

熬最深的夜，长最稳的膘



减肥的人恐怕都听说过这句“真理”：管住嘴，迈开腿。我们每天都能看到无数网友在“吃”和“动”这两件事上苦苦挣扎，跟自己的“欲望”作斗争，却浑然不知被一件轻轻松松就能做到的事，握住了减肥的“命脉”——睡觉。

何雨濛

睡得少，真的会变胖

《2026中国睡眠健康白皮书》显示，睡得少、睡得晚会显著升高肥胖风险。夜间睡眠时长不足5小时的人群，肥胖比例高达41.4%；入睡时间越晚，肥胖风险越高，凌晨2点后入睡的人群，肥胖比例高达18.4%；睡得越少，肥胖风险越高，中年人表现更为突出；睡眠不足5小时的人群中，中年人肥胖占比高达46.2%。

不仅中国的数据如此，来自其他国家的数据也指向了同样的结论。一项涵盖了18项研究、涉及全球超过60万名成年人的荟萃分析显示，每晚睡眠不足5小时的人，患肥胖症的风险会增加55%。但相对地，每增加一小时的有效睡眠，BMI（身体质量指数）平均会下降0.35kg/m²。

但问题是，睡眠不足究竟是造成肥胖的原因，还是只是一种伴随现象？

在一项针对超重人群的对照实验中，研究者让所有参与者摄入同等的热量限制（均为基础代谢率的90%），其中一组每晚只睡5.5小时，另一组则睡足8.5小时。结果发现，虽然两组减轻的总体重相差无几，但睡眠不足的那组减掉的脂肪更少，流失的肌肉却更多，这对于想要减肥的人来说简直得不偿失。

如此看来，即便吃得一样少，缺觉就是会让减脂变得更加困难。

为什么睡不够会让人发胖？

为什么会这样？难道是睡觉太少让大脑“宕机”，失去判断力，变得暴饮暴食了吗？有这方面的原因，但不全是。

首先，在影响大脑之前，睡眠不足会直接导致体内激素失调。在我们的身体中，有两种与食欲密切相关的激素——负责传达饱腹感的“瘦素”（Leptin）和负责刺激食欲的“饥饿素”（Ghrelin），而它们都受到睡眠的影响。

一项针对健康男性的交叉实验发现，连续两晚只睡4小时，足以让瘦素水平下降18%，同时让饥饿素水平上升28%。一降一升之间，受试者的饥饿感平均提升了24%，整体食欲提升了23%。这谁顶得住？在你的大脑意识到之前，身体就已经在催你疯狂吃吃喝喝了。

更惨的是，吃得多也就算了，它还会改变你的饮食偏好。研究发现，部分睡眠剥夺会导致人们在每天在不知不觉间多摄入约385千卡的热量，且饮食偏好会明显向高碳水、高热量食物倾斜——对甜食、咸味零食和淀粉类食物的渴望增加幅度高达33%至45%。没错，失去的睡眠只能靠小甜水和薯片来满足了！

不仅如此，除了在“吃”上做文章，睡眠不足还会让人动得更少、消耗得更少。上述研究还有另一个发现：白天疲劳与嗜睡会让人更倾向于久坐、减少运动，长期缺觉则会拉低静息代谢率，让身体在休息时燃烧的热量也随之减少。

但如果你以为睡眠不足只是发动了“一吃一动”的两面夹击就完事了，那就太天真了。它还会削弱大脑的决策能力。

最近，“前额叶”一词在社交媒体上迎来了它的“额叶生巅峰”，而睡眠不足正是会抑制大脑额叶的活动。额叶是负责理性判断和自我控制的区域，这一部位一旦被抑制，人的“意志力”自然也就暂时下线了。

而另一方面，大脑的奖励系统在睡眠剥夺状态下会变得更加活跃，使人对高热量食物的诱惑更难抗拒、更容易从中获得即时满足感。这就解释了为何熬夜之后，人往往更容易冲动进食，且更难做出健康的饮食选择。

