



一年减重50公斤 贾玲式瘦身可“复制”吗

滨医附院营养科专家建议市民远离“热辣滚烫”,科学减肥

滨州日报/滨州网记者 刘飞 通讯员 张莹莹

今年的春节档电影,除了电影票房屡破纪录外,最受人们关注的便是“贾玲瘦了50公斤”,此话题也屡屡登上微博热搜。减肥成功的“半个”贾玲,成为无数网友羡慕的对象:“到底怎么做到的?”“食谱是什么?”“我们大基数体重人群也能一年瘦几十斤吗?”……

减肥一直是人们特别是爱美女性热衷的话题,针灸、拔罐、酵素,以及最近爆火的“刘亦菲减肥法”一直是女性讨论的热点。

那么,贾玲式减肥方法普通人可以复制吗?五花八门的减肥方法到底哪个科学管用?滨医附院临床营养科主治医师安超为市民答疑解惑。

“贾玲式减肥”对普通人的参考意义不大

春节档电影《热辣滚烫》把贾玲推上热搜,除了影片内容外,“贾玲瘦了100斤”成为最受人们关注的热点话题。“我们也能像贾玲一样一年瘦几十斤甚至上百斤吗?”不少人提出这样的问题。

对此,安超建议市民,“贾玲式减肥”对普通人的参考意义不大,大基数减肥更是要远离“热辣滚烫”。

“根据报道来看,贾玲的减肥方法是通过严格控制饮食和超负荷运动来实现的。”安超说,在贾玲背后,一定有一个专业团队配合,比如营养师、健身教练等,才能实现1年时间减重50公斤,每个月减重4公斤至5公斤。“为了配合电影拍摄,她可能会采取了一些脱水、无盐饮食等比较极端的减肥方式,这些方法对普通人的参考价值不大。”安超说。

除了“贾玲式减肥”,“秦昊减肥法”“刘亦菲减肥法”“马思纯半年减重50斤食谱”等减肥话题热度不退,现如今,花式减肥方法让人应接不暇,这些方法到底有没有参考意义呢?

“第一天吃水煮蛋、第二天液断,第三天吃一天肉……”网上流传的“刘亦菲减肥法”,可能会在短时间内减几斤,但对于普通人来说,不可能长期坚持这种饮食方案。”安超说,这种方式并不科学。

很多女性朋友在减肥阶段,选择不吃晚饭,对此安超表示,不吃晚饭的方式也不利于长期的体重管理。“一个人不可能一辈子不吃晚饭,长期不吃晚饭,哪天吃晚饭哪天就会开始反弹。”安超说,减肥是终身事业,要做长期打算,“减肥不要逆人性而为,按照健康营养标准去执行就可以,不要为了减几斤而忽视了健康”。

对于春节档电影《热辣滚烫》爆火,安超表示,市民可以拥抱自己热辣滚烫的人生,但要想减肥,却一定要远离“热辣滚烫”。“热辣滚烫代表高油脂、高脂肪、高能量,以及一些有浓烈刺激气味的食物,比如火锅串串一类。对于超重肥胖的人群,一定要远离‘热辣滚烫’,控制总能量摄入,减少烹调用油。”安超说,可以选择蒸、煮一类的烹调方式,“普通人的减重速度也不宜过快,每个月控制在2公斤到4公斤即可。”

控制饮食增加运动,科学减肥最健康且持久

明星式减肥方法不适宜普通人,那我们该采取什么样的减肥方法呢?

