

健康关注

体重短期内波动大更伤身体,合理饮食和科学运动是减肥最佳途径

给减肥冲动降温 让健康成为习惯

- ★适宜的减重速度是每周减1至2斤。
- ★体重短期内波动,最容易受到影响的是内分泌功能。
- ★突然大量剧烈运动的人群小心横纹肌溶解症。
- ★不同人群的“减肥作战图”并不一样。



健康提醒

中国妇女报全媒体记者 陈姝

“春节综合征”是指在春节长假前后由于生活规律、生活节奏、社会角色的变化和调整所引发的一系列身心不适应。包括各种躯体症状、心理问题和社会适应问题,还可以理解为某些疾病状态和亚健康状态。

面对情绪心理问题要坚守“积极”二字

解放军总医院第四医学中心心理科主任傅小玲介绍说,心理、精神层面大致涉及三个方面的变化,可能引起不适。

首先,春节期间,很多人会乘坐各种交通工具返乡过年,有的还会选择跟家人、朋友一起出去旅行。客运高峰期时,车厢里人多拥挤,远行的人们在拥挤嘈杂的环境中无法保证正常的饮食和睡眠,这类人多数会表现为精神高度紧张,一些人会出现失眠、胸闷等症状,这是“旅行精神综合征”。

其次,新春佳节,合家团聚,欢乐无限。然而父母长辈的催婚催育以及亲朋好友的各种“慰问”有时让人难以招架。这些关心无形之中变成了一种心理压力,容易引发焦虑或抑郁情绪。

另外,过年期间,探望父母、走亲访友、朋友小聚,饭桌上总少不了酒。酒精是一种神经性物质,大量饮酒既可导致精神异常,也可能引起包括依赖、戒断综合征以及精神病性症状在内的各种精神障碍,这是酒精所致精神障碍。

傅小玲强调,一般情况下这些心理问题通过自我调节可以迅速缓解。要注意保持积极的心态,相信自己能够克服困难。可以通过阅读励志书籍、听励志演讲、听昂扬的音乐等方式,激发自己的积极性。也可以进行适当的运动,缓解紧张情绪,如跑步、游泳、瑜伽等。如果感觉到自己有意愿的调整见效甚微,就应该尽快到医院就诊,寻求专业医师的帮助。

生活紊乱致病“计划”来解

走亲访友、聚餐、打牌、上网、睡懒觉,这些是春节期间很多人的主要“节目”。由于长假时的诸多“节目”打乱了平日里正常的作息规律,破坏了饮食的规律性,使得人的心理、生理功能紊乱,出现浑身乏力、嗜睡、精力不集中、厌食、失眠、头晕烦躁和工作恐慌等症状。

头痛眼涩、腰酸背痛、无精打采、反应迟钝,感觉浑身不舒服,在假日里比工作时还累,这是疲劳综合征。春节期间亲戚朋友聚会不断,美味佳肴、各种小吃应接不暇,鸡鸭鱼肉等油腻食物摄入过多会造成肠胃负担,从而导致腹痛、腹泻、消化不良等症状,这是消化系统紊乱。睡觉的时候头脑中老是浮现出假期中的欢乐场面,久久不能入睡;又或是想到眼下的工作而焦虑失眠,引起情绪低落、精神不振、空虚无聊等症状,这是睡眠紊乱。

解放军总医院第四医学中心消化内科主任陈超说:“有效应对身上的疾病,重在制订合理的计划,科学合理安排工作、休息、娱乐时间,高效管理自己的时间和精力。”他还表示,要及时调整自己的生活节奏和生物钟,养精蓄锐,让自己的生活有规律。良好的饮食习惯可以帮助我们保持良好的身体状态,应该尽量避免吃油腻、重口味的食物,多吃蔬菜水果和富含蛋白质的食物。

何蒙

在电影《热辣滚烫》的“彩蛋”里,正在痛苦瘦身的贾玲许愿,等拍完电影,她一定要烫个大波浪,穿上晚礼服。后来,成功瘦身100斤的贾玲用这个造型出现在电影片尾里,艳惊四座。贾玲用一年多时间减掉100斤,这励志的结果红了电影,红了明星,热血了一直在减肥路上的人们。

蹭这一波热度大小媒体有很多,有人说“贾玲变强了”,有人说“贾玲还是胖着好看”。那么,用一年多的时间减掉100斤,对普通人来说有没有借鉴意义呢?

