

给减肥冲动降温

让健康成为习惯

在电影《热辣滚烫》里,贾玲用一年多时间减掉100斤,这励志的结果红了电影,红了明星,热血了一直在减肥路上的人们。那么,用一年多的时间减掉100斤,对普通人来说有没有借鉴意义呢?

每周减1~2斤可行,前提有三

贾玲减掉100斤的前提有3个:在科学指导下进行减肥、减肥前基础体重较大、减肥周期较长。

减肥之前要对自己的身体有一个初步了解,比如高体重的背后是结实还是虚胖,是上半身胖还是下半身胖,是需要先以运动为主还是先控制饮食为主,不能笼统地说自己想减5斤、10斤。

有的人抱怨自己是“易胖体质”,很难减肥。易胖体质确实存在,通常与遗传有关,但有一部分人的肥胖缘于其生活方式,并非体质造成。大多数肥胖者都是后天性肥胖,就是伴随年龄增长、工作压力增大和生活忙碌逐渐胖起来的。生活习惯不良,吃得多、动得少,或者吃得不多但饮食结构不科学,才是“易胖”

的真正原因。

体重短期内波动大有伤害

医学上多用体重指数评估胖瘦程度,即BMI是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。BMI<18.5为体重过低,18.5<BMI<24为正常体重,24<BMI<28为超重,BMI>28为肥胖。

体重短期内波动,最容易受到影响的是内分泌功能,比如体重降低到过低的人,胰岛素分泌异常,超重或肥胖的人常伴有胰岛素抵抗,以上都可能引起糖代谢异常和脂肪组织异常,不利于心血管健康。另有研究发现,体重变化明显影响心血管和全因死亡的风险。对比体重正常且保持稳定的人来说,由正常体重变成体重过低同样增加了33%的心血管死亡风险,由正常体重变成超重甚至肥胖增加了超过50%的心血管死亡风险,

体重降低到正常体重的人群,心血管死亡风险可降低15%,但对全因死亡风险降低不显著。而由超重而三个月减掉30~40斤的女性出现闭经的情况,在各大医院妇科、内分泌科都不乏病例。其他伤害在生活中并不鲜见,因个体情况不同,

会出现不同的状态,比如,有一部分减肥成功的人明显见老。

突然加大运动量当心横纹肌溶解症

如果说,运动就等于健康,那说明你不了解运动损伤的严重性。在诸多运动损伤中,有一种病症近年来开始引起人们注意——横纹肌溶解症。什么是横纹肌?运动肌肉、骨骼肌肉叫横纹肌。

据文献报道,运动性横纹肌溶解症比较容易发生于马拉松、举重、健美运动员以及平时不经常锻炼而突然大量剧烈运动的人群中。横纹肌溶解症本身发病率不是很高,轻症患者占70%以上,经过简单的处理可能很快就恢复了,30%左右的患者会出现尿液颜色的改变。

横纹肌发生溶解后,肌红蛋白、肌球蛋白从细胞内跑到血液中以后,要通过肾脏排泄掉。因为是大分子物质,有可能导致肾小管堵塞,发生急性肾功能不全。一旦出现肌肉疼痛、无力、尿液颜色发生变化,要高度警惕横纹肌溶解症,要及时去医院就诊。

运动损伤还有很多,包括骨骼损伤、软组织损伤、周围神经

及脊髓损伤、脏器损伤等。

不同人群“减肥作战图”

不同

当你的BMI值在健康范围内,身体各项指标综合考量肯定是最优的,身材、精力也是最佳状态。超越这个数值,盲目追求“女人体重极端做法,要面临的损伤可能极大,违背了“减肥是为了更好”的初衷。观念正确、心理健康是成功减肥的前提。

有的人BMI值在健康范围内,但显胖,那就可能是肌肉量不足。而运动对于一部分人来说,是极困难的事。运动不等于跑步、游泳、篮球等,还包括做操、散步、舞蹈……不同人群的“减肥作战图”并不一样。

