

专家科普

近年来,随着我国人群肥胖率的攀升,肥胖日渐成为门诊中医患双方关注的重点问题。国家卫健委主任雷海潮日前表示,我国正在推进实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。那么,体重管理与慢性病防治有何关系?如何科学认识与干预肥胖?

三个认识误区需注意

生活中流传着许多关于减重的认识误区,最典型的莫过于以下三个。

误区一:胖子也有健康的

生活中,持有这种观点的人不少,但事实如何呢?关注肥胖的人可能听说过“代谢健康型肥胖”的概念,这种概念的确存在。肥胖根据不同的分类方法可以分为多种类型。有研究根据腰围、BMI、内脏脂肪、瘦体重(去脂体重)及代谢异常提出基于有无代谢异常的分型,将肥胖分为代谢健康型肥胖症(MHO)、代谢不健康型肥胖症(MUO)。目前,对于代谢健康型肥胖症的诊断标准没有统一论,应用较多的诊断包括两部分:肥胖和无代谢异常。

那么,代谢健康型肥胖症真的“健康”吗?肥胖人群的生活质量不仅取决于代谢是否健康,还取决于其他肥胖相关并发症的情况,如骨关节炎、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、肿瘤等。此外,相较于体重正常代谢的健康人群,代谢健康型肥胖症患者患糖尿病、心脑血管疾病的风险和全因死亡率更高,而且随着时间的推移,代谢健康型肥胖症还可能逐渐转变为代谢不健康型肥胖症。

所以,对于超重但无代谢异常及肥胖并发症的人群,在强化生活方式干预的基础上,可以进行密切监测及观察,监测体重、腰围、体脂含量、代谢指标等。对于超重已经出现代谢异常或体重相关并发症的人群,还需采取行为心理、营养、运动、药物、手术等措施进行积极干预。

误区二:少吃就会瘦
很多人在肥胖的营养干预上存在误区,其中一个典型误区就是“少吃就会瘦”。减重需要限制总能量的摄入,但“管住嘴”不是“关住嘴”。肥胖超重人群

的膳食原则是在保证每天蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素和水分摄入的前提下,根据体重控制摄入量。常用的饮食模式包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食模式、低碳水化合物饮食等。其中,轻断食一般采用5+2膳食模式,即一周中5天相对正常进食,其他2天(非连续)摄取平常1/4能量(男性600千卡/天,女性500千卡/天),这样能有效减少脂肪,调节血糖、血脂,改善胰岛素敏感性。

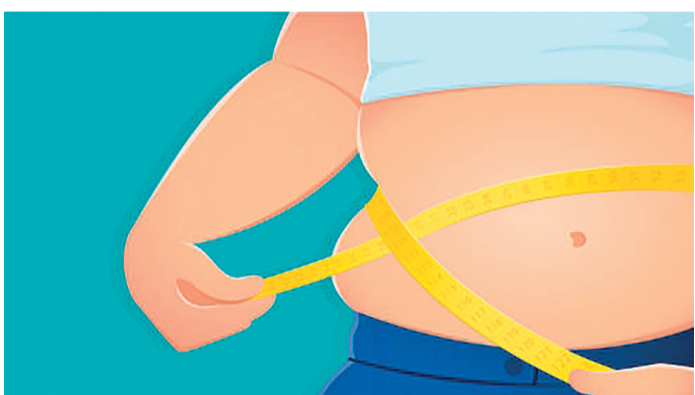
要牢记过度节食是不科学的,会带来一系列精神问题和机体功能紊乱,如营养不良、情绪低落等,同时还可能影响激素分泌,使自身免疫力下降,增加患病风险。此外,过度节食还会降低基础代谢率,使减重变得更困难。

误区三:断碳水减肥更彻底

有人选择用断碳水的方式来减重,限制或完全避免碳水化合物的摄入,如生酮饮食(极低碳水化合物饮食)。生酮饮食是模拟人在饥饿状态下的能量代谢方式,即通过限制碳水摄入使身体的供能物质由葡萄糖逐渐转变为酮体,从而达到燃烧脂肪的目的。该饮食模式短期减重的效果或许明显,但难以持久,而且长期断碳水,会使大脑细胞的葡萄糖供给不足,有可能带来记忆力下降等后果。这种方法只适用于反复减重无效、肝肾功能正常、仅靠短期快速减重的成年超重、肥胖人群,且不适合长期应用。

总之,任何一种减重方式都需要建立在良好生活方式的基础上,包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持积极心态和良好睡眠习惯等,同时做好体重、膳食、运动记录及监测,这样才能实现长期维持理想体重的目标。