每周减1~2斤可行,前提有三

在人们普遍羡慕贾玲减重效果的同时,还有很多网友认为,贾玲的减重结果不是普通人能够复刻的。

“合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途径。”西南大学体育学院教授彭莉说。她认为,贾玲的案例是普通人可以复刻的,因为较为适宜的减重速度是每周减1~2斤,一年52周,按照每周减2斤的速度,大体人群就可以减去104斤。

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说:“贾玲减肥前的基础体重较大,减肥周期较长,在科学指导下进行减肥,取得这样的效果是正常的。”

请注意,贾玲减掉100斤的前提是三个:在科学指导下进行减肥,减肥前基础体重较大、减肥周期较长。

上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任汤庆媛表示,减肥之前要对自己的身体有一个初步了解,比如高体重的背后是结实还是虚胖,是上半身胖还是下半身胖,是需要先以运动为主还是先控制饮食为主,不能笼统地说自己想减5斤、10斤。

有的人抱怨自己是“易胖体质”,很难减

肥。对此专家表示,易胖体质确实存在,通常与遗传有关,但有一部分人的肥胖缘于其生活方式,并非体质造成。大多数肥胖者都是后发性肥胖,就是伴随年龄增长、工作压力增大和生活忙碌逐渐胖起来的。生活习惯不良,吃得多、动得少,或者吃得不多但饮食结构不科学,才是“易胖”的真正原因。

体重短期内波动大有哪些伤害?

医学上多用体重指数评估胖瘦程度,即BMI,是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。BMI<18.5为体重过低,18.5≤BMI<24为正常体重,24≤BMI<28为超重,BMI≥28为肥胖。

体重短期内波动,最容易受到影响的是内分泌功能,比如体重降低到过低的人,胰岛素分泌异常,超重或肥胖的人常伴有胰岛素抵抗,以上都可能引起糖代谢异常和脂肪组织异常,不利于心血管健康。

另有研究发现,体重变化明显影响心血管和全因死亡的风险。对比体重正常且保持稳定的人来说,由正常体重变成超重或肥胖同样增加了33%心血管死亡风险,由正常体重变成超重甚至肥胖增加了超过50%心血管死亡的风险,而由超体重降低到正常体重的人群,心血管死亡风险可降低15%,但对全因死亡风险降低不显著。

而三个月减掉三四十斤的女性出现闭经的情况,在各大医院妇科、内分泌科都不乏病例。其他伤害在生活中并不鲜见,因个体情况不同,会出现不同的状态,比如,有一部分减肥成功的人,明显见老。

突然加大运动量的损伤

如果说,运动就等于健康,那说明你不了解运动损伤的严重性。在诸多运动损伤中,有一种病症近年来开始引起人们注意——横

纹肌溶解症。什么是横纹肌?运动肌肉、骨骼肌肉叫横纹肌。

据文献报道,运动性横纹肌溶解症比较容易发生于马拉松、举重、健美运动员以及平时不经常锻炼而突然大量剧烈运动的人群中。

横纹肌溶解综合征本身发病率不是很高,轻症患者占70%以上,经过简单的处理可能很快就恢复了,30%左右的患者会出现尿液颜色的改变。

横纹肌发生溶解后,肌红蛋白、肌球蛋白从细胞内跑到血液中以,要通过肾脏排泄掉。因为是大分子物质,有可能导致肾小管堵塞,发生急性肾功能不全。一旦出现肌肉疼痛、无力、尿液颜色发生变化,要高度警惕横纹肌溶解综合征,及时去医院就诊。

运动损伤还有很多,包括骨骼损伤、软组织损伤、周围神经及脊髓损伤、脏器损伤等。

上班族、小胖墩,专家给出“减肥作战图”

