

如何在运动和健康生活中自然减重

近年来,我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。作为慢性疾病中的独立病种及多种慢性疾病的重要致病因素,肥胖症已成为我国重大公共卫生问题。许多人已经意识到减重的重要性,想要“管住嘴,迈开腿”,却常常难以坚持、半途而废。

近日,记者采访了武汉大学中南医院肥胖症与代谢病外科中心医生吴天根。此前,他因短期成功减重并荣获某健美健身赛事冠军而“爆红”。

吴天根介绍,减重之前,患者身心状态的评估十分重要。人在睡眠不足或情绪焦虑甚至抑郁状态下,激素水平会变得不正常,体内燃烧脂肪的激素信号被抑制,储存脂肪的激素信号被放大。在此情况下,无论怎样节食或运动,减重都会事倍功半,效果不佳。

在减重策略上,提倡“量体裁衣”、循序渐进。目前,所有的减重策略,总结起来就是饮食及生活运动干预、药物干预及手术干预。对于尚未严重到需要药物干预及手术干预的人来说,主要干预方式依然是“管住嘴,迈开腿”。具体怎么做,因个体情况而异,并需要动态观察及调整。

饮食方面,减重第一阶段只需控制早餐。可以选择一根玉米、一根紫薯或一个土豆作为优质碳水,两个水煮蛋加一杯脱脂牛奶作为优质蛋白质,牛奶可用酸奶或豆浆代替,辅以复合维生素一片。中餐晚餐可以正常吃,但尽量不吃带皮和油炸的食物,不吃夜宵,少吃零食。此外,每天饮水量保持在2.5升左右,充足的水分可以抑制食欲,并稳定人体的基础代谢。

运动方面,可以选择睡前进行30秒开合跳加30秒快速高抬腿各5组,动作可自行更改,关键要选择最适合且能长期坚持的运动,最好是有氧运动结合无氧运动。坚持打卡,记录每天饮食、运动等完成情况。每天在固定时间测体重,看到改变后形成正反馈,能产生更强的动力。

此外,积极的心态对减重也有效果。多做能让自己开怀大笑的事情。很多研究证明,笑可以增强免疫力,不仅会一定程度锻炼腹肌、增加热量消耗,还能促进分泌包括内啡肽在内的对人体有益的激素。

减重的最终目标是恢复身心的健康状态。我们要在减重过程中建立健康生活方式和科学运动习惯。

(来源:人民日报)

慢性鼻炎不可盲目用药

慢性鼻炎是指在无感冒或流感的情况下,患者频繁出现鼻腔瘙痒、打喷嚏、流清水样鼻涕或鼻塞等症状,每天持续或累计时长超过1小时。慢性鼻炎的常见类型包括过敏性鼻炎、局部过敏性鼻炎、嗜酸性粒细胞增多性非过敏性鼻炎和特发性鼻炎(血管运动性鼻炎)。老年性鼻炎通常指的是老年人患有鼻炎,而非一种特殊的鼻炎类型。

随着年龄的增长,过敏性鼻炎的症状往往会减轻,许多年轻时患有过敏性鼻炎的人,步入老年后,症状可能会自然减轻,甚至不治而愈。但是,特发性鼻炎的症状可能会加重,接触冷空气、冷热交替、刺激性气味、辛辣食物、饮酒等,都可能导致鼻部症状更明显,尤其是清水涕增多。

通过过敏原检测可以诊断过敏性鼻炎。常见过敏原包括尘螨、真菌、动物皮毛、草花粉和树花粉等。常用的检测方法有皮肤点刺试验和血清过敏原特异性IgE检测。皮肤点刺试验简便、快速、成本低,但可能受主观因素影响,且有过敏反应风险,不适合严重过敏体质者。另外,老年人皮肤的反应性降低,对刺激的敏感性不如年轻时,这可能导致其在皮肤点刺试验中反应不足,进而产生不准确的假阴性结果。因此,老年患者可以选择血清过敏原特异性IgE检测,该检测方法的优点是精确度高、受外界因素干扰较小,且适用于所有患者。

当老年人患有慢性鼻炎时,除了常见的鼻痒、喷嚏、鼻塞、流涕等症状,还可能伴随其他问题。老年人的嗅觉本身就有所下降,慢性鼻炎会进一步加剧嗅觉减退。老年慢性鼻炎患者容易出现咳嗽、咳痰症状,尤其是在早晨起床后,这可能是鼻涕倒流所致。此外,由于鼻腔黏膜的湿润和加温功能减弱,老年人还可能出现鼻腔干燥、结痂、疼痛甚至偶尔涕中带血的情况。

在日常生活中,慢性鼻炎患者应注意以下几点:确保室内空气流通,保持空气清新,避免接触已知过敏原;注意保暖,防止感冒;定期使用生理盐水清洗鼻腔,保持鼻腔清洁;避免过度劳累,确保充足的睡眠;戒烟限酒,减少辛辣和油腻食物的摄入;适当进行锻炼,提高身体素质。

治疗慢性鼻炎的方法一般包括药物治疗、脱敏治疗和手术治疗。治疗慢性鼻炎的常用药物有鼻喷糖皮质激素、鼻喷或口服抗组胺药、抗白三烯类药物和胆碱能抑制剂,这些药物可以起到消炎消肿、抗过敏、缓解鼻塞和减少分泌物的作用,但需要在医生指导下合理使用。同时,慢性鼻炎患者要谨慎使用鼻腔减充血剂,如麻黄素、赛洛唑啉和羟甲唑啉等,避免因长期使用导致药物性鼻炎。脱敏治疗是一种针对过敏性鼻炎的对因治疗手段,虽然治疗时间久,但患者在治疗期间可减轻症状,减少甚至停用其他药物,治疗后效果可延续数年。若药物治疗、脱敏治疗无效或伴有严重并发症,患者可考虑手术治疗,如鼻中隔偏曲矫正、下鼻甲部分切除术、翼管神经切断术等。

