

冬季如何实现“不胖反瘦”？

健康生活

随着气温的下降,冬季的严寒已愈加明显。这个时候,很多人都感觉身上的脂肪明显地增加,有些小伙伴甚至直接选择“躺平”,但你可能不知道,冬季减重只要找对方法,顺应身体规律,不仅能守住体重,还能实现“不胖反瘦”的惊喜。

体重会波动变化,管理需长期坚持

当站在体重秤上称量时,所得的数字是骨骼、肌肉、器官、体液及脂肪组织等的总重量,这个数字会受到生活方式、周围环境、生理心理等多种因素的综合影响,并不是一成不变的,而可能在短期或长期时间内发生波动。

体重日常的小幅度波动,可能源自水分潴留、食物重量、排便情况等的影响,并不代表脂肪的增减。通过规律地测量体重,比如一周一次,固定每周测量的时间段,并尽量保持相似的身体状态,可以尽量缩小这些因素所带来的影响,相对准确地评估体重水平。

如果出现长期的体重变化趋势,则很可能是受脂肪增减的影响,这与饮食和运动情况影响的能量摄入与消耗平衡有关。比如,在不同的季节,我们的体重变化趋势常常不同。冬季寒冷,人们常常食欲增加,本能地渴望更多高能量食物以储能御寒。同时,户外活动的减少也容易使能量消耗减少。能量摄入多于能量消耗而造成体重的增加。在厚重衣物的遮掩下,如果不能定期测量体重,则很有可能忽视这种变化,放松对体重

的管理。

所以,体重管理是一项需要长期坚持的任务。关键在于识别自身体重的变化趋势,并积极通过饮食、运动等生活方式主动管理,将全年的体重维持在相对稳定且健康的范围内。

定期测量,心中有数

掌握体重的长期变化趋势,可以通过定期测量体重和腰围来实现,每周一次即可。每次测量选择在同一时段、身着相同的衣服、在相同的环境,并且在身体健康状况没有很大差异时进行。如清晨起床后、早餐前空腹时是一个比较好的测量时段,这时受进食的影响较小,并且身体经过一夜的休整状况相对稳定。

测量体重时,将体重秤放在水平且坚固的地面上,全身放松,直立站立在秤底盘的中部。

测量腰围时,双脚合并直立站立在水平且坚固的地面上;衣服向上卷起,露出腹部皮肤;腹部放松,保持平缓呼吸,不要收腹或屏气。将卷尺或腰围尺在肚脐上1厘米所在水平位置轻轻缠绕一圈,卷尺或腰围尺轻轻贴住皮肤,但不要紧压陷入皮肤内。

通过定期测量掌握体重变化的确切情况,才能做到心中有数,管理有方。

少吃多动,冬季有侧重

划重点——合理膳食

在控制总能量摄入的基础上,保持平衡膳食并长期坚持,是保持健康体重的关键。

主食中全谷物应占一半,适当增加粗粮并减少精白米面。



保证足量且种类多样的新鲜蔬菜和水果。

适量多吃奶及奶制品和大豆。而鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量,同时注意控油控盐控糖。

冬季可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及热量的食物,但一定要记得“适量”,并且更要注意均衡饮食。冬季阳光照射减少,老年人可以适当吃些含钙丰富的食物,如牛奶及奶制品、大豆及豆制品、虾皮、海带、芝麻酱等。

划重点——科学运动

有氧运动,如快走、跑步、游泳等,对降低体重和体脂肪有很好的效果,而且运动时间越长、运动强度越大,减脂效果越明显。

成年人推荐每周至少进行150~300分钟的中等强度有氧运动。抗阻运动,如俯卧撑、深蹲、哑铃等,可以增强肌肉力量,增加基础代谢,也有非常好的减脂效果。成年人推荐每周连续2天或以上进行加强主肌群的力量练习。运动以安全为先,适度量力。

冬季适度的身体活动也有助于增强机体的抗寒能力和抗病能力。但运动不宜过量,强度不宜过大,避免过度劳累。气温骤降、天气恶劣时应减少户外活动,可以选择适合室内开展的锻炼方式,如瑜伽、太极拳、八段锦等。在天气晴朗、阳光良好、气温适宜的时段,可到室外进行适当的身体活动,多晒太阳。

(人民网)

