

体重需要管理 听听这些建议

近日,《体重管理指导原则(2024年版)》发布,这份被称为“国家版减重指南”的文件引发广泛关注。肥胖不仅导致医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低,还可能引发一系列身体和心理问题,一时间,减重成为社会热议焦点。在社交媒体上,减重话题迅速冲上热搜。那么,减重究竟需要注意什么?为此,记者走访了多位医生和营养专家,为您揭示科学减重的正确方法,帮助避开常见误区。

- 瘦得太快有危险
- 吃对比吃少更重要
- 盲目增肌不可取

家住五龙口街东华苑小区的李先生,原本体重85公斤,通过极端限制饮食在两个月内减重15公斤。然而,最近他发现腰部、腹部和大腿上出现弥漫性红斑伴瘙痒。令人意外的是,引发皮炎的原因竟是快速减重引发的蛋白质-能量营养不良导致皮肤屏障功能受损。

市第二人民医院内分泌科主任高颖表示,减重速度过快,尤其是通过极端节食、过度运动或服用不安全药物等方式,可能对身体健康造成损害。为避免减重过程中的健康风险,高颖建议采取科学、合理的减肥方式:如均衡饮食,避免极端节食,合理搭配食物,确保摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及维生素和矿物质。高颖特别提醒:“减重需遵循每周0.5公斤至1公斤的医学安全线,建议在医生指导下制订个性化方案。”

36岁的市民王女士身高157厘米,体重69公斤,在备孕检查时被查出高血糖、高血压和胆囊结石。尽管服用了降糖药,她的血糖仍然不稳定。针对她的情况,医生为其量身定制了一套控糖与减重相结合的个性化食谱,并对她的不良饮食习惯进行了干预指导。

在医生的帮助下,王女士开始减少主食总量,增加粗杂粮的摄入,同时学习烹饪多样化的蔬菜和肉类,逐步改变了过去不吃肉、蔬菜种类单一的饮食模式。经过3个月的坚持,她的体重降至62公斤,血糖值恢复正常,甚至停用了降压药。更为重要的是,她的健康意识显著增强,建立了三餐规律、合理搭配的饮食习惯,还学会了适合控制血糖的进食方式。

然而,像王女士这样成功减重的案例并不多见。记者在采访中发现,不少市民在体重管理方面存在误区,认为“减重就是不吃饭”。对此,中国营养学会营养指导员、山西省营养学会理事柴宇翔表示,吃对了比吃少更重要。她建议,应根据个人需求制订科学的减重食谱,避免高能量食物,并学会识别包装食品中的“隐形”脂肪和高糖成分,这是保持健康体重的关键。

有人尝试各种办法减肥,也有人费尽心思增肌。35岁的市民陈轩在健身房“撸铁”已有两年,并且每次锻炼完,会大量补充蛋白粉。半年后,胳膊、腿有了明显变化,也更有力了,但增肌效果不明显。在别人的建议下,他网购了蛋白粉,每次锻炼完吃两勺。不到一年,他成功增加了5公斤的骨骼肌。然而,他在单位组织的体检中被告知,与肾功能相关的肌酐指标超标。虽然只比正常范围高了一点,但这份体检报告让他很紧张。

同样,42岁的市民赵涛,也是健身房的常客,每周至少去三次。高强度的锻炼,让他毫不担心会发胖,甚至有意“进补”。一日三餐,对肉类、海鲜情有独钟,很少吃蔬菜,且隔三岔五要与朋友们喝一顿酒。去年,赵涛的左腿剧痛难忍,被家人送去了医院,这才知道患上了痛风。医生分析,痛风与他的生活习惯有较大关系,很可能是吃出来的,高嘌呤食物摄入过多。

另有专业人士表示,超负荷锻炼还会增加骨骼、关节、肌肉和韧带的负担,极易造成运动损伤。在日常健身中,应制订一个科学的训练计划,配合合理的恢复,才能在增强肌肉的同时,保护好身体。

记者 郭晓华 周利芳 李涛

智能导诊机器人“亮晶晶”上岗啦

本报讯(记者 魏薇 通讯员 孙莉萍 文/摄)3月18日,省眼科医院门诊大厅迎来了“新成员”,面对患者的提问,它能轻松解答,还能为患者导航带路,引导患者到达目的地。它就是门诊智能导诊机器人(昵称“亮晶晶”),“上岗”第一天,收到了不少患者的点赞。

