

国家喊你减肥 专家教你瘦身

海都记者专访泉州名医,聊聊如何科学控制体重

万万没有想到,减肥这事居然上升到了国家层面!3月9日,在今年全国两会的民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮花了7分钟谈论体重管理。他表示,将持续推进体重管理年行动。“体重管理年”实施的首期三年体重管理行动,目的就是在全社会形成重视体重、管好体重,健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的生活方式和习惯。

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%。

3月11日,海都记者邀请博士生导师、泉州中医院副院长阮传亮专门聊聊如何科学地控制体重。

闽南一带肥胖的病机 主要是“多痰”“少气”

阮传亮介绍,目前,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主要危险因素。我国肥胖症的流行病学特征表现在四方面:其一,男性超重率和肥胖症患病率比例,均高于女性。其二,男性肥胖症患病率在35~39岁达到峰值,而女性

则为70~74岁。其三,超重率和肥胖症患病率存在明显的地域差异,北方地区普遍高于南方地区。另外,受教育程度较低的女性超重率和肥胖症患病率较高,男性则相反。

阮传亮说,《黄帝内经》认为肥胖与体质、饮食、劳逸失度、情志失调有

关。元朝《丹溪心法》说到“肥人多虚,肥人多湿多痰”之论。对于肥胖的病机,中医学认为与饮食不节、脾胃失调、痰湿壅滞、先天禀赋不足等因素相关。从临床上看,闽南一带肥胖的病机主要是阳气不足,痰湿偏盛,即“多痰”和“少气”。

肥胖会引发多种并发症

阮传亮告诉记者,腰围是反映中心性肥胖的常用指标,基于我国成年人群特点和健康风险评估,正常腰围定义为男性小于85cm、女性小于80cm,男性腰围大于90cm、女性腰围大于85cm即可诊断为中心性肥胖。

而肥胖的并发症有很多:血糖异常、血脂异常、高血压、非酒精性脂肪性肝病、阻塞性睡眠呼吸暂停综

合征、生殖健康、心血管疾病等。另外,中心性肥胖是胆石症的高风险因素。

阮传亮说,过多摄入高能量、高脂肪、高糖、低膳食纤维的食物和饮料,缺乏身体活动是导致肥胖症的重要原因。精神压力会促进皮质醇释放,引起食欲上升和进食行为改变,也是导致肥胖的主要原因。不良的睡眠习惯也是肥胖症的重要危险因素。

优化膳食结构 科学减肥

那么怎样才能做到科学减肥呢?阮传亮表示,国家版指南提出干预治疗手段要多样,包含了心理干预、运动干预、临床营养治疗、药物治疗等。指南指出,对于肥胖症的诊断和治疗,应当积极倡导“以患者为中心的多学科协作诊疗模式”。

他说,根据指南,日常要控制总能量,合理分配三餐。

同时,要优化膳食结

构,鼓励主食以全谷物为主,粗粮细粮搭配。建议肥胖患者每日摄入全谷物和杂豆50~150g,如黑米、玉米等,薯类50~100g。减重人群应增加每日新鲜蔬菜摄入量,深色蔬菜的摄入量应占1/2以上。蛋白质优选瘦肉、鱼虾、去皮鸡胸肉等低脂食材。少吃油炸食品、加工肉制品、含糖饮料,警惕坚果中的“隐形脂肪”。

这些食疗药饮可试试

阮传亮表示,防治肥胖要选择正确的减肥方法,切不可“求瘦心切”,因为盲目节制饮食、过度运动等,会对身体造成不可逆转的损害。临床上最常见的中医减重治疗手段是中药,其次还有针灸、穴位埋线、刮痧拔罐、中药茶饮等。

阮传亮建议大家可以选择一款较为简单的药饮方:茯苓6克、荷叶3克、决明子3克、陈皮3克、山楂3克。将所有材料放入杯中,用沸水冲泡,焖泡10~15分钟后即可饮用。可反复冲泡至味道变淡。

每天1~2剂,分多次饮用。此药饮有助于调节脾胃运化,排出体内湿气,消除体内积食。

他还介绍了一个由北京西苑医院改良的可以减脂降脂的“清官仙药茶”:山楂20克、紫苏叶6克、玉米须6克、上等茶叶3克(乌龙茶或六安茶均可)。方法:先将山楂切丝,然后与干紫苏叶和玉米须弄碎成粗末状,装入无纺布或者纱布袋中(可网购),接着将茶叶放进去混合,茶袋就做好了。开水冲泡茶包饮用即可。

健康减肥该怎么吃?

央视新闻

此前,国家卫健委发布《成人肥胖膳食指南(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”。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

减肥还有这些小窍门

睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,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。

运动

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。

少坐

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。

专家提醒,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。

南安这家卫生院 上线AI智能客服

24小时为居民解答健康疑问,在泉州基层卫生院中尚属首创

海都讯(记者 杨江参)

“孩子该打什么疫苗”“最近总是头晕,需要怎么缓解”……AI客服24小时在线解答各种健康问题。3月12日,记者从南安市卫健局获悉,近日,南安市东田镇卫生院推出一项创新举措,正式上线AI智能客服“东卫医小宝”。据悉,该举措在泉州基层卫生院中尚属首创。

记者了解到,“东卫医小宝”是东田镇卫生院基于先进AI技术开发的智能问答系统,能够24小时在线为居民解答各类健康疑问。无论是就诊流程、医保政策,还是健康知识,居民只需通过南安市东田镇卫生院微信公众号,点击对话框直接发送关键词(如“挂号”“医保”“体检”),或问题(如“怎么预约接种”“儿童疫苗接种时间怎么安排”),即可获得快速、准确的答复。

“居民可以随时随地提问,‘东卫医小宝’会基于本院系统知识库分析,提供专业回答。”南安市东田镇卫生院负责人介绍,目前,东田镇卫生院微信服务号/订阅号均已开通智能客服功能,“东卫医小宝”已进入试用阶段,可为居民提供就诊流程、诊室位置、专家坐诊、公共卫生服务等基础信息咨询服务。卫生院期待居民的反馈,以便进一步优化服务。后续将逐步扩展健康宣教、检查费用及基本药物目录查询等功能。

该负责人表示,智能客服为辅助性工具,不能替代医务人员专业建议,涉及个人健康诊断、治疗方案等,请务必到院就诊或咨询执业医师。

唐昊制图