健康提醒

怀孕是一段满怀期待的特殊旅程,对饮食以及运动加以科学管理,这不仅和准妈妈身体是否舒适密切相关,还会直接对宝宝的健康发育产生影响,合理进行营养搭配以及适度开展身体活动,可有效地缓解孕早期出现的不适状况,降低出现并发症的风险,为顺利分娩奠定坚实的基础。

孕期健康管理——饮食篇

1.吃出好底子,营养要“精”不要“多”

在女性怀孕的这段时期,饮食方面的关键点并非在于要吃得比以往更多,而是要注重饮食的科学性与合理性,也就是要吃得更加明智。每天都应当保证摄取充足的优质蛋白质,如鱼类、禽类、蛋类以及豆制品等食物,同时还要搭配上深色蔬菜以及全谷类的主食,以此来帮助胎儿的器官得以良好发育,并且促进母体组织的正常增长。

特别需要留意补充那些富含铁元素的食物,像是瘦牛肉、菠菜等,以及含钙的食物,例如牛奶、豆腐等。这样做可有效预防贫血以及骨质流失等情况的发生,要避免食用生食、未经过充分煮熟的肉类或者蛋类食品,以此来降低感染李斯特菌等病菌的风险。在加餐的时候,可以选择天然的食材,比如一小碗燕麦粥或者几片水果,而不是去选择那些含有高糖高脂成分的零食。

2.控糖有技巧,远离妊娠烦恼

孕期激素发生变化,这种变化容易致使血糖出现波动。在孕中后期的时候,妊娠糖尿病的风险会有较大升高,主食最好尽量挑选低升糖指数的种类,像糙米、燕麦、红薯等,用来替代白米饭和白面包。每餐搭配上蛋白质以及膳食纤维,可有效地延缓糖分吸收,稳定血糖水平,水果虽说健康,不过也要控制食用量,优先选择苹果、梨、莓类等,避开荔枝、芒果、葡萄等高糖品种。同时,部分孕妇还存在妊娠期高血压风险,饮食上应注意少盐少油,避免腌制食品和浓肉汤,减少水钠潴留。喝汤的时候要少放糖,不要喝浓肉汤,因为其脂肪和嘌呤含量较高,定期进行产检时要关注血糖指标,早发现并且早调整,这样便能避免不必要的并发症。

孕期健康管理——运动篇

1.安全运动,为顺产蓄力

孕期进行运动并非为了实现减肥的目的,而是希望能够让身体更为出色地应对分娩所带来的挑战。建议选择那些低冲击性且稳定性较强的运动项目,像是孕妇瑜伽、水中行走或者固定单车等,这些运动可有效提高腰背以及腿部的力量,对骨盆压力起到缓解作用,还可以改善血液循环状况,减少下肢出现静脉曲张以及抽筋的情况。每周进行3至4次运动,每次运动时长控制在20到30分钟即可,运动强度以微微出汗、呼吸稍快但仍可正常说话为适宜标准。在运动前后要记得做好热身以及拉伸工作,穿着防滑的鞋子,并且避免在湿滑或者不平整的地面上进行活动。

2.练核心,稳住骨盆不“散架”

随着肚子逐渐变大,不少准妈妈会感觉到走路时不太稳当、耻骨出现疼痛,甚至腰酸背痛的情况也时有发生,而出现这些状况大多时候是核心肌群力量不足、骨盆稳定性降低所导致。在这个时候,可尝试进行安全的核心训练,像靠墙静蹲、猫牛式伸展或者侧卧抬腿等,这些动作可有效激活腹部深层

肌肉以及臀肌,对日益增重的子宫起到支撑作用。每次练习5到10分钟就可以,最关键的是动作要标准,而非数量。

3.坚持到底,收获轻松分娩

不少人认为孕晚期就应当“安静不动”,但实际上只要身体条件许可,适度进行活动反而更具益处。临近预产期时,每日坚持散步20至30分钟,对胎儿入盆、软化宫颈会有帮助,甚至可缩短产程,同时可配合简单的分娩操,如骨盆摇摆、深呼吸与放松训练,帮助增强盆底肌力量,提高分娩舒适度。运动还可调节情绪,降低焦虑以及产后抑郁的风险。最关键的适度运动是要始终坚持,而非偶尔进行突击。可以邀约家人一同散步,这样既有他人照应,又可增进彼此感情。要记住,孕期运动的目的并非减肥或者塑形,而是让身体适应怀孕带来的变化,为迎接新生命做好身心方面的准备。

