

如何避免『每逢佳节胖三斤』

不少人都有“每逢佳节胖三斤”的经历。传统佳节将至,亲友聚会增多,外出餐饮频繁,如何在过好节日的同时保持健康体重呢?“在春节期间进食总量和种类增多,是一个很正常的现象。”在国家卫生健康委日前召开的新闻发布会上,北京协和医院临床营养科主任于康说,虽然过节可以多吃一点,但不提倡暴饮暴食。如果某一餐确实吃多了,也不必太过纠结,下一餐少吃一点,加大运动量就平衡回来了。

近年来,我国超重和肥胖人群持续增长,保持健康体重不仅是人们在逢年过节关注的问题,也是日常健康管理的关键。2024年6月,国家卫生健康委会同多部门启动“体重管理年”活动,旨在通过3年左右的时间,实现全民体重管理意识和技能的显著提升,建立广泛的体重管理支持性环境,普及健康生活方式,并改善部分人群的体重异常状况。

当前,身体质量指数(BMI)被认为是体重健康与否的衡量标准。国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽提醒,BMI关注的是体重和身高的比例,即使BMI正常,但如果体脂超标、肌肉减少,也不符合健康体重的要求;而如果BMI稍高,但体脂正常,说明增加的是肌肉,体重也是健康的。

对于多次减重却总是失败的人群,路瑛丽分析,减不下来可能是由于膳食不合理、运动不科学、睡眠不充足等。体重反弹可能是因为减重后不能持续控制饮食和运动量。所以,减重面临的困难就是要克服固有的不良习惯,建立并保持健康的生活方式,包括合理膳食、科学运动、充足睡眠、心理平衡等。

“体重管理年”活动宣传大使、女子艺术体操奥运冠军黄张嘉洋呼吁公众认识和享受运动带来的乐趣。“在训练方面,我们首先要有一个明确的目标,比如减脂、增肌或者提高某一项运动技能等,然后根据目标形成适合自己的训练计划。”黄张嘉洋说,计划应包括每天的训练时长、训练强度以及训练内容,持之以恒地坚持运动,将能很好地控制体重。

“减重要制订切实可行的运动计划,避免急于求成。”路瑛丽说,适度调整运动计划,尝试不同运动方式或多种运动方式的组合,寻求心理、营养、运动等方面的专业帮助,有利于度过瓶颈期。

国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明说,建议以家庭为单位积极参与体重管理,家庭成员的互相提示、监督和鼓励是坚持做好体重管理重要的动力来源,也能有效预防家庭聚集性肥胖。

据《科技日报》

春运途中容易久坐、憋尿、缺水 这份锦囊带您守护健康回家路

新春佳节日渐临近,不少旅客已踏上春运的归家之路,在火车上或在飞机上,受活动空间限制等因素影响,久坐不动、憋尿、饮水不足往往是旅客们在长途会经历的事。对此,专家提醒,当心这些健康路上的“隐形威胁”,收好这份健康守护锦囊。

留意回家路上的健康“绊脚石”

春运期间,火车、汽车、飞机等公共交通工具人满为患。对于路程较远的旅客,需要长时间留在狭小的座位上久坐不动。此外,如果担心离开座位后财物安全,或是卫生间人多需排队,憋尿也成了旅客的无奈之举。

在春运路上久坐不动,对身体有哪些危害?广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师李天表示,这不仅会让身体感到不适,更可能悄然损害泌尿系统的健康。“长时间坐姿会减缓下肢血液循环,增加下肢静脉曲张的风险。同时,为了避免在旅途中上厕所,很多人自动减少了饮水,这对于本就患有高脂血症、动脉硬化等慢性疾病的中老年人而言,还可能诱发心肌梗死和脑血栓等严重后果。”

而憋尿这一看似不起眼的行为,实则对泌尿系统的伤害很大。李天介绍,憋尿时,膀胱内的尿液长时间滞留,细菌得以大量繁殖,当人体免疫力下降时,这些细菌便会乘虚而入,引起膀胱炎等疾病,出现尿频、尿急、尿痛等不适症状。对于女性而言,由于尿道短直宽,尿路感染的风险更大。

“饮水不足会直接影响人体的正常

生理功能,便秘、尿液浓缩等问题也会随之而来。”李天也提到,尿液的浓缩也会为细菌提供易于滋生的环境,进而增加尿路感染的风险。

收好春运健康小贴士

守护健康回家路,李天给出了几条春运健康小贴士:

- 1.适当活动:利用停车间隙或到站休息时间,起身活动筋骨,进行一些简易的拉伸动作,以促进血液循环,缓解久坐带来的肌肉酸痛等不良影响。
- 2.定时排尿:提前查找好地图,判断好加油站及服务区的位置,利用停车间隙或到站休息时间起身排尿,特别是罹患心脑血管基础性疾病的老年群体,尽量不要憋尿。
- 3.适量饮水:成人每日饮水量应达到1500毫升至2000毫升,根据活动量适当调整。建议排尿后也保持适量饮水,以增加尿量,冲洗泌尿道,避免尿液内细菌的繁殖。
- 4.注意个人卫生:勤洗手,勤更换贴身衣物,保持干燥舒适,避免使用公共毛巾等卫生用品。
- 5.保持良好心态:通过听音乐、看书、聊天等方式放松心情,以缓解旅途疲劳。

据《羊城晚报》

手腕一动就痛?当心腱鞘炎作祟 预防此病要保持良好姿势,避免长时间重复性劳动

“医生,最近我的手指不怎么灵活了,而且手腕部只要一活动就疼,连做家务活都受影响,这是怎么回事?”近日,长沙市第四医院康复医学科门诊接诊了几名患者,以为骨头出了什么问题,仔细一查,原来是患上了腱鞘炎。腱鞘炎是什么原因导致的?要怎么预防?长沙市第四医院中医特色诊疗中心负责人、副主任医师张立勇为大家支招。

张立勇介绍,腱鞘炎是指腱鞘发生的急性或慢性炎症反应,其根源为过度摩擦肌腱和腱鞘,使腱鞘发生炎性反应,最终导致水肿、肿胀、局部疼痛、压痛和关节活动受限等症状。

一般而言,腱鞘炎比较“偏爱”这些人群:

常做家务的人:洗衣、做饭、扫地等都要用到手腕和手指,由于使用手部关节极为频繁,时间久了就会发生肌腱、腱鞘的损伤性炎症。

长期重复劳损关节的职业人群:打字员、器乐演奏家、货物搬运等需经常使用手部关节的人群,容易患上腱鞘炎。

常穿高跟鞋的女性:有些女性经常穿高跟鞋,导致脚趾承受着巨大压力,时间长了脚部软组织疼痛、肿胀易导致腱鞘炎。

长时间保持不正确姿势的人,更容易患腱鞘炎。比如,长时间玩手机等,会使手腕和手指处于不正常的位置,增加腱鞘炎的风险。

如果出现以下症状,要警惕腱鞘炎:疼痛肿胀:多数不能明确指出疼痛的部位,只诉关节“别扭”,尤其是运动时关节内酸胀或有发不出力的感觉。局部会有不同程度的肿胀,造成活动功能障碍,

影响正常的工作和学习,若不诊治,有可能发展成永久性活动不便。

屈指活动不便:狭窄性腱鞘炎可能出现手指活动不便,似扣扳机样感,又称为扳机指,以早晨最为明显,但活动几下有好转。严重时可产生弹响,也称为弹响指。

功能障碍:手腕部的腱鞘炎多影响关节的发力,运动时出现动作变形,严重的患者可以出现患肢不能提物。

如果怀疑自己得了腱鞘炎,不妨先放下手机,做以下动作自测一下:

把大拇指放到手心,其他四指握紧,沿着大拇指方向,向下按压,假如感到疼痛,很有可能手腕得了腱鞘炎。

抓紧拳头,然后放开拳头,伸直手指,如果其中的一根手指不能伸直或者伸直过程中出现疼痛,发出“咔嗒”弹响声,说明这根手指可能存在腱鞘炎。

日常生活中,如何预防腱鞘炎呢?张立勇提醒大家注意几个方面:避免长时间重复性劳动,定期休息并放松手部和腕部;保持良好的姿势,尤其是长时间使用电脑、手机等设备时,注意调整姿势和角度;合理使用护具,如护腕、护手等,减轻手部和腕部的压力;长期从事重复性劳动的人群,可定期进行体检或检查,及时发现并治疗腱鞘炎。

据《长沙晚报》



二十三
糖瓜粘

新华社发 程硕 作

