

## 还吃? 国家喊你来减肥啦

国家卫健委开发多套萌趣表情包,让体重管理和慢性病防控融入人们的日常生活。本版6张表情包配图来自“小胖的减肥日常”。

“像你这么大的肚子,是我们主要的目标。”全国两会期间,国家传染病医学中心(上海)主任张文宏委员对记者说,“我们三年行动计划,主要目标是体重减下来,控制住慢性病。”

这番大实话可谓“戳心戳肺”,让不少网友也绷不住了,纷纷表示“我也是针对目标”。

张文宏说的行动计划,指的是国家卫健委牵头十多个部门联合启动的“体重管理年”行动,旨在普及健康生活方式,加强慢性病防治,计划为期3年。

减肥嘛,白天谈、夜里馋,何至于惊动“国家喊话”?其实,减肥还真非小事。一方面涉及人数众多,另一方面超重肥胖危害健康,不仅阻碍提升人均预期寿命,还会加剧社会经济和医疗负担,乃至降低劳动生产率。

那么,把体重管理提到国家高度,究竟能解决人们的哪些痛点?

首先,减肥教程试了一个又一个,可身上的肉该长还长的,是不是你?

“轻断食”“碳循环”“8+16”等减肥方法风靡网络,“极速掉秤”“10天瘦7斤”的吸睛标题像是噱头。要知道,不科学的减肥方式不但容易反弹,还可能损伤身体,得不偿失。

别急,国家懂你。这不,手把手教你科学减重的权威教程来了——

国家卫健委发布《体重管理指导原则(2024年版)》,附录中的减肥餐示例食谱不仅标明了总能量,还充分照顾到大江南北不同地区居民的胃。东北篇春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”,西北篇则换成了“臊子面”“油泼面”。网友积极开麦表示“我可太需要了”“从明天起坚决执行”。

需注意,“管住嘴”比“迈开腿”更要紧。张文宏说了:“跑几公里都抵不上你那一口又甜又油、高糖的东西。”俗话说减肥三分靠练、七分靠吃,正是这个道理。

这不,方法有了,道理都懂,可就是难坚持。Flag立了一年又一年,用火锅、烧烤安慰自己“吃饱了才有力气减肥”,是不是你?

要问体重管理有啥秘诀?无他,惟自律尔。这是南通大学附属医院骨科临床研究中心主任刘璠代表给出的答案。全国两会期间,尽管每天日程满满当当,刘璠依然见缝插针运动,每天早起,空腹锻炼半个多小时,打卡俯卧撑、举哑铃、快走等项目。

现在,国家出手,媒体发声,医生强调,又萌又专业的减重主题表情包进入微信群聊,奥运冠军成为体重管理的社会宣传员。就这么天天讲,反复说,耳提面命,就不信您的减重大业不可持续。

已经做到合理膳食、规律运动,但减肥效果仍不明显?心存不甘,满口问号无处问药的,是不是你?

别担心,全国各地医疗机构陆续设立的减肥门诊照单全收,为您的体重控制和慢病管理保驾护航,尤其能为BMI超过30甚至35的严重肥胖患者提供专业建议和必要的药物治疗。

体重管理,不能仅靠个人单打独斗,需要全社会共同努力。除了设立门诊,《“体重管理年”活动实施方案》还提出广泛建立体重管理支持性环境。下一步,还



要继续推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任,持续做好知识宣传,注重防治结合,提供个性化服务。肉眼可见,社会多方主体正在加强协同,将体重管理、慢病防控融入日常生活。

没有全民健康就没有全面小康。每个人都是自己的健康第一责任人。国家已经出手为大家量身定制减重计划,那就请和身边人互相督促,免去“今晚吃爽再减肥”这道附加手续,赶快行动起来吧!

### 链接

国家卫健委《成人肥胖食养指南(2024年版)》指导原则

1. 吃动平衡,保持健康体重:根据不同人群的运动强度和身体活动量,合理安排膳食,做到吃动平衡。
2. 未病先防,控制超重肥胖:在体重尚未达到肥胖程度时,通过合理膳食和积极运动,预防超重和肥胖。
3. 已病防变,严控体重反弹:对于已经肥胖的人群,综合运用膳食、运动、行为疗法等措施,预防体重反弹。
4. 减重方案具有高度个性化,需要辨体施膳、因地制宜、因人择食,即根据个人身体状况、生活方式,结合当地食物资源和饮食习惯,选择适宜的食品,确保营养均衡。

### 减重的营养策略

1. 食物多样,谷类为主:增加全谷类食物的摄入:优先选择未精制加工的全谷物,如全麦、糙米、燕麦等,作为主食的一部分。丰富主食结构:将全谷物与豆类、薯类食物搭配食用,增加膳食纤维的摄入,有助于增加饱腹感和控制餐后血糖。
2. 多吃蔬果、奶类及大豆类食物:保证蔬菜摄入:每日蔬菜摄入量不低于500克,其中深色叶菜类应占一半以上;水果的摄入量在200—350克。摄入足够奶类:每日摄入量相当于300—500克液态奶的奶类及奶制品,优先选择低脂或脱脂奶。增加大豆类食物:每日适量摄入大豆类食物,如豆

