

“喝口水都胖” 全红婵体重管理引热议

营养师提醒,减重并不是“少吃多动”这么简单

扬子晚报讯(记者 许倩倩)近日,跳水奥运冠军全红婵在接受采访时关于体重管理的相关话题引起热议。她说自己“喝口水都发胖”,为控制体重,甚至一天只吃一顿饭,尽管一直在运动,却瘦不下来。

许多人以为“吃得越少、动得越多”就能瘦,但事实并没有那么简单。南京同仁医院营养科主任、副主任医师渠慎强指出,长期节食、三餐不规律等,反而会导致基础代谢率下降。“你吃得越少,身体就越觉得你在挨饿,就会主动降低消耗、储存能

量,结果就更容易发胖。基础代谢的高低,主要取决于肌肉量,肌肉才是消耗能量的主力,所以那些肉‘松松垮垮’的人,往往属于‘易胖体质’,因为肌肉少,基础代谢就低,即使吃得少也难瘦;而一旦吃得多,能量更容易堆积成脂肪。”

因此,科学减重的核心不是盲目少吃,而是保住甚至增加肌肉量,同时配合有氧运动。保证充足的蛋白质摄入至关重要,因为蛋白质不仅能帮助肌肉生长,其消化过程本身也会消耗更多热量。

但对于运动员来说,他们的体重变化确实比普通人更复杂,甚至更常见,尤其是在退役、伤病或青春期发育等阶段,可能会受到训练量骤减、激素波动、肌肉与脂肪比例的变化、遗传和家庭饮食习惯等多方面的影响。“比如正处于青春期的女运动员,月经初潮后激素水平会发生剧烈变化,可能引发代谢紊乱或水肿。很多肥胖往往具有家族聚集性,饮食习惯和基因有关联。”渠慎强说。

在渠慎强看来,真正连“喝水都胖”的人并不存在。减重失

败,往往是因为方法不科学、缺乏持续跟踪,或者家庭环境不支持。“减重是一个缓慢、长期的过程,需要科学的方法和耐心。”建议三餐规律,不节食、不加餐,吃饭速度要慢,每餐可控制在20分钟左右,吃七八分饱,饭前喝水也有助增加饱腹感。可采用‘16+8’饮食法,即每天的进食时间控制在8小时以内,剩下的16小时保持空腹状态(空腹期间可以喝温开水、淡茶水或无热量饮品);采用高蛋白饮食,帮助维持肌肉量。运动方面,对普通人群来说,尽量



保证每天7000到8000步的运动步数,体重基数大的人散步也行。”

江苏疾控发布 4月权威防病提示

扬子晚报讯(通讯员 单云峰 记者 吕彦霖)进入4月,江苏疾控提醒,清明假期,人员流动和聚集性活动增多,发生肠道、呼吸道、虫媒传染病的风险增大。

虫媒传染病

天气渐暖,蚊虫密度也逐渐上升,蚊虫也开始活跃,清明扫墓或者日常踏青、采茶等地要防蚊虫,警惕发热伴血小板减少综合征。专家介绍,发热伴血小板减少综合征是一种由发热伴血小板减少综合征病毒引起,主要经蚊虫叮咬传播的急性传染病。它以发热、血小板和白细胞减少为主要临床表现,常伴乏力、食欲不振、恶心、呕吐等症状,严重时可有出血、皮肤瘀斑,以及嗜睡、精神恍惚等神经系统症状。发热伴血小板减少综合征目前尚无针对发热伴血小板减少综合征的特效抗病毒药物,以对症支持治疗为主,多数患者经及时、规范治疗预后良好。

花粉过敏季

专家介绍,花粉过敏是人体接触花粉后引发的异常免疫反应。花粉本身无害,但过敏体质人群的免疫系统会将其误判为“入侵者”,释放炎症介质。过敏体质人群可在花粉季前2~4周,在医生指导下使用抗过敏药物。

“懒汉病”

布病,即布鲁氏菌病,是由布鲁氏菌感染引起的人畜共患传染病,春夏季为其高发期,接触患病家畜及其相关产品是主要感染途径。专家告诉记者,人体发病后,常出现长期发热、多汗、乏力、关节肌肉疼痛等典型症状。

专家强调,预防布病,在日常接触牛、羊等家畜时,务必规范穿戴手套、口罩、防护服等防护用品。不饮用生奶,不食用未煮熟的肉及内脏。奶品需彻底煮沸后饮用,肉类食品要烧熟煮透,确保中心温度达到70℃以上;严格做到生熟案板、刀具分开使用,避免交叉污染。

贪吃油炸食品 女子血液变“油汤”

紧急置换2000毫升血浆救命

扬子晚报讯(通讯员 陈凤丽 秦文卿 记者 朱鼎兆)近日,淮安市第一人民医院急诊医学科成功救治一名因长期贪吃油炸食品等高脂食物引发重症急性胰腺炎的40岁女性患者,因血脂严重超标,血液离心后竟呈“乳糜血”状,如同漂浮一层油脂,经置换2000毫升血浆等系列抢救治疗,患者即将康复出院。

潘女士(化姓)来自宝应,体重指数(BMI)达29.38kg/m²,属于超重范畴。近期她在

食用油炸食品后突发剧烈腹痛,当地医院检查发现其血脂高达50.78mmol/L,远超正常标准,确诊为急性重症胰腺炎。因病情危重、常规治疗效果有限,潘女士被紧急转诊至淮安市一院。

转入该院急诊重症监护室(EICU)时,潘女士病情已十分凶险。急诊科副主任医师孙青松介绍,潘女士入院后抽取的血液经离心处理,上层漂浮着厚厚的油脂,呈现典型的“乳糜血”,这是高脂血症性胰腺炎的

