

如何科学减肥，保持健康体重？

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，更是身心健康的基础。保持健康体重，既能增强人体免疫力，预防多种慢性病发生，还能使人保持良好的精神状态，更具活力和幸福感。

体重是大家比较关注的健康话题。体重维持在标准范围之内，才能使身体达到健康状态。如果超重或肥胖，会增加多种疾病的发病风险。因此，做好体重管理尤为重要。

标准体重一般用身体质量指数(BMI)来评估。BMI等于体重(公斤)除以身高(米)的平方。BMI在18.5~24kg/m²，为成年人的标准体重，大于24kg/m²为超重，大于28kg/m²为肥胖。需要注意的是，老年人标准体重的上限可适当放宽。尤其是80岁及以上的高龄老人，如果超重外，没有合并糖尿病、高血压或高血脂症，不必过度或迅速降低体重。

体脂率和内脏脂肪，也是科学评价肥胖的重要参考指标。体脂率是体内脂肪重量(皮下脂肪+内脏脂肪)占人体总体重的百分比。体内脂肪过多或过少，都会影响健康。一般来说，男性体脂率大于25%、女性体脂率大于30%，属于肥胖；男性体脂率低于5%、女性体脂率低于13%，说明体脂率过低，可能会引起身体功能失调。

内脏脂肪是存在于腹腔内的脂肪，起着支撑、稳定和保卫内脏器官的作用。若内脏脂肪过多，较容易患高血压、糖尿病、高血脂和心血管疾病。内脏脂肪面积超过100cm²，即为内脏脂肪超标。此外，男性腰围大于等于90cm或女性腰围大于等于80cm，提示内脏脂肪超标。运动过少、久坐、偏爱油腻食物和甜食的人群，较易形成内脏脂肪型肥胖。

如果存在超重或肥胖的情况，应采取科学的方法，将体重控制在合理范围内。需要注意的是，减肥不是单纯地减轻体重。体重的减少可能是水分流失，也可能是肌肉流失。正确的减重观念应是减去身体过多脂肪(男性体脂率保持在10%~20%，女性体脂率保持在18%~28%)，同时保持甚至提高肌肉量。

保持健康体重，可以从饮食和运动两方面入手，也就

是我们常说的管住嘴、迈开腿。

管住嘴。减脂期的科学饮食有两个总要求：控制总能量摄入，确保每日能量摄入量少于能量消耗；保证食物摄入多样化和平衡膳食，保证必需营养素的充足摄入。这两个要求简单说来就是“吃得少、吃得对”，具体可从以下3方面入手。

(1)控糖少脂不饮酒，打造能量缺口。减脂期要避免进食高糖、高脂的高能量食物(可以提供400kcal/100g以上能量的食物)，如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等。每100g酒精可产生约700kcal的能量。因此，减脂期应严格限制饮酒。

(2)均衡饮食，满足营养需求。蛋白质是人体必需的营养素，减脂期间要注意补充充足的蛋白质；主食以全谷物为主，适当增加粗粮摄入；摄入足够量、多种类的新鲜蔬菜，促进消化和减少能量吸收；选择动物性食物时，优先选择低脂食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。

(3)养成良好的饮食习惯。①按时进餐。减脂期间要规律进餐，尤其是早餐。晚餐时间建议在17:00~19:00，晚餐后不宜再吃任何食物，但可以饮水。②放慢吃饭速度。进食过程中，若胃部已被食物填满，饱腹感要延迟20分钟才能到达大脑。如果吃得太快，大脑会因为没有饱腹感而摄入更多食物。③适当改变进餐顺序。按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。

迈开腿。中等强度有氧运动，是众多运动医学与临床医学指南推荐的适合减肥的运动形式。常见的中等强度有氧运动有快走、慢跑、游泳、骑车、有氧健身操等。存在下肢骨关节炎、退行性病变或关节损伤史的人群，可选择游泳和坐位有氧运动(如骑自行车、划船器)，能减轻下肢关节的承重，避免引起关节损伤。除有氧运动外，还要进行一定的力量锻炼，有助于提高基础代谢率。

