

晚餐多吃“高钾食物”，能快速掉秤？

专家解读：这是误区！超量食用可能引发高钾血症

网红说法求真

很多减脂人群都刷到过这样的网红减脂方法：晚上多吃高钾食物、补钾就能快速掉秤、轻松瘦全身。一时间各类高钾蔬菜(如干紫菜、干香菇、毛豆、土豆、苋菜、菠菜、芋头、山药等)、高钾水果(如牛油果、榴莲、冬枣、香蕉、山楂、无花果、芭乐等)成为“减脂神器”，不少人刻意在晚餐大量补钾。

但事实真的如此吗？补钾到底能不能减脂？晚餐狂补钾是否科学安全？记者请教了南京鼓楼医院胰腺与代谢外科医师严雨。

通讯员 付雨

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

钾元素是什么？据了解，钾作为人体必需的矿物质，其核心功能是维持体内电解质平衡、调节心脏功能、促进水分代谢，帮助排出体内多余水分，缓解水肿。

严雨告诉记者，钾能辅助胰岛素高效工作，将葡萄糖转化为能量，减少血糖骤升骤降，帮助控制食欲和热量摄入。同时，钾参与能量代谢，能维持肌肉功能(肌肉量多则基础代谢高)，还能促进脂肪分解时的能量转化，让身体消耗热量更高效。

但严雨明确表示，“补钾=掉秤”其实是典型的减脂误区，补钾不具备直接燃脂、快速减重的效果。

“减重的根本是保证热量消耗大于热量摄入。”她解释道，钾元素无法凭空消耗脂肪，

如果一边刻意补钾，一边暴饮暴食、摄入大量高热量食物，体重不仅不会下降，还会持续上涨。很多高钾食物本身就有热量，如果像吃水果一样不加节制地吃高钾食物，超额摄入的热量，会完全抵消补钾带来的轻微代谢优势，得不偿失。

“我们应当正确认识高钾饮食。”严雨认为，补钾虽然不能直接燃脂，但长期保持高钾饮食，对减重仍然很有帮助。高钾食物多为蔬菜、水果和全谷物，富含膳食纤维，能提供更强的饱腹感，帮助自然减少热量摄入。同时，充足的钾有助于维持肌肉功能，这对保持较高的基础代谢率至关重要，让身体在休息时也能消耗更多热量。并且，钾能辅助胰岛素工作，帮助稳定血糖，避免因血糖骤降而产生的暴食欲望。



需要提醒的是，健康成年人每日钾推荐摄入量为2000毫克。切勿超量补钾，否则可能引起高钾血症，导致心跳异常、肌肉无力等严重后果，尤其是肾功能不全者风险更高。

肾功能不全人群、长期服用普利类、沙坦类降压药的人群，身体排钾能力较弱，盲目吃高钾食物、额外补钾，极易引发血钾超标，务必在医生指导下饮食、调理。

崴脚后拖着能自愈？这种脚踝痛不能等

提起脚踝疼痛，大多数人第一反应只是普通崴脚。但有一种损伤极易被当成简单扭伤延误治疗，尤其在高强度竞技运动员群体中高发，它就是腓骨肌腱滑脱。近期，南京市中医院(南京市体育医院)运动医学科孙鲁宁主任医师凭借精湛的微创修补技术，帮助一名年轻举重运动员解决长久病痛，为他顺利回归训练扫清障碍。

今年24岁的小黄是一名专业举重运动员。日常高强度负重训练中，他不慎受伤后便长期饱受脚踝外侧疼痛困扰。外踝部位肌腱明显向外凸起，发力训练时痛感尤为强烈。在运动队内，他坚持规范开展物

理保守治疗，但很长一段时间里疼痛改善十分有限，脚踝发力不稳，一做负重训练疼痛就反复发作，严重拖累日常训练进度，竞技状态大打折扣。

为从根源解决问题，他慕名找到南京市中医院运动医学科孙鲁宁主任就诊。经过细致查体、结合核磁共振检查，孙鲁宁主任明确诊断，患者腓骨肌上支持带撕裂松弛，腓骨肌腱脱离腓骨固有沟槽，形成慢性腓骨肌腱滑脱。

“腓骨肌腱相当于脚踝外侧的稳定绳索，腓骨肌上支持带就像约束肌腱的‘安全带’。”孙鲁宁介绍，举重项目负重巨大，脚踝长期承受巨大冲击力，剧烈发力瞬间撕裂支持带，肌

腱脱离正常轨道；一旦发展为慢性滑脱，单纯依靠理疗、按摩、康复等保守方式效果有限，持续滑脱摩擦还会造成肌腱磨损、变性，后期损伤会越来越重，对于有高强度训练需求的运动员来说，及时手术修补是最优选择。

综合运动员后续重返赛场的需求，孙鲁宁主任团队制定了个性化手术方案，为患者开展关节镜下腓骨肌腱及支持带修补术。术中精细复位滑脱的肌腱，将撕裂松弛的腓骨上支持带牢固修复重建，把肌腱牢牢固定在腓骨沟内，恢复脚踝外侧解剖结构。

