

# 国家版减肥指南发布 一日三餐这样吃

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”“有些人腰围太大,体重超重,甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”

日前,十四届全国人大三次会议举行记者会,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。

## 什么样的胖才是超重肥胖

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。BMI在24至28之间被定义为超重。BMI达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

## 健康减肥该怎么吃

### 这些食物优先选

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;

保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;

优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;

优先选择低脂或脱脂

奶类。

### 这些食物要少吃

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物。

减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20-25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

## 科学减肥,记牢4件事

《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%-30%、蛋白质15%-20%、碳水化合物50%-60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

### 定时定量规律进餐

要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00-19:00进食

晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

### 少吃零食,少喝饮料

不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

### 进餐宜细嚼慢咽

摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

### 适当改变进餐顺序

按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的摄入量。

## 减肥还有这些小窍门

### 睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠

时间。

### 运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150-300分钟,中等强度的有氧运动每周5-7天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2-3天,隔天1次,每次10-20分钟,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

### 少坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。

## 温馨提示

减肥要循序渐进较为理想的减重目标应该是6个月内,减少当前体重的5%-10%合理的减重速度为每月减2-4公斤。央视

## 如此耳鸣或是脑血管病

在神经内科门诊,经常有患者因耳边或脑海里总有消散不去的鸣响而就医。一些人的耳鸣,其实是由大脑发出的健康警报,提示脑血管可能存在问题。

由脑血管问题引发的耳鸣主要有以下特点:

1.表现多样,有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声,或者多种声音混杂不清。

2.声源不定,可分为单侧、双侧,有的来自耳后,有的来自头顶,还有的难以定位。

3.时断时续或长期持续,会随心跳节奏出现搏动性鸣响。

4.劳累或紧张时症状易加重,休息或放松后或能得到缓解。

5.在喧嚣嘈杂的环境中声音不明显,夜深人静时声音会“吵”得人难以入睡。

若以上问题中存在3项或以上,不论多大年龄都要及时就诊,高度提示脑血管疾病。

预防脑血管病,最重要的是改善生活方式,如保持运动;饮食遵循低盐、低脂、高纤维的原则;天冷时及时添衣保暖;定期检查血压、血脂、血糖。

吴川杰

## 关节肿痛能否热敷

关节炎困扰很多人,日常可以通过热敷来缓解关节不适。但在关节炎急性发作时,情况有所不同。此时关节内可能存在炎症和肿胀,更恰当的做法是先冷敷,待肿胀消退后再热敷。

在关节炎急性期,当局部红肿热痛症状明显时,应避免热敷,以免加重病情。此时可选择冷敷,先缩小血管,减少血流量和炎症,从而减轻肿胀和疼痛。冷敷时建议使用冰袋或冰毛巾;每次敷15分钟到20分钟,每天可进行2次到3次,也可根据自身情况调整。

当病情趋于平稳,热敷则对关节炎患者具有多方面的益处。热敷能够扩张血管,促进血液循环,从而增加膝关节的血液供应,有助于缓解局部疼痛和僵硬的症状。此外,热敷还能促进炎症的吸收和消散,减轻关节内的炎症反应,进一步改善关节功能。

冷热敷可作为治疗关节炎的辅助手段,缓解患者症状,促进关节功能的恢复,但具体治疗方法还需结合患者的具体病情和身体状况来确定。吴鹏

## 春季传染病到底怎么防

随着春回大地,万物复苏。气温的逐渐回暖和湿度的增加,细菌与病毒也迎来了它们活跃的时刻,春季呼吸道传染病同样高发,强大的传染性和潜在的并发症给大家的健康带来了严重威胁。防控措施主要包括以下几方面:

### 勤洗手、戴口罩

使用肥皂或洗手液并用流动的清水洗手;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染手部和周围环境;尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

### 做好防寒保暖

当身体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。因此,平时要注意自身保暖,及时增添衣物。

### 平时要多喝水

只有平时多喝水,让鼻黏膜保持湿润,才能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

**保持开窗通风。**经常开窗通风,能够保持室内空气的流通,也可以减少细菌或者是病毒的滋生。

**适当加强锻炼。**坚持进行体育锻炼,呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸、八段锦、太极拳等可以增强体质、提高免疫力。

**注意饮食健康。**尽可能少食辛辣食品,适当多食青菜、藕、香蕉、柑橘、苹果、梨、葡萄等新鲜果蔬。润肺生津、养阴清燥,可以适当补充一些维生素。

**积极接种疫苗。**对于儿童或者抵抗力差的老人,可以接种相应的疫苗(如流感疫苗、水痘疫苗等)。如果去年冬季没有接种流感疫苗,现在接种仍然能起到预防作用。

**做到“四早”防治。**当出现不适症状时,应及时就医,即早发现、早报告、早隔离、早治疗,从而避免疾病传播。 汉瑞娟

## 拔牙后3个表现,当心“干槽症”

拔牙后,拔牙窝里形成的血凝块是伤口愈合关键。这一天然“生物敷料”可以避免细菌侵入深部组织并为组织再生提供支架。若血凝块因护理不当提前脱落,暴露的牙槽骨在口腔环境中很容易发生感染,从而引起干槽症。其典型表现为:

1.伤口疼痛持续。拔牙术后3-4天,伤口疼痛不减轻,反而加重,并向周围放射。

2.腐臭味。牙槽窝腐败组织产生特殊的恶臭味。

3.常规止痛药无效。常规止痛药不能缓解干槽症的疼痛症状。

干槽症患者口内出现的腐臭味,是细菌在创口处滋生产生。专家介绍,预防干槽症的关键是保护好拔牙创口内的血凝块。

拔牙并非“一拔了之”,术后护理直接影响创口愈合和并发症的发生。

专家建议拔牙术后做到以下几点:

1.持续咬紧止血纱布30-60分钟,避免口水进入伤口影响血凝块的形成。

2.拔牙术后24小时内不要刷牙,也不能反复漱口、吐口水、用舌头舔舐伤口,避免血凝块脱落。

3.饮食宜清淡,避免过硬过烫食物,不要过早使用拔牙侧咀嚼,减少对伤口的刺激。

4.拔牙48小时后可以局部冷敷,减少出血肿胀,72小时后改热敷,促进血液循环。

专家指出,尽管干槽症症状骇人,但总体发生率较低。若术后3-4天,拔牙创口仍有明显疼痛,需要及时就医检查。施婕