

# 如何科学有效减重

近年来,全球范围内的超重和肥胖问题日益严重,成为威胁公众健康的主要挑战之一。肥胖不仅影响生活质量,更是糖尿病、心血管疾病和代谢综合征等慢性疾病的重要诱因。随着肥胖人群不断增加,如何科学有效地减重成为亟待解决的问题。记者采访了西安交通大学第一附属医院内分泌科主任医师施秉银。

施秉银介绍,肥胖的成因复杂,既有遗传因素,也与不良的生活方式密切相关。因此,在减重过程中,选择适合个体情况的干预方式至关重要。

生活方式干预。对于大多数超重和轻度肥胖的人群来说,生活方式的调整应是首选。饮食控制和运动干预是最基础的手段。减少高热量、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果和优质蛋白质的比例,配合规律运动,可以有效控制体重。研究表明,限时进食不仅有助于体重管理,还能改善代谢健康。

药物减重。对于身体质量指数(BMI)超过30,且合并有高血压、糖尿病等代谢综合征的中重度肥胖患者,经过生活方式干预不能达到理想减重效果者,药物治疗可以作为辅助手段,但需严格遵循医学指导。当前,市场上用于减肥的药物种类繁多,其中一些药物如GLP-1受体激动剂(例如司美格鲁肽)本身主要用于糖尿病治疗,但也有一定



的减重效果。必须强调的是,药物使用应根据患者情况决定,避免盲目跟风或滥用。近期,一些非糖尿病患者盲目使

用降糖药物减肥,可能会引发低血糖等严重后果。减重手术。对于BMI超过40,或

BMI在35以上且伴有严重健康问题的患者,减重手术是治疗手段之一。然而,手术并非所有人都适用,且伴随一定风险,患者术后仍需坚持健康生活方式,以维持效果。因此,减重手术仅在在其他方法无法取得效果时考虑。

药物减重和减重手术各有适用人群和效果。无论选择哪种方式,都应在医生指导下,根据个人健康状况和治疗需求科学评估,制定个性化的治疗方案。

此外,针灸、按摩等中医方法和很多中药单药、组方也有一定减重效果,可根据患者情况合理使用。

施秉银总结了5个科学减重的小提示——

控制饮食。减少高糖、高脂食物摄入,增加纤维、优质蛋白质和健康脂肪的摄入,有助于控制体重。

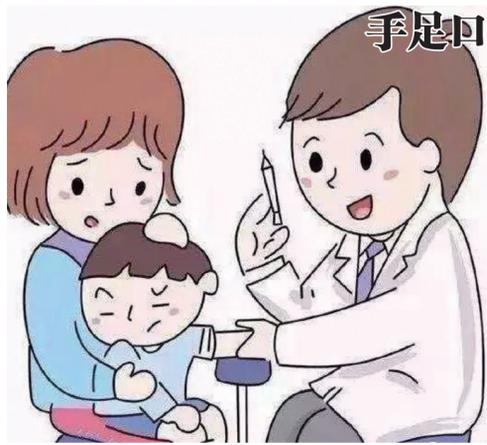
限时进食。设定固定的进食时间窗口,如每日8小时内完成所有进食,有助于改善代谢健康。

坚持运动。每周进行150分钟以上的中等强度运动,如快走、游泳或骑车,配合适当的力量训练,增加基础代谢率。

定期监测。记录体重、腰围等指标,及时调整饮食和运动方案,保持长期的健康管理。

保持心理健康。减重过程中,避免压力过大或情绪化进食,保持积极心态,有助于长期坚持。

## 手足口病进入高发期 疾控机构提示做好防控



每年的9月至11月都是手足口病的秋季高发期,家长们需引起重视,持续关注孩子是否手、脚、臀等部位出现皮疹,口腔是否出现疱疹……近日,中国疾控中心发布健康提示,提醒手足口病仍在高发期,家长们需关注家中5岁及以下儿童是否出现手足口病典型症状,做好防控。

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染病。临床表现有发热,口腔出现疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹等,伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症。患儿一般预后良好,7至10天病程后可康复。

根据健康提示,预防手足口病应做好以下6点,包括避免接触患儿,尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等,防止交叉感染;保持手卫生,用“七步洗手法”清洁双手;减少聚集;密闭公共场所和居室要经常通风,保持

空气流通;做好清洁消毒;积极接种疫苗。

部分家长想了解手足口病疫苗的接种提示。对此,健康提示明确,接种EV-A71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病,并减少手足口病重症和死亡的发生。为尽早发挥保护作用,鼓励儿童在12月龄前完成全程接种,1岁及以上儿童越早接种越好。

发现孩子感染了手足口病怎么办?“家长不要惊慌,要密切观察孩子,保证孩子的水分摄入,防止脱水。”北京儿童医院感染内科副主任医师郭欣提示,如果发现孩子出现手足口病典型症状,要积极控制高热,避免不必要用药,同时做好口腔和皮肤护理。孩子如出现持续高热、神经系统异常、呼吸异常、循环功能障碍、中度或重度脱水等情况,可能发展为重症,一定要立即就医。

## 老年人如何预防泌尿系结石? 专家支招

九九重阳,老年人的健康备受关注。相关医学专家提醒,若老年人出现急性腰痛、腹痛,以及发热、血尿、呕吐等症状,有可能是患上了泌尿系结石。为远离泌尿系结石困扰,老年人要从日常生活入手,积极预防。

