控制总能量摄入。超重/肥胖人群每日应减少30%—50%能量摄入,每天控制在1200—1400千卡。一方面,减少高能量食物的摄入,如油炸食物、糕点、含糖饮料等,以及精制米面、脂肪含量较高的畜肉等;另一方面,增加全谷物和蔬菜的摄入,同时适当增加含脂肪低的鱼虾类、去皮禽肉、低脂或无脂牛奶等优质蛋白质的摄入。此外,吃的时候要细嚼慢咽,按“蔬菜—动



物性食物—主食”的顺序进餐,以便控制进餐量。

含糖饮料 糖会转化成脂肪在体内

蓄积,脂肪过多就会导致肥胖。一瓶500毫升碳酸饮料大约含糖50克,能量可达200千卡,如果是体重50千克的人,需要快走大约60分钟才能消耗掉这些能量。

调味品和酱料 在减肥过程中,很多人会选择蔬菜沙拉、水煮菜或麻辣烫这类看似低能量的饮食。实际上,这些食物中的调味品和酱料,如沙拉酱、番茄酱、芝麻酱等,能量都很高。1勺沙拉酱的能量大约100千卡。这些酱料是隐形的“能量炸弹”,比主食更容易让人发胖。

各种糕点 桃酥、蛋糕、蛋挞等糕点,其脂肪和糖的含量都比较高,即便是声称无糖或低糖的产品,虽然糖少了,但脂肪含量却不低于,能量依然很高。虽然坚果所含的脂肪多为不饱和脂肪酸,但能量也很高。建议大家适量吃坚果,每天吃2个核桃,或者15粒花生/开心果就够了。

由于各年龄段的生理特点和代谢需求存在显著差异,科学管理体重需要采取针对性的吃动平衡策略。

婴幼儿、学龄前儿童 处于生长发育的关键时期,6月龄前坚持纯母乳喂养,6月龄后合理添加辅食,2岁后可以参照《中国居民膳食指南(2022)》来调整饮食结构,遵循食物多样、规律进餐的原则。

儿童、青少年 这个时期的孩子仍然处于生长发育的关键时期,新陈代谢旺盛。营养摄入要充足,应注重蛋白质、钙和维生素D的摄入,避免高油、高盐、高糖食物,包括油炸食品、膨化食品、含糖饮料、糕点等。对于超重/肥胖的孩子,强调“一减两增,一调两测”,即减少

进食量,增加身体活动,增强减肥信心,调整饮食结构,测量体重,测量腰围。

成年人 由于生长发育基本定型,人体的基础代谢率会随着年龄增长不断下降,容易导致能量过剩。应控制精制碳水的摄入,适当增加全谷物、膳食纤维和优质脂肪的摄入。

老年人 这个时期会出现代谢能力下降、身体功能衰退、肌肉减少等,这些都会影响营养物质的摄入、消化和吸收能力。因此,老年人要维持适宜体重,不应苛求减重。在平衡膳食基础上,老年人更要追求食物品种丰富,以满足身体对蛋白质、钙的需求。

## 健康减重别忘增肌

人的体重包括身体脂肪组织的重量和骨骼、肌肉、体液等非脂肪组织的重量。

肌肉自身代谢活跃,会消耗很多能量,所以肌肉量多的人基础代谢率就高,即使不运动也有较多的消耗,更易维持健康体重。肌肉还是葡萄糖的主要储存库,肌肉量多的人能够更加高效地处理碳水化合物,减少血糖波动和脂肪转化。

同时,肌肉力量增强可以使运动强度提高,运动时间延长,单位时间内消耗更多能量,还能在运动后产生“后燃效应”,持续消耗能量数小时。这可以让我们形成“运动—增肌—消耗更多”的正向循环。

建议成年人每周至少进行2次肌肉力量锻炼。减重的人群尤其要注意肌肉力量锻炼,以免在减重过程中发生肌肉流失。

(稿件来源:健康报)



运动健身 新华社发

如何巧妙利用日常生活中的碎片时间,在家中或办公室里的方寸之地,通过一些简单的动作,达到活动身体、促进健康的目的?