当你的BMI值在健康范围内,身体各项指标综合考量肯定是最优的,身材、精力也是最佳状态。超越这个数值,盲目追求“女人体重不过百”等极端做法,要面临的损伤可能极大,违背了“减肥是为了更好”的初衷。观念正确、心理健康是成功减肥的前提。

贾玲目前的BMI值应该是健康范围内的。但有的人BMI值在健康范围内,却显胖,看起来没有贾玲那么精干,那就可能是肌肉量不足。而运动,对于一部分人来说,是极困难的事。但运动,不等于就是跑步、游泳、篮球……还包括做操、散步、舞蹈……

不同人群的“减肥作战图”并不一样。

对于上班族,他们可能来不及吃早饭,抑或是加班太晚,无法合理安排饮食和运动。汤庆媛建议:

一是根据实际情况,在三餐中选一顿吃代餐和牛奶,不建议三餐都吃代餐。

二是如果睡前实在饿得睡不着,多吃一顿又担心“功亏一篑”,可以喝一杯无糖酸奶,既能缓解饥饿感,也能避免血糖太低影响睡眠,导致第二天精神不足。

三是在日常饮食中要有意识地增加蔬菜和蛋白质,优化膳食结构。见缝插针做一些运动,快乐地减肥。

国家体育总局体育科学研究所特聘研究员黎涌明建议,上班族可以通过减少久坐时长,循序渐进地利用一切机会运动。

针对小胖墩,由于孩子们还在生长发育阶段,主要还是改变饮食习惯。汤庆媛建议,减少含糖饮料和甜品,增加蔬菜和杂粮等食物摄入,尤为需要注意的是青少年减肥,不仅要关注他们身形上的变化,还有心理上的状态,考虑到青春期孩子存在部分逆反心理,家长需要调整好自我情绪,不能对孩子急于求成。

此外,汤庆媛提出,需注意一些“减肥误区”:比如对于5岁以下的儿童,如果体检肥胖,不建议孩子本身减肥,而是要家长改变过度喂养的意识和习惯;对于年轻的女性,莫因被同学、朋友说了一句“好胖”而陷入自卑,偷偷靠一些不合理的方法追求“骨感美”,结果出现神经性厌食,得不偿失。

黎涌明提醒公众,每个人要选择适合自己的多样化的运动方式,不要对身边一些减肥成功案例“盲目效仿”。

健康新世界

2024年国际儿童癌症日:
缩小生存差距

在今年2月15日国际儿童癌症日,世界卫生组织强调父母、家庭医生和儿科医生在儿童癌症早期发现中的重要作用,通过了解某些癌症的早期体征和症状并进行预防,可以挽救孩子的生命。

全球每天有超过1000名儿童被诊断患有癌症。最近的医学进步使得高收入国家癌症患儿的生存机会非常高,其中超过80%被诊断患有癌症的儿童都能够生存。然而,在一些低收入和中等收入国家,只有约20%被诊断患有癌症的儿童能够存活。

2018年世界卫生组织启动了全球儿童癌症倡议。其主要目标是到2030年缩小生存差距,确保全球至少60%的癌症儿童能够在诊断后存活下来。

父母、家庭医生和儿科医生在早期发现儿童癌症方面发挥着至关重要的作用。父母了解某些癌症的早期体征和症状并保持警惕至关重要。

防病鲜知道

“菌”不见,饮食才健康



为什么“囤的货”明明都放冰箱了,还是会有细菌?北京协和医院感染内科专家提示,谨防“病从口入”,李斯特菌和布鲁氏杆菌很可能成为疾病的源头。

李斯特菌被称为“冰箱杀手”,因为其最易隐藏在冰箱里,禽蛋肉奶及其制品、水产品、水果、蔬菜等都是其附着的温床。轻度消化道症状是人群中最常见的感染表现,如腹泻、呕吐,一般在两日后自行消退。

