

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

三餐巧安排 动养两相宜



张政:海军军医大学第三附属医院健康管理中心副主任

“冬天不减肥,夏天徒伤悲”,减肥永远是热点话题,但梧桐区动辄上百元的轻食碗、黄浦江边咬牙坚持却难以为继的夜跑,真的能带来长久的健康吗?2025年全民营养周的主题“吃动平衡”,恰恰点破了体重管理的真谛:它不该是一场身心俱疲的自我对抗,而应是一种与城市节奏和谐共生的生活智慧。

体重指数(BMI)只能告诉你“重不重”,却无法回答“重在哪”。对久坐的上班族来说,真正值得警惕的是,脂肪是否堆积在了危害更大的腹部。而腰臀比(腰围除以臀围)恰恰能直观反映这一点。理想的腰臀比(男性<0.9,女性<0.85)。若超过这一比值,往往意味着内脏脂肪可能超标,这通常与长期压力导致皮质醇升高、促使脂肪向腹部堆积的“过劳肥”机制有关。所以,科学管理体重的第一步,是超越体重数字,通过腰臀比,建立对自己身体的清醒认知。

吃的智慧 均衡膳食控体重

在久坐、高压的工作生活中,本帮菜的鲜甜不是负担,饮食失衡才是“过劳肥”的元凶。与其节食挨饿,不如运用以下方法,在繁忙中轻松促进代谢平衡:

碳水升级:优选“长效能量”点外卖时来一句“要杂粮,不要大米饭!”就能让血糖更稳、饱腹更久。早餐把白粥、馒头换成燕麦片或全麦面包,能显著延缓工作一上午的饥饿感。

蛋白巧思:高效“肌肉续

航”记住“三个一”——早餐一杯奶/豆浆,午/晚餐一个蛋或一掌心的鱼虾瘦肉。工作便当可以是白斩鸡,也可以是盐水虾、清蒸鱼等本帮经典,这些都是高效摄取蛋白、控制油脂的聪明选择。

蔬果补给:对抗“久坐便秘”常备小番茄、黄瓜条作为零食。每天1斤蔬菜(尤其深色绿叶菜)+半斤低糖水果的目标,可分散在三餐中完成。膳食纤维是久坐族的“肠道守护者”,也是稳定血糖的“小帮手”。

饮品选择:拒绝“隐形糖债”一瓶500毫升可乐(约53克糖)已超成人每日摄入上限。可将下午的“续命奶茶”换成无糖茶或黑咖啡,用无糖酸奶代替甜点,轻松避免热量在不知不觉中超标。

节奏把控:稳住“压力食欲”。职场压力会悄悄改变食欲,不少人忙碌时顾不上吃饭,长时间空腹之后,容易产生强烈的饥饿感,进而选择重油重盐的高热量食物快速饱腹,这也是职场人“过劳肥”的重要诱因。即便工作再繁忙,也要尽量保持三餐规律,不要随意跳过正餐。如果需要夜间加班,可以提前准备少量坚果、无糖酸奶等健康加餐,防止深夜过度饥饿,冲动下单夜宵。健康管理不是完全戒掉美食,而是通过每一餐的明智选择,在忙碌的工作中为自己积蓄长期的能量与活力。

健康管理不是与生活对抗,而是通过每一餐的明智选择,为忙碌的自己积蓄长期的能量与活力。

动的哲学 日常锻炼强筋骨

提起运动,很多人会联想到健身房、长时间高强度训练,总觉得没有整块时间就无法锻炼。其实运动不必是咬牙硬扛的苦差事,它完全可以融入城市生活,变成感受生活、欣赏城市风景的享受。

有氧运动:在风景中前行。按照健康标准,每周累计完成150分钟中等强度有氧运动即可,感受微微气喘,但仍然可以正常交谈,就是合适的强度。

力量训练:每周2~3次,每次20分钟,用矿泉水瓶代替哑铃做举练、深蹲、俯卧撑,

增加肌肉量可提升基础代谢率,让身体在休息时也能比以往消耗更多热量。

日常活动:避免久坐,每小时起身活动3分钟,步行上下楼梯、站立办公、做家务,每天累计2小时轻度活动,可额外消耗100~150千卡热量。

特别提醒:运动安全不可忽视。久坐办公人群以及中老年朋友,关节、肌肉柔韧性相对偏弱,运动之前一定要留出5分钟做动态热身,比如关节绕环、手脚画圈,唤醒肌肉与关节;运动结束后,进行简单静态拉伸,放松紧绷肌肉。不建议“周末战士”模式,工作日久坐不动,周末一次性长时间剧烈运动,这种方式极易造成关节、肌肉损伤,得不偿失。