腐、豆浆等,补充植物蛋白和异黄酮等营养素的同时,降低脂肪的摄入量。

3. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉:优选脂肪低的肉类:选择脂肪含量较低鱼虾类食物和去皮的禽肉类食物,同时减少红肉中的肥肉及加工肉类制品的摄入。

4. 少盐少油,控糖限酒:减少盐油摄入:每日食盐不超过5克,油不超过25—30克,使用定量盐勺和油壶辅助控制更佳。

控制动物油摄入:少吃油炸食品和糕点,用植物油代替部分动物油,控制饱和脂肪酸的摄入。

控糖限酒:限制添加糖的摄入,尽量不要饮酒,如有饮酒习惯,也应避免过量。

5. 规律进餐,足量饮水:定时定量进餐,避免暴饮暴食和过度进食夜宵,保持规律的饮食习惯。

充足饮水:每天的饮水量至少应达到1500—1700毫升,以白水为主,少量多次饮用。

6. 合理选择零食:选择健康零食:如新鲜水果、坚果、酸奶等,避免高糖、高脂肪的零食。

注意零食量:控制零食的摄入量,避免影响正餐食欲和整体的营养摄入。

关键数据

- 超重和肥胖人群在减重时应设定合理的短期减重目标,如每周减重0.5—1千克。只要长期坚持,就能稳定减重。

- 控制总能量摄入:成年肥胖患者每日每公斤体重的供能标准为20—25千卡,且每日摄入的总能量最低不能少于1200千卡。

- 增加体力活动:根据个人情况合理选择活动方式,健康的超重人群可以考虑每周累计进行至少150分钟的中等强度有氧运动,并加入力量训练。但过度肥胖人群或有慢性病的人群,则应全面评价身体情况,再行制定运动方式。

(来源:人民网)

## 哪吒的黑眼圈 还可以抢救下

跻身动画电影全球票房榜首的《哪吒之魔童闹海》火出天际,里面脚踏风火轮的小哪吒,那标志性的黑眼圈也是令人印象深刻。在生活中,很多人也被黑眼圈困扰,仿佛顶着两个“烟熏妆”,怎么都去不掉。

别担心,整形美容外科的医生就来给大家介绍通过注射“抹掉”黑眼圈的方法,帮你摆脱这个烦恼。

黑眼圈主要分为血管型、色素型、结构型和混合型。混合型则是几种情况混合出现。注射治疗针对不同类型的黑眼圈有不同的作用机制。

血管型黑眼圈是因为眼周皮肤薄,皮下血管明显,血液瘀滞等原因,让眼周看起来青黑。

对于血管型黑眼圈,常见的注射材料是透明质酸。它就像一个“补水小能手”,能够增加眼周皮肤的厚度,遮盖住明显的血管,让眼周皮肤变得更加饱满、光滑,从而减轻黑眼圈的颜色。而且,透明质酸是人体本身就含有的物质,安全性较高,基本不会产生排异反应。

色素型黑眼圈 其形成原因包括长期日晒、炎症后色素沉着等,使得眼周皮肤色素堆积。

对于色素型黑眼圈,除了透明质酸,还可以注射一些含有美白成分的产品,像维生素C、谷胱甘肽等。这些成分能够抑制黑色素的生成,促进黑色素的分解和代谢,就像给眼周肌肤做了一次深度“美白护理”,逐渐淡化色素沉淀,让黑眼圈慢慢消失。

结构型黑眼圈 多是因为眼周结构问题造成的,比如眼袋突出、泪沟凹陷形成阴影,视觉上加重了黑眼圈。

针对结构型黑眼圈,主要是通过填充来改善。比如用透明质酸或自体脂肪填充泪沟,让凹陷的部位变得平整,减少阴影的产生。自体脂肪取自自身,填充后效果自然,还能长久维持,而且透明质酸操作相对简单,恢复也快。

不过,注射方式治疗黑眼圈也不是人人都适合。如果你处于月经期、妊娠期或哺乳期,身体的激素水平不稳定,注射可能会对身体造成不良影响,所以要避开这些时期。另外,眼周皮肤有炎症、感染,或者是瘢痕体质、对注射材料过敏的人,也不建议进行注射治疗。

在决定做注射治疗前,一定要找专业的医生进行面诊,医生会根据你的具体情况,判断你是否适合,以及选择最适合你的治疗方案。(摘自《北京青年报》)

## 干噎酸奶营养伙伴 还是隐形陷阱?

这段时间以来,“干噎酸奶”流行于网络,各路美食博主竞相晒出自己的创意吃法,但却有不少人吐槽其独特感受:“吃一口脖子伸出二里地”。这款特别的酸奶在互联网上迅速走红,一些勇于探索的消费者尝试自制,结果却以悲剧收场——频繁出现的呕吐症状,最终被确诊为因自制干噎酸奶细菌超标引起的食物中毒。

这一切不禁让人好奇,干噎酸奶究竟是什么?如何正确食用才能保证安全与营养?

