



微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语



咋吃看“ABO”，血型减肥法靠谱吗

医生:没听说过这种方法,缺乏科学依据

夏日已到,减肥成了很多人绕不开的话题。一些认证为科普博主、美容机构的账号,纷纷向大家推荐“血型减肥法”。所谓的“血型减肥法”,就是根据个人血型定制最有效的减肥方案。那么,血型减肥法靠谱吗?

4种血型,各有饮食减肥的方法?

根据网上的说法,最常见的O型血、A型血、B型血及AB型血,分别对应着一种饮食减肥法。

例如,O型血的人胃酸多,大多消化能力强,最不可缺少的就是动物性蛋白质,即鱼类和肉类。乳制品、面包、豆腐和谷类等食物会使消化能力下降,要少吃,同时要经常运动。A型血的人比O型血的人器官消化弱得多,这类血型要想减肥,食物应该以蔬菜为主,其中最合适的就是大豆等豆类食品,不要吃肉类食品。此外,避免食用的还有奶油及各种奶酪、牛奶等以纯乳为原料制作的食品。B型血的人体内较容易

取得平衡,拥有较强的免疫系统,这种血型的人无论是肉类还是植物类几乎都可以吃。但在肉类方面,少吃脂肪少的瘦肉。花生、小麦、土豆等食物,容易导致B型血的人代谢效率降低,所以应该避免。AB型血的人消化器官比较弱,基本上A型血的人和B型血的人不宜食用的食品,AB型血的人也不宜食用。一定要摄取肉类蛋白质,但是要少,最适合的蛋白质是鱼贝类蛋白质。

美国医师发明,称能减肥还能防癌

“血型减肥法”是由美国自然疗法医师彼得·德戴蒙提出的,这个减肥法针对不同血型,提供不同的饮食,他宣称可以减轻体重、减缓老化,也可以预防癌症

及心脏病。在中国,也有专家学者曾研究过血型与减肥之间的关系。相关研究类文章发表距今已有25年时间。

尽管研究已经过去了这么久,但现在仍有人按照这种方法减肥,并自称已初见成效。“我是O型血,跟着博主学高蛋白饮食,一个月掉了16斤了,具体饮食为早上吃鸡蛋+咖啡,中午吃一块牛排+蔬菜+碳水,一天两顿。”不过,也有人对该方法抱着怀疑的态度,他们认为血型只是影响体重的因素之一,而不是决定因素。

没听过这方法,减肥得相信科学

“血型减肥法”到底科不科学?扬州市中医院神经内科主任医师刘彦廷表

示,“从未听过这个减肥方法。”并表示临床上也没有采用根据血型为大家制定减肥计划的方法。

刘彦廷解释道,“血型与人体的新陈代谢、消化能力、脂肪分布等生理特征之间的关系,尚未得到明确的证据支持。尽管有一些研究表明,不同血型的人可能在某些方面存在差异,但这些差异通常很小,且不足以作为制定个性化减肥计划的依据。因此,血型减肥法在科学上尚缺乏充分的支持。”

此外,“血型减肥法”鼓励采用极端的饮食方法,这不仅可能对身体造成伤害,还可能导致减肥后反弹。健康的减肥应该是一个长期的过程,通过合理饮食和适度运动来实现渐进式减重。 王塞塞

降血压可能要先治颈椎病

50多岁的黄先生患高血压,时常面色潮红,还伴有头痛、颈肩痛等症状。使用高血压药物治疗效果不佳,颈椎病得到治疗后,血压也趋于平稳。医生判断,他的高血压是由颈椎病引起的。近年来,颈源性高血压患者越来越多,并因为血压升高与颈椎病同步发作,常使人忽视。

高血压6.7%属颈源性

大部分人头晕,首先选择到神经内科、心内科就诊,经测量血压高,医生就会开降压药。

数据显示,我国成人高血压发病率27.9%,这里面有6.7%属于颈源性高血压,这类患者能够通过颈椎治疗使血压恢复正常,不需要吃降压药。由于大家对这方面的关注度不够,导致误诊率很高。有的人即便又接受了颈椎治疗,血压恢复正常后也以为是降压药发挥的作用,依然继续服药。

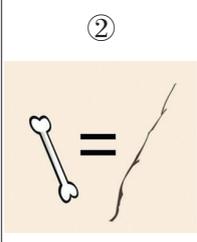
表现为按摩后头晕好转

血压升高时,如果除了头晕,还出现颈肩部不适、手麻等症状,就要考虑是否为颈源性高血压。此外,颈源性高血压还会表现为心慌心悸、咽部异物感、排汗异常、失眠多梦等,这些属于迷走神经性颈椎病的症状,也会引起血压的异常。

颈源性高血压的一个重要特点就是,只要颈椎病症状缓解,血压就会下降,例如出现头晕、颈部不舒服时,如果按摩颈部后,头晕有所好转,血压也下降。

牵引不适合所有患者

颈椎病的治疗方式包括用药、理疗、手术等,但理疗中的牵引并不适合所有颈椎病患者。比较年轻的颈椎间盘突出群体、颈椎有点反曲或者肌肉疼痛痉挛的患者可以做牵引治疗,后纵韧带骨化、黄韧带骨化等颈椎病,做牵引反而可能导致风险。 霞汶



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230614”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

- 6月12日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、大海捞针; 2、桃李满园; 3、听天由命; 4、万箭穿心; 5、王婆卖瓜; 6、珠光宝气。

警惕“痣”变及早诊治

李先生有一粒黑痣长在脚底很多年,不知哪天起突然发生变化,痣变大,表面突出影响走路。医生通过手术活检发现是恶性黑色素瘤,全身系统检查发现肺部也有继发性转移,虽然经过积极治疗,包括手术切除、基因检测和放化疗,李先生还是在半年后去世了。