(来源:人民日报)

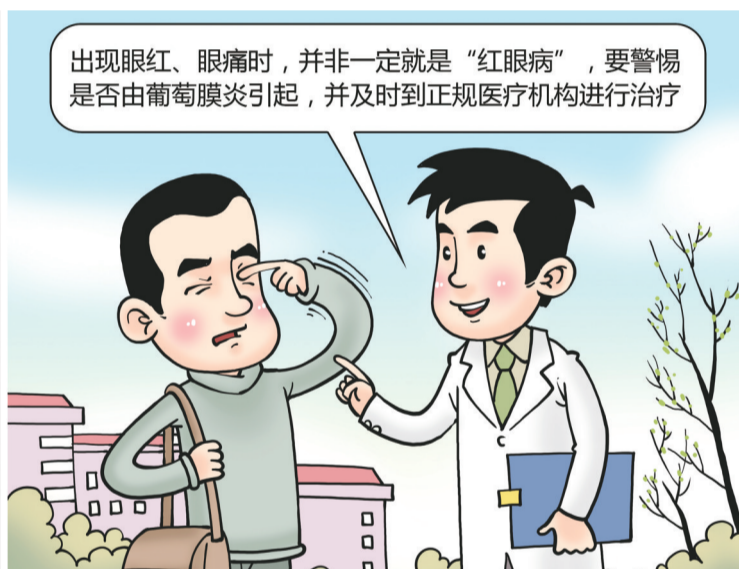
专家提醒要警惕伪装成“红眼病”的潜在致盲“杀手”

新华社天津3月12日电(记者毛振华 栗雅婷)入春后往往是“红眼病”的高发期。天津泰达医院眼科主任医师张万红提醒,出现眼红、眼痛时,并非一定就是“红眼病”,要警惕是否由葡萄膜炎引起,并及时到正规医疗机构进行治疗。

张万红介绍,葡萄膜炎指的是两大类发生在眼部葡萄膜和视网膜的炎症性疾病。眼球的葡萄膜组织分为三部分,虹膜、睫状体和脉络膜。“大家最常听到的虹膜炎和虹膜睫状体炎,就是指发生在虹膜和睫状体部位的炎症,在葡萄膜的前部,属于前葡萄膜炎。此外,还有中间葡萄膜炎、后葡萄膜炎和全葡萄膜炎。”

她分析,除了一部分是感染、外伤导致外,多数葡萄膜炎都是自身免疫性疾病,往往缺乏明确的病因,但有时会伴发全身的风湿免疫病。

眼红、眼痛是葡萄膜炎的常见表现。有患者会出现严重的眼痛,有时夜间更为严重,难以入眠。但也有些特殊的类型,如部分少年儿童的慢性虹膜炎,即便病情已经很严重,也可能不出现任何眼红、眼痛的症状。



新华社发 王威 作

葡萄膜炎会引起眼前黑影、视力下降,严重者甚至会失明。除了眼睛不舒服,还有患者可能会有一些全身症状,如身上关节疼、头痛、脖子僵硬、腰部僵硬、耳鸣等。出现这些症状均需引起警惕,必要时可到风湿免疫内科就诊,排除全身疾病。

张万红说,即便患病后也不用太过担心,目前临床上有多种治疗

手段,包括使用激素、免疫抑制剂、生物制剂等。

“葡萄膜炎患者身体锻炼需适度,身体过度疲劳会影响体内免疫平衡。”张万红建议,患病后应充分休息,减少工作量,保持作息规律。同时,精神放松和良好情绪是对付葡萄膜炎的天然良药,患者应去除恐惧和焦虑,树立战胜疾病的信心,从而早日恢复健康。

饿肚子入睡和吃点夜宵哪个更健康

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说,由于晚上仍在工作,睡前常常面临一个选择:是忍着饥饿入睡,还是吃点夜宵?这两种方式,究竟哪一种更健康?带着这个问题,记者采访了专家。

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说,睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上,新陈代谢速度较慢,胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食,特别是摄入过多的热量,身体难以及时消耗这些能量,容易转化为脂肪储存,可能导致体重增加。此

外,睡前进食还可能增加胃肠负担,甚至让大脑保持活跃,影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说,可以稍微推迟晚餐时间,延缓饥饿感的到来,保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿,甚至感到头晕脑涨,说明身体的能量已经不足。在这种情况下,如果不吃点夜宵,会影响入睡及第二天的工作和学习,但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候,长胖不仅是因为吃了夜宵,也是由于摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议,夜宵应

在睡前1至2小时吃,比如说,计划12点睡觉,可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主,食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高,同时避免辛辣等刺激性调味品使用。

“例如,一小碗无糖酸奶,一个煮鸡蛋,或是一片高纤维面包,一份100克左右的水果,都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定,而且较容易消化吸收,不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说,夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物,如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易

导致体重增加,还可能扰乱睡眠,加重胃肠负担。

此外,刘忠也表示,除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外,保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足,影响瘦素的分泌和信号传导,以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说,应尽量确保每天7至8小时的睡眠,以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作,回到家已经很晚,此时不建议玩手机,还是要养成良好的习惯,尽快洗漱就寝。(来源:人民日报)