对于上班族,他们可能来不及早饭,抑或加班太晚,无法合理安排饮食和运动。根据实际情况,在三餐中选一顿吃代餐和牛奶,不建议三餐都吃代餐;如果睡前实在饿得睡不着,多吃一顿又担心“功亏一篑”,此时可以喝一杯无糖酸奶,既能缓解饥饿感,也能避免血糖太低影响睡眠,导致第二天精神不足。在日常饮食中要有意识地增加蔬菜



和蛋白质,优化膳食结构。见缝插针做一些运动,快乐地减肥。

针对小胖墩,由于孩子们还在生长发育阶段,主要还是改变饮食习惯。减少含糖饮料和甜品、增加蔬菜和杂粮等食物摄入,尤为需要注意的是青少年减肥,不仅要关注他们身形上的变化,还有心理上的状态,考虑到青春期孩子存在部分逆反心理,家长需要调整好自我情绪,不能对孩子急于求成。

此外,需注意一些“减肥误区”:比如对于5岁以下的儿童,如果体检肥胖,不建议孩子本身减肥,而是要家长改变过度喂养的意识和习惯;对于年轻的女性,莫因被同学、朋友说了一句“好胖”而陷入自卑,偷偷靠一些不合理的方法追求“骨感美”,结果出现神经性厌食,得不偿失。

每个人都要选择适合自己的多样化的运动方式,不要盲目效仿一些所谓快速减肥成功案例。

注:1斤=500克

(李平)

颈椎病是否要戴颈托

颈托,有的叫颈围,有的叫护颈,骨科或者康复科医生为了固定或者矫正用,也称之为颈部支具、支架。材质除了常见的泡沫塑料以外,还有工程塑料、不锈钢、石膏等。

在颈椎病发作期,医生会根据具体情况,建议部分患者短期使用颈托。对有些严重的颈椎病患者,尽管不在发作期,如果乘坐交通工具,尤其是长途汽车等车速变化较大的交通工具时,也建议他们临时使用。

一般不建议大多数患者或者已经痊愈的患者长期佩戴颈托。有些患者或者部分颈椎亚健康状态的人群,以为颈托是一种治疗手段,有事没事都戴着颈托,其实是不必要的。

佩戴颈托时,颈托分担了一部分肌肉支撑头部的力量,时间一长,部分肌肉得不到锻炼,颈椎的稳定性随着肌肉力量的下降而下降,反而会对颈椎的健康状态带来不利影响。同时,颈部长时间被固定,颈部肌肉运动减少,血液循环随之减慢,不利于局部营养物质的交换,也会影响颈椎病的恢复。

得过颈椎病的患者,或者需要长期低头工作的职员,我们建议可以备一个颈托,如果下午工作疲劳或有加班任务,需连续工作超过八小时,可以短时间佩戴以保护颈椎。不过,最好的保护还是注意姿势,养成良好习惯,避免受寒以及适度运动。

总之,颈托是否需要戴,是否需要较长期戴,要根据实际情况,由专业医生决定。即使戴了,也不建议长期佩戴。

(秋秋)



关元穴同时为任脉穴位、小肠募穴和足三阴会穴,所以对足三阴、小肠、任脉这些经行部位发生的病都有疗效,有培补元气、肾气,暖下元的作用,可以治疗妇科的白带病、

关元穴以灸为佳

痛经、各种妇科炎症以及男科的阳痿、早泄、前列腺疾病等。刺激关元穴用灸比较好,每天坚持灸15~20分钟,两周后就会感觉性功能有明显提高,对那些老是感觉腰部发凉、阳痿、早泄及体质虚弱导致的眩晕、无力、怕冷的人效果最好,还可以治疗突发的昏厥。

长期灸关元穴,会感觉后腰两肾部位有明显的发热感,有热气自

关元穴斜向两侧上方,非常舒服。睡眠不好的人,灸关元穴一段时间后就能改善,效果很好。

如果艾灸不方便,不妨时常按摩关元穴,前提是一定要让手指热起来,不要用冰冷的手去刺激腹部皮肤。尤其是女性,一定要注意下腹部保暖。但是,关元和子宫靠得很近,未婚未育的女性不能乱灸关元穴。

