# 颈 项

# 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 是我们常说的管住嘴、迈开腿。 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。

围之内,才能使身体达到健康状态。如果超重或肥胖,会增 入手。 加多种疾病的发病风险。因此,做好体重管理尤为重要。

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 100g酒精可产生约700kcal的能量。因此,减脂期应严格限 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,如果除 超重外,没有合并糖尿病、高血压或高脂血症,不必过度 养素,减脂期间要注意补充充足的蛋白质;主食以全谷物 或迅速降低体重。

标。体脂率是体内脂肪重量(皮下脂肪+内脏脂肪)占人体 择低脂食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。 总体重的百分比。体内脂肪过多或过少,都会影响健康。一 率过低,可能会引起身体功能失调。

保护内脏器官的作用。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 100cm<sup>2</sup>, 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 ②通过主观疲劳感觉评价运动强度,如"有点累"的疲劳感

春暖花开,阳光柔和。春季适合进

解放军总医院第四医学中心康复

行户外活动,是预防骨质疏松的好时

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

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

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及抗阻运

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

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;浴室要做好防湿滑措施,加装

稳固的扶手并放置防滑垫;老年人外出时也要注意

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议,在日

适量晒太阳有助于防治骨质疏

动,推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适当户外运动有利于骨骼健康。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏

何

拟

15至30分钟,每周两次。

身上。

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 体重是大家比较关注的健康话题。体重维持在标准范 要求简单来说就是"吃得少、吃得对",具体可从以下3方面

(1)控糖少脂不饮酒,打造能量缺口。减脂期要避免进 标准体重一般用身体质量指数(BMI)来评估。BMI 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

(2)均衡饮食,满足营养需求。蛋白质是人体必需的营 为主,适当增加粗粮摄入;摄入足够量、多种类的新鲜蔬 体脂率和内脏脂肪,也是科学评价肥胖的重要参考指 果,促进消化和减少能量吸收;选择动物性食物时,优先选

(3)养成良好的饮食习惯。①按时进餐。减脂期间要规 般来说,男性体脂率大于25%、女性体脂率大于30%,属于 律进餐,尤其是早餐。晚餐时间建议在17:00~19:00,晚餐 肥胖;男性体脂率低于5%、女性体脂率低于13%,说明体脂 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,饱胀感要延迟20分钟才能 内脏脂肪是存在于腹腔内的脂肪,起着支撑、稳定和 到达大脑。如果吃得太快,大脑会因为没有饱胀感而摄入 更多食物。③适当改变进餐顺序。按照"蔬菜一肉类一主 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。



图片来源网络

觉大约是做中等强度有氧运动的感受。

(2)如何选择合理的运动量?运动量的大小取决于运 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 运动后疲劳感不强烈、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 组。 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,流往心脏、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 正,换对侧做相同动作。10个为1组,每次做1组。 风险更高,脂肪肝、痛风等疾病的患病几率也会增加。

绍,腹部肌肉属于平滑肌,抗拒脂肪的能力很弱;同时,腰 罗盛飞提示。 腹部毛细血管丰富,加上运动少,容易造成脂肪堆积。

罗盛飞表示,若想有效减掉腹部赘肉,保持健康的生 活方式很重要,如少油少盐少脂的饮食、规律的作息等。另 外,局部减脂的方法并不存在,想减少腹部脂肪,长期坚持 规律运动必不可少,如有氧运动、高强度间歇训练、负重训 练、伸展运动等。

罗盛飞为大家带来4个训练动作,帮你有效减掉腹部 赘肉。

## 动作1:腹部微卷曲

平卧位,双膝弯曲90度,双手置于胸前;上半身抬起约 20厘米,维持10秒,缓慢放下。10至15个为1组,每次做1组。

## 动作2:单腿屈曲

平卧位,双腿伸直,双手置于耳后;一侧下肢屈曲,对 侧肘关节轻触膝盖,缓慢放下;换对侧做相同动作。30个为 1组,每次做1组。

## 动作3:下腹肌训练

平卧位,双腿伸直;缓慢抬起双腿,并使其与地面形成 80至90度夹角;两腿小幅度前后交替。10个为1组,每次做1

# 动作4:腰背肌训练

俯卧位,稍抬起躯干并向左侧旋转,右手轻触地面,回

"进行上述动作训练前最好做一下拉伸,如身体后肌 "人体腹部是最容易堆积脂肪的部位之一。"罗盛飞介 群拉伸、臀中肌拉伸和髂腰肌拉伸等,以避免运动损伤。'