## “动”前须知

“见缝插针”法则 接电话时踮起脚尖,等待文件打印时靠墙静蹲,刷手机间隙做躯干扭转等“微运动”的关键在于坚持不懈、积少成多。

“呼吸启动”信号 开始任何“微运动”前,先做3次深长呼吸(吸气鼓腹,呼气收腹),这可以唤醒身体、集中注意力、提升运动效果。

“动静结合”更高效 静态保持(如静蹲、平板支撑)与动态重复(如踮脚尖、弹力带划船)交替进行,可全面激活身体。

## 随时随地动起来

下面,推荐几个简单易行、效果显著的室内“微运动”。

1. 眼部“微运动”。左右转动眼球各10次,眨眼10次。此动作可缓解眼睛干涩。

2. 头颈部及脊柱训练。“左顾右盼”头缓慢左转看肩,再右转看,重复20次。

3. 头手对抗 双手交叉抱后枕部,头向后用力,手向前拉,持续30秒。

4. 左右推脸 左手扶左脸向右推,脸部反向抵抗,坚持15秒后换边。

5. 腹部激活 仰卧,直角屈膝,肩离地,上身稍起,与地面呈30度,双手上下摆动。

6. 腿部训练。勾脚尖 取坐位,伸直双腿,脚跟贴地,用脚勾脚尖。

7. 跛脚尖 取站位,踮脚尖保持10秒或反复踮脚尖100次。

□ 林宁 孔得宇

## 巧妙利用碎片时间锻炼

起头部、颈部和上背部,用下巴接近膝关节;整个过程要避免双脚离地。

腹部激活 仰卧,直角屈膝,肩离地,上身稍起,与地面呈30度,双手上下摆动。

5. 腿部训练。勾脚尖 取坐位,伸直双腿,脚跟贴地,用脚勾脚尖。

6. 跛脚尖 取站位,踮脚尖保持10秒或反复踮脚尖100次。

## 注意事项

量力而行 膝关节受损者要避免爬楼梯,静膝关节受损者要减少久站。

“不适当停”关节刺痛、麻木、异常弹响是身体亮起的红灯,若出现这些症状,立即停止动作并进行姿势调整,而肌肉有温和酸胀感属于正常情况。

“微”亦有度 虽是碎片化运动,大家在做每个动作时仍需全神贯注,追求动作质量而非速度或数量,按标准完成1分钟,远胜于马虎应付5分钟。

搭配常规运动 “微运动”是补充而非替代,大家每周仍应尽量保持150分钟的中等强度锻炼(如快走、游泳等)。

## 什么是望、闻、问、切

望诊 医生运用视觉对人体全身和局部进行有目的的观察,以测知内脏病变,包括观察患者的神、色、形、态及舌象等。

闻诊 包括听声音和嗅气味两方面。听声音指听患者的语言气息、呼吸强弱、咳嗽缓急等,分辨病情的虚实寒热。嗅气味则是通过嗅患者身体、分泌物或排泄物的气味,辅助诊断。

问诊 是中医诊断的关键环节,医生通过询问患者或陪诊者,了解疾病的发生、发展、治疗经过等,以获取病情资料。问诊内容广泛,涵盖一般情况、主诉、现病史、既往史、过敏史,以及个人生活习惯、饮食喜好等。

切诊 包括脉诊和按诊。脉诊即切脉,通过脉象变化辨别脏腑功能盛衰、气血津精虚实;按诊(触诊)是医生用手触摸按压患者肌肤、手足、腕腹、腧穴等部位,了解局部冷热、软硬、压痛等情况,辅助诊断。

(综合)

