

节后减肥 这样做才更健康

本报记者 李莹

节后减肥火热但要理性对待各种减肥法

“春节假期，胖了几斤？”“小肚腩、双下巴出来怎么办？”每到春节亲朋好友聚餐过后，体重开始“蹭蹭蹭”上涨，肥胖问题导致健康隐忧。随着春节爆火电影《热辣滚烫》持续升温，大家对快速减肥的关注度不断增加。那么，节后健康减肥有何良方？近日，记者采访了宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众。

赵小康(化名)是一名小学六年级学生，过年时他的行程安排得满满当当：随父母参加亲朋聚会、与父母外出就餐、和同学约场电影……这过程中，美食的诱惑自然也没法阻挡，煎炸食品、烧烤、甜品饮料样样没少吃。8天下来，小肚子长出圆滚滚一圈，体重足足涨了12斤。

“春节期间，大家明显吃得多了、动得少，而且多摄入高脂肪、高油脂的食物，都容易引起体重增长，一个假期下来增重10斤左右的情况比较常见。患者对节后减肥诉求增加，目前我们的肥胖门诊预约挂号已经排满了。”陈启众说。

通常地，国际上用体质指数(BMI)作为界定肥胖的指标。体质指数超过28千克/平方米达到一级肥胖，体质指数超过32.5千克/平方米达到二级肥胖，体质指数超过37.5千克/平方米达到三级肥胖，如果

体质指数超过50以上为“超级肥胖”。

针对电影中人物暴瘦的减肥法，陈启众认为，大运动量减肥考验个人毅力且因人而异，有些肥胖人群不适合大运动量，过量运动后会造成肌肉或关节损伤。他说，适量运动是减肥方法之一，但要在运动的同时注意控制饮食，因为如果饮食控制不好，减肥的效果也不佳。

陈启众介绍了平衡饮食法、低热量饮食法、高蛋白饮食法、生酮饮食法等常见减肥法。对于普通人来说，如果体重没有超标或者是一级肥胖以下，可以通过低热量平衡饮食法来达到减重的目的，主要通过限制总的食物摄入量(减少平时饮食量的1/3或500kcal/天)，食物多样，谷类为主，粗细搭配。“低热量平衡饮食法与饥饿节食饮食法有一定区别，虽然二者都是控制食物摄入量，但饥饿饮食法每天吃

得特别少，饮食量低于平时的一半，需要在有医生或营养师的指导下进行，以防出现低血糖或严重营养不良等负面效果。”他说。

生酮饮食法重点是碳水化合物在饮食中所占比例较低或不吃碳水化合物，短期减重效果明显，但使用此方法需谨慎，避免产生掉发、口气重、情绪不稳定等症状，切不可因减肥降低生活质量。



健康的生活方式是科学减重的必由之路

随着人们健康意识的提高，到减肥门诊就诊的人数也随之增加，医生会针对患者个体情况，采取不同的减重方法。如果是轻度肥胖，一般推荐通过营养及运动来达到减肥目的，同时做好个人饮食和生活习惯长期规划。

“有的肥胖者，在减体重一段时间后又放松了。就会出现体重反弹，甚至越减越重的情况，最好做到长期坚持。”陈启众说，对二级以上的肥胖或者伴有多个代谢并发症者，可考虑采用手术方式减重；对合并糖尿病等肥胖者，可用药物进行治疗。

陈启众介绍了适合大众的科学饮食和健康生活习惯。在

营养膳食方面，建议控制总能量摄入，男性每日能量摄入1200至1500千卡、女性每日能量摄入1000至1200千卡，供能比分别为脂肪20%至30%、蛋白质15%至20%、碳水化合物50%至60%。在控制总能量摄入的同时保障食物摄入多样化，鼓励主食以全谷物为主，保障足量的新鲜蔬果摄入，减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入，肉类食物应优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。一日三餐合理分配饮食，推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

“经常熬夜、睡眠不足、作息不规律可引起内分泌紊乱，脂肪

代谢异常，增加肥胖风险，导致‘过劳肥’。”陈启众建议，肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间，尽量在晚上11时前睡觉。