除了“量”，“质量”也重要

睡眠不足对于体重的影响已经清楚了，但问题是，睡眠这件事，不止关乎量（小时数），质量也很重要。

前面已经提到，睡眠不足容易导致超重，而研究发现，超重的人更容易引发阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）和胃食管反流（GERD）。其中，OSA造成气道阻塞和打鼾，使大脑在夜间频繁微觉醒，导致睡眠碎片化——而睡眠质量的下降，又会进一步扰乱代谢、加剧肥胖。

此外，深度睡眠减少会阻碍生长激素的正常分泌，而生长激素的缺乏与内脏脂肪的堆积密切相关；睡眠结构紊乱还会导致皮质醇水平升高，进一步促进腹部和内脏脂肪的积累。

一项分析在调查了400名女性后发现，睡眠质量（特别是处于深度睡眠的分钟数）与腰围（中心性肥胖指标）呈负相关。在排除了年龄、体力活动、吸烟和饮酒等干扰因素后，深度睡眠的减少与中心性肥胖独立相关，并且这种关联在50岁以下的年轻女性中表现得更为强烈。

一句话，肥胖让人睡不好，睡不好让人更胖，“鬼打墙”就这样形成了。

今晚开始，改善睡眠

大多数成年人每晚需要7至9小时的睡眠，具体多少取决于你是个短睡眠者还是长睡眠者。但想要真正睡好，可以试试以下几个方法：

- 尽量保持固定的就寝和起床时间，帮助身体建立稳定的生物节律。
- 睡前至少30分钟，放下手机、关掉电视，让大脑从屏幕的蓝光和信息刺激中缓缓抽离。
- 卧室的环境应尽量凉爽、黑暗、安静，这三个条件是高质量睡眠的物理基础。

此外，下午和晚间应限制咖啡因的摄入，睡前也要避免饮酒、吸烟和吃得过饱——这些看似微小的习惯，都会在不知不觉中偷走深度睡眠。

管理体重不止“管住嘴、迈开腿”那么简单。当你为了早起健身而牺牲睡眠时，不妨想一想：也许今晚好好睡一觉，才是明天更高效燃脂的第一步。（据《科普中国》）

不爱吃肉也能补足蛋白质

李迪

饭桌上，子女往老人碗里夹肉，老人却皱着眉头推回来，理由往往是“咬不动”“太腻了”“不好消化”。看着父母日渐消瘦、走路腿发软，很多子女难免着急——不爱吃肉，蛋白质从哪儿来？

蛋白质是肌肉、免疫细胞、消化酶、抗体的核心材料，长期吃不够，老人首先可能出现“肌少症”，表现为走路变慢、上楼梯要扶栏杆等；接着是免疫力下降，一场普通感冒就可能诱发肺炎；此外，伤口愈合变慢、易骨折、情绪低落也和蛋白质缺乏有关。可以说，蛋白质吃没吃够，直接决定晚年生活质量。

蛋白质的主要食物来源包括：以瘦肉、鱼虾、蛋、奶为代表的动物蛋白，和以大豆及其制品为代表的植物蛋白。每100克瘦肉约含20克蛋白质，且氨基酸配比接近人体所需，吸收利用率比植物蛋白高。另外，吃肉的同时还能摄入其他重要营养素，比如猪肉、牛肉里的血红素铁能预防贫血，鱼虾里的锌和硒可增强免疫力，禽肉里的B族维生素有助于维护神经健康。

老人不爱吃肉，最常见的原因是缺牙、假牙不稳导致咀嚼无力，瘦肉嚼半天也咽不下去；其次是消化功能下降，胃酸和消化酶分泌减少，吃肉后觉得堵在胃里；再次，味觉和嗅觉会随衰老而退化，肉吃起来可能没味或有怪味；还有一些老人担心吃肉会升高血脂、尿酸。

针对老人不爱吃肉导致身体衰弱的情况，家人可以通过两种方式来解决：一是想办法让老人能吃进去肉；二是实在不吃就找替补方案。

肉做得软烂一些。为老人做肉菜，注意选肉嫩的部位，比如鸡腿肉、鱼腹肉、猪里脊，烹饪前去掉不好嚼的筋膜。烹饪上多用蒸、炖、煮的方法，比如清蒸鲈鱼、拆骨肉剁碎后熬粥、鸡茸玉米汤，把肉做成肉末、肉糜、肉丸等，不用怎么嚼就能咽下去。