(谊人)

4步治疗足底筋膜炎

对于经常步行的老年朋友来说,如果感觉行走过程中足部无明显疼痛或者疼痛较轻微,休息一段时间后站起的瞬间感觉足底、足跟或前足剧烈疼痛,行走一段距离后有缓解,但长距离行走时又可感到明显疼痛,这种表现一般是因为足底筋膜炎导致的。

足底筋膜炎是指连接跟骨与趾骨的坚韧带状组织的炎症,位于足跟周围、足底或前足。发病确切原因未知,推测为长期行走、跳跃、站立等导致足底筋膜组织反复轻微损伤修复循环,最终转变为慢性足底疼痛,类似于肌腱炎表现。发生上

述表现,考虑足底筋膜炎应按以下顺序进行治疗。

第一步:休息 尽可能少走路,减轻足底筋膜反复损伤,可适当增加非负重下肢肌肉锻炼以达到慢性系统性疾病(糖尿病、高血压、高血脂)要求的运动量,预防肌肉萎缩及关节僵硬等。

第二步:热敷 通过热水泡脚、超短波、红外照射等增加局部温度,促进局部血液循环,增强机体自我修复能力,从而达到缩短病程的目的。

第三步:换鞋 穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,减轻足底筋膜

组织的损伤。临床观察发现,长期穿高跟鞋、皮鞋、较紧的靴子患足底筋膜炎患者明显增加。

第四步:服药 口服非甾体类消炎镇痛药(依托考昔、艾瑞昔布、洛索洛芬钠片等)及肌松剂(盐酸乙哌立松片、盐酸替扎尼定片、巴氯芬片等)缓解症状,缩短病程,降低疼痛程度,需要说明的是外用涂抹药物及外敷膏药效果不佳。

此外,对于运动量较大的人群,建议改变运动方式,多参与如游泳等非负重的运动方式。其次,建议穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,避免穿高跟鞋、皮鞋、靴子、拖鞋及不合脚的鞋子,尽量避免赤脚走路。运动后多泡脚,促进损伤筋膜的修复。

(标远)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)	013 《民族医药报验方汇编》 (2010) 35	合订本 A11 2011年《民族医药报》 48	A17 2017年《民族医药报》 合订本 50	合订本 60
005	《民族医药报验方汇编》 (2000—2001年)	25	014 《民族医药报验方汇编》 (2011) 35	合订本 A12 2012年《民族医药报》 48	A18 2018年《民族医药报》 合订本 50	204 《我的疗疾手记》 46
009	《民族医药报验方汇编》 (2006)	25	015 《民族医药报验方汇编》 (2012) 35	合订本 A13 2013年《民族医药报》 48	A19 2019年《民族医药报》 合订本 60	206 《我的用方体会》 36
010	《民族医药报验方汇编》 (2007)	25	016 《民族医药报验方汇编》 (2013—2019年) 260	合订本 A14 2014年《民族医药报》 48	A20 2020年《民族医药报》 合订本 60	邮购时请在汇款单附言栏内 填写购书编号、详细地址、姓名、 邮编、电话等,以便及时邮寄。
012	《民族医药报验方汇编》 (2009)	30	A03 2003年《民族医药报》 合订本 30	A15 2015年《民族医药报》 合订本 48	A21 2021年《民族医药报》 合订本 60	邮购地址:广西南宁市良庆 区秋月路8号民族医药报编辑部
			A04 2004年《民族医药报》 合订本 30	A16 2016年《民族医药报》 合订本 48	A22 2022年《民族医药报》 合订本 60	收款人:编辑部 邮政编码:530201 邮购咨询电话:0771~3131615
			A10 2010年《民族医药报》 合订本 48	A23 2023年《民族医药报》 合订本 60		