



健康关注

# 冬季减重注意事项

□ 张妍 何丽

每年冬天,很多想要减重的朋友都会发现:体重下降变慢了,甚至不降反增……明明没有多吃,运动也没偷懒,但体重秤上的数字就是纹丝不动。这不是错觉,也不是意志力不足——冬季减重确实面临特有的生理挑战。让我们从科学角度来解开冬季减重困局。

## 为什么冬季减重更难

**代谢的季节微变化** 冬季生活环境寒冷,我们的身体会启动“节能模式”,基础代谢率可能轻微下降,以保存能量,抵御严寒。同时,维持体温需要消耗更多能量,可能会增加一部分能量消耗,但对于久坐少动的现代人来说,整体能量平衡往往倾向于“储备”。

**身体活动的季节性改变** 户外活动减少:寒冷天气让很多人不愿外出跑步、散步等活动,日常活动消耗显著减少。运动强度下降:厚重的衣物、僵硬的身体会不自觉地让很多减重人士降低运动强度,减重动力不足。

**膳食的季节性变化** 高能量食物诱惑增多:节日聚餐、火锅、烤肉、热饮、甜点等高能量密度食物更受欢迎。生理性食欲增加:身体本能地渴望摄入更多能量来御寒,尤其是对碳水化合物和脂肪的渴求增加。

饮水减少:因气温降低而不易感觉到口渴,饮水量减少,影响新陈代谢,降低饱腹感。  
**衣物厚重的心理效应** 厚重衣物隐藏下的身体,容易让人放松对体型的关注,从而可能导致无意识的能量摄入增加。

## 突破冬季平台期的“代谢密码”

**优化三大供能营养素比例** 控制总能量摄入和保持合理的膳食结构是减重的关键。人体在进食过程中会带来额外的能量消耗,我们称之为食物热效应,是指在进食后人体对蛋白质等营养素发生的一系列消化、吸收、合成、代谢转化过程中所消耗的能量。适宜的营养素比例可带来更好的减重效果。

**蛋白质**:占每日能量来源的15%—20%(如鸡胸肉、鱼虾、豆腐、鸡蛋等)。

**碳水化合物**:选择富含膳食纤维的全谷物、杂粮和薯类(燕麦、糙米、全麦、杂豆、红薯等),供能占比50%—60%,减少精制糖和甜点。

**脂肪**:保证必要的摄入,供能占比20%—30%,优先选择坚果、鱼油、橄榄油、茶籽油等优质脂肪。

**保证饮水和睡眠** 足量饮水:多喝温水,建议每天1.5—1.7升。饭前一杯水可增加饱腹感。保证充足睡眠:冬季需要更



多休息,建议每日平均7小时左右,睡眠不足会扰乱饥饿激素分泌,增加对高能量食物的渴望。

**调整运动策略** 重“质”而非只看“量”。除基础代谢外,身体活动消耗的能量是影响人体总能量消耗最重要的部分,一般占到总能量消耗的15%—30%。体育锻炼、日常家务活动、休闲活动等都属于身体活动。

**加入抗阻力量训练**:肌肉可谓是“代谢的引擎”,每周安排2—3次抗阻训练,居家可采取弹力带、超慢跑、自重训练等,对维持代谢率至关重要。

尝试高强度间歇训练:短时间内的快速跳绳、波比跳等高强度运动能产生“后

燃效应”,即运动后持续消耗能量。

**创造更多日常活动机会**:抵抗寒冷带来的身体惰性,设定闹钟每小时起身多活动几分钟,通过做家务、走楼梯等日常活动创造更多运动机会。

## 心态调整很重要

**接受体重的小幅波动** 冬季每周体重下降速度比夏季慢0.1—0.2公斤是正常的。除体重以外的指标 对于减重,记录和监测是很重要的环节,其中除了记录体重,腰围变化、衣物宽松度和运动能力的提升都要做好相应记录,给予减重很大的信心。

**设定必要的过程性目标** 设定过程性小目标,如“每周完成3次力量训练”等,而非只看体重数字,让目标更容易实现。

**冬季减重困难,是身体生存智慧与现** 代生活方式的碰撞。突破平台期的关键,不在于更严苛地节食,而在于更有效地适应季节变化。冬季更像是减重之路的“维持和准备期”,为来年春夏更高效的减重打好身体基础:通过优化膳食质量而非单纯减少食物摄入量,通过调整运动类型来激活代谢,通过管理环境与心理因素来维持平衡。

(稿件来源:中国疾控中心)

久坐、长期缺乏运动这种“过逸”的状态看似舒适,实则暗藏健康危机。那么,从中医的视角来看,过逸会带来哪些具体的危害呢?