术后，患者恢复进展顺利。原本凸起的肌腱回归正常

位置，脚踝疼痛感基本消失，踝关节稳定性显著改善。后期循序渐近开展肌力训练，小伙子可以重新投入系统训练。

孙鲁宁提醒，腓骨肌腱滑脱非常容易被误诊为普通崴脚。如果崴脚过后长期脚踝外侧隐痛、活动时有弹响、跑跳发力疼痛明显，千万不要简单当作软组织损伤一味休养。运动员、健身爱好者、经常运动人群更要提高警惕。急性损伤需及时规范处理；一旦发展为慢性滑脱，保守治疗收效甚微时，要尽早到专业运动医学专科就诊，避免肌腱长期磨损引发不可逆损伤。

通讯员 莫禹凡

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

健康提醒

雷雨叠加花粉 小心“雷暴哮喘”

近期多地雷暴天气频发，不少医院急诊科接连收治因雷雨后出现急性喘息、胸闷及持续性干咳的患者。医生提醒，这可能是“雷暴哮喘”急性发作，过敏体质人群需格外警惕。

雷暴天气为何会诱发哮喘？宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说，在雷暴天气期间，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响，这些过敏原被破碎成更微小的颗粒，极易被人体呼吸道吸入。此外，这些微粒随气流沉降至地面，使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后，气道黏膜的通透性将发生改变，使得过敏原更易侵入气道，进而引发过敏反应，导致哮喘急性发作。

“遇到雷雨天，这四类人群最容易‘中招’。”宁夏疾病预防控制中心环境卫生与消毒杀虫科主任医师齐爱说，曾有雷暴哮喘发作史的人群、确诊哮喘且对花粉或霉菌过敏的人群、季节性过敏性鼻炎患者，以及未确诊哮喘，但花粉过敏原检测阳性、有过过敏性疾病家族史的“隐匿人群”，极易出现喘不上气等不适症状。

专家建议，对于雷暴哮喘的易感人群，及时关注天气预警，在雷暴来临前、发生期间及雨后短时间内严格减少外出；必须外出时，佩戴N95或KN95口罩和密封护目镜，回家后立即换衣、洗脸漱口、用生理盐水冲洗鼻腔；同时应预防性使用抗过敏药物，并随身携带哮喘类急救药物。一旦哮喘发作，尽量采取半坐位或坐位，使用急救药物，每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解，要及时就医。 新华社

肩痛半年贴膏药理疗都没用，原来是肩膀长了“石头”

67岁的李阿姨(化姓)半年前开始出现右肩隐痛，起初症状较轻，她以为只是肌肉拉伤或普通肩周炎，自行试过外用膏药、口服止痛药、肩部理疗等方法，虽然症状有所减轻，但疼痛感并未能完全消退。然而近段时间，李阿姨肩部疼痛明显加重，晚上睡觉时会突发钻心剧痛，将她直接从睡梦中疼醒。实在扛不住的李阿姨在邻居的建议下来到南京市第一医院运动关节科。副主任医师、医学博士徐鸿尧接诊了她，为她完善肩关节CT检查，结合病史及体格检查，诊断李阿姨为右侧肩袖钙化性肌腱炎。

徐鸿尧介绍，肩袖钙化性肌腱炎，简单来说就是肩袖肌腱内沉积了钙盐，如同长出细小结石，持续刺激周围组织引

发无菌性炎症，造成剧痛、活动受限，病程主要分为两个阶段：首先是钙化形成期，肩关节劳损、老化、供血不足，肌腱逐渐退变并沉积钙盐，大多仅有轻微酸胀感，极易被当成普通劳损忽略；然后是钙化吸收期，身体自发分解钙化灶，大量炎症物质释放，肌腱内压力骤升，产生难以忍受的剧烈疼痛。

结合李阿姨的情况，徐鸿尧主任团队制定关节镜下钙化灶清除微创手术方案。术中依靠关节镜直视操作，精准清理肌腱内钙盐沉积物。手术当晚，李阿姨肩部剧痛明显缓解。术后第2天疼痛基本消退，关节功能恢复良好，顺利出院。

徐鸿尧介绍，很多人出现肩痛，会自行判定为肩周炎、肌肉劳损，自行贴膏药、按摩静

养，极易延误诊治。

专家指出，肩周炎以肩关节活动全面受限为主，僵硬感明显，而钙化性肌腱炎多为无诱因突然出现的难以忍受的肩部剧痛，活动严重受限。

钙化性肌腱炎多见于绝经后中老年女性，激素变化、关节退变是主要诱因，合并高血压、血糖血脂异常人群炎症反应会更重。相较于普通肩痛，发病更急、痛感更强，且单纯休息、理疗只能临时缓解不适，无法清除钙化病灶。

徐鸿尧建议，日常生活中要保持良好的生活习惯，合理运动，减少肩关节组织损伤。

首先，肩关节不能长期处于一个姿势或重复某个动作。要保持良好的生活习惯，避免长时间玩电脑、手机等电子产

品，长时间肩关节制动易造成肩关节疲劳。需要定期活动，适度进行肩关节放松活动。

其次，要减少肩关节重体力劳损及外伤，并适度地加强肩关节肌肉锻炼。注意肩部保暖，避免受凉，减少寒冷、潮湿环境刺激，特别是出汗及热水澡后，应避免空调、风扇直吹肩部。

此外，还要注意定时体检，防范高血糖、高血脂、高尿酸血症等疾病发生。日常多摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾等优质低脂蛋白，搭配新鲜蔬果。

徐鸿尧提醒，钙化性肌腱炎急性发作痛感远强于普通肩病，长期放任会带来多重损伤。出现不明剧烈肩痛应及时就诊，尽早规范治疗。

通讯员 曹慧慧 张洁

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