萌萌的表情、流线型的机身和十足的科技感……吸引着每一位前来就诊的患者。“亮晶晶,请问干眼症门诊怎么走?”“请跟我来,乘电梯到三楼,就可以到达干眼症门诊。”市民武先生在省眼科医院就诊,原本他有些心急,经过与机器人的互动,也让找诊室、候诊的过程变得不那么费事了。5岁的小朋友亮亮一直围着机器人转,“真好玩,我还没见过这样的机器人,它还能说话!”

“机器人不仅能快速指引我到达电梯,还详细回答了我的其他问题,避免了以往需要反复到询问窗口或找导诊人员的问题。”“点一下屏幕,它就能带你到想找的地方,很方便。”提起该院门诊处的“黑科技”和暖心服务,几位患者用爽朗的笑容给出了答案。

据了解,省眼科医院是全省首家应用人工智能(DeepSeek大模型和聚言大模型)导诊技术的公立医院。智能导诊机器人基于前沿大模型技术,打造了集“引领带路、智能交互、动态服务”于一体的全场景智慧导诊平台。整个系统通过人脸识别与高精度空间感知技术实现实时引领带路,精准规划院内最优路径;依托大模型驱动的智能问答引擎,可高效完成症状分诊、科室推荐及医生信息查询。同时,机器人还集成巡逻播报功能,动态播报就诊须知



孩子在与机器人互动

与健康宣教。

据山西省眼科医院党委副书记、院长周国宏介绍,引进智能机器人是医院对现代医疗服务模式的新探索,也是优化医疗服务、改善患者就医体验的创新举措。除了具备带路引路功能,智能导诊机器人还能通过智能交互系统,解答患者关于医院指路导航、科室介绍、专家介绍、坐诊排班、科普宣教等方面的各类疑问。通过AI技术优化服务流程,同时确保医疗服务的温度,更好服务群众健康。

春分养阳身体好

本报讯(记者 刘涛)3月20日是二十四节气中的春分。春分过后,阳气开始逐渐占据主导地位。3月19日,山医大一院中医科主任郭洪波表示,春分养阳正当时,阳气是人体生命活动的动力源泉,阳气足,身体才能好,免疫力才能强。

“春夏是阳长阴消的阶段,立春之后顺应这一趋势而养阳,适当补阳,可增强体质。”郭洪波说,特别是中老年人,随着年龄增长,阳气逐渐衰退,容易出现怕冷、乏力、消化不良等问题,春分养阳,就是为了给身体“充电”,让阳气充足。

“饮食养阳是一种重要的方法。”郭洪波表示,春分时节,肝气旺,肾气弱,在饮食上要戒酸性食物。同时,春季雨水多,湿气重,湿邪容易侵袭脾胃,人们在养阳的同时要兼顾健脾除湿,可多吃姜、葱、淮山药、枸杞子、土豆、菜花等,可熬制山药薏米粥,山药和薏米都是药食同源的好物,搭配在一起,既能健脾除湿,又能养肝护肝,特别适合春分时节。具体做法是,山药100克、薏米50克、红枣5颗、粳米50克,薏米提前泡2小时,山药去皮切块,红枣去核,把薏米、粳米和红枣一起放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火煮20分钟,加入山药块,直到山药软烂即可。

郭洪波建议,春分时节,晨起喝一杯姜枣水,生姜3片、红枣2颗,泡水喝,温养阳气,助脾运湿;每日中午可以晒10分钟太阳,春分阳气升发,多晒太阳能帮助身体吸收阳气,主要是晒后背;睡前泡脚15分钟,可加艾叶或生姜,能促进血液循环,排湿驱寒;适量运动,中医认为,动养阳,静养阴,经常动一动,气血会更畅通,可选择八段锦、太极拳等项目,运动强度以身体微微出汗发热为宜。

此外,春分之时,身体阳气升发,易出现情绪波动。郭洪波提醒,烦躁、恼怒会扰动肝气,进而引起人体阴阳失调。春分节气,一定要注意调畅情志,保持心态平和、心情愉悦。