标志性表现,此类病症发病急、恶化快,致死风险极高。

时间就是生命,孙青松团队迅速制订抢救方案,第一时间为潘女士实施血浆置换治疗,快速清除体内过量血脂与大量炎症因子;同时联合连续性肾脏替代治疗(CRRT),纠正电解质紊乱与内环境失衡,搭配个体化对症支持治疗,全力稳住其生命体征。

在EICU医护团队昼夜监护与精细化治疗下,潘女士病情逐步平稳,随后转入急诊普

通病区继续康复治疗。目前已可正常经口进食,计划近期办理出院。

淮安市第一人民医院急诊科主任陈亮提醒,急性胰腺炎发病急、进展迅猛、病死率较高,高脂血症已成为其首要诱因之一。长期大量摄入油炸食品、奶茶等高脂高热量食物,再加上久坐少动、体重超标,极易诱发该病。医生建议,日常需坚持健康生活方式,清淡合理膳食、规律运动、定期体检,从源头降低发病风险。

一觉醒来脸歪了,三个月都没好

通过面神经脉冲射频术,他又找回了久违的笑容

面部僵硬,眼睛闭不上,连微笑都成了奢望,这是被顽固性面瘫困扰3个月的王先生(化姓)曾经的写照。

3个月前的一天早晨,王先生睡觉醒来,感到自己脸部僵硬,一照镜子,发现嘴巴歪了、眼睛也闭不上。他没敢拖延,赶紧到当地医院检查,确认为面瘫后便开始治疗,可惜他是少数未能达到预期治疗效果的患者。依旧僵硬的面部肌肉,让他无法顺利闭眼、鼓腮,吃饭时汤水会不自觉从嘴角流出,说话也变得含糊,曾经自然的笑容更是成了遥不可及的奢望。经人介绍,王先生来到南京市第一医院神经外科主任、医学博士后吴鹤鸣专家门诊就诊。

接诊后,吴鹤鸣主任耐心倾听王先生的患病经历与内心顾虑,为其进行全面检查,并带领团队反复讨论、评估病情,精准定位病变神经,确诊其为面神经受损导致顽固性面瘫。随后,定制个体化治疗方案——经茎乳孔脉冲射频治疗。

“我们一定会尽最大努力,帮您重新找回笑容。”治疗前,医

护人员温柔的安慰,驱散了王先生心中的不安。治疗在局部麻醉下进行,CT引导下,吴鹤鸣主任将射频针精准穿刺至面神经出颅的关键“门户”——茎乳孔,穿刺成功后,射频针连接刺激仪向目标神经释放高频电流脉冲,达到调节神经功能的目的,整个治疗耗时30分钟左右。

令人欣喜的是,经过两次治疗,王先生的面瘫症状便出现了明显改善:眼睑可顺利闭合,鼓腮不再漏气,面部肌肉力量明显恢复,曾经僵硬的脸庞渐渐有了知觉,久违的笑容,终于重新在他脸上绽放。王先生激动地说:“感谢南京市第一医院神经外科的医护人员,不仅治好了我的病,更让我找回了生活的信心。”

吴鹤鸣主任介绍,面瘫,医学上称为面神经麻痹,俗称“歪嘴巴”,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病,有数据表明,我国每年约有300万人患病。

专家介绍,面瘫典型症状包括一觉醒来嘴巴漏水,照镜子发现嘴巴歪了;患侧额纹变浅或

消失,眼睛闭不拢;鼓腮漏气、嘴角无力、进食时食物易滞留。

究竟为啥会面瘫?据悉,面部受凉,如空调、风扇直吹,冷水洗脸,开窗睡觉都是诱发因素。同时,熬夜、劳累、饮酒过度;病毒感染造成免疫力下降,或潜伏在神经节的病毒被激活(如带状疱疹病毒)都可能导致病情。此外,耳源性疾病如中耳炎等也不可忽视。

吴鹤鸣主任指出,大多数面瘫患者通过急性期激素抗炎、物理治疗可获良好恢复,但仍有相当一部分患者,经历数月针灸理疗后效果不佳,陷入治疗困境。目前,面神经脉冲射频术,已为难治性面瘫患者提供了新的治疗选择。专家表示,Bell麻痹(特发性面瘫)、Hunt综合征(带状疱疹引起)、听神经瘤等颅内肿瘤术后、颅底外伤导致的面瘫、中耳炎痊愈后遗留的面瘫、整形美容术后的神经损伤等,依据患者情况,经医生综合评估后,可考虑进行脉冲射频治疗。

通讯员 曹慧慧 张洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商、房产信息、招聘求职、遗失声明
友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的一切纠纷均自行负责。

全省统一价格:
最小规格:1cm×3.3cm
常规规格:480元/次

订版热线:
电话:13813874450 13809039462
电话:025-84463289 13770559486
电话:025-84720079 15951803813
淮安:18652309079 盐城:18913964918
南通:13615214418 苏州:13913116125
镇江:15052996039 昆山:17715255635
无锡:13913045798 常州:13861293584

公告 专栏

施工公告

由江苏连徐高速公路有限公司管养的京台高速公路(G3),将于4月8日至9月30日进行路面大修。京台高速双向K683+730-K707+500、合京方向K727+400-K725+500,施工期间将采取分段半幅封闭、车辆借对向第一车道通行的交通管制方案。施工到大黄山枢纽、徐州北互通、柳新互通、彭城互通、刘集枢纽时,将封闭相关互通出入口匝道;施工徐州西互通、汉王互通、罗岗枢纽、徐州互通时,将封闭相关互通部分匝道。
请广大驾乘人员关注施工信息,提前选择行驶路线。
江苏连徐高速公路有限公司
江苏高速公路工程养护有限公司