

# 节后不吃饭光运动减肥危害大

春节假期作为身心放松的一个时段,很多人每天居家吃吃喝喝躺躺,体重也跟着飙涨。就这样,节后减肥被提上了议程。

## 肥胖对健康的危害

肥胖不但给我们生活造成极大困扰,也给健康带来危害,例如肥胖可以导致糖尿病、高血压、心脏病、高血脂、脂肪肝等等。

### 1. 糖尿病

肥胖是糖尿病的危险因素,肥胖者并发糖尿病较为多见,40岁以上的糖尿病患者,70%~80%病前有肥胖史。所以控制体重是预防糖尿病的有效措施。

### 2. 高血压病

30%~50%肥胖者合并高血压;20~30岁人群中肥胖者高血压发病率是体重正常者2倍;40~60岁肥胖人群高血压发病率高达50%,为正常体重者2倍。

### 3. 高血脂症及冠心病

中年男性肥胖者冠心病发病率是体重正常者2倍。

### 4. 胆石症

肥胖者体内胆固醇合成、胆汁和胆固醇排泄增高,超过胆酸磷脂的溶解能力,以致胆固醇过饱和而结晶析出。此外,肥胖者还易并发痛风症,癌症发病率也较正常人高15%左右。

### 5. 鼾症

因鼻腔纵膈周围大量脂肪堆积,妨碍正常呼吸时的气体交换。鼾症患者多见于肥胖者,5%的鼾症患者兼有睡眠期间不同程度憋气现象,称阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)。还可伴心血管和呼吸系统继发病,30%患者肺功能检查有不同程度慢性肺损伤,此外尚有情绪压抑及健忘等。

因此,很多人开始减肥行动。采取的主要措施就是节食。

## 不吃饭 也有健康危害

### 1. 易患消化道疾病

肠胃内没有食物进行消化,分泌的胃酸会直接伤害胃黏膜引起胃炎、胃溃疡等胃部疾病。另外长时间不

吃饭的话还可能造成胃肠蠕动减慢,消化道正常功能受损,一旦再进食就会造成胃肠负担而引起不适。

### 2. 易患胆结石

空腹状态下人体胆汁中的胆固醇浓度要比吃饭后高得多,长时间空腹,导致胆固醇无法随着胆囊收缩排出而容易形成胆结石。

### 3. 易营养不良

身体没有及时从食物中获取足量的营养维持日常生活需要,造成身体营养不良的同时还会降低身体的免疫力。

### 4. 加速身体衰老

长时间不进食,会影响到碳水化合物对于身体的解毒功能,体内大量的毒素包括血液中有毒的废物不能及时排出体外,而使人肤色暗淡,脸色难看,皮肤粗糙,加速皮肤的衰老速度。

那么肥胖人士该怎么吃呢?

1. 减少主食,不吃零食及一切正餐以外的食品。

2. 多吃蔬菜、豆制品及瓜果。

3. 按需适当进食瘦肉、鱼、蛋、奶等,少食肥肉及动物内脏。

4. 烹饪少放盐,不放糖,菜肴宜清淡。

5. 晚餐不宜多食,睡前不吃东西,饭后不宜立即入睡。

6. 每日应多喝水。

科学节制饮食与运动相结合,会使减肥取得更佳效果。减肥时应当限制膳食总能量,而不仅是限制脂肪摄入,减肥期间应适当增加蛋白质、低糖和适量脂肪。正常情况下,碳水化合物比例为55%~60%,脂肪为20%~25%,蛋白质大约为15%~20%,减肥期间也要保持营养素的摄入比例。减少食物的摄取使人会导致各种维生素和微量元素的摄入不足,因此还要食用一定量的水果来补充机体必需的维生素和微量元素。

丽水市疾控中心编辑



○忌油腻辛辣食物 油腻辛辣食物会导致患儿咳嗽症状更加严重,也会导致痰液增加,并且痰液较为黏稠,不容易被咳出。

另外,油腻辛辣食物也不利于消化,对咳嗽期间孩子的虚弱胃肠道来说,并不适宜。

○忌鱼腥虾蟹 如果孩子咳嗽有痰,那么鱼腥类的食物也不能食用。主要是因为鱼腥类食物有一种特有的腥味,会对患儿呼吸道产生刺激,进而导致咳嗽症状加重,痰液变多,不利于治疗。海鲜类食物也会让一些过敏体质的孩子食用后发生过敏反应,对于一些过敏性咳嗽的孩子来说,就是雪上加霜。

据《北京青年报》

寒、杀菌、防病,促进阳气生发。立春日与春节临近,春节期间人们常常大鱼大肉,饮食油腻,所以立春时要注意饮食清淡,多吃蔬菜可有效调理肠胃。同时,注意少吃容易导致过敏的食物,比如鱼虾海鲜类要适可而止。另外,平时燥热体质的人要特别注意养阴,可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物食用。