“身体活动不足和久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因。”陈启众谈到，肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。每周进行150至300分钟中等强度的有氧运动，抗阻运动隔天1次，每次10至20分钟。要选择和培养自己喜欢的运动方式，持之以恒，把天天运动融入日常生活，通过养成良好的生活习惯达到并保持健康体重。

健康减肥



舌头是品尝食物的器官，食物中的酸甜苦辣都会在舌头上表现出来。在吃饭的时候，一般情况下是不会咬到舌头的。一直流传一句老话，说吃饭咬到自己的舌头是咬肉了。经常咬到舌头真的是咬肉吗？这个说法并不科学。不仅如此，有些咬舌情况还预示着身体出现严重的健康危机。什么样的情况需要我们格外警惕呢？

1 三种常见的咬舌原因

牙齿的问题 上牙对下牙是保护的作用，这样舌头就是安全的，可有的人上牙较小，咬下来的时候离舌头更近。那么，就说明保护舌头的牙齿出了问题，不是松动了，就是牙齿畸形，需要早点检查。

身体湿气重 一般湿气重的人，身体没什么力气，肠胃消化也不好，经常拉稀。还

有，湿气重体内的水分就多，舌头上又都是小血管，很容易水肿变大。当舌头变大，超过牙齿的保护范围，就会容易咬到舌头。所以，当发现舌头变厚、看起来很油腻，就要开始清除体内湿气。喝点红豆薏米水，因为红豆有利水健脾、薏米有健脾益胃的功效；日常生活中可以选择冬瓜、山药、

萝卜、绿豆等食物祛除湿气。**边吃饭边说话** 一边吃饭，一边说话难免注意力不集中，偶尔会不小心咬到舌头。这就需要养成细嚼慢咽说话的好习惯。



2 频繁咬舌要警惕脑卒中 这些人群更易中招

值得注意的是，吃饭时频繁咬舌头不仅不是咬肉，还有可能是中风前兆，也就是医学上的脑卒中。脑卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率和高复发率的“四高”特点。

中风前为什么会咬舌头不灵活呢？舌头由脑部神经支配，脑部有病变时，脑神经受损影响到神经支配区域，就会出现舌头发硬、麻木、歪斜等症状。

如果你在咬到舌头时，觉得面部肌肉不受控制，舌头还麻麻得不灵活，有的时候是吃饭突然咬到，有的时候是聊天时咬到，甚至不自觉地流口水，并且经常头晕难受，最好去检查脑血管是不是出现问题。

很多人会觉得脑卒中离自己很遥远，近年来，脑卒中的发病呈现年轻化趋势，二三十岁的患者并不少见。现代社会，快节奏的生活让很多年轻人越来越忽视自己的健康，严重依赖电脑，运动量严重不足，养成了喝饮料、订外卖的不良饮食习惯，这些习惯都有可能致肥胖、血脂升高、血管健康状况下降，进而增加脑卒中的发病率，所以我们每个人都应

重视自己的健康。长期抽烟、喝酒、熬夜等都是引发脑卒中的危险因素，有心血管病的人群更要特别注意。在脑卒中发作前期，半数以上的病人都会发生短暂性脑缺血发作(TIA)，俗称“小中风”。其症状类似脑卒中，会突发偏侧肢体麻木无力、言语障碍，或理解力下降、视物模糊，突发头晕头痛、频咬舌头、平衡调节障碍或行走困难等。一旦发现自己脑卒中的早期征兆，务必第一时间到医院寻求诊治，脑卒中做到早发现早治疗。一部分缺血性脑卒中患者发病后3至4.5小时内可进行有效的静脉溶栓治疗，且大多数患者可恢复到生活自理或基本自理。

如果已经发生中风，在急救车到来之前，应平躺或侧卧，头部歪向一边，避免呕吐物堵住呼吸道，不要随便吃药。若出现过度抽搐，不要强行按压肢体，用勺子或者比较硬的木棍放入口腔内，防止舌咬伤，家人千万不要急于扶起患者，也不可晃动其头部，应安静等待救援。