据《北京日报》



肥胖是慢性病的重要诱因

随着疾病谱(指在整个疾病构成中按疾病患病率或死亡率的高低而排列的顺序)逐渐转变和人口老龄化速度不断加快,慢性病的患病率、致残率、致死率呈上升趋势,成为当前危害我国居民健康的首要危险因素。

慢性病全称为慢性非传染性疾病,不是特指某种疾病,而是一类与不良行为和生活方式密切相关的疾病,如心血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺部疾病等。它具有病程长、病因复杂、迁延性、难治愈和极少治愈、健康损害和社会危害严重等特点。

作为慢性病中的独立病种及多种慢性病的重要致病因素,肥胖症已成为我国重大公共卫生问题,是我国第六大致死致残的主要危险因素。国家卫健委发布的《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,到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%。在肥胖人群中,过大的体重和过多的脂肪给全身多个器官带来了机械性压迫和占位效应,同时,脂肪沉积所致的慢性炎症反应也会造成一系列代谢损伤。肥胖与高血压、糖尿病、高血脂和心脑血管疾病,以及部分癌症都有关系,是这些疾病的重要危险因素。

因此,做好体重管理是控制肥胖的关键,也是防治慢性病的有效措施之一。科学的体重管理可以预防、减少甚至逆转部分肥胖并发症,干预越早,获益越大。我国正在推进实施的“体重管理年”3年行动,并不是只针对肥胖人群,而是倡导全人群都把保持健康体重作为目标,贯穿整个生命周期。

体重失控有何后患

大家对于肥胖的主观感知,如不胖、有点胖、很胖,不一定与医学诊断的标准一致。那么,什么样的身材属于肥胖呢?

世界卫生组织将“肥胖症”定义为对健康产生不良影响的异常或者过度脂肪堆积。在临床上,肥胖症的诊断依据仍以体质指数(BMI)为标准。

肥胖症的分级有助于指导临床诊疗决策,以及肥胖相关疾病的风险评估。因为肥胖程度对身体健康的影响通常呈递进关系,随着BMI或体脂率的升高,疾病风险也逐渐增加,患者变得“越胖越虚”。BMI每增加1kg/m²,房颤的发生风险就会增加4%至5%。在校正血糖、血脂、血压3种代谢因素异常之后,BMI每增加5kg/m²,冠心病、中风的发生风险将分别增加15%、4%。

目前,临床上对于肥胖症的治疗主要有药物和手术两种方式。在我国获批的减重药物有奥

利司他、贝那鲁肽、司美格鲁肽及替尔泊肽。对BMI≥28kg/m²且经过3至6个月生活方式干预仍不能减重5%,或BMI≥24kg/m²且合并高血糖、高血压、血脂异常、睡眠呼吸暂停综合征等肥胖相关并发症之一的成人患者,可以考虑在综合生活方式干预的基础上加用药物治疗。

而对于BMI≥32.5kg/m²,或者BMI<32.5kg/m²且存在肥胖相关其他疾病的成年人,经改变生活方式和内科治疗无效,可考虑手术治疗。减重代谢手术主要包括袖状胃切除术、胃束带术、胆胰转流术等术式。

但要注意手术禁忌证,包括:滥用药物或酒精成瘾者;患有精神疾病,症状未有效控制或稳定期不足6个月者;智力障碍或智力不成熟,行为不能自控者;不能配合术后饮食及生活习惯的改变,依从性差者;对手术预期不符合实际者。

「越胖越虚」体重该怎么管



健康提醒

春季过敏高发季 如何做好防护

本报记者 吴海燕 王思远

春风送暖,万物复苏。然而,对于过敏体质人群而言,这份春日的美好,却伴随着“甜蜜的烦恼”。

“春天花开是好事,可我过敏真是太难受了。”市民黄凤霞说,出门必须把口罩捂得严严实实。市民马丽也深受其扰:“每年这个时候就开始打喷嚏、流眼泪,鼻子痒得难受。有时整夜睡不好,白天上班浑身都没劲。”

带着市民们的疑问,记者走访了吴忠市人民医院和吴忠新区医院,邀请专家为饱受过敏困扰的市民提供一份科学的春日防护指南。

在吴忠市人民医院耳鼻喉科颌面外科门诊,不少过敏患者正在排队复诊。该科主任董沛说,入春以来,像黄凤霞、马丽这样因打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒痒前来就诊的患者明显增多。

“很多人一出现打喷嚏、流鼻涕,第一反应就认为是感冒了,随便吃点感冒药甚至抗生素,这其实是个很大的误区。”董沛指着诊室里的几位患者解释道,“花粉过敏有明显的季节性、规律性,比如每年春季固定发作,且症状多集中在鼻、眼、呼吸道,一般不伴有发烧、浑身酸痛等症状。”