○春捂 立春开始,要注意防风避寒,不要过早减少衣物,通常寒热气候稳定前,当气温低于15℃时,要注意春捂。

据《新民晚报》

## 宝宝咳嗽护理的三宜三忌

咳嗽是寒冬季节儿科门诊最常见的就诊原因,咳嗽期间孩子的饮食注意事项也是家长最关心的话题。总的来说,孩子咳嗽期间,饮食以清淡、易消化为主,概括为三宜三忌。

○宜多喝水 水可以在一定程度上稀释呼吸道的分泌物,利于孩子咳出痰液。平时一定要让孩子多喝水,首选温开水。对于1岁以上的孩子,可以喝一些添加蜂蜜的温开水,能起到止咳润燥的作用。

○宜喝山药粥 山药具有健脾养胃、益肺止咳的功效。孩子咳嗽了,可以煮点山药粥,山药可以切成块状也可以切片状,米可以选择大米、小米或者粳米,粥煮好之后再搅拌下即可。

○宜食清淡食物 孩子在咳嗽期间,消化功能有所减弱,会出现不同程度的食欲下降,吃清淡食物不会加重肠胃负担。清淡食物指的是少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食,也就是口味比较清淡的食物,包括稀粥、清汤面、蔬菜等。在咳嗽期间可以吃水果,但

应该选择应季的水果,如秋冬季节选择苹果、梨等。在寒冷的冬季可以把水果煮熟后给孩子吃,避免生冷的水果刺激孩子的肠胃,引起腹泻。

○忌寒凉食物 当孩子咳嗽时,一定不要让他们食用寒凉食物,比如冷饮等。从中医角度看,人体只要一受寒,就容易导致肺脏受到伤害,出现咳嗽症状。因此,如果患儿在咳嗽时依然食用寒凉性食物,就会出现肺气闭塞的问题,进而导致治疗效果受到影响,甚至可能导致病情加重。

## 药浴注意防风 咬春 多食蔬菜

立春时节,应当如何养生?专家告诉大家,立春后寒热交替,气温反复,导致生命系统和气温一样不是特别稳定,一些呼吸系统疾病特别是慢性支气管炎、慢阻肺、哮喘可能在春季复发,如果不注意健康生活方式管理,很有可能旧的健康问题尚未解决,新的健康问题就乘虚而入。春季如果调养到位,气血

充沛而且活跃,全年就会更少罹患各类内科疾病,对传染病的抵抗力也会增强。

○药浴 古代典籍中有记载:当以立春之日清朝,煮白芷、桃皮、青木香三种,东向沐浴。立春药浴养生的方法,即便是现在,也是可以试试的。现在条件好了,沐浴养生例如温泉泡脚、药袋浸浴、桑拿药蒸等,不仅

可以祛除体内风寒之气,还可以让生活充满仪式感。不过,药浴时要注意寒热温度变化和防风,避免皆中于虚风。

○食疗 食养食疗也是很重要的养生方式。立春时节,我国很多地区都有咬春的习俗,多为吃春饼、春卷等食物,其中包含多种应季辛香蔬菜,如葱、蒜、韭菜、萝卜等,可以祛

### 吃这十类药 开车需谨慎

编者按:人吃五谷杂粮,难免会生病,加上现在患慢性疾病的人越来越多,多重用药患者增加,出现药驾的机会大大增加。尤其在春运高峰期,出行需求多,风险更高。那么,服用哪些药物可能影响驾驶呢?药物是如何影响驾驶能力的?

这里总结十大类可能会影响驾驶的常用药物,这些药物在治疗疾病的同时,也会产生副作用,致使驾驶员会出现一个或几个方面的表现,比如头晕、眩晕、视觉模糊、视力下降、乏力、嗜睡、注意力分散、血压升高或降低、血糖降低等情况,从而导致交通事故,要特别注意。

解热镇痛药	阿司匹林、布洛芬、氯酚伪麻美芬片、氨苯妥美片等。
镇静催眠类药物	阿普唑仑、地西泮、氯硝西泮、艾司唑仑、唑吡坦、佐匹克隆等。
抗组胺药	氯苯那敏(扑尔敏)、赛庚啶、苯海拉明以及含有抗组胺成分的感冒药(复方感冒灵、维C银翘片)等。
抗高血压药	氢氯噻嗪、可乐定、利血平、雷米克林和硝苯地平。
心脏病用药	各类心脏病治疗药物。
降血糖类药物	易导致低血糖的药物,如含糖类本原成分的降糖药、胰岛素和磺酰脲类药物。
抗抑郁和焦虑类药物	盐酸氯丙嗪、奋乃静、氟哌啶酮等。
抗癫痫药	卡马西平、奥卡西平、苯妥英钠等。
抗病毒药	金刚烷胺等。
抗生素	链霉素、庆大霉素等。

此外,还需特别注意的是,根据《禁毒法》《道路交通安全法》等法律规定,服用国家管制的精神药品或者麻醉药品,不得驾驶机动车。

## 文明健康 绿色环保 公益广告

# 大力倡导文明健康 绿色环保生活方式

科学佩戴口罩 看病网上预约