借助均衡的饮食以及安全的运动方式,准妈妈不仅可以维持良好的身体状态,而且还可作为产后的恢复创造有利条件。要知道,孕期健康管理并非一种负担,而是给予未来宝宝的最为珍贵的第一份礼物,从当下开始,以实际行动去守护两个人的幸福安康。

(来安县人民医院 魏燕然)

冬季进补:别盲目“贴膘”

失,这些都需要通过饮食精准调节。

避坑指南:这三大进补误区要远离

很多人进补效果不佳,甚至出现上火、腹胀等问题,根源在于陷入了认知误区。以下这些“雷区”,一定要避开!

误区一:越贵越补,盲目追求珍稀食材

不少人视人参、鹿茸为“进补佳品”,殊不知普通食材也蕴藏着丰富的营养。例如《神农本草经》便将山药、枸杞等列为上品。

冬季易发呼吸道疾病,百合、银耳等润肺食材,富含黏液质和多糖,能保护呼吸道黏膜,这与现代营养学强调的维护免疫功能不谋而合。

误区二:只补荤腥,忽视平衡搭配

羊肉、牛肉虽能温补,但过量食用易导致脂肪堆积,还可能引发口干、咽痛等“上火”症状。

《千金要方》提出“冬月宜苦不宜咸”,过咸伤肾,而苦瓜、苦菊等苦味食物富含生

物碱,能促进代谢;黑豆、黑芝麻等黑色食物则是养肾佳品,与肉类搭配可以实现“寒热平衡”。

误区三:人人适宜,不看体质差异

冬季进补不是人人都合适,进补的核心是“辨证施补”,体质不同,补法截然不同。偏寒体质者手脚冰凉,可适量食用生姜、羊肉等温热食材;阴虚燥热者易口干舌燥,应选择百合、银耳等滋阴润燥的食物;而如果是湿热、痰湿体质者,形体肥胖、胸闷痰多,则不宜进补。

科学进补公式:原则+食材+搭配,三步到位

掌握正确的进补方法,才能让营养真正被身体吸收。记住“三大原则+核心食材+黄金搭配”,轻松实现冬季滋养!

原则一:顺应天时,优选当令食材

古人强调“不时不食”(《论语·乡党》),冬季当令的萝卜、红薯、山药等根茎类蔬菜,核桃、板栗、花生、腰果等坚果和豆豉、酱曲等发酵食品都是进补好选择。

原则二:精准补能,兼顾宏量与微量营养

冬季能量消耗大,需保证碳水化合物、优质蛋白和膳食纤维的均衡摄入。主食可选择黍米(黄米)、糯米等性温谷物,其富含的B族维生素能益气补中;蛋白质优先选择鱼肉、禽肉和豆制品;同时,要注意补充维生素C、钾等微量元素,冬季常见的大白菜便是优质来源,正适合低温时的人体需要。

原则三:注重烹饪方式,减少营养流失

不同食材需搭配恰当的烹饪方式:山药、红薯蒸制能保留黏液蛋白和多糖;羊肉加当归、生姜炖煮,既能补益脾胃,还能养血散寒;《周礼·天官·食医》记载“齐食视冬时”,强调冬季饮品宜温热,大麦茶、银耳雪梨羹都是不错的选择,食用这些饮品的同时还可以保证饮水量,缓解冬季干燥。

冬季进补的本质,是顺应自然规律的自我滋养,而非盲目“贴膘”。避开误区,选对食材,用科学的方法呵护身体,才能在这个冬天积蓄能量,待到春暖花开时,以健康饱满的状态迎接新的生机。

(人民网)



健康科普

在恶性肿瘤中,结直肠癌的早期症状并不明显,甚至与常见的肠胃疾病高度相似,导致许多患者发现时已为中晚期,错过了最佳的治疗时机。医学研究证实,70%以上的结直肠癌由腺瘤性息肉演变而来,这一过程需要5~10年。这意味着,若可在癌变前捕捉到身体发出的某些早期信号,便可将此类疾病扼杀在萌芽状态。下面将为您解析那些隐匿在日常生活中的相关危险征兆,带您了解如何通过科学手段实现“防患于未然”。