安超介绍,目前最新版减重指南推荐的饮食减肥方法主要有3种:高蛋白膳食、轻断食、限能量平衡膳食。

高蛋白膳食,就是在日常饮食中增加蛋白质比例,在一顿餐食中,蛋白质一般占比15%,高蛋白膳食模式下,有利于维持肌肉,也可以提

高代谢率。日常生活中,可以采用乳清蛋白粉代替补充蛋白质食物,控制总能量摄入。

轻断食,比较常见的有“隔日进食”“5+2禁食”“16+8禁食”等方式。“16+8禁食”要求我们把饮食控制在8个小时之内,也就是说,如果早上8点进食早餐,下午4点就要进食晚餐,其他时间禁食,但这对于普通上班族来说不太可能实现,所以我们临床上比较常用的是‘5+2禁食’方法,就是在一周时间内,有两天时间轻断食,这种方式更容易长期坚持。”安超说。

限能量平衡膳食,顾名思义就是大家在日常饮食平衡膳食的基础上进行摄入能量限制,这也是最适合长期减肥的膳食模式。

除了饮食,必要的有氧运动也是减重的好方法。“对于普通人来说,一个小时左右的有氧运动就足够了。运动时保持心率170减去我们的年龄,维持5分钟到15分钟,燃脂效率最好。”安超说,其实没有明确证据表明,增加运动时长可以提高运动效率,而且当运动超过两个小时,会增加运动损伤几率,影响减肥效果,“减重可以采取跑步、快走、游泳、单车等方式,这些也是比较常用的、效率较高的运动方式”。

面对减肥过程中的平台期、脱发等问题不必惊慌,可以采取一些科学方法解决

很多女性朋友在减肥过程中可能会遭遇平台期、便秘、脱发等问题,安超建议,女性市民在遇到这些问题时不必惊慌,可以采取一些科学方法去解决。

“首先我们要认识到,减肥并不是体重直线下落的过程,它是曲线

下降的。如果我们仍在认真执行减肥,吃得很少,每天保持1小时的运动量,但体重却停滞达1个月至2个月,说明已经到了平台期。”安超说,这时要在现有饮食能量不变的基础上,增加肉、蛋、奶、大豆等蛋白质的比例,减少主食摄入,如果平时不吃主食,可以增加一点主食、水果,减少肉类食物摄入,增加膳食纤维、维生素B族的摄入。

另外,改变运动方式,比如原来习惯跑步、骑单车,可以改成练习平板支撑、瑜伽,这也是有效度过减肥平台期的一种方式。

“便秘是减重中常见的情况,原因在于吃饭太少、饮水量减少,蔬菜水果粗粮摄入减少,精神紧张等,大家可以尝试放松心情,定时排便,采用蹲便方式,同时避免久坐,保证水和膳食纤维的摄入,可以适当补充一些可溶性膳食纤维制剂。”安超说。

一些女性市民在减肥过程中出现脱发情况,有可能是体重快速下降,能量蛋白质摄入不足、微量营养素缺乏等原因导致。安超建议,减肥过程中要选择正规的减重方案,保证优质蛋白、微量营养素摄入以及充足的睡眠,也可以前往皮肤科就诊,寻找解决方案。

俗话说“打江山易,守江山难”,很多人在减肥成功后又反弹,而且体重更甚于减肥前。那么,该如何避免这种情况出现?

“减肥后反弹是自然规律,减肥后2年到5年是最容易反弹的时间,减肥后时间越久,反弹概率越低。”安超解释说,相比之下,采用科学的减肥方法,日常食用高蛋白、低升糖指数的饮食更不易反弹,同时应该长期保持运动习惯,“减肥是一件持之以恒的事情,有信念和毅力才能成功”。

“春捂秋冻,不生杂病” 春捂应该怎么捂?



俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,那为什么要春捂,春捂应该怎么捂?

春季气候变化较大,极易出现乍暖乍寒的情况,加之春回大地,人体的阳气开始趋向于表,腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力有所减弱。一旦遇到“倒春寒”,人们常会觉得自己“不像秋天那么抗冻”,特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者,容易因不适应而受寒,导致各类疾病的发生。

《黄帝内经》中有云:“春夏养阳,秋冬养阴。”春夏养阳,即春季养生在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春天阳气升发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。《淮南子·时则训》所述“禁伐木,毋覆巢杀胎虫”就是对顺应春季天时的描述。

“捂”的部位

捂肚子
主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。露脐装还是暂时放在衣柜吧,现在还没到它登场的时候。