3 做好这五点 中风绕道走

饮 成人每天饮水量应在1200毫升至1500毫升，达到稀释血液的效果。早晨起床后，人体处于缺水状态，此时饮水，既能补充夜间睡眠时身体代谢所失去的水分，促进排便；还能降低人体血液黏稠度，减少心肌梗死、血栓的发病率。建议人们少量多次饮水，一次饮水量在100毫升至200毫升，多饮反而起到利尿作用，人体并没有吸收，还会增加体内水分的丢失。

食 “清淡饮食”是老生常谈的话题，长期重口味会对血压造成极大影响，日常饮食中每人每日摄入食盐量应少于5克。多吃粗粮、全麦面粉、蛋清、鱼类、瘦肉和各类豆制品，限制胆固醇较高的食物，如蛋黄、动物肝脏、肥肉等这类食物的摄入。多食新鲜水果、蔬菜，其中含维生素C可降低胆固醇、增强血管弹性；钾、镁对血管有保护作用。中国人做饭喜欢煎炒烹炸，很少生吃蔬菜。高温烹饪会破坏蔬菜中的叶酸，导致体内叶酸缺乏，引起

同型半胱氨酸水平升高。高同型半胱氨酸血症也会增加脑卒中发生的风险。**运动** 积极、适度做锻炼运动能提高人体抗氧化能力和免疫功能，有助于预防动脉硬化，促进血液循环、改善脑供血。建议每天运动半小时，慢跑、快走、打太极拳、八段锦等，秋冬季节为上午10时至下午3时为宜，此时阳光充足、天气暖和，是户外锻炼的黄金时间。

睡眠 创造良好的睡眠环境，温湿度适宜，中老年人睡眠时间因人而异，不要重视睡眠时间长短，以醒后疲劳感消失、精力充沛、全身舒适为宜。如果睡眠不佳的话，建议睡前做肢体运动，室内活动或室外慢跑，睡前泡脚有助于入睡。

戒烟限酒 吸烟导致人体脑血管内皮受损，导致动脉硬化；大量饮酒降低脑血流量，是急性脑血管病发生的诱因，早戒早受益，什么时候都不算晚。(据《北京青年报》)

老咬舌头是『咬肉』？这种情况要警惕！

中国宁夏第27批援贝宁医疗队成功救治重度窒息新生儿

本报讯(记者 李莹)近日，中国宁夏第27批援贝宁医疗队开启绿色救治通道，通过中非产儿合作携手成功救治重度窒息新生儿。被救治的是一位18岁的孕妇，她已经4次怀孕，之前3次都习惯性流产，孕妇出现妊高症合并子痫前期，胎儿胎心减慢至40次/分，臀位、胎儿宫内窘迫，情况紧急，需急诊剖宫产手术助娩。孕妇体重近200斤，麻醉操作具有很大难度，但麻醉师还是为产妇快速做好麻醉。产科医生通过努力帮助宝宝出胎成功，但刚

出生的新生儿没有哭声，肌张力弱，复苏团队快速协助。快速擦干、保暖、刺激、清理呼吸道……新生儿仍然全身青紫，喘息样呼吸，肌张力弱，出现继发性呼吸暂停。儿科医生快速给予气囊复苏帮助宝宝建立呼吸，随着不自主带有节奏的频率，新生儿心率达到100次/分，肤色变红润，也有了自主呼吸。手术室巡回护士及助产师向中国医生们投来赞美和惊奇的目光，中国医生们的脸上也都露出欣慰的笑容，手术结束，产妇和新生儿一切平安。

多学科协作成功切除30公分腹膜后巨大肿瘤

本报讯(记者 李莹)近日，在自治区人民医院多学科协作下，历时5个小时成功为一名15岁患者切除直径达30厘米的巨大腹膜后肿瘤。

15岁女生马萌萌(化名)近两个月来间歇性肚子疼，特别是吃饱饭后明显感觉下腹胀痛，经期也会加剧。不久前，萌萌疼痛加剧，腹部隆起，父母带她到自治区人民医院就诊，门诊完善全腹CT提示左侧腹膜后巨大肿块，范围约为16.4cm×20.7cm×18.6cm，与左肾关系密切，考虑嗜胎瘤并收治入院。