## 长期缺乏运动的危害

**脾肾受损,筋骨失养** “脾主四肢肌肉”,过逸会导致脾虚,进而出现肌肉无力的症状。从中医角度看,脾为后天之本,气血生化之源,脾虚则气血生化无源,肌肉失养而萎缩。肾藏精,主骨生髓,肾精不足则骨髓失去滋养,变得脆而易折。

**气滞血瘀,肺气不宣** 过逸会导致气滞血瘀,影响肺气的宣降功能,进而导致血氧交换效率降低。患者稍一活动便会出现气喘的症状。

**痰湿内生,代谢失调** 过逸者多伴有腹部肥胖、血脂异常。中医认为,过逸则

## 中医指南

# 如何避免“过逸”的危害

气血不畅,痰湿内生,阻滞经络,影响脏腑功能,进而导致代谢失调。

**肝失疏泄,情志失调** 中医认为,肝主疏泄,调畅情志,而缺乏运动会使肝的疏泄功能失常,导致患者容易出现抑郁、焦虑等情绪问题。

**脾失健运,胃肠失司** 中医认为,脾主运化,胃主受纳,过逸则脾失健运,胃肠失司,导致消化不良、腹胀、便秘等问题,严重者甚至会诱发痔疮。这表明,久坐不动会严重影响消化系统的正常功能,进而引发多种消化系统疾病。

**卫气虚弱,正气不足** 中医认为,卫气是身体的防御之气,具有温煦体表、抵御外邪的作用。过逸则卫气虚弱,正气不足,无法抵御外邪的侵袭,从而导致免疫力下降,更容易受到疾病的侵袭。

## 改善运化功能的方法

中医养生强调“中和之道”,建议增加活动量,每日保持相当于6000—8000步的活动量,并配合导引、食疗等方法,使气血得以周流,脏腑得到滋养。下面提供两

## 缓解鼻塞有妙招

### 增加湿度

鼻黏膜喜欢湿润,干燥会加重难受。可以烧杯温水,把鼻子凑到杯口(别太近,避免烫伤),吸5—10分钟蒸气,或者洗完澡后在浴室里多待一会儿,利用浴室的水蒸气滋润鼻子,鼻涕会变软,鼻塞也能缓解。家里放个加湿器,把湿度调到50%—60%也可以。

### 用生理盐水喷鼻

生理盐水喷鼻剂(或洗鼻盐),每天喷2—3次,每次每个鼻孔喷1—2下。它不含药,温和又安全,能直接湿润鼻黏膜、稀释鼻涕,还能把鼻腔里的病菌冲掉,能有效缓解鼻塞。

### 辅助通气

**调整睡眠姿势** 如果鼻塞影响睡觉,试试侧着睡,把头部垫高一点,利用重力减轻鼻塞。

**通气鼻贴** 年龄大的孩子和成人可以用通气鼻贴。物理扩张鼻腔,不影响健康,但每天使用不超过12小时,如局部皮肤破损或过敏应避免使用。

很多人常把崴脚和踝关节骨折混为一谈,其实两者差别很大。普通的崴脚多为韧带拉伤,肿胀一般较轻,还能勉强走路。但如果出现以下三种情况,很可能是骨折了:一是脚踝剧痛难忍,轻轻一碰就痛得受不了;二是肿胀速度极快,半小时内就肿得很高,甚至皮肤发紫、发青;三是脚踝外观变形或者完全不敢承重,一踩地就像踩在刀尖上。一旦出现这些情况,应尽快就医。

