

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“CO₂+H₂O”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，为市民遮阳避风，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

