

科学减重如何避雷 专家详解莫入误区

□记者 姜琰 周峰华

在全民健康意识觉醒的当下,科学减重成为社会热点。眼花缭乱的减肥方法层出不穷,也带来了不少后果,节食反弹、代谢紊乱、药物依赖……让很多居民苦恼不已。该如何正确减重?东台市人民医院内分泌科副主任医师、临床营养科副主任姚胜红针对当前流行的减肥误区,结合临床案例提出专业指导,呼吁大家建立科学的体重管理认知体系。

“不要在科学减重中上当受骗,特别是网上的信息。”姚胜红提到,一些网红减肥方法,确实有效果,但是否科学还需考证。她列举了几种不可取的方法,给广大市民提个醒,避免陷入减肥的误区。

误区1

饥饿疗法:节食陷阱

“晚上不吃饭可以减肥?实际上,晚上不吃饭减不了肥。”姚胜红从科学的角度,给大家进行讲解。大家可能都有“饥饿时好像等一会就不饿了”的体验,那是因为饥饿时胃里有大量的胃酸和碳酸氢根离子,如果没有及时进食,就形成氧化瀑布,形成大量的“ $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$ ”时就没有饥饿感了,也就是常说的饿过了。肥胖患者存在一定程度的高胰岛素血症,或胰岛素抵抗。饥饿时首先是饥,就是饥肠辘辘,自己能听见肠鸣音,有时别人也能听见;接着是饿,饿了头发昏、心发慌,是高胰岛素血症导致一定程度的低血糖。这就可以解释下一个行为——觅食,吃更多,吃饱了还想吃。有些患者还伴随脾气改变。“这种情况下,建议肥胖患者到医院体重管理门诊制定个性化、全方位的体重管理方案,实现无饿感的轻松减重。”

误区2

水果代餐:代谢危机

“部分人尝试的水果代餐减肥法也不好,营养不均衡,正常吃饭就会反弹。”姚胜红介绍,用水果代替正餐,看似低卡实则暗藏隐患,水果主要的糖分是果糖,一天中摄入太高的果糖,肝脏代谢不出去,

会造成尿酸增高,也会造成肝脏的负担。她提到,水果含有的果胶纤维较高,含水量高,饱腹感较强。中国营养学会推荐每日摄入水果200克至350克,热带水果能量偏高,日均摄入若超350克,果糖代谢压力将导致尿酸升高与脂肪肝风险,建议市民避免食用热带水果。

误区3

“零糖”陷阱:卡路里杀手

有市民提出,既然不能摄入太多糖,那就喝“零糖”饮料。“这个也不对,与含糖饮料一样,会使2型糖尿病和代谢综合征的相对风险分别增加67%和36%。”姚胜红还提到,“零脂肪”产品为弥补口感,往往添加大量蔗糖、果葡糖浆等精制碳水化合物,热量不低。一瓶看似健康的“零脂肪”乳酸菌饮料,可能因高糖摄入让一天的减重努力白费。

姚胜红介绍,目前,我国肥胖人群主要分为成年人层面和儿童青少年层面两个层面。饮食诱惑、运动不足、心理影响等是儿童青少年肥胖的主要原因。

在姚胜红看来,在减肥集中营内每天锻炼6个小时左右,当时确实能掉秤,一旦恢复正常模式就会立马反弹。她建议,低盐低脂饮食,避免零食如薯片、辣条等,不喝包括“零糖”饮料在内的饮料,回避热带水果和面食;摄入足够量的蔬菜和水果、适量的蛋白质(畜禽肉、水产品、蛋类),主食以全谷类食物为主,减少精白米面摄入;同时推荐长时间中低强度的有氧运动,通常每日进行一次或两次运动,比如跑步、骑车、游泳等。

如果孩子因为肥胖产生心理问题,父母需要付出时间陪伴和倾听。姚胜红表示,科学减重的本质是建立可持续的健康生活方式,而非短期体重数字变化。通过均衡饮食、合理运动与心理调适,体重管理方能事半功倍。姚胜红特别提醒,超重肥胖或合并代谢综合征的群体,建议通过专业医疗机构定制个性化方案,避免自我诊疗引发次生健康风险。