养的内核 眠足心宽守健康

体重管理的终点,从来不是一味追求纤细身材,不是非要瘦成闪电。健康,是可以从容扣上西装最后一粒扣子;是加班到深夜,也能心安理得吃完一碗热汤面;是周末黄昏,沿着江边骑行,感受清风穿过衬衫的自在清爽。

很多人把体重管理理解成一场和美食、生活的对抗,严格限制饮食,拒绝一切喜欢的食物,强迫自己高强度运动。这种紧绷的模式很难长期坚持,一旦松懈,很容易出现体重反弹,甚至产生疲惫、焦虑的负面情绪。真正可持续的体重管理,是学会和职场快节奏、日常烟火和谐共生。

健康管理讲究循序渐进,贵在长期坚持,而非短期突击。不用追求完美的饮食和运动计划,允许偶尔享受美食,不必因为一餐超标就全盘放弃。在日常里持续保持良好习惯:搭配营养均衡的三餐,主动增加日常活动,减少久坐,留意身体发出的信号。既要好好品尝人间烟火,享受美食带来的幸福感,也要用心守护自身健康。

好的状态,藏在每一天的饮食选择和起身活动之中。把健康融入生活点滴,不激进、不内耗,在忙碌工作之余照顾好身体,收获稳定的体重、充足的精力,拥有长久的活力。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

科学管理老年肥胖

家住市区凌桥小区的居民楚奶奶来电咨询:最近血糖偏高,总是走两步就累得气喘吁吁,请问有什么治疗方法?

省名中医、市中医院主任医师徐兆山答:生活中,不少老年人认为“胖点有福气、微胖更长寿”,这是非常普遍的认知误区。步入老年后,人体新陈代谢逐年变慢,肌肉量自然流失,体能活动大幅减少,身体消耗热量的能力持续下降。即便饮食物量没有明显增加,多余热量也极易堆积,慢慢形成老年肥胖,尤其以腹部肥胖最为常见。

不同于中青年肥胖,老年人肥胖大多伴随骨骼退化、血管老化、脏器功能减弱,多余脂肪会持续压迫心脏、血管、关节,大幅提升高血压、高血脂、糖尿病、骨关节病等慢病发病风险。通过科学饮食、适度运动、规律养护,温和管理体重,才是守护晚年健康的正确方式。

科学膳食调理:可坚持简单实用的饮食原则,每日早餐搭配一杯牛奶或豆浆,为身体补充基础营养;午晚餐保证一个鸡蛋,搭配一掌心分量的鱼虾、瘦肉、鸡胸肉。日常可常备黄瓜、小番茄作为加餐,坚持每日摄入足量深色绿叶蔬菜,搭配适量低糖水果,总量按需分配到三餐,无需集中一次性食用。

适度日常运动:很多老人害怕运动,担心运动伤关节、累身体,还有部分老人常年久坐不动,导致代谢越来越慢,肥胖问题愈发严重。老年人有氧运动可选择公园慢走、湖边散步、平缓路段慢行等方式,在休闲放松中活动筋骨、促进血液循环、提升基础代谢。膝关节不好、腿脚不便的老人,可选择室内慢走、原地踏步,避免爬坡、快走等伤关节的运动。

平稳作息养护:晚年健康的核心,从来不是极致纤瘦的身材,而是体态匀称、行动轻松、精力充沛,无肥胖带来的身体负担与慢病困扰。真正适合老年人的健康方式,是与生活和谐共生,不刻意对抗美食、不盲目高强度自律。日常三餐合理搭配、适度运动、作息规律,不熬夜、不过度劳累,保持平稳心态,减少情绪性多食,就能慢慢稳住体重、改善身体状况。