而布鲁氏杆菌可能带来布鲁氏菌病。这是一种人畜共患病,接触患病的羊、猪、狗等家畜的分泌物、排泄物、乳汁等可能致病。春节长假期间,一些家庭会准备丰富的肉类和乳制品作为年货,所以布鲁氏杆菌感染的概率也会较平日增加。布鲁氏菌病一般会有两周左右的潜伏期,主要表现为发热、多汗、倦怠、乏力、关节痛等。

如何远离这两种细菌?专家建议,准备食物前后洗手,生食瓜果蔬菜时清洗干净;生熟食物分开存放,制备生熟食物的器具分开使用;食用冷藏熟食要彻底加热。预防布鲁氏菌病,建议到有正规销售资质的商家购买肉、奶及其制品;不喝生水、不吃生食;避免接触病畜、病狗、病鸟及其分泌物、排泄物等。

儿童健康

春节的喜庆还未退去,开学准备已经提上日程。家长该如何帮助孩子调理身体,以健康的姿态开始新的学期?解放军总医院呼吸与危重症医学部派驻第三医学中心呼吸与危重症医学科主任医师高红梅提出如下建议——

开学季:积极准备 健康入学

高红梅

春季是呼吸道和消化道传染病的高发季节,防病大于治病。呼吸道感染的病原体主要是病毒、细菌、支原体等。

春季防病,家长注意哪些方面

家中要注意开窗通风换气,控制好室内的温度和湿度,尽量让孩子的呼吸道保持较湿润的状态,减少受病菌侵袭的概率。每天让孩子有适当的户外活动,在孩子身体允许的范围内,适当地选择运动,例如散步、跑步、登山、骑自行车等,愉悦心情,锻炼心肺功能,增加机体免疫力。

换季时注意实时给孩子增减衣物。如果孩子活动后有出汗的情况,应使用干毛巾擦干。

在呼吸道感染疾病高发的季节,最好少带孩子前往人流密集的公共场所,尤其是空气流通不畅的地方。如果必须前往,要戴好口罩,并注意手部卫生,避免用手揉眼。

平日里帮助孩子养成良好的饮食习惯,均衡营养,注意蛋白质摄入。注意饮

水。

接种疫苗是预防流行疾病的一种常规、有效的方式。家长应该在孩子合适的阶段带孩子进行疫苗接种。

必须保证充足的睡眠,生病了要及时休息。

除了必要的防护措施,家长还要注意到孩子的体温变化,有无咳嗽、咽痛、头疼等症状,一旦发现孩子出现不适症状时,应该给予退烧、止咳、化痰等对症治疗,但不要滥用抗生素,要在医生的指导下使用。

提高免疫力涉及三方面

提高免疫力的方法是合理饮食、适量运动、药物治疗。

首先,合理饮食指的是充足营养补充,这是保持身体健康的必要条件。建议平时多吃一些富含优质蛋白质的食物,比如鸡蛋、瘦肉、牛奶,还要多吃一些富含维生素的食物,比如新鲜的蔬菜、水果等。

其次,适量运动,特别是户外运动。

第三,养成良好的作息习惯。

对于一些特殊人群,如果免疫力特别

低,也可以通过一些药物提高身体的免疫力,比如转移因子、注射免疫球蛋白等,以上药物须在医生的指导下使用。

得过肺炎的孩子如何判断已经痊愈?

通常情况下,判断孩子肺炎是否痊愈,可以通过临床症状、血液化验、胸部X线检查等方面来判断。

临床症状:通常患儿的体温恢复正常后3~4天,咳嗽、咽痛、头疼等不适症状完全消失,精神状态良好,食欲正常,医生查体显示原来的肺内啰音已经消失,以上情况说明肺炎已经基本好转。

血常规检查:血常规检查通常可以通过血液中的白细胞、中性粒细胞、淋巴细胞等数量,判断身体是否存在细菌或病毒感染。若患儿的白细胞、中性粒细胞等数量恢复正常,说明肺炎已经好转,否则,说明身体可能还存在炎症,还需要继续治疗。

胸部X线检查:如果肺炎较重,面积较大,症状消失慢或者有反复的,还是有必要做胸部X线检查。但影像上的吸收通常滞后症状,不能作为停药的依据。