(1)如何判断运动强度？减脂人群可通过以下两个方法评估中等强度有氧运动。①用220减年龄得到的数值，分别乘以64%和76%，可得到中等强度有氧运动的心率区间。②通过主观疲劳感觉评价运动强度，如“有点累”的疲劳感



图片来源于网络

大约是中等强度有氧运动的感受。

(2)如何选择合理的运动量？运动量大小取决于运动目的。每周进行150分钟中等强度有氧运动，可获得显著的健康益处。如果已经处于超重或肥胖状态，要适当加大运动量。目前，多数运动医学指南推荐减脂运动量为每周300分钟中等强度有氧运动。为避免过量运动产生不良后果，建议单日运动量的上限为90~100分钟。减脂人群也可根据运动后的主观感觉，评价当前运动量是否适中。如果运动后疲劳感不强、精神状态好、睡眠质量好、食欲正常，说明运动量适中。如果运动后疲劳感十分强烈、睡眠质量差、食欲差，说明当前运动量过大。

(3)如何评估减脂效果？如果出现以下迹象，说明体脂率下降：体重下降，腰围减小，说明内脏脂肪在大幅度减少；经过锻炼，体重变化不明显，但感觉四肢尤其是大腿变得结实有力了，在一定程度上说明肌肉组织在增加，减脂的方法和方向正确。

生活方式干预，是科学减重的基础措施。建议大家在日常生活中坚持健康的生活习惯，做到合理膳食、科学运动、管理压力和睡眠，帮助自己保持健康体重。

木子

肚子赘肉太多？

4个动作帮你应对腹部脂肪



图片来源于网络

今年4月是第36个爱国卫生月，活动主题为“健康城镇健康体重”。“大肚子”体型的人，身体脂肪多积聚在腹部和内脏器官周围，医学上称为中心性肥胖，也就是腹型肥胖。”天津医科大学第二医院康复医学科主任罗盛飞在接受人民网记者采访时表示，内脏脂肪很容易以游离脂肪酸的形式进入血液，流向心脏、肺和动脉，从而诱发心血管疾病。肚子赘肉太多的人群患心脏病、中风、糖尿病、高血压等疾病的风险更高，脂肪肝、痛风等疾病的患病几率也会增加。

“人体腹部是最容易堆积脂肪的部位之一。”罗盛飞介绍，腹部肌肉属于平滑肌，抗拒脂肪的能力很弱；同时，腰腹部毛细血管丰富，加上运动少，容易造成脂肪堆积。

来源：人民网

春季如何防治骨质疏松

春暖花开，阳光柔和。春季适合进行户外活动，是预防骨质疏松的好时节。

解放军总医院第四医学中心康复医学科主任李晓介绍，骨质疏松是一种骨骼疾病，指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏，导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况，会增加骨折的风险。骨质疏松是老年人常见的疾病，但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。李晓建议，多吃含钙量高的食物如奶制品和豆制品，以及富含维生素C的食物，如新鲜的蔬菜和水果，适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。李晓说，运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少，还可以改善肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动和抗阻运动，推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。解放军总医院第四医学中心康复医学科副主任石秀秀说，阳光能够促进体内活性维生素D的生成，有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点，每次15至30分钟，每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议，在日常生活中要保持地面的干燥，清理过道上的杂物；座椅不能太软、太低；浴室要做好防滑措施，加装稳固的扶手并放置防滑垫；老年人外出时也要注意安全。

来源：人民日报

肿瘤防治需警惕三大“杀手”

4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周。近年来，与癌症相关的健康问题受到公众广泛关注。记者采访多位肿瘤防治领域的权威医学专家了解到，肿瘤防治需要警惕三大肿瘤“夺命杀手”。

肺癌新发和死亡人数高居前列，何种情况需要警惕？

国家癌症中心2022年发布的数据显示，在我国406.4万人的新发癌症患者中，肺癌发病人数为82.8万，在241.4万因癌症死亡的人群中，有65.7万人罹患肺癌。无论是新发病例还是死亡人数，肺癌都在前列。