考虑到萌萌腹部瘤体非常大，占据了腹腔的大部分空间，

左肾被推挤压迫，胰腺、脾脏挤压移位，腹主动脉、门静脉及周围分支血管与肿瘤关系密切，左肾静脉受压，如果不及时手术切除，后期患者压迫症状会急剧加重。医生经过详细的术前检查评估，主持了MDT(妇产科、泌尿外科、心脏大血管外科、胃肠外科、麻醉科、影像科及病理科)讨论会，为萌萌制定了严密周到的手术方案。

手术当日，在麻醉科的协作下，医生团队打开后腹膜、分离瘤体周围紧密粘连的脏器、血管和神经，经过5个多小时，完整切除30厘米的巨大包块，术后萌萌安全返回病房。

吃|出|健|康

沙糖桔“炫”不停 这些人要当心



沙糖桔(又称砂糖桔)作为“水果顶流”，稳稳占据餐桌水果C位。但是痛风患者炫起沙糖桔来一定要悠着点。

大家都知道，痛风患者需要严格控制饮食，除了平时要多喝水，还需要低嘌呤饮食，在大家的认知当中，觉得高嘌呤饮食就是大鱼大肉，平时多吃新鲜的蔬菜水果，就肯定没问题。殊不知其实果糖也是痛风发作的头号“罪犯”。

林昌松解释，果糖的过量摄

入会引起尿酸升高已经是大家熟知的事实。一方面，果糖通过肝脏代谢，消耗大量的腺嘌呤核苷三磷酸(ATP)，进而导致嘌呤释放增多，促使体内尿酸生成增多；另一方面，果糖在体内的酸性代谢产物会降低尿酸在尿液中的溶解度，使肾脏排泄尿酸的能力下降，从而使体内尿酸排泄减少。

沙糖桔、橘子等，都是果糖含量较高的水果，因其口感甜蜜，很容易就会多吃，稍不注意，这份甜蜜就会造成负担——可能诱发痛风的急性发作。除此以外，果糖还会以其它的名称存在于很多食品当中，如果葡糖浆、玉米糖浆、枫糖浆、麦芽糖浆、蔗糖、蜂蜜、浓缩果汁、饴糖等等，都是果糖的“代名词”，痛风患者在选择食物时需擦亮双眼，谨防因此类食物食用过多而导致痛风发作。(据《羊城晚报》)

吃蒜会变臭 可很多人超爱吃

春节在家吃肉、吃饺子，都少不了配上一口蒜。但好吃归好吃，吃完蒜后，总感觉仿佛都有一点悠悠的臭味。

问题来了，大蒜剥开时不臭，吃起来也只是辛辣，为什么吃完蒜后，人就变臭了呢？

据介绍，大蒜含有丰富的烯丙基含硫化合物，其中最重要的一种是S-烯丙基蒜氨酸。这东西单独存在时没味儿，可是大蒜中偏偏还含有一种叫作蒜氨酸酶的物质，专门用来分解蒜氨酸。在大蒜瓣完整、内部组织没被破坏的情况下，蒜氨酸和蒜氨酸酶相安无事，一旦大蒜被切开、拍碎、咬开，两者就会开始反应，产生大蒜素。大蒜素和大蒜中其他含硫化合物在空气中并不稳定，在我们吃了生蒜后一段时间，它们会逐渐分解出一些具有臭味儿的分解物，使得人体呼气或排气会产生臭味。

如何除去吃蒜后的口气？有些朋友选择喷口气清新剂或嚼口香糖，不过通常效果

一般。有些朋友会尝试“古法”，吃完生蒜后咀嚼茶叶、吃花生米，试图将蒜味儿“对冲”掉。由于茶叶中含有茶多酚，可以分解掉一部分产生臭味的硫化物，因此理论上有效。不过咀嚼茶叶不如直接用茶水漱口，还能起到冲刷口腔的作用。有些朋友吃大蒜后尽快刷牙漱口，希望通过物理手段去除一点蒜味，但和喷口气清新剂一样，由于没有除掉蒜臭味之源，效果持续时间并不会太久。实在介意蒜味但又想享受蒜香的朋友，也有个治本的方法——吃熟蒜，从一开始就把蒜氨酸酶消灭。

(据科普中国)