不少人崴脚后习惯“揉一揉、擦点药酒”,这可能雪上加霜。骨折时,骨头可能已有移位,盲目按揉会导致碎骨移位,甚至损伤周围血管和神经,加重损伤。

正确的应急处理要记住“停、冷、固、抬”四步法。

### 第一步:停



乐享足球 王晓涓

# 正确处理踝关节骨折

□ 邵蔚

立刻停止活动,原地坐下或躺下,避免脚踝受力,不要硬撑着走,此时“不动”就是对脚踝最好的保护。

### 第二步:冷

骨折后48小时内,用毛巾包裹冰袋或冷毛巾冷敷患处,每次15—20分钟,每隔1—2小时一次。冷敷能收缩血管,有效减少出血和肿胀。切记不要用冰袋直接接触皮肤,以防冻伤。

### 第三步:固

就地取材,用硬纸板、杂志或树枝等物品做成简易夹板固定脚踝。夹板长度要覆盖脚踝上下关节,以固定骨折部位,防止移位。如果身边没有合适的工具,也可以将伤脚与健康脚绑在一起,起到临时固定作用。

### 第四步:抬

坐下或躺下时,用枕头等物品把受伤的脚垫高,使其高于心脏水平,这样有助于血液回流,减轻肿胀。

完成应急处理后,必须尽快就医。医生会通过检查,明确患者骨折的类型和严重程度。很多人认为“骨折只要没移位,养着就行”,这是一个常见误区。即使是没有移位的稳定性骨折,也需要用石膏或支具固定4—6周,确保骨头在正确位置愈合。

如果是移位明显的不稳定骨折,通常需要进行手术治疗。目前临床上多采用微创复位内固定技术,具有伤口小、恢复快的优点。术后配合系统康复训练,大多数患者3—6个月就能恢复正常行走。康复训练至关重要。早期的踝关节活动度训练能防止关节僵硬和肌肉萎缩,后期的力量和平衡训练则能帮助恢复脚踝功能。这些都应该在医生指导下进行。

(稿件来源:《健康报》)

健康新知

# 积极应对「睡眠维持障碍」

□ 丁晶

在睡觉的时候,有的人存在“频繁半夜醒来,醒后难以再睡”的情况,这并非简单的睡不好,医学上称为“睡眠维持障碍”。

## 什么是“睡眠维持障碍”

很多人将半夜醒笼统地归为失眠,实则二者有所区别。“睡眠维持障碍”的核心是睡眠中断,即睡眠过程中频繁醒来(整夜觉醒次数≥2次)。如果每次醒来后清醒时间超过30分钟,且每周至少出现3次,持续1个月以上,就需警惕是否属于病理性问题。“睡眠维持障碍”是失眠障碍的常见表现之一,也可能出现在其他睡眠障碍中。例如,在阻塞性睡眠呼吸暂停患者中,约42%存在睡眠维持困难;它甚至可能是一些疾病的少见首发症状(如某些特殊类型的自身免疫性脑炎、癫痫等)。因此,这一表现常被忽视或误判。

## 为何会半夜醒

健康人的睡眠分为非快速眼动睡眠(大致包括浅睡眠与深睡眠)和快速眼动睡眠两类。它们会在整夜交替出现,形成完整的睡眠周期。成年人约50%的睡眠时间处于浅睡眠,20%—30%为深睡眠,另有20%—30%为快速眼动睡眠。在这一过程中,任何外界或在因素中的干扰,都可能导致中途醒来。若是大脑前额叶提前激活,则可能造成再次入睡困难,从而引发“睡眠维持障碍”。

## 如何应对半夜醒

若长期受半夜醒困扰,可从以下三方面着手调整。

**调整生活习惯** 固定睡眠节律(每天尽量在同一时间上床和起床);优化睡前流程(避免进行刺激性活动);白天适当运动(但避免睡前3小时内剧烈运动);控制白天补觉时间(不超过30分钟)。

**改善睡眠环境** 打造睡眠友好型卧室,保持安静、黑暗、凉爽的环境;选择适宜的床垫、枕头和被褥,提升舒适度。

**调节心理状态** 每天睡前

10分钟,可通过写情绪日记缓解当天的压力,告诉自己明天再处理,避免压力堆积到夜间;若焦虑情绪明显,可寻求家人、朋友的支持,或通过心理咨询进行缓解。

特别提醒:不要因半夜醒来过度焦虑,偶尔一两次的睡眠中断属于正常现象。过度关注反而会加重心理负担,导致越担心越醒的恶性循环。可尝试闭眼进行深呼吸练习,吸气4秒、屏息4秒、呼气6秒,重复数次;或在脑海中想象平静的场景(如海边、森林),帮助大脑放松。

