

每逢佳节胖三斤？ 专家教你健康过大年

青島市中心醫院營養科主任徐薇建議：吃飯先吃蔬菜，用餐注意控量減糖

每年春節過後，青島市中心醫院營養科會接診不少被肥胖、血糖困擾的市民，他們中有老年人，也有不少年輕人。如何飲食才能對抗“每逢佳節胖三斤”的魔咒？對此，青島市中心醫院營養科主任徐薇給出了建議。

“胖三斤”和吃多動少有關

人們常說，健康的法寶是管住嘴、邁開腿。春節期間，上漲的體重與吃多動少有很大關係。“春節假期，人們的飲食結構會發生變化，家中肯定有油炸類食物、高脂肪食物，糖分高的水果也是必不可少的，攝入比例較平時增加不少，這讓飲食的總熱量較平時增加不少，體重便自然而然上升了。”徐薇還提出，由於春節期間天氣寒冷，加上假期期間不用去上班，人們的活動量較平時大大減少，主要以室內活動居多，因此消耗量少，肥胖等問題就找上門了。

歡度假期也要定時就餐

雖然假期是舉家團圓的歡樂時光，但面對大量美食、美酒時，市民要當好健康的第一責任人，食用時不要放縱自我而是應當有所克制。徐薇建議市民應像平時一樣，一日三餐要定時，選擇食物時多攝入蔬菜，可將蔬菜作為就餐時的第一順位，再食用肉類、主食等。另外，就餐速度不宜過快，可適量放緩，一般咀嚼20次左右。細嚼慢咽有助於吸收和減肥，也可避免攝入食物過量。徐薇提醒，要少食油炸食品、肥肉、動物內臟、禽類

皮等，建議成人每天食用的肉類總量不超過一個拳頭大小。如果午餐吃得比較飽，建議下一頓減少用餐量，控制好一天攝入的總熱量，從而避免肥胖的發生。

適度飲酒關注飲料含糖量

春節聚餐，總免不了要喝酒助興，家中也會常備白酒、紅酒以及各種飲料。酒被稱作液體麵包，一般來說，1克酒精含7千卡的热量，也就是說喝酒也會讓人發胖。徐薇建議，成年男性一天飲酒量應不超過25g酒精，25g

酒精相當於啤酒750ml、葡萄酒250ml、38度及以下白酒為75g、41度及以上白酒為50g；成年女性一天飲酒量應不超過15g酒精。飲料的攝入量應適量控制，購買飲料前應關注含糖量。徐薇建議市民可選用減糖飲料或天然飲料，也可以選用熱量低的運動飲料。

此外，徐薇還提醒有糖尿病或日常存在消化不良的市民，要關注自身身體狀況，不要頓頓吃得過飽，合理控制好血糖，過個幸福的健康年。

觀海新聞/青島晚報/掌上青島
記者 于波 實習生 唐菲遙

■深讀一點 提高防病意識 做好個人防護

近日，青島市疾病預防控制中心發布2月健康提示。2月適逢龍年新春佳節，人群流動和聚集性活動增多，呼吸道傳染病的流行風險加大；旅途中及聚餐時不注意飲食安全，易引起食源性疾病；寒冷天氣，心腦血管疾病患者的病情容易加重；自供暖不當易發生煤氣中毒；此外春節期間易發生意外傷害。市疾控中心提醒市民提高防病意識，做好個人防護，健康平安過新春。

監測結果顯示，我市目前仍呈現多種呼吸道病原共同流行態勢，短期內將以流感病毒（尤其是乙型流感病毒）為主。此外，新冠病毒感染、腺病毒、呼吸道合胞病毒感染、百日咳、猩紅熱及肺炎支原體感染作為冬春季多發的呼吸道傳染病，也應引起重視。春節期間，市民應做好個人防護、經常開窗通風、保持健康行為，建

議老年人、慢性基礎性疾病患者積極接種新冠、流感、肺炎球菌等疫苗，有效減少感染疾病和發生重症的風險。如果出現發熱、咳嗽等呼吸道感染症狀，要及時戴口罩到有發熱門診的醫療機構就診，若發病前有外出旅居史、異常症狀人群接觸史等應及時告知醫生，同時儘可能詳細回復醫生有關問詢，以及時獲得有效治療。