对于不喜欢肉味的老人，推荐用姜葱、柠檬汁、番茄、香菇等为肉去腥提鲜，而不是用大量油盐掩盖肉味。鼓励老人先从每周吃一两次开始，循序渐近。

鸡蛋大豆不能少。鸡蛋氨基酸组成接近人体需求，应保证每天吃1颗鸡蛋，可以做成蛋羹或蛋花汤，非常适合咀嚼和消化能力弱的老人。

每100毫升牛奶约含3克蛋白质，建议每天喝300~400毫升，也可以融入日常菜肴，比如牛奶蒸蛋，口感滑嫩、入口即化，蛋白质加倍；牛奶煮燕麦粥，软糯好消化，适合早餐；牛奶炖南瓜、牛奶炖山药，清甜不腻。有些老人饮用牛奶后出现腹胀、肠鸣、排气增多等不适，可能是乳糖不耐受，可选择低乳糖牛奶或酸奶。

每100克大豆约含36克蛋白质，加工成豆腐、豆浆、豆干后，消化率显著提升。老人每天可摄入25~35克干大豆，约等于75克北豆腐或150克南豆腐或300毫升浓豆浆。豆腐质地柔软、易消化，可以做成蒸豆腐、豆腐蛋花汤、肉末豆腐等。

杂豆坚果来补位。焖饭时加30克绿豆、红豆等杂豆，其中的赖氨酸可与谷类中的蛋氨酸互补，提高蛋白质利用率。每天吃10~15克（一小把）杏仁、核桃等坚果，在补充蛋白质的同时还能获取不饱和脂肪酸，对维护心血管健康有益。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐，65岁以上、肾功能正常的老人，每日蛋白质的推荐摄入量为1.0~1.2克/千克体重。一位体重60千克的老人，每天大约需要60~72克蛋白质，三餐可以这样搭配：早餐1颗鸡蛋+300毫升牛奶+蔬菜+主食；午餐75克瘦肉+100克豆腐+蔬菜+主食；晚餐50克鱼虾+蔬菜+少量豆制品+主食。如果老人食量小，蛋白质摄入不足，建议去医院营养科咨询，在营养师指导下合理补充蛋白质。（据《健康时报》）

春茶上市，专家支招喝茶养生

虞晔



春天是新茶上市的季节，一杯清茶，喝到的是满满的春日生机。春茶素有茶中“珍品”的美誉，不只在芽叶鲜嫩、口感鲜爽，更在于它营养丰富、养生功效突出。

“很多人春季容易犯困、精神不振，适时适量喝春茶，既能顺应时节养生，又能温和调理身体，比依赖高糖高热量的

饮料更健康。”4月7日，注册营养师王曼接受人民日报健康客户端记者采访时表示，茶叶它含有丰富的天然活性成分，而茶树越冬后，营养积累最为厚实。

想要喝得养人、不伤身，还得讲究方式方法。王曼表示，春季饮茶首要记住“清淡为宜”，新茶中茶多酚与咖啡碱含量相对较高，过浓易刺激肠胃，可能出现心慌、胃部不适、失眠等情况。

其次，喝茶要“看时间”，早餐后喝一杯淡茶，可提神醒脑、驱散春困；午后适量饮用，能缓解疲劳、提高效率；睡前3~4小时尽量不喝茶，以免影响睡眠。

最后，喝茶还要“看体质”，体质偏热、容易上火的人，适合绿茶、黄茶等偏凉性的茶；脾胃虚寒、手脚冰凉的人，更适合红茶、普洱熟茶、老白茶等温性茶。新茶刚上市时，部分茶叶“火气”较重，存放一两周后再喝更温和。同时，注意不喝空腹茶、不喝烫茶、不喝隔夜茶。此外，服药期间尽量用白开水送服，不与茶水同服，避免影响药物吸收。

