

热点

国家版减肥指南来了! 全是干货

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”“有些人腰围太大,体重超重,甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

什么样的胖才是真的肥胖?

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$,我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。BMI在24至28之间被定义为超重。达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

健康减肥该怎么吃?

此前,国家卫健委发布《成人肥胖饮食指南(2024年版)》,手把手教你科学减肥!值得注意的是,这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例,并备注了食谱的“总能量”。例如,东北地区的春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”,西北地区的食谱里有“臊子面”“油泼面”。

1. 这些食物优先选

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。

2. 这些食物要少吃

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。减重期间饮食要清淡,

每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20~25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

科学减肥,这4件事要记牢

《成人肥胖饮食指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

1. 定时定量规律进餐

要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

2. 少吃零食,少喝饮料

不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

3. 进餐宜细嚼慢咽

摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

4. 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。

除了吃,减肥还有这些小窍门

1. 睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规



资料配图

律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

2. 运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150~300分钟,中等强度的有氧运动每周5~7天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

3. 久坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。

温馨提醒,减肥要循序渐进。较为理想的减重目标应该是6个月内,减少当前体重的5%~10%,合理的减重速度为每月减2~4公斤。

(来源:央视新闻)



保健

春捂要捂到什么时候?

春季气温回暖,但早晚仍比较冷,昼夜温差明显,多地还可能遭遇“倒春寒”。俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,医学研究指出,春季,尤其是3月至5月,是高血压、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。

心血管不好,“捂”到清明前后

首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩建议,“春捂”应持续至气温稳定在15℃以上,且昼夜温差小于8℃时。也就是说,大家最好视气温“捂”到清明前后,心血管病患者尤其要注意。

如果日平均气温在15℃以下,或日夜温差大于8℃,最好不要脱棉衣;中午气温在10℃以上时,可以适当减衣。“春捂”要有度,主要以自身感觉温暖、又不出汗为宜。

如果“捂”时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃,也不必急着脱衣服。

如果觉得“捂”了身体出汗,则要早点换装,不然捂出了汗,被风一吹反而容易着凉。

“春捂”,并不是简单的多穿

“春捂”并非盲目多穿衣物,而是通过合理调节体温,减少寒冷刺激对心血管系统的冲击。

学习洋葱式穿衣法。日常建议采用“洋葱式穿衣法”,内层选择吸湿透气的纯棉材质,中层选择羊毛或抓绒衣来保温,外层穿防风外套来阻隔冷空气。

捂对部位是关键。需注意重点保护颈部、头部、腹部及下肢。下肢循环障碍患者需穿着厚袜或护膝,避免“寒从脚起”,比如糖尿病患者下肢循环较差,忽视足部保暖易加重末梢神经病变。头部散热占全身30%,佩戴薄帽可减少热量流失;腹部保暖有助维持内脏血流稳定,能有效保护胃、脾、肠。颈部受凉易诱发颈动脉痉挛,比如颈动脉狭窄患者颈部受凉,可能因血管痉挛而诱发脑缺血。

(来源:新华社)



知多D

上班族适当叹气有利健康?

在很多人的印象中叹气往往被视为消极表现,可近日“真心建议上班族要适当叹气”等相关话题登上热搜,这种说法真的有理吗?

浙江省新华医院呼吸与危重症学科副主任中西医结合主任医师陈晔表示,叹气其实是一种正常的生理现象,可以看作是一种“深呼吸”。叹气会使体内横膈上升,能够促进肺部排尽浊气,加快血液循环,使身体处于松弛状态。同时,叹气也有一定的心理疏导价值。通过叹气,前额叶皮层活动减弱,杏仁核活跃度下降,可消除悲伤痛苦、紧张焦虑及精神压抑感,从而有益于机体内环境的调节和稳定。也有研究发现,周期性的叹气比冥想或者其他呼吸训练更能有效地缓解压力和改

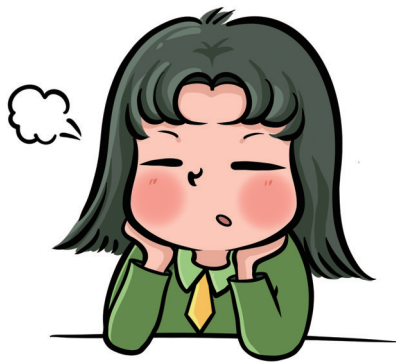
善情绪。

但医生提醒,不能过度“神话”叹气的的作用。“从本质上来讲,这只是一种舒缓情绪的办法,具体效果因人而异。”陈晔解释。

值得注意的是,若总是频繁叹气或是常不由自主地叹气,这可能是身体所发出的“警报”。

从西医角度而言,若在静息状态下高频率出现叹气样动作,大概率不是呼吸系统的器质性疾病,高度怀疑是精神压力过大所致的情志病,建议尽早到精神卫生科就诊。

叹气在中医理论中被称为“善太息”,与情绪波动、神经功能紊乱、阴气亏虚有关,严重者甚至会出现口唇干裂、四肢麻木等症状。



资料配图

一招教你正确呼吸

“时下正值冬春交替,气温变化大,是呼吸道疾病高发期。”浙江省国医名师、中医呼吸内科专家蔡宛如教授分享了一个实用的吐纳法——可在清晨空气清新时练习腹式呼吸:

仰卧或坐着,把一只手放在腹部肚脐处;先自然呼气,然后吸气;

最大限度地向外扩张腹部,呼气时腹部收缩,向内朝脊柱方向收,全程保持胸部不动。

如此循环,每天15至30分钟,能够提高机体免疫力,预防寒邪入侵。

(来源:劳动报)