近年来，随着我国人群健康素养水平的不断提升，以及肺癌筛查项目的普及，肺结节患者比较常见。不少人担心，肺结节是否是肺癌前兆？

首都医科大学宣武医院胸外科首席专家支修益介绍，按照病变发生的部位，

肺癌可以分成中心型肺癌和周围型肺癌。肺结节并不等于肺癌。首次胸部CT检查出肺部小结节的情形，多数是良性的。因此，患者不必过度恐慌，要定期复查。

首都医科大学附属北京胸科医院综合科副主任张同梅介绍，两大类结节的恶性概率比较高，一类是大于8毫米的实性结节，结节周围有毛刺、分叶或胸膜牵拉征；另一类就是混合密度结节，既有磨玻璃成分，又有实性成分且大于50%，内部还有增粗的血管。

张同梅认为，年龄在40岁以上，有肺癌家族史和吸烟史，或有环境及高危职业暴露史，患有慢性阻塞性肺疾病等高危人群，建议每年进行一次肺癌筛查。

胰腺癌发病率上升，该如何预防？

胰腺癌是恶性程度极高的癌症之一，因其早期没有明显症状，发现时大多已是晚期。首都医科大学宣武医院普外科主任医师李非介绍，胰腺癌是预后较差的恶性肿瘤。由于没有明显的临床症状，早筛查、早发现、早治疗，及时甄别病变“信号”，

是提高胰腺癌生存率的重要手段。如果等到身体出现不良症状再去检查，可能癌症已经难以控制。

李非说，胰腺癌的很多症状可能在早期就已出现，患者最明显的特点就是身体消瘦和乏力。另外，全身的黄疸也可能与胰腺癌有关。

目前胰腺癌的发病原因还不明确，但已确定胰腺癌与慢性胰腺炎、致癌物质亚硝酸盐等有关。李非建议，预防胰腺癌首先要控制诱发因素，调整膳食结构。腌制食物、熏制食物、剩菜剩饭中都含有亚硝酸盐，要尽量避免食用，增加新鲜蔬菜、水果的摄入，坚持体育锻炼，避免过度肥胖。

“吃出来”的消化系统肿瘤该如何注意？

很多人工作生活节奏快、压力大，不良的饮食和生活习惯极易引起消化道病变。胃癌、食管癌、结直肠癌等消化道肿瘤已经成为威胁人们健康的“杀手”，且呈现发病年轻化趋势。

北京大学肿瘤医院主任医师张晓东

来源：新华社

为什么不建议早上洗头？

睡前洗头，洗掉尘埃

晚上洗头，不但可以把白天所吸附的灰尘病菌洗掉，而且用了护发产品之后头发吸收了营养，夜里睡觉的时候，营养正好可以被头发全部吸收掉，所以晚上洗头是最好的。

保护阳气，避免脱发

北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师黄青解释，我国传统医学认为，清晨阳气开发，水为阴性，这时洗头的话，阴气会阻碍阳气的开发，久而久之就会导致阴阳失和，产生脱发。

此外，航空总医院中医科主治医师吴昕妍表示，早晨刚起床时，人体各个器官处于刚刚苏醒的状态，血液运行缓慢，此时洗头会刺激头部血液循环加快，造成血压波动大，容易引起头晕、头痛等不适。

来源：养生中国

玉米(须)冬瓜煲瘦肉



材料：玉米两条、玉米须(干)5克、冬瓜(带皮)500克、猪肉100克、生姜2大片(3-4人量)。

烹调方法：先将两条玉米洗净切段，玉米须洗净备用；冬瓜不去皮洗净切块；猪肉切大块，洗净、焯水；拍扁生姜片。所有材料一起放进煲内，加入适量清水，大火煮沸后，改用中火煲约1个小时，调入适量食盐即可食用。

汤品点评：中医认为玉米须和冬瓜皮都能起到利尿消肿的作用，也就是说喝了这个汤小便便会增多，如果体内燥热的人喝完这个汤会觉得特别清爽。

有些人会觉得热气上火可以喝凉茶，但清热之物效果固然来得快，也容易伤人身正，所以建议不是很明显的热证就不要喝太多的凉茶，可以试试这款汤。

来源：广州日报



健康知识