董沛说,春季花粉过敏与病毒性或细菌性感冒有本质区别,市民切忌随意滥用抗生素或感冒药,用药不对症不仅无效,还可能产生副作用。

针对市民们“到底该咋办”的困惑,董沛给出了一套科学的应对方案,“预防花粉过敏,核心在于切断过敏原,做好物理隔离是第一道防线。”董沛建议,在花粉浓度较高的天气,尤其是大风天,市民应尽量减少外出。确需外出时,要佩戴专业防护口罩和护目镜,有效阻挡花粉与黏膜接触;回家后,应及时洗脸、洗手、更换外衣,有条件的可冲洗鼻腔。

除了被动躲避,主动预防也至关重要。董沛特别提到一个“时间窗口”:“对于有明确花粉过敏史的市民,可在花粉期来临前一周到两周,在医生指导下提前使用抗过敏药物,如鼻喷激素或口服抗组胺药物。这种预防性用药,能让身体提前建立防护屏障,等到花粉浓度真正升高时,症状会大大减轻,甚至不发作。”

在吴忠新区医院耳鼻喉科,医师周婷婷接诊的过敏性鼻炎患者较平日明显增多。很多患者以为是感冒,吃了好几天药都不见好。周婷婷一边为患者做鼻内镜检查一边说:“经检查发现,他们的鼻黏膜苍白水肿,鼻腔内有大量清水样分泌物,这是典型的过敏反应,并非感冒。”

周婷婷提醒市民,花粉过敏与感冒有一个简单区分方法:“感冒通常会伴有全身症状,如乏力、肌肉酸痛,甚至低烧;而过敏主要集中在局部,多为鼻塞、眼痒、连续性打喷嚏。”

饮食起居方面,两位专家也给出了共性建议。过敏高发期,饮食宜清淡,尽量避免辛辣刺激食物及海鲜等高蛋白食物,此类食物易加重过敏症状;可适当多吃富含维生素C的果蔬,如猕猴桃、橙子、青椒等,助力抗过敏。

周婷婷特别提醒过敏体质的女性市民:“春季花粉期间,户外活动时尽量减少化妆,尤其是眼妆。花粉易附着在化妆品上,加重眼部过敏症状。如果出现眼痒,切勿用手揉搓,可使用人工泪液冲洗缓解。”

董沛温馨提示:“市民接触花粉后,若出现鼻塞、眼痒,还伴有胸闷、气短、呼吸不畅等症状,可能是过敏性哮喘发作,属于急症,切不可掉以轻心或自行用药观察,务必第一时间就医。”

老年人春季健身有讲究 医生支招护安康

本报记者 吴海燕 王思远

“天气暖和了,我们老年人该如何科学安全地锻炼身体?”近日,吴忠市民索全风道出了不少老年人的共同困惑。随着春季气温回升,许多老年人走出家门进行户外锻炼,如何科学健身、规避运动风险,成为大家普遍关心的问题。带着这一疑问,记者走访了吴忠市人民医院、吴忠新区医院骨科专家,为老年群体详解科学健身要点,送上实用健身指南。

“很多老年人习惯一出门就锻炼,这个习惯其实需要调整。”吴忠市人民医院骨科主任袁林介绍,春季昼夜、早晚温差较大,清晨气温偏低、寒气较重,老年人过早外出锻炼,不仅容易受凉感冒,还可能刺激血管收缩,诱发心脑血管疾病。他建议,老年人晨练切勿贪早,应选择上午气温回升、阳光充足、空气流通的时段外出,兼顾健身效果与身体安全。

“到底怎么运动才安全,网上说法繁杂,不知道该信谁。”索全风说。对此,袁林着重强调,运动前热身是不可或缺的关键环节。老年人肌肉力量偏弱、关节灵活性下降,若未经热身直接运动,极易引发肌肉拉伤、关节扭伤等问题。他建议,老年人外出后可先慢走5—10分钟,配合手腕、脚踝活动及简易拉伸动作,让身体充分预热、气血活络后,再正式开展锻炼。

结合老年人身体机能特点,袁林推荐低强度、节奏平缓的有氧运动。“太极拳、八段锦、慢走、散步这类运

动,动作舒缓轻柔,对关节冲击力小,还能有效锻炼心肺功能、舒展身心,十分适合老年人。”他提醒,老年群体健身切忌逞强好胜,运动强度以身体微微出汗、不影响正常交谈为宜,不要盲目追求步数和锻炼时长,避免过度运动造成身体损伤。