捂脚
“寒从足下起”,四季的养生保健都应该注重足部保暖。《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。《老老恒言》亦云:“春冻未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气。”

捂背
中医理论认为背部属阳,而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。后腰又为肾之府,胃肠道不好的人,以及肾虚的人,千万不要急着把低腰裤穿起来。腰细虽美,也不能露得太早。

“捂”的程度
“捂”的程度应以自身感觉温

暖,又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然捂出了汗反而容易着凉。

“捂”的饮食

春捂的目的是呵护身体的阳气,除了衣着方面,饮食的“春捂”也很重要。春季适宜进食一些辛温升散的食品,如麦、枣、韭、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃之阳气。

“捂”的加强版

以上是顺应天时而健康养生的“春捂”内容,对一些平素就手足冰冷,遇寒易出现腹泻、恶心、呕吐、胃痛,甚至出现消化性溃疡反复发作的人,还应有加强版的內容。

穴位:平时可以对天枢、神阙、足三里等穴位进行艾灸或药物贴敷。

足浴:可促进人体阳气的升发。

体操:现在很流行的五禽戏和八段锦,也是在春季里使人体阳气升发的绝佳方法。

“捂”到啥时候

民间有句谚语:“吃了端午粽,还要冻三冻”,难道要捂到端午节?当然不是,春捂没有具体的时间规定,一般是根据当地的天气决定的,如果连续两周最高气温都在15℃以上,而且比较稳定,那时间就差不多了,可不必再捂。

春捂是时节养生的内容,特别适合平时有畏寒肢冷、面色白、大便溏稀、进食生冷或遇寒易出现腹痛等症的一类人群。

对于不会表达的小儿,要时不时摸一摸后背,如果总是汗津津的说明捂得太过了,应适量减衣,免得毛孔张开遇风着凉。

春捂以自觉温暖、不出汗为宜。每个人的穿衣标准不一样,可不要出现“我妈妈觉得我要春捂”这种情况哦。

(稿件来源:中国中医药报、岭南中医药文化)

医院专家赶书会 服务百姓送健康



近日,2024年胡集书会在惠民县胡集镇拉开帷幕。趁此良机,胡集镇卫生院联合相关单位共同开展了“党建联建读书会 服务百姓送健康”系列活动。

活动中,专家们通过义诊、科普健康知识、介绍医院特色诊疗项目等方式,助力群众提高健康保健意识,丰富健康知识储备,养成健康生活方式。其间,共为300余名群众提供零距离的医疗服务,发放健康知识宣传单1200余份,切实将关爱公众健康的举措落到实处,获得一致好评。(滨州日报/滨州网通讯员 尹荣梅 张丽娟 摄影)

保护眼睛 睡前一小时内应避免使用电子设备

眼科专家建议青少年采用“20-20-20”法则,缓解长时间读书或看电子屏时的视力疲劳

滨州日报/滨州网记者 李诚 通讯员 张莹莹

如今,随着手机等电子产品在家庭中的日益普及,出现了很多孩子沉溺于玩手机、看电视等现象,而这种长时间的用眼习惯,不仅可能导致视力疲劳,还有可能引发更长期和严重的视觉问题。

就青少年如何保护视力和预防近视等问题,记者采访了滨医附院眼科主任张磊,请他为广大家长支招。

突发看远看近都视力模糊,可能是调节痉挛在作祟

张磊曾经接诊过这样一个患者:一位12岁的小女孩,在一个寒假之后,突然发现无论看远还是看近,视力都变得模糊不清。众所周知,近视患者近距离视物相对清晰,但远处视物模糊,而通过佩戴眼镜能得到改善。但这位小女孩的情况却与众不同,她即使戴上眼镜,看任何东西也都是模糊的。

为此,家人带她到多家医院就诊。面对这种情况,医生怀疑她可能是视神经传导出现了问题。但是,经过一系列检查,包括头颅和视神经的磁共振,以及视觉诱发电位(VEP)检测后,结果均显示一切正常。