面对琳琅满目的春茶，很多人不知道如何挑选。王曼建议，优质新茶讲究“鲜、香、嫩、匀”，选购时可以通过看、闻、摸、品来辨别。

看外形，新茶茶条紧结、色泽鲜活有光泽，绿茶翠绿润亮，白茶白毫显露，发黄发暗、茶条松散的多为陈茶。

闻香气，新茶清香高扬，带有豆香、花香、栗香或嫩香，香气清新自然；陈茶则香气低沉，甚至有陈旧味、霉味。

用手触摸，新茶干燥度好，手感干爽轻盈，捏之易碎；受潮的茶叶手感发软、发黏。

试泡茶叶，新茶汤色清亮，入口鲜爽甘醇，回甘明显；陈茶汤色浑浊，口感平淡，甚至带有涩味、杂味。

购买春茶建议少量购买、及时饮用，以保持茶叶最新鲜的状态。（据人民日报健康客户端）

慢性乙型肝炎如何实现临床治愈

陇南市第一人民医院感染科副主任医师 郑红

慢性乙型肝炎是一种比较常见的慢性病，临床治愈是目前国内外防治指南推荐的治疗目标。

一、什么是“临床治愈”？

1. 临床治愈也叫功能性治愈，是指停止治疗后乙肝表面抗原（HBsAg）持续阴性，伴或不伴乙肝表面抗体（抗-HBs）出现，乙肝DNA（HBVDNA）低于最低检测下限，肝脏生物化学指标（转氨酶等）正常。这三项指标需在完成治疗24周（约6个月）后进行复查，确认结果持续存在，才能判定为实现了临床治愈。

2. 临床治愈不等于完全治愈（病毒学治愈），完全治愈是指血清表面抗原检测不到，肝内和血清乙肝DNA清除（包括肝内cccDNA和整合HBVDNA），核心抗体持续阳性，伴或不伴表面抗体（抗-HBs）出现。

3. 由于复制模板DNA（cccDNA）持续稳定存在，且目前缺乏针对cccDNA的特异性靶向药物，所以完全治愈难以实现。

二、为什么要追求“临床治愈”？

对于慢性乙肝患者，治疗的长期目标不是“控制病毒”，而是“改善结局”。临床治愈有以下获益：

1. 大幅降低肝癌风险：研究证实，获得临床治愈的患者发生肝细胞癌的风险显著降低，接近于健康人群水平。
2. 阻止疾病进展：能有

效缓解肝纤维化，阻止向肝硬化发展。

3. 实现安全停药：达到临床治愈后，可以比较安全地停用抗病毒药物，避免了长期服药的经济负担和潜在心理压力。

4. 改善生活质量：消除或极大减轻作为“乙肝患者”带来的社会和心理负担。

三、哪些患者有机会实现临床治愈？

并非所有患者都能获得临床治愈，属于“优势人群”[乙肝DNA（HBV DNA）低于检测下限；e抗原（HBeAg）阴性；表面抗原（HbsAg）<1500IU/ml]的患者临床治愈的成功率更高；

四、临床治愈的概率有多高？

根据相关指南的数据，“优势群体”临床治愈率（血清HBsAg清除率）在30%以上，其中HBsAg<500IU/mL的患者，抗病毒治疗48周后，临床治愈率约为58.44%。

五、如何追求临床治愈？

经评估符合“优势群体”的患者，在口服核苷（酸）类药物（恩替卡韦、替诺福韦等）治疗的基础上，加用长效干扰治疗。

六、治疗建议：

1. 生活方面保持平和的心态和稳定的情绪，饮食适量营养均衡、注意休息、适量运动。
2. 到正规医院肝病科或感染科进行评估，按照医生的建议坚持规范的抗病毒等治疗，控制病情。
3. 定期复查，适时调整药物，在医生的指导下评估自己是否属于“优势人群”，何时可以尝试追求临床治愈。
4. 别轻信“偏方”和“特效药”。目前任何宣称能“根治乙肝”“转阴秘方”等广告都是不科学的。



第六十三期