吴忠新区医院骨科主任马军从关节防护角度,为老年人健身作出补充提醒。“门诊中,不少老年患者都是因锻炼方式不当,引发膝关节、髌骨相对疏松,健身时更要注意方式方法。他建议,健身时应优先选择平坦硬化路面,避开陡坡、石子路等复杂路段;穿戴方面,要选择鞋底弹性好、支撑性强的专业运动鞋,不要穿帆布鞋、薄底布鞋锻炼;若本身存在膝关节不适,可将健步走替换为游泳、坐位抬腿等运动,既能锻炼肢体肌肉,又不会加重关节磨损。

针对春季天气多变的特点,袁林还就运动保暖给出建议:“老年人锻炼时衣着以宽松透气、便于活动为宜,同时做好核心部位保暖;运动出汗后要及及时擦汗液,更换干爽衣物,避免直吹冷风,防止受凉感冒、诱发身体不适。”

袁林特别提醒,老年人健身的核心目的是强身健体、调养身心。一旦出现身体异常,需立即停止运动,就地休息;若不适感未缓解,应及时就医检查,切勿拖延贻误病情。

真正的“逆龄运动”——抗阻运动

坚持一年大脑年轻2至3岁

你是不是偶尔也觉得,刚放下的东西转头就忘,反应也比以前慢了半拍……别急,这可能不是你老了,而是大脑在提醒你该动一动了!一提到运动,很多人首先想到的是跑步、走路。但真正让大脑“逆龄”的运动其实是——抗阻运动。最新研究发现,坚持一年抗阻运动,大脑可年轻2.3岁。

长期坚持抗阻运动 有效延缓大脑衰老

2026年2月,国际期刊《老年科学》发表的一项研究显示,抗阻运动真的对大脑有用的“逆龄运动”!实验发现,坚持抗阻运动一年后,大脑“年龄”可以年轻2至3岁。那些没有进行抗阻力量锻炼的人,则没有这种“逆龄”效果。最关键的是,这种“逆龄”效果不是只对大脑的某个区域,而是整个大脑都受

益。简单说,就是力量训练能让你的大脑从里到外都“保鲜”。

抗阻运动又称力量训练,别怕名字听着复杂,其实就是给肌肉加点阻力,通过克服外来阻力(如哑铃、弹力带、推墙俯卧撑)来锻炼肌肉力量的运动,常见的有俯卧撑、深蹲、举哑铃和靠墙静蹲等。

居家简易抗阻运动 轻松好学容易操作

1. 靠墙静蹲
背靠墙壁,双脚与肩同宽,脚尖朝前,脚跟离墙约一脚半的距离。沿墙壁缓慢向下滑动,直到大腿与地面平行(如感觉困难,可蹲得浅一些)。注意保持腰背紧贴墙壁,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣。

2. 提踵运动
双脚分开与臀部同宽。慢慢将脚后跟抬高,用脚掌支撑身体。保持这个姿势2秒后,缓慢将脚跟放回地板。注意尽量抬高,以保证身体感觉舒适,锻炼小腿肌肉。

3. 推墙俯卧撑
双手抬起与肩同宽,指尖触墙后,手掌平放在墙上。弯曲手肘,直到前额轻触墙面。训练时注意收腹、沉肩,保证身体成一条直线。

4. 臀桥运动
仰卧躺在地面,双膝弯曲约90度,脚掌平放,双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部,直到肩膀、髋部、膝盖形成直线,在顶点收紧臀部和腰腹,保持1至2秒后缓慢放下。

5. 哑铃推肩(可用水瓶替代)
坐或站立,双手持哑铃或水瓶举至肩高,掌心向前,向上推至头顶直至肘部最终伸直,缓慢放下。这个动作可以有效改善肩颈紧张,并且加强上肢的肌肉力量。

当然,在进行以上动作训练之前,建议先对自己的身体有所评估。如果有异常的情况,一定要听从专业医生的建议。



日常练抗阻运动 牢记这几个要点

- 1. 保持自然呼吸
抗阻运动时要保持自然呼吸状态,特别注意避免憋气,以免缺氧或血压波动幅度过大,必要时提供适当的保护。
- 2. 合适运动强度
锻炼后有一定疲劳感,疲劳感在运动后第二天基本消失。强度过小,没有明显健身效果;强度过大,可能造成运动损伤。
- 3. 保持规律运动
抗阻运动的益处源于“累积效应”。建议每周进行2至3次训练,给肌肉留出足够的恢复时间。将运动融入生活,长期坚持,才能看到身体的明显改善。
- 4. 关注身体状态
急性疾病期要暂停运动,如严重感冒、发烧、严重腹泻等。如果在运动中出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难或疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉,应立即降低运动强度或停止运动,采取对应措施,必要时就医。

据人民日报健康客户端