结直肠癌的高危人群

医学研究证实,结直肠癌的发生是遗传因素、不良生活习惯及肠道疾病等多种因素共同作用的结果。

约20%-30%的患者有家族史,如果直系亲属曾患此病,患病风险会比普通人显著增加。

在生活习惯方面,如饮食中肉类、油炸食品摄入过多,而蔬菜水果和粗粮吃得较少,这种“高油高盐低纤维”的饮食模式对肠道健康非常不利;长期久坐不动,身体代谢缓慢导致脂肪堆积,容易引起代谢问题,与结直肠癌的发生有密切的关系;吸烟、饮酒也会危害肠道健康,香烟中的焦油、尼古丁等物质有致癌性,酒精代谢产生乙醇会损伤肠道黏膜,破坏细胞正常结构与功能,增加细胞癌变风险。

此外对于患有肠克罗恩病,溃疡性结肠炎等慢性肠道炎症的人群来说,肠道黏膜反复受损修复的过程也会增加癌变风险。

不可忽视的早期信号

信号一:结直肠的主要功能包括吸收水分、电解质,形成并储存粪便,最终将其排出体外。当肠道出现异常时,排便习惯成为最早发出“警报”的信号。这使原本规律的排便时间变得紊乱,会出现便秘与腹泻交替的情况。下腹部短暂轻度的隐痛、胀痛或坠胀感。这些异常是肠道蠕动功能紊乱的表现。如果超过2周,尤其当伴随排便不尽、里急后重等不适感时,就需要引起高度重视。

信号二:大便秘状发生变化。如大便变细、变扁,大便表面黏附少量粘液,甚至便血等。如有便血更应重视,但不同病因导致的便血存在明显区别。结直肠癌导致的便血血液颜色通常呈暗红色,且血液与粪便通常混合在一起。而痔疮便血多为鲜红色,通常在排便后滴落在粪便表面。因此,若发现便血现象,无论颜色如何,都应尽快就医排查。

信号三:肿瘤细胞会大量消耗人体能量和营养物质,导致患者出现体重下降。在没有增加运动量,没有节食情况下,短期内体重不明原因降低,且伴有食欲不振、乏力等情况,应及时排查肿瘤的可能性。

为何这些信号容易被误判?

部分人群对癌症高度恐惧,潜意识中倾向于将异常症状合理化“暂时性不适”,从而回避进一步检查。

便秘、腹泻为肠道疾病的典型表现,患者可能因症状轻微或间歇出现,误以为是饮食不规律、压力过大等所致。

偶尔出现下腹部隐痛、胀痛或坠胀感,疼痛程度较轻,持续时间短,多可自行缓解,容易被忽视。

将无痛性出血归为痔疮,自行掩盖问题。

短期内体重降低被解释为减肥成功。病人可能未意识到与营养吸收障碍等有关,直到出现明显乏力或贫血才就医。

科学应对策略

首先,调整饮食结构。增加膳食纤维摄入,如蔬菜、谷物。膳食纤维可促进肠道蠕动,及时排出粪便,减少有害物质在肠道内的停留时间,降低有害物质对于肠黏膜的刺激与损伤。减少高脂、高温油炸食品摄入,以减轻肠道代谢负担,降低患癌风险。

第二,保持健康体重。坚持适量中等强度运动,如游泳、快走等,可促进肠道蠕动,增强肠道消化与排泄能力,降低患癌风险。

第三,戒烟酒。香烟中的有害物质和酒精代谢产物会对肠道黏膜造成刺激和损伤,增加结直肠癌发生率,应限制酒精摄入、尽早戒烟,降低患癌风险。

第四,定期体检。对于有家族史、年龄50岁以上的人群应定期接受肠镜检查,以便早期发现病变,提高临床治愈率。

第五,关注肠道健康。养成良好排便习惯,适量补充益生菌,维护肠道菌群平衡。遵循医生建议积极治疗肠道疾病,减少炎症的刺激,降低恶变风险。

结直肠癌早期信号可能很隐蔽,但绝非无迹可寻,这些看似普通的身体信号,可能是身体发出的求救声。通过了解结直肠癌高危因素,识别早期征兆并主动筛查,我们不仅能挽救生命,更可将治疗从“对抗”转变为“预防”。从现在起,关注肠道健康,一旦发现异常,切勿拖延,尽早就医。

(天长市中医院 徐晓辉)