黑色素瘤是一种起源于黑色素细胞的恶性肿瘤,可由先天性或获得性良性黑色素细胞痣演变而成,或由发育不良性痣恶变而来,好发于中老年人(人数最多的年龄趋近50岁~69岁)。虽然黑色素瘤的发病率不高,但是恶性程度很高,病死率很高,原因在于59%的患者在就诊时都属于中晚

期,晚期的黑色素瘤患者5年生存率仅5%~10%。

在我国,黑色素瘤的常见部位为肢端(包括足趾、手指末端及手指甲、足趾甲或甲下等)和黏膜(包括直肠、肛门、外阴、眼、口鼻咽喉等)。对于发生在这些部位的“黑痣”,我们平时要更加注意它的变化。

皮肤黑痣出现以下改变时应该提高警惕:黑痣的一半和另一半看起来不对称;边缘不规则,呈锯齿状或边界不清;正常的色素痣通常为单色,黑色素瘤主要表现为不均一的污浊的黑色;黑痣直径>5毫米;黑痣的形状、大小、颜色发生变化。一旦出现上述五种情况,我们就应该及时就诊。 郑蕊

健康“食养”重在三大营养素

老年人要注意摄入营养均衡的食物,有助于改善营养状况、维护身体健康、提高生活质量。老年人可以通过改善三大营养素来进行“食养”。

碳水化合物

谷薯杂豆类是碳水化合物的主要来源,老年人在控制能量摄入的同时,更需要注意食物的多样化,食物应粗细搭配,除精制米、面外,适量增加燕麦、荞麦、玉米、红薯、山药等粗粮薯类食物。

蛋白质

与青壮年比较,老年人蛋白质的需要量不仅在量的方面不能减少,在质的方面也应该增加更多的优质蛋白。因此,每天适量摄入鱼、虾、蛋、瘦肉、牛

奶等富含蛋白质的动物性食物,对减缓肌肉流失尤为重要。《中国居民膳食指南2022》建议蛋白质的摄入量为1.0-1.5g/(kg·d),其中动物性食物和豆制品中蛋白质需占一半以上。但肉类的脂肪以饱和脂肪酸居多,不宜过量食用。

脂肪

膳食脂肪总摄入量与心脑血管疾病发病率、死亡率成正相关。摄入脂肪过多,易引起胆固醇升高,导致动脉硬化、乳腺癌、结肠癌等。随着年龄的增长,老年人的胃、肠、胰腺的消化功能也随之减退,所以宜选择清淡易消化的膳食。每天控制动物内脏、肥肉、鸡皮、油炸食品等高胆固醇、高油脂食物的摄入。 刘波

山东省老年国际旅行社电话:66988549 66988553 55715169

出境 德法意瑞13日

罗马深度:西班牙广场、西班牙台阶、许愿池;七大世遗:罗马、佛罗伦萨、威尼斯、五渔村、天空之城、比萨斜塔;童话世界:新天鹅堡(入内)、高天鹅堡、上阿莫高避画村;德国:宝马世界、慕尼黑大教堂;奥地利:黄金屋顶;瑞士:铁力士雪山、金色山口快车;双宫殿:卢浮宫、凡尔赛;双游船:塞纳河游船、贡多拉游船

一价全含、全程四星酒店、南航/国航直飞 **22800元起 7月14/21/28日**

莫斯科-圣彼得堡、圣三一修道院、卡洛明斯克庄园、冬宫/夏宫花园、莫斯科大学、海军总部大厦、登莫斯科麻雀山观景台、斯莫尔尼宫9日

首都航空青岛直飞莫斯科,免去转机疲劳 全程入住四星酒店 **8999元/人 7月6日**

泰国-曼谷、芭提雅、大皇宫、双岛出海、人妖秀、网红夜市、泰式古法按摩双飞6日

青岛直飞曼谷 全程入住网评5钻酒店 **3699元起 6月24/29日**

- 西安-延安-壶口瀑布、中华始祖堂、南泥湾、金延安、杨家岭、王家坪、兵马俑、大雁塔、长安十二时辰、大唐不夜城、陕西历史博物馆、钟鼓楼广场、回民街双飞5日升级入住特色酒店6月23/28日**4180元**
- 桂林-古东森林瀑布、十里画廊、竹筏漂流、银子岩、象鼻山、大观园双飞5日0自费、0购物.....6月24/29日**4280元**
- 重庆-武隆仙女山、天生三桥、浦花暗河、神鬼峡、城市大峡谷、白公馆、千年古镇磁器口、李子坝轻轨穿楼、洪崖洞双飞5日青岛独立成团、0购物.....6月29日**2880元**
- 贵州-平塘特大桥、天眼景区、小七孔景区、西江千户苗寨、二上观景台、苗服换装体验、打糍粑、丹寨万达小镇、石桥造纸非遗文化、黄果树风景名胜双飞6日游青岛独立成团带全陪..6月26/29日**4880元**
- 呼伦贝尔-越野车穿越草原、莫日格勒河、室韦小镇、黑山头古城、亚洲第一湿地、童话白桦林、敖鲁古雅森林驯鹿、绝美中俄边境公路、神仙坡、临江、浪漫满洲里、呼伦湖、“一见如故”私家营地、黑山头古城、巴彦塔拉达斡尔民族乡、土拨鼠先生的家、套娃广场双飞5日游.....6月25/28日**4480元起**
- 北京-中国科技馆、奥林匹克公园、八达岭长城、颐和园、天安门广场、毛主席纪念堂、人民英雄纪念碑、故宫、什刹海胡同深度游、动物园含熊猫馆、国家博物馆纯玩双高4日游青岛独立成团.....6月26/29日**2980元**

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询