

全国60万网友假期胖了100万斤

同期也有65万网友累计减重超100万斤



中秋国庆假期结束,更“扎心”的灵魂拷问来了:你胖了吗?健康AI蚂蚁阿福数据显示,9月25日~10月6日假期期间,全国参与阿福“科学减重1亿斤”的网友中,60万人累计长胖超100万斤。其中,超10万人长胖了3斤以上。10月4日至7日,蚂蚁阿福APP减重活动页面的统计数据,也已经连续四天显示“昨日全国增重”,10月7日显示昨日全国单日净增重达3.47万斤,被网友调侃减肥大业迎来了“退展”。从区域数据来看,广东、浙江、江苏、山东、河南位列增重省份前五。

扬子晚报/紫牛新闻记者 徐晓风

关注“假期综合征”

假期吃多了,别急着靠“饿”补回来

聚餐增多是长假的常见状态。安徽医科大学第二附属医院临床营养科医师梁家静介绍,连续高油、高盐饮食会增加胃肠道负担,假期后最重要的是“清肠”,而是重新建立规律饮食。

三餐应逐步恢复正常,每餐七八分饱,烹饪多选择蒸、煮、炖、焯,适当增加蔬菜、粗粮以及鸡蛋、瘦肉、豆制品等优质蛋白,

少吃辛辣、油腻、生冷食物等。

有人想用断食把假期“吃进去的补回来”。梁家静提醒,轻断食不等于不吃。比较温和的方式,可以把一天三餐集中在8至10小时内完成,或者某一餐用蔬菜汤、杂粮粥替代油腻正餐,但不宜连续多天进行极低热量饮食。盲目断食可能造成低血糖、肌肉流失,甚至引发后续报复性进食。新华社

几天没运动,也别一次“练回来”

假期活动量下降后,突然进行高强度运动同样不可取。安徽医科大学第二附属医院临床营养科医师梁家静介绍,此时肌肉力量、关节灵活性和核心稳定性可能有所下降,贸然“上强度”,容易出现肌肉拉伤、足底筋膜炎等运动损伤。

恢复运动可以循序渐进:先从静态拉伸、快走、慢跑等低强度运动开始,目的是激活身体,而不是消耗身体;每次运动可从20分钟左右开始,适应后逐步增加至40至60分钟,再考虑加入自重训练或小重量力量训练。

人们常说的“假期综合征”,其实并不是临床上的一个独立疾病诊断,而是长假后生

活节奏快速切换时出现的短暂适应性反应。安徽医科大学第二附属医院心理与睡眠医学科主任医师耿峰介绍,它更像是身心经历了一次“水土不服”。

专家表示,多数“假期综合征”会在3至7天内逐渐缓解,但如果症状持续1至2周仍没有改善,或者持续出现入睡困难、早醒、明显焦虑心慌、食欲持续下降、情绪低落等情况,就不能简单归结为“还没收好心”,应及时寻求专业评估和帮助。

从假期模式重新切回到日常状态,本身就需要一个过程。不妨少一点“突击收心”,多一点循序渐进,让作息、饮食、运动和情绪一起慢慢回到熟悉的节奏。新华社

“返工路上,身体肥嘟嘟”

河南地区的网友李女士表示,她中秋国庆假期前往广东旅游,于10月5日返乡。“出发前已经瘦了2斤,回来一上秤,减重贡献变成了-2斤。”李女士说,“给全国网友‘拖后腿了’,广东早茶实在难以抗拒。”

根据阿福公布的数据,在假期长胖人群中,体重长了1~3斤的约27万人,大多数网友的体重管理“尚且可控”。胖了3斤至6斤的约9万人,已超过“每逢佳节胖三斤”的民间基准线;而胖6斤以上的有超1万人,网友自嘲“每逢佳节不是胖三斤,而是三公斤”。

在社交平台上,此次减重“退展”也引起广泛讨论。有人晒出体重秤照片,有人表示:“返工路上,身体肥嘟嘟的。”也有网友“提醒”:很多人

还在返程路上没上秤,更大的“退展”在后面。

从区域数据来看,广东、浙江、江苏、山东、河南位列增重省份前五。有网友表示,是不是美食大省,从增重斤数就看出来了。

不过,也有部分用户顶住“假期压力”,仍在为减重行动助力。中秋国庆假期,全国同时也有65万网友体重下降,累计减重超100万斤。

专家支招节后体重管理

值得注意的是,“放假变胖”这件事其实已经被相关研究验证过。德国哥廷根大学农业经济学与农村发展系于晓华教授等人2020年在《应用经济学快报》上发表一则研究,根据中国健康与营养调查(CHNS)数据考察中国国庆假期带来的增重效应。结果显示,中国成年人在国庆7天

假期期间的平均增重斤数为1.56公斤,也就是三斤左右。

减重科普博主、上海市第六人民医院普外科副主任韩晓东表示,节假日容易长胖,与饮食、运动、作息等密切相关。假期里聚餐外卖较多,高糖、高油、高盐食物的摄入也多,同时运动减少、作息紊乱,带来了体重增加。节后可以通过饮食控制与运动恢复体重。