春節期間，市民們外出旅行、探親訪友、婚慶喜事增加，家庭聚餐、酒宴等亦隨之增多，食材儲備增加，飲食不當容易引發食源性疾病。因此，建議市民關注食品加工衛生清潔、食材儲存要新鮮安全，同時飲酒適量切勿貪杯，注意旅途飲食衛生。寒冷天氣會使血管收縮，增加心臟負擔，從而增加心腦血管疾病的風險，同時春節期間的生活作息、飲食規律與平時有所差異，患有慢性病的人群需注意保健，避免病情加重。



■專家簡介

徐薇主任

徐薇，青島市中心醫院臨床營養科主任，主治醫師，青島大學醫學院內分泌與代謝病碩士。發表營養學論文7篇，從事臨床營養支持、營養教育11年。全國腫瘤膳食營養科普百人專家團專家，青島衛健委科普專家，山東醫學會臨床營養分會委員，山東營養學會臨床營養分會常委，山東省研究型醫院協會臨床營養分會常委，山東中西醫結合學會營養學會委員，青島醫學會腸外腸內營養分會委員，青島抗癌協會腫瘤營養分會委員。

開口不再受限 25歲女士重綻笑容

青大附院“關節-頷骨-咬合”聯合診治創新模式實現非手術治療顫下頷關節紊亂病

顫下頷關節紊亂病(TMD)是一組涉及顫下頷關節、咀嚼肌和相關組織的骨骼及神經肌肉疾病的總稱。近日，青大附院口腔醫學中心副主任、口腔正畸科主任袁曉教授團隊在國內創新性提出“咬合紊亂-頷骨畸形-顫下頷關節紊亂病”聯合診治新模式，幫助顫下頷關節紊亂病患者重拾笑容，其相關診治技術已走在國內前列。

在袁曉教授團隊的治療下，25歲的患者徐女士接受了功能矯正下頷骨再定位聯合正畸牙齒咬合重建治療。該技術的成功應用，使徐女士的顫下頷關節疼痛、開口受限症狀消失，且面型和咬合也得到了極大的改善。據悉，徐女士在兩年前因雙側顫下頷關節疼痛、彈响和開口受限等症狀來到青大附院口腔正畸科就診。經過詳細檢查，袁曉教授團隊發現她雙側顫下頷關節存在明顯的髁突骨吸收、關節盤前移位，並伴隨下頷後縮和口腔牙齒咬合紊亂等問題。針對這一複雜病例，袁曉教授團隊制定了精細的治療方案，並成功實施了手術。袁曉教授團隊長期致力於顫下頷關節紊亂病的



袁曉教授團隊在做“咬合紊亂-頷骨畸形-顫下頷關節紊亂病”手術。

致病机理研究及臨床診治技術創新，他們創新性提出的“咬合紊亂-頷骨畸形-顫下頷關節紊亂病”聯合診治新模式，通過調整下頷骨位置，減輕關節壓力，恢復正常盤髁關係，並同時改

善面部畸形。在此基礎上，團隊進一步進行咬合重建，以減小復發風險，並促進受損關節的修復重建。目前，團隊已成功通過該方法診治近千名患者，具有較好的遠期療效。

據了解，顫下頷關節紊亂病的臨床表現主要為關節區的疼痛、彈响、開口受限等症狀，不僅影響美觀和正常咬合，還會對患者的心身健康造成影響。目前，全球約有33%的人患有不同程度的顫下頷關節紊亂病，且女性患者明顯多於男性。袁曉教授表示，儘管當前顫下頷關節紊亂病存在藥物治療、物理治療、手術治療等多種手段，但由於該病的發病機制複雜，部分潛在的發病因素尚未明確，因此治療效果仍存在一定的局限性，並有復發風險。作為國家口腔醫學中心顫下頷關節紊亂病及繼發牙頷面畸形診治專科聯盟單位，青大附院口腔正畸科，憑藉其先進的顫下頷關節紊亂病診治設備和專業的醫療團隊，始終致力於為患者提供高品質的口腔健康服務。下一步，科室將繼續發揮人才和技術優勢，不斷精進顫下頷關節紊亂病等疑難疾病的診治能力和矯治技術，為廣大患者帶來更好的診治體驗。

觀海新聞/青島晚報/掌上青島
記者 璩驪儒