如何让花粉过敏人群享受美好春日 “科学防护+生活妙招” 告别烦恼拥抱自然

春日百花争艳,幽香扑鼻沁心,缤纷渐欲迷人眼,好一幅芳菲美景。盐城的春日是一卷被自然晕染的水墨长轴,她以最绚丽的姿态迎接季节的馈赠,然而在这芳菲美景背后,一场无声的“花粉战争”正在城市间悄然铺开。医院皮肤科门诊里,挤满了揉着红肿双眼、打喷嚏的患者,花粉过敏让不少市民苦不堪言。

市第一人民医院的候诊长廊里,揉着红肿双眼的李女士正用纸巾掩住喷嚏。这位34岁的教师苦笑道:“每年四月都像在渡劫。”她向市第一人民医院皮肤科主任、主任医师秦萍萍诉说自己的遭遇,“眼睛红肿无法备课,今年提前吃了药,还是出现了哮喘症状。”秦萍萍介绍,类似情况在沿海农区显得很集中。盛开的油菜花与随风飘散的蒿属植物花粉,让过敏人群的生活备受困扰。

“真的奇痒难忍,像千万只蚂蚁在啃噬神经。”市第三人民医院皮肤科内,20多岁的小赵向主任医师商干伟讲述自己的烦恼。小赵是一名学生,和朋友相约踏青。回来后面部出现大片红斑,灼烧般的痛痒让他几近崩溃。45岁的市民王女士也在这几天踏青,回来后面部刺痒,出现红斑,眼周瘙痒了好几天。“他们都是花粉过敏。”商干伟介绍,如果过敏严重,还会出现呼吸困难、喉头水肿、血压下降的症状。

“盐城花类品种繁多,春季3月至5月为过敏高峰期。”秦萍萍介绍,市区春季花粉浓度峰值可达每千平方毫米3000粒,超过安全阈值6倍。主要致敏植物为风媒及观赏类木本植物,主要包括法国梧桐、杨树、柳树等。春天花粉多,容易出现过敏,春季盐城常见的风媒花粉有樱花、桃花、柳树、梧桐、杨树、松柏,这些花粉悄无声息地钻进人们的鼻腔、眼睛,吸附皮肤,产生过敏反应。

那么如何防止过敏,出现症状后,又该怎么应对?商干伟介绍,出门前做好攻略,避开风大的天气和正午时间;戴防护眼镜、口罩,穿长袖衣裤,减少接触;回家及时更换衣服,冲洗皮肤。敏感人群可在家安装新风系统过滤花粉,同时掌握“早十晚五”避峰原则(10点前、17点后花粉浓度最低)。

商干伟还介绍,一般过敏时,用清水及时冲洗皮肤,也可以用生理盐水或矿泉水冷敷,不建议冰敷;皮肤红斑、灼热、瘙痒明显时,在冷敷的同时服用抗组胺药物,外用炉甘石洗剂或低效糖皮质激素,避免过度刺激皮肤;情况严重时,出现荨麻疹、呼吸困难、哮喘等危及生命的症状,要及时就医。

随着花粉高峰期到来,市区各药店的抗过敏药物需求量持续增长,双元路一家药店抗过敏药品销售较其他月份增加近3成。该店执业药师建议,容易花粉过敏的人群,应加强自我管理。在花粉浓度高时避免户外暴露,少开窗户,常更换空气净化器滤芯,进屋前尽可能将花粉留在外面。

绿化美化城市,为市民遮日避风,这一抹绿色和千般缤纷必不可少。如何治理,应在绿化美化原则、生态可持续发展和社会公共服务范畴内来讨论解决。城市应当坚持什么样的绿化方向,兼顾美化环境、服务大众,这是个值得探讨和努力的问题。

记者 姜琰 周峰华

文明健康 有你有我

健康生活 幸福未来