张磊接诊这名女孩后,凭借丰富的经验发现了问题的关键——调节痉挛,即孩子的眼睛调节功能失衡。“正如照相机镜头需要调整焦距以适应远近不同的物体,我们的眼睛也通过睫状肌的放松和收缩来调

节晶状体的形状,以便看清远近的物体。但这位小女孩的睫状肌无法适当放松或收缩,导致其无论看远还是看近,焦点都无法正确对准,因此无法看清任何东西。”张磊解释说。

这种调节功能失调,虽然在眼科医生看来是一个相对简单的问题,但对于不了解的人来说,却可能导致不必要的焦虑和高昂的检查费用。小女孩的这一状况,实际上是由于寒假期间过度用眼和生活不规律引起的调节痉挛。

“经过几次针对性治疗,包括睫状肌放松训练和视力恢复训练,小女孩的视力在短短两天内便恢复正常。通过这个病例,我们还是呼吁青少年平时要保持良好用眼习惯。”张磊说。

应做到孩子睡前一小时内避免使用电子设备,以减少蓝光对眼睛的潜在伤害

现在,许多家长都发现,不论是暑假还是寒假过后,孩子的视力似乎都有所下降。这一现象在开学初常常显现,许多孩子返回学校时会报告视力减退。这实际上是一个普遍且可预期的问题。

假期期间,孩子们花在写作业、阅读书籍、使用电脑和观看视频上的时间不但没有减少,反而增加了。孩子们或是忙于完成作业,或是沉迷于电视、平板电脑和手机上的娱乐内容,导致他们几乎整个假期都在持续使用视频设备,这成为

导致其视力下降的主要因素。

在学校,学生们有课间休息的机会,放学后的路上也不会持续盯着屏幕。然而在家时,除了睡觉时间外,孩子们可能随时都在面对屏幕,而过度用眼盯着电子显示屏是引起视力下降的重要原因。

“过长的屏幕时间可能导致假性近视、视力疲劳甚至干眼,这些因素不仅可能导致视力下降,还可能加重孩子们已有的近视问题。因此,家长应特别注意监控孩子的用眼时间,确保其不被过度放纵,这一过程中控制屏幕时间至关重要。”张磊强调说。

此外,用眼强度也需引起注意。比如,阅读一小时,一种方式是看20分钟后休息10分钟,而另一种方式则是连续看一小时。这两种方式相比较,后者的用眼强度显然更高。建议孩子们采用“20-20-20”法则——每看20分钟书或屏幕,就休息20秒,眺望20英尺(约6米)外的远处,这样可以有效缓解视力疲劳。

晚上长时间使用电脑,不仅影响睡眠质量,还可能对视力进一步下降或近视加深。在光线昏暗的环境中,使用带有强烈反光和蓝光的手持屏幕,尤其躺在床上观看,会刺激眼睛,使人睡变得更加困难。因此,控制孩子晚上使用电子设备的时间至关重要,尤其应做到睡前一小时内避免使用,以减少蓝光对眼睛的潜

在伤害,帮助孩子更好地入睡。

预防近视或控制近视发展,坚持健康的生活习惯十分必要

预防近视或控制近视发展,坚持健康的生活习惯十分必要。张磊建议,青少年应每天保证至少两小时的户外沐浴阳光时间——这并不意味着必须进行剧烈运动,即使是简单的户外活动,如在阳光下散步,也是有益的。这有助于提高眼睛的调节能力,防止近视的发展。同时,要合理安排近距离工作时间,遵循“20-20-20”原则,有助于减少视力疲劳和控制近视。

此外,应建立良好的饮食习惯。高糖食品的过度摄入与近视加深有关。因此,应限制孩子摄入过多的糖分,尤其是糖果和含糖饮料等。油炸食品的摄入也应适量控制。保证充足的睡眠,对于保持视力健康同样重要。建议小学生每晚睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时至9小时。

对于已经出现近视的孩子,选择合适的近视控制方法也非常关键。张磊说,如果发现孩子突然近视,建议到医院就诊检查,通过治疗和辅助设备是可以保障孩子视力健康的。“能够控制近视发展的眼镜应当遵医嘱佩戴,不能仅仅在上课时佩戴,平时也应该保证佩戴时间。”张磊说。