“结石是泌尿外科常见病之一,形成原因是尿液中成石物质含量过高,导致尿液处于过饱和的状态,使不同离子、化合物沉积形成结晶,可出现在肾脏、输尿管、膀胱等泌尿系统的不同位置。”北京医院泌尿外科主任医师王建龙介绍。

专家提醒,老年人由于身体基础状态较弱,免疫功能下降,往往更容易被结石侵害。严重的结石疾患如果治疗不及时,可能会继发重症感染,甚至危及老年人生命安全。

老年人如何在日常生活中预防泌尿系结石?王建龙表示,饮水有讲究。水是生命之源,饮水时建议遵循“三三”原则,即保证每天3000毫升的饮水量,早、中、晚三个时间段均衡饮水,可以通过观察尿色来判定饮水量是否足够。多喝水、不憋尿有助于成石物质和细菌从尿道排出体外。

饮食上也要注意。王建龙说,啤酒含有大量的钙、草酸、嘌呤,过多摄入会导致成石物质在泌尿系统的沉积。应减少摄入高蛋白、高脂肪的食物,控制肉类和动物内脏的摄入量,避免摄入过多盐和糖分。太咸的食物会加重肾脏负担,影响肾脏代谢;糖分则会增加钙离子、草酸及尿的代谢。

北京医院泌尿外科主治医师孟令峰建议,多运动是避免结石沉积的有效手段,预防结石还要管住嘴、迈开腿,减少久坐久卧。

## 让青少年用体育运动促进心理健康



10月10日是世界精神卫生日。近年来,心理健康尤其是青少年群体的心理健康,日益受到人们的关注和重视。体育运动不仅能提升青少年的身体素质,促进身体健康,也和心理健康息息相关。为什么体育运动能调节心理状态?体育运动怎样影响情绪?不同运动类型会有哪些区别?记者采访了四川大学华西医院心理卫生中心主任医师殷莉。

殷莉介绍,科学研究表明,身体运动可以刺激青少年的肌肉状态和大脑,激活情绪,最终在人的神经系统、运动系统、内分泌系统中构建良性循环。

参加体育运动对心理健康有积极促进作用。运动不仅能够激发和促进青少年的认知能力、反应速度等,还能

促使身体释放多巴胺等神经递质,提升情绪状态,进而对心理产生积极影响。运动中,肾上腺素分泌量会持续增加,这对于缓解抑郁情绪也有帮助。

青少年开展体育运动,有助于培养团队合作精神与责任心。通过体育运动,孩子们能够学会面对困难,形成更健康的生活方式和积极的生活态度,对他们的意志力、抗压能力是很好的锻炼。

选择适合的运动方式也很重要,不同运动类型对青少年心理健康的影响不同。

有氧运动可以改善心境和情绪,力量训练可以增强自信心。跑步、游泳、骑自行车等是可以改善人们心肺功能的耐力性锻炼,每次运动30分钟以上,可以

有效提升身体素质和心理健康水平。足球、篮球、排球等团体运动,可以帮助青少年获得更多的社交支持和情感联系。竞争激烈的对抗性运动项目,则能增强青少年的应变水平和抗压能力。

面对不同负面情绪,体育运动的调节作用也会不同。焦虑不安时,可以选择瑜伽、游泳等抗压运动,让肌肉放松,有助于平静神经系统;愤怒焦躁时,可以选择消耗性强、节奏稍快的体育锻炼,包括羽毛球、乒乓球等;抑郁悲观时,参加集体性的体育项目、跑步等有氧运动,可以较好地缓解青少年状态。

值得注意的是,过多的锻炼并不总是更好,要把握好体育运动的频率和时间。青少年每周锻炼三到五次,每次锻炼时间45分钟左右较适宜。

## 节后总是肠胃不适? 中医调理有妙招

节后胃肠疾病高发,人们容易出现消化不良、食欲减退、胃痛腹胀等情况,严重时还会出现恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。如何缓解肠胃不适?天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟在接受采访时表示,除清淡饮食、按时作息、让肠胃得以休养生息外,也可以尝试穴位按摩、茶饮调理等方式。

### 天枢穴

#### 位置:

位于腹部,肚脐左右旁开三指宽处。

#### 按摩方式:

用拇指的指端施力,同时按压肚脐两侧的天枢穴。每次3至5分钟。

#### 功效:

健脾和胃、行气导滞。

### 神阙穴

#### 位置:

位于肚脐正中央。

#### 按摩方式:

将双手手心搓热,轮流交替温暖神阙穴。

#### 功效:

健脾和胃、温通阳气。

### 中脘穴

#### 位置:

位于腹部,胸骨下端和肚脐连线中点处。

#### 按摩方式:

取坐位或仰卧位,用食指或中指顺时针或逆时针方向揉按中脘穴。每次2至3分钟。

#### 功效:

降逆和胃、行气导滞。

### 萝卜蜂蜜茶

#### 材料:

白萝卜120克、绿茶5克、蜂蜜10克。

#### 做法:

将白萝卜捣烂取汁备用,绿茶用开水冲泡5分钟后,加入白萝卜汁,再加入蜂蜜调匀,即可。

#### 功效:

降气和胃、清热导滞。

### 陈皮生姜茶

#### 材料:

陈皮10克、生姜3克。

#### 做法:

所有材料加热水焖泡10分钟即可。

#### 功效:

补胃和中、温胃止吐。

### 山楂麦芽茶

#### 材料:

山楂、生麦芽各10克,红糖适量。

#### 做法:

所有材料加热水焖泡10分钟即可。可根据个人口味加入适量红糖。

#### 功效:

消食健胃、行气散瘀。