(稿件来源:《家庭医生报》)



## 医生提醒

# 息肉的产生与预防

□ 叶蕾 李为光 姚玮艳

## 息肉如何产生

息肉是指人体黏膜表面(胃肠道、呼吸道、子宫等)长出的、突出于黏膜表面的局限性隆起型病变。简单来说,息肉就是黏膜长出来“多余的肉疙瘩”。它的产生是一个复杂的过程,涉及基因、环境、生活习惯等。

**1. 年龄与遗传因素** 年龄 息肉的发生随着年龄增长显著上升,尤其是40岁以后。建议健康人群在40岁以后例行胃肠镜检查。

**遗传** 有些人先天就携带容易长息肉的易感基因。最典型的就是家族性腺瘤性息肉病。

**2. 细胞增殖与凋亡失衡** 正常情况下,人体的细胞在“新生(增殖)”和“死亡(凋亡)”之间处于动态平衡状态。然而,某些因素(如基因突变)会导致细胞不停增殖,最后新生的细胞没有空间安置,只能堆积在黏膜表面,从而形成息肉。

**3. 慢性炎症刺激** 当黏膜受到炎症刺激时,身体会自发修复该受损部位。如果该处黏膜长期处于炎症状态,处于反复“损伤—修复”的循环中,修复过程可能会出错,导致细胞过度增生,形成息肉。

**4. 饮食与生活方式** 不良的生活习惯不会直接产生息肉,但是可为息肉的产生创造土壤。

**高脂肪、高蛋白、低纤维饮食** 这种饮食结构容易导致粪便在肠道内停留时间变长,同时容易产生致癌物质,这些物质长时间接触黏膜,增加了突变概率。

**吸烟和饮酒** 烟草和酒精中含有多种致癌物质,也会对胃肠道黏膜造成损伤,增加息肉产生的风险。

**肥胖和缺乏运动** 肥胖本身会导致全身的慢性炎症状态和胰岛素抵抗,造成细胞过度增殖,因此肥胖人群息肉发生率更高。

## 如何预防息肉

息肉的预防核心是“防(阻断息肉生长环境)”和“查(消灭高危息肉)”相结合。

**1. 饮食调整** 增加膳食纤维摄入 促进粪便排出,减少致癌物和肠道接触时间。多吃全谷物、新鲜果蔬。

**补充钙和维生素D** 研究表明,钙和维生素D有助于息肉预防,可以适当补充。比如多喝牛奶、酸奶,多吃深绿色蔬菜、深海鱼。

**补充富含抗氧化物的食物** 这些食物可以抵抗氧化应激,减少细胞损伤。建议多摄入颜色鲜艳的食物,如蓝莓、胡萝卜。

**减少红肉和加工食物摄入** 这些食物容易产生致癌物质(如亚硝胺),可以选择鱼肉、家禽肉等白肉替代。

**2. 坚持运动与保持合理体重** 肥胖与消瘦均不利于机体正常运转,尤其是肥胖,会导致机体处于慢性炎症状态,刺激息肉增生。建议将身体质量指数BMI控制在18.5—23.9的健康范围内。选择中等强度运动,比如骑自行车、快走。

**3. 规律作息与减少压力** 长期熬夜及压力过大会扰乱内分泌和免疫系统,增加息肉发生风险。所以,作息应保持规律,并定期放空减压。

**4. 定期筛查与及时切除** 定期进行筛查性内镜检查这是最核心的预防方式。一般风险人群,建议年龄大于40岁开始胃肠镜检查。有家族史的人群筛查时间应提前。

**积极切除可能癌变的息肉** 发现并切除癌前病变息肉,从而阻断其向癌症演变。

**积极治疗相关基础病** 特定类型息肉与相关基础疾病相关,比如胃息肉与幽门螺杆菌感染相关,结肠息肉与肠道溃疡或代谢综合征相关,胆囊息肉与胆固醇过剩有关。治疗基础疾病方可对息肉进行根除。

(稿件来源:《家庭医生报》)