## 医生手记

## 体位性低血压的防治

□ 刘健

很多人都有过这样的经历:蹲的时间久了,突然站起来会眼前发黑、头晕,甚至差点摔倒。这种情况多是由体位性低血压引起的。

体位性低血压,也被称为“直立性低血压”,指的是人体从卧位、坐位或蹲位突然变为站立位时,血压出现迅速下降的现象。

具体的判断标准是收缩压下降≥20毫米汞柱,或舒张压下降≥10毫米汞柱。体位性低血压在年长者中发病率较高。

当人体从坐位或卧位转换为站立位时,在重力的作用下,血液会集中在下肢和肾脏的循环系统中,这会暂时减少静脉的血液回流,导致心脏的输出量减少,血压下降。

正常情况下,人体会启动一系列复杂的调节机制来维持血压的稳定。但当这种调节能力不足时,就会引发体位性低血压。

引起体位性低血压的常见原因包括自主神经反射受损、血容量不足以药物不良反应。其中,药物不良反应是导致年长者出现体位性低血压的重要因素。

体位性低血压是可以预防和治疗的,具体可从以下几个方面入手:

起身时动作应缓慢 应避免突然站立,可先从卧位转为坐位并休息30秒,再从坐位转为站立位并休息30秒。

筛查是否服用了容易导致体位性低血压的药物 如果正在服用这类药物,起身时不要突然站起,最好先静坐一会儿。

通过体位训练进行预防 比如下蹲、交叉双腿等方式能收紧腿部肌肉,减少血液在下肢淤积,从而降低体位性低血压的发生风险,但这种方法不适合存在平衡问题的患者。

借助药物治疗 临幊上,医生会根据患者情况考虑使用扩容剂和血管加压药物。



花间漫步 史有东

## 中医指南

生活中,很多人身体出现不舒服时,会选择找中医来调治。此时,医生会通过望、闻、问、切来体察病情;患者则通过提供疾病信息,帮助医生制定最佳治疗方案。看中医前有一些禁忌需要遵守,这样才能更准确地呈现身体的实际状况。

## 看病之前“八不做”

不要化妆 尤其不要抹粉、涂口红等,这类行为可能掩盖真实的面部特征(如面色、口唇表现、皮肤状态等),影响诊断的准确性。通常来说,只需简单清洁面部,保持整洁舒适即可。

不做美甲 指甲的颜色、纹路是反映身体健康状况的重要窗口,美甲会干扰医生的判断。健康指甲多为粉红有光泽;指甲发紫多见动脉硬化、血脂高;指甲发青则为重寒症、血瘀;指甲发黄可能肝胆有问题;指甲发蓝,多见肺部受阻。

不刮舌苔 舌苔的颜色和性状能直观反映身体状况,因此看中医前不要刻意刷、刮舌苔。舌诊的内容,主要

是观察舌质和舌苔两个部分。

不要进食易染色的食物 有些食物会改变舌苔颜色,就诊前需有意识地避免食用,如豆浆、牛奶、葡萄蓝莓、彩色糖果等。同时,就诊前不要饮酒或吃辣椒,这类食物可能导致舌苔变红、舌质改变。

就诊前1小时不要进食 饭后的脉象可能掩盖部分疾病特征,还容易影响舌苔状态。建议看中医前1小时避免进食,更推荐患者在上午空腹时就诊,这样把脉会更准确。

就诊前1小时不要刷牙 就诊前刷牙容易掩盖口腔气味,影响“闻诊”的准确性。但需注意保持口腔清洁,

可选择用温水漱口。

不要改变身体气味 就诊前,不要食用大蒜、洋葱、榴莲等气味浓烈的食物,也不要咀嚼薄荷糖、口香糖,同时避免喷香水、使用气味浓重的护肤品,或穿戴香薰衣物、饰品。这些气味会干扰医生的闻诊判断。

不要剧烈运动 比如快速赶路、爬楼梯等剧烈体力活动会使心率加快,影响脉诊结果。建议就诊前休息半小时,待气血平稳后再就诊。

不要刷牙 就诊前刷牙容易掩盖口腔气味,影响“闻诊”的准确性。但需注意保持口腔清洁,

## 需要提前准备的信息

饮食情况 三餐规律与否、偏好凉性或温热食物、是否挑食等。

## 看中医前的注意事项

## 启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版编辑电话联系,以便付酬。