来源:人民网

# 来源:人民日报

肿瘤防治需警惕三大"杀手"

域的权威医学专家了解到,肿瘤防治需要 患者不必过度恐慌,要定期复查。 警惕三大肿瘤"夺命杀手"。

# 情况需要警惕?

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 群,建议每年进行一次肺癌筛查。 的不断提升,以及肺癌筛查项目的普及, 肺结节患者比较多见。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

公众广泛关注。记者采访多位肿瘤防治领 肺部小结节的情形,多数是良性的。因此, 已经难以控制。

**肺癌新发和死亡人数高居前列,何种** 性概率比较高,一类是大于**8**毫米的实性 胰腺癌有关。 结节,结节周围有毛刺、分叶或胸膜牵拉 国家癌症中心2022年发布的数据显 璃成分,又有实性成分且大于50%,内部还 有增粗的血管。

> 癌家族史和吸烟史,或有环境及高危职业 盐,要尽量避免食用,增加新鲜蔬菜、水果 吃腌、熏、烤的食物,或者有肿瘤家族史, 暴露史,患有慢性阻塞性肺疾病等高危人的摄入,坚持体育锻炼,避免过度肥胖。

## 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, 专家支修益介绍,按照病变发生的部位, 因其早期没有明显症状,发现时大多已是 良的饮食和生活习惯极易引起消化道病 晚期。首都医科大学宣武医院普外科主任一变。胃癌、食管癌、结直肠癌等消化道肿瘤 医师李非介绍,胰腺癌是预后较差的恶性 已经成为威胁人们健康的"杀手",且呈现 病风险,乳制品的摄入、运动等,对有效预 肿瘤。由于没有明显的临床症状,早筛查、 发病年轻化趋势。 早发现、早治疗,及时甄别出病变"信号",

4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传 肺癌可以分成中心型肺癌和周围型肺癌。 是提高胰腺癌生存率的重要手段。如果等 介绍,很多消化道肿瘤早期没有任何症 周。近年来,与癌症相关的健康问题受到 肺结节并不等于肺癌。首次胸部CT检查出 到身体出现不良症状再去检查,可能癌症

李非说,胰腺癌的很多症状可能在早

要控制诱发因素, 调整膳食结构。腌制食 张同梅认为,年龄在40岁以上,有肺 物、熏制食物、剩菜剩饭中都含有亚硝酸

## "吃出来"的消化系统肿瘤该如何注 90%以上。"张晓东说。

北京大学肿瘤医院主任医师张晓东

状。一旦出现疼痛、便血、体重骤降等信 号,意味着肿瘤可能已到晚期。

首都医科大学附属北京友谊医院消 首都医科大学附属北京胸科医院综 期就已出现,患者最明显的特点就是身体 化分中心主任医师李鹏表示,早发现、早 合科副主任张同梅介绍,两大类结节的恶 消瘦和乏力。另外,全身的黄疸也可能与 诊断、早治疗是提高消化道癌症患者生存 率的关键。"目前,消化内镜检查是消化道 目前胰腺癌的发病原因还不明确,但癌检查的首选方法。"李鹏说,近年来我国 征;另一类就是混合密度结节,既有磨玻 已确定胰腺癌与慢性胰腺炎、致癌物质亚 以高清内镜为基础的诊疗技术不断进步, 硝酸盐等有关。李非建议,预防胰腺癌首先 在消化道早期癌症筛查和治疗层面已经 走在世界前列。

专家表示,若长期生活不规律,喜欢 都应划为高危人群,且建议40岁开始进行 胃癌筛查。"早期胃癌的治愈率很高,在

研究显示,不健康的生活方式及吸 烟、饮酒等习惯也会增加消化道肿瘤的发 很多人工作生活节奏快、压力大,不 病风险。专家提示,健康的生活方式对消 化道肿瘤具有预防作用,高膳食纤维以及 蔬菜、水果的摄入能降低消化道肿瘤的发 防结直肠癌也能起到积极作用。

