

编辑:单峰 美编:肖竹益 校对:王子璇

你中了“每逢佳节胖三斤”魔咒吗?

专家支招节后体重管理

“每逢佳节胖三斤”的“魔咒”今年又应验了吗?蛇年春节假期落幕,不少人在社交平台晒出体重秤上的数字,感慨“幸福的烦恼”。针对公众关注的节后体重管理问题,记者专访复旦大学附属华山医院普外科肥胖与疝外科中心副主任医师沈奇伟,为春节“幸福肥”之后如何科学减重支招。

春节期间容易长胖?

为何春节期间容易长胖?在沈奇伟看来,这是饮食、运动、作息三重因素叠加的结果。在饮食方面,他用“三高”概括春节餐桌特点:高油、高糖、高热量。以酒精为例:“1克酒精含7千卡热量,远超同等重量的碳水化合物或蛋白质。更值得注意的是,饮酒后食欲不减反增,导致热量摄入‘雪上加霜’。”同时,假期中部分人群运动量的骤降,也进一步加剧了摄入热量的失衡。

此外,沈奇伟分析指出,春节期间作息紊乱导致的“生物钟”失调尤为关键。他援引相关研究数据:“节假日倒班工作者和作息紊乱人群的肥胖风险较常人高出30%以上。熬夜往往伴随夜宵摄入,也会额外增加每日总热量。”

体重增加要引起重视

如果发现自己长胖了,该如何做好健康管理?

沈奇伟建议,“了解自己”是做好健康管理的第一步,“有些人看到体重上涨很焦虑,但其实体重不是唯一标尺,高体重引发的健康风险主要是脂肪堆积,尤其是内脏脂肪的增多”。

据介绍,判断体重是否超标最简单的方法是计算身体质量指数(BMI):体重(千克)除以身高(米)的平方,BMI在18.5到24之间属于正常体重,24到28之间为超重,28以上则为肥胖。

其次是测量身体的脂肪含量,这时需要一些设备来进行辅助测量,包括体脂仪、核磁共振等,通常男性标准的体脂含量在10%至20%之间,女性在20%至30%之间,超出这个区间说明身体脂肪含量过高,要引起重视。

在充分了解自身情况后,针对节后返岗后的减重难题,沈奇伟开出一张“渐进式处方”。“体重管理本质是热量平衡的艺术。”他说,节后减重需建立“能量负债”机制,通过饮食结构调整、运动效能提升及生活节律优化形成协同效应。



饮食调控有妙方

饮食调控方面,首先要保障规律三餐、均衡营养,如果有条件可以使用一些App做好饮食记录,明确每日的营养摄入水平,这些App上也会给出一些膳食的建议,以保证每日的热量摄入不要超标,方便及时进行调整。同时,避免吃那些高热量低营养的零食。此外,避免在晚餐后再大量摄入夜宵等,如果晚餐进食较少,睡前实在觉得饿,可以考虑吃点小番茄、黄瓜等低热量高膳食纤维的食物。

对于一些网上推荐的“极端饮食法”,沈奇伟则亮出“红牌”。他提示,所谓“断碳、断液、生酮、极低热量饮食”等存在潜在危害,并不是首选的减肥膳食方案。

将运动习惯融入生活

在运动方面,沈奇伟指出,运动不仅能够提高心肺能力、增强免疫力,更重要的是能够最大程度保留因减重引起的肌肉量减少,对维持机体的代谢至关重要。但是如果不配合饮食干预,单纯运动减肥的效果比较有限。

他建议,如果之前没有运动

习惯,可以尝试渐进式运动方案,逐步增加运动量,直至达到每周150至300分钟中等强度有氧运动,加上2至3次抗阻力训练的运动量。在初始阶段可以咨询医生或者健身教练,根据身体状况及环境制订运动方案,避免错误的运动方式引起运动损伤。如果没有条件每天抽出时间运动,也可以尝试把运动融入日常生活及工作中,比如把乘坐电梯改为走楼梯、部分公交通勤改为步行或骑行、间歇性做一些自重抗阻力训练等。

体重管理是场持久战

“此外,就是调整生活方式:避免熬夜、规律睡眠、保证每日睡眠至少7个小时;避免工作、学习压力过大,寻找各类减压方式;可阶段性回顾减肥之路,制订下一阶段减肥计划;也可以找一些志同道合的朋友一起运动、互相鼓励。”沈奇伟说。

面对急于求成的减肥者,沈奇伟提示,体重管理是场持久战,减重应以科学、健康作为基础,真正的体重管理应融入生活细节,当健康习惯成为“肌肉记忆”,体重秤上的数字自然会给出满意的答案。

据新华社



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

走进市中医院 建设路院区名医馆

1月22日,南通市中医院建设路院区名医馆全面升级启用,以全新的姿态,为市民提供更高效、优质、舒适、便捷的卫生健康服务,进一步提升了医院的中医药服务能力。本期视频里,我们带您走进升级后的名医馆,一同探索其中的新变化与新亮点。



扫码
看视频

医周健闻

市区公共场所 投放HIV自助检测机

晚报讯 为强化艾滋病防控工作,提升公众艾滋病检测的可及性,近日,南通市疾病预防控制中心性病艾滋病防治科在公共场所投放了一批HIV自助检测机器。这些机器的投入使用,为市民提供了更为便捷、高效的艾滋病检测服务。

日常生活中,部分身体异常状况容易引发人们对感染病毒的担忧,尤其是有过不洁性行为的人群,常怀疑自己感染了艾滋病病毒(HIV)。然而,艾滋病无法通过症状判断,必须经过检测才能确诊。但当前艾滋病检测存在诸多不便,去医院检测流程烦琐,还可能因担心遇到熟人而产生心理负担。

此次投放的HIV自助检测机器分布在南通多个公共场所,如南通山姆会员商店地下车库东入口、南通八佰伴南入口一楼电梯厅旁、南通文峰大世界一楼北入口、南通文峰广场一楼“无印良品”门前电梯旁以及南通印象城北广场5楼卫生间尽头。市民可利用碎片化时间,在这些场所领取HIV自检试剂盒。

试剂盒领取操作简单,微信扫码进入小程序,按提示操作即可取走试剂(仅首次领取需操作相关步骤),且个人信息会受到严格保护。试剂盒内配有详细说明书,方便市民在个人方便时自行检测,充分保护隐私。

早发现、早诊断、早治疗是控制艾滋病传播的关键,这不仅有助于感染者自身健康,还能避免不知情下的病毒传播,保护家人和朋友。若使用快检试剂后疑似阳性,市民可前往南通市疾控中心艾滋病咨询检测(VCT)门诊进一步咨询检测,也能通过南通市VCT门诊线上预约检测系统进行咨询预约。

记者李波 通讯员章施静