对于假期长胖后的体重管理,蚂蚁阿福也提示:节后体重数字上涨,很大一部分并非脂肪堆积,而是水分滞留,一般节后3~5天体重会自然回落。建议节后不要一味节食或断食。可以用AI拍饮食管理每日总体热量摄入、营养均衡。同时,建议在一天中的固定时间(比如早起空腹)称体重,关注体脂率、内脏脂肪等多项指标,这样观测体重整体变化趋势更为准确和科学。

假期旅游每天暴走两三步,突发血尿

中秋、国庆双节假期期间,57岁的周先生和爱人凑了一个小长假,从重庆飞到杭州旅游,行程排得满满当当,两人基本每天步数在两万步到三万步左右。没想到,行程到了第五天,周先生发现自己排尿困难,拼了劲也只能挤出几滴,而且尿液是粉红色的。到了晚上,

尿液变成深红色,还有肉眼可见的血凝块,肚子也胀得越来越难受。他赶紧前往浙大一院庆春院区急诊科。

“我肚子要炸了。”在急诊科,周先生一直喊着肚子胀。原来,他有前列腺增生,来杭州旅游前还因排尿困难在重庆当地医院用过导尿管导尿。但他

打算等假期结束再去手术。

检查发现周先生膀胱内充满尿液和血凝块,血块达到约7厘米。泌尿外科蒋鹏副主任医师紧急用膀胱镜将血块取出。不料,半夜他的血色素掉到9.7g/dL,出现中度贫血。为此,周先生听从蒋鹏的建议,接受了经尿道前列腺切除术以

及经尿道膀胱镜血块清除术。

浙大一院泌尿外科刘犇主任医师提醒,对于前列腺增生的患者,出行前应评估病情;旅途中久坐、憋尿、剧烈活动、劳累,都有可能诱发类似周先生这样的急性尿潴留、尿血。一旦出现排尿困难、尿血等情况,应及时就医。都市快报

一根筋扯得腰腿难行,分层治筋解8年顽痛

谭氏筋伤2.0问世,上海专家跨城点赞

在南京,不少颈肩腰腿痛患者,都熟知谭氏筋伤的特色治筋。区别于传统治疗难以治透深筋,谭氏筋伤倡导分层治筋,不仅以高频电火花等技术突破深筋治疗难题,同时结合中医“易筋经”,形成“精准治筋+科学养筋”的完整防复发模式。每日清晨,谭氏筋伤医护带患者练习“易筋经”,正是帮助患者防复发的生动缩影。

一根筋牵拉腰腿痛,多年求医只为不手术

有这样一个病例:72岁男性

患者,腰腿痛8年,感觉一根筋紧紧扯住腰臀,连带腿发麻发沉,走几百米就得停下休息,出门困难。针灸、推拿、膏药轮番尝试,疼痛却反反复复。

为寻求不手术的方法,他在上海曙光医院,找到名中医余安胜教授。余安胜本身是外科出身,深耕骨伤领域,多年临床观察发现,9成腰腿痛根源在筋,并非骨头问题。余安胜手诊评估后,建议他回到南京谭氏筋伤接受治筋方案。

果然,经过针对性治筋后,牵拉感逐步消退,腰腿麻木缓解,其

间,他还跟着医护学习“易筋经”。如今他行走自如,趁着国庆还外出旅游了。

谭氏筋伤迭代升级,2.0版受上海专家赞誉

近期省级中医导引继续教育培训班举办,谭氏筋伤2.0体系的诊疗思路与导引应用,从单纯临床治愈,转向防复发,收获参会专家一致好评。

临床上,传统治疗往往难以触及深筋,手术也无法修复损伤粘连的筋伤。谭氏筋伤采用分层治筋思路,尤其是以高频电火花疗法,

直达深筋,松解粘连,营养神经根,让众多患者避免了手术风险。同时配套练习“易筋经”,让众多常年被颈肩腰腿痛困扰的人,慢慢找回正常生活。

目前,谭氏筋伤团队不只于院内治疗,坚持带领患者练习“易筋经”,治病之余还免费开设“易筋经”培训,帮助市民练筋、养筋,保持筋骨平衡,降低颈肩腰腿痛的复发概率。余安胜教授作为谭氏筋伤专家团成员,从外科手术转向深耕治筋,对这套“治筋+养筋”的模式给予了高度认可。

一上车就晕?试试这5招

返程路上,不少人有过晕车的经历。晕车的病根在于前庭系统。不晕车的人,前庭神经比较“佛系”,车子轻微颠簸、晃动,它直接自动过滤。而容易晕车的人,前庭系统灵敏度拉满,车身一点点晃动,其前庭都能精准捕捉,但眼睛给大脑传递的却是“静止没动”。当视觉和体感不一致,大脑会以为“中毒”,强制触发恶心、呕吐反应,试图“排毒”。

轻松缓解晕车,可以试试这几点:1.不看手机、不低头,目视前窗外,让眼睛和前庭感知同步;2.首选前排座位,颠簸幅度更小;3.开窗通风、固定头部;4.提前使用正规晕车药,避免空腹、过饱坐车;5.日常慢走、转头训练、平衡训练,能慢慢提升前庭适应力。江苏疾控

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)