来源:新华社

"主任,颈椎病有啥法子缓解吗?"26岁的张老师 咨询道。她因为工作原因经常批作业、上网,患上了颈 椎病,最近3个月出现了颈肩疼痛、头晕、胳膊麻木等 症状,经X线检查发现,她的颈椎曲度变直,这令她十

中医认为颈椎病属于项痹,病因与外伤、劳损及 风、寒、湿邪侵袭有关。清代张璐在《张氏医通》中写 道:"肾气不循故道,气逆挟脊而上,致肩背痛……或 观书对弈久坐致脊背痛。"《素问·痹论》讲:"凡痹之 类,逢寒则虫,逢热则纵。"

想要轻松护颈,不妨从改变日常生活工作方式做 起,下面介绍日常护颈的六项建议。

#### 1.从成语做起

成语俯仰之间、摇头晃脑、左顾右盼、东张西望、 瞻前顾后、抓耳挠腮、昂首挺胸等,都蕴含着护颈的医 学常识。工作生活中,不妨常做这些动作,可无意中让 颈肌得到放松,防止肌肉韧带劳损、关节软骨退化,使 颈椎关节得到很好的保养。

还可刺激穴位,缓解劳累和精神紧张。比如"抓耳 挠腮",由于耳朵周围有耳门、听宫、听会、翳风、安眠 穴等,耳廓还有90多个穴位与人体各部相应,故刺激 与疾病有关的耳穴对缓解颈椎症状也有一定效果。

#### 2.应用颈椎枕

应用颈椎枕特别是中药颈椎枕有一定保健作用。 中药颈椎枕添加的中草药如丹参、川芎、细辛、黄芪、没 药、乳香、防风等,具有活血化瘀、温经通络、行气止痛 之功效。

颈椎枕高度以一个拳头或略高为宜,约为10厘米。一般在晚上睡 觉前可使用0.5至1小时,然后再换成平时枕头如荞麦枕、决明子枕等。 此外,白天短暂休息时也可以用。每日应用1至2次。

#### 3.抱头训练法

当工作中感觉颈部有酸困感时,应及时将头抬高,挺直胸膛,双手 抱住头枕后部努力让头后伸,让颈椎向后做抗阻力运动,每次做15至 20个,每天做2至3次。此动作能防止肌肉萎缩,改善颈后肌肉力量,有 利于恢复颈椎生理曲度。

#### 4.做托下颌动作

常做托下颌动作也是一种非常简易的放松颈肌、改善颈曲的自我牵 引方法。工作间隙,端坐,闭目,双手托住两侧下颌,双肘支撑在桌面上, 持续做头颈向上向后的自我托举牵引动作,每次约3至5分钟,每天做3至 4次。

#### 5.直立踮脚尖

闲暇之余,不妨抬起头背靠在墙边直立5至10分钟,双手臂自然下 垂,抬头伸长脖颈,挺胸收腹,不时踮起脚尖,自然平静呼吸,保持颈、 胸、腰椎呈一条直线。常做此动作可矫正不良低头姿势,缓解颈椎反

### 6.颈部宜保暖

中医有"风为百病之长"之说,风挟寒湿外邪侵袭颈部,会造成气 滯血瘀,经脉痹阻,易诱发或加重颈椎病。当颈部僵硬不适,可使用热 水袋热敷。秋冬季节,早晚特别注意颈部保暖,外出时颈部宜戴上围 巾,或穿高领衣服,避免颈部遭受风寒侵袭。 来源:中国中医药报

# 为什么不建议早上洗头?

## 睡前洗头,洗掉尘埃

晚上洗头,不但可以把自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,清晨阳气升发,水为阴性,这时洗头发的话,阴气会阻碍阳 气的升发,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 部血液运行加快,造成血压波动大,容易引起头晕、头痛等不适。

来源: 养生中国

# 玉州 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 料一起放进瓦煲内,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水消肿的 作用,也就是说喝了这个汤小便会增多,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,也容易伤伐人身正气,所以建

凉茶,可以试试这款汤。 来源:广州日报

议不是很明显的热证就不要喝太多的