新研究将有助研发更有效且副作用更小的抗抑郁药物

新华社北京2月26日电 治疗抑郁和焦虑等疾病的药物通常会带来多种副作用。新加坡国立大学日前发布新闻公报说,该校参与的研究小组发现,通过修改人类大脑和神经系统中的松驰素-3分子,可降低治疗这些疾病的副作用,提高治疗效率。

公报说,松驰素-3属于一种神经肽,负责调节应激反应、食欲、情绪和痛觉等多种生理功能。当松驰素-3在大脑中释放后,它会与一种叫做松驰素/胰岛素样肽3(RXFP3)的受体结合,在细胞之间引发各种信号反应,影响身体的生理过程。

然而,RXFP3参与到许多不同的生理功能,某些药物副作用的产生可能与该药物激活了RXFP3的多个信号通路导致,例如,抗抑郁药可能会同时引发与饮食失调和肥胖有关的进食行为等。开发

副作用更小的药物关键在于只激活RXFP3的特定信号通路。

公报说,研究人员通过使用一种被称为“肽装订”的技术对松驰素-3进行了修改。松驰素-3由A链和B链组成,其中B链具有高度的柔韧性和较低的稳定性,而“装订”过程则锁定了松驰素-3中特定B链的形状,使其更稳定,以便与受体RXFP3更有效地相互作用。结果发现,修改后的松驰素-3在与受体的相互作用中只激活了RXFP3反应的特定部分,而不是所有信号通路。

研究人员表示,新研究指出了通过改变松驰素-3或其他神经肽来开发药物的潜在方法,这些神经肽可以选择性地激活体内的特定功能,这意味着药物设计可更有针对性,减少不良反应。

相关研究成果已发表在美国《科学·信号传导》杂志上。

美国新研究揭示神经退行性疾病发病机理

新华社北京2月27日电 美国一项新研究发现,脑部蛋白斑块沉积并非杀死脑细胞的直接原因,但会干扰脑细胞应激反应关闭机制,而持续的应激反应才是导致脑细胞死亡的罪魁祸首。

阿尔茨海默病等许多神经退行性疾病均以大脑中的蛋白斑块沉积为主要病理特征,但迄今为止,聚焦于分解和清除脑细胞蛋白斑块的疗法对相关疾病收效甚微。

据加利福尼亚大学伯克利分校近日发布的新闻公报,该校与斯坦福大学研究人员合作发现,一种被称为“综合应激反应沉默因子(SIFI)”的超大分子蛋白复合物在多种神经退行性疾病发病过程中扮演重要角色。

这种蛋白复合物具有两方面功能,即清理脑部蛋白斑块沉积,并关闭由蛋白斑块沉积引发的脑细胞应激反应。当脑细胞出现蛋白斑块异常沉积时,由SIFI调控的脑细胞应激反应会被开启以清除斑块;而当斑块被清理干净,

SIFI会关闭脑细胞应激反应。研究人员比喻,该过程就如同“打扫干净房间”并且“在上床睡觉前关灯”。

研究人员发现,在共济失调和早发性痴呆等神经退行性疾病模型中,SIFI某些组分会发生突变。在这些疾病发病过程中,大量聚集的蛋白斑块“劫持”了由SIFI调控的脑细胞应激反应沉默机制,通过干扰使该机制停摆,而脑细胞经历持续的应激反应最终会死亡。也就是说,“(蛋白)沉积物不会直接杀死脑细胞,它们使灯持续亮着而导致脑细胞死亡”。

研究还发现,在早发性痴呆小鼠模型中,使用一种可关闭脑细胞应激反应的药物有助于脑细胞的存活。相关论文已发表在近期出版的英国《自然》杂志上。

研究人员认为,许多以蛋白斑块沉积为主要特征的神经退行性疾病可能具有类似发病机理,这意味着通过药物关闭脑细胞应激反应有望成为治疗多种神经退行性疾病的新策略。