所谓的“干噎酸奶”,其实是希腊冷萃酸奶的另一种生动表达,源于其超乎寻常的浓稠质地。这种酸奶经过滤掉大量乳清,质地变得异常细腻厚重,几乎媲美冰淇淋或奶油的滑腻口感。本质上讲,这是一种经过“浓缩处理”的酸奶产品,凸显了它的三个核心优点:高蛋白、高钙、相对低热量。对乳糖敏感的人来说,干噎酸奶更贴心,因其含有较少乳糖,降低了不适可能性。

医院营养科主任徐超介绍,单论营养价值,干噎酸奶无疑是值得推崇的乳制品。尤其是对于追求身材管理和健康生活方式的人群,无糖零脂版本的干噎酸奶堪称“超级英雄”。它集合了高蛋白、高饱和感与较慢消化速率的优点,符合科学减重理念。

核心并不在于干噎酸奶本身,而是整个饮食模式。仅仅寄望于干噎酸奶充当减重神兵利器,而忽视了日常饮食的整体平衡——比如不限制油脂、盐分、糖分摄入,不关注总量摄入量,减重目标难免遥不可及。

想要充分发挥干噎酸奶的功效,正确的食用方式至关重要。徐超建议搭配即食麦片、新鲜水果、冻干水果或是原味坚果,创造丰富的口感层次,同时大幅增加膳食纤维和其他重要营养素的摄入。此举不仅有利于提高饱腹感,减少饥饿感频率,还有助于维持基础代谢所需的基本营养供给。

“但是,务必警惕高糖、高热量的添加剂的介入。”徐超提醒,诸如糖浆、蜂蜜、果酱、巧克力碎片、甜点饼干等,这些看似美妙的佐料可能会悄悄转化为额外热量,破坏原本健康的饮食计划。正确的做法是在享受干噎酸奶的同时,保持对这些“甜蜜诱惑”的警觉。

从新闻中看出,有的消费者在制作干噎酸奶时,酸奶未密封储存,导致细菌污染,食用后引起呕吐、腹泻等食物中毒症状。

事实上,冰箱冷藏室的低温环境很适合李斯特菌生存和繁殖,这种菌不仅容易污染生肉,也容易污染乳制品。一旦食用被它污染的食物引起中毒,可能会出现发热、恶心呕吐、腹泻、关节痛以及头痛、脑膜炎等中枢神经系统症状,对孕妇来说还有可能引起流产、早产等严重后果。

为了避免出现食品安全风险,徐超建议大家还是尽量购买成品。

(摘自《海南日报》)



## 胃不好的人注意了,这8种食物都要慎吃!

统计数据显示,中国肠胃病患者已经超过1.2亿,食欲降低、口苦、嗝气、反酸、烧心……越来越多的人饱受消化道疾病的困扰。

存在胃肠疾病的人,除了遵医嘱积极治疗外,以下容易引起胃肠不适的食物要慎食。

### 1. 粗粮

粗粮包括玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种豆类,如青豆、赤豆、绿豆等。

粗粮富含膳食纤维,消化功能弱的人如果粗粮吃得太多,容易出现上腹胀满,病情严重的话甚至可引起肠道阻塞等危急情况。

尤其在晚餐的时候,如果食用过多粗粮,晚上平躺睡觉时,胃排空明显延缓,容易出现胃食管反流。

如果经医师评估,病情尚能耐受粗粮的话,可少量逐渐尝试粗粮,没有血糖问题的话也可将粗粮细作,量力而行。

### 2. 甜食

甜食包括高糖的糕点、饼干、糖果以及一些菜肴如糖醋里脊、拔丝红薯等,大量吃甜食,会刺激胃黏膜,引发胃酸大量分泌,加重或诱发反酸烧心的症状。

3. 酸度较高的水果:柠檬、橘子、山楂、李子、猕猴桃等酸度较高的水果中含有大量有机酸,食用过多会刺激胃部,诱发反酸、烧心等不适,严重时还可能加重胃溃疡。

4. 浓茶、咖啡:大量饮用浓茶和咖啡等含咖啡因较多的饮品或食物,会导致食道下端的括约肌松弛,容易引发或加重胃食管反流等问题。

5. 粥和汤泡饭:粥含水量较多,会稀释胃酸,影响消化。胃不好的人,喝粥的时候要控制好食用量,且不宜只喝粥,可尽量选择其他易消化吸收的食物一起搭配吃,并做到细嚼慢咽。

此外,汤泡饭也不宜多吃。吃泡饭不仅养不了胃,

还会损胃。吃汤泡饭时,饭粒往往没有好好咀嚼就进入了胃里,同样会增加胃肠负担。

6. 肥肉:肥肉不仅损害食道下段括约肌功能,还会损害胃动力,使胃排空变慢,导致食物在胃中停留时间变长,加重胃部不适症状。

7. 油炸食物:油炸食物不易消化,在胃中停留时间长,容易出现胃部饱胀的情况,此外,这时胃也会自动分泌出更多的胃酸来帮助消化,当胃中胃酸过多时,容易反流到食管,从而增加胃酸反流风险。

8. 碳酸饮料:碳酸饮料对于胃肠道有一定的刺激性,还含有气体,如果大量饮用,会增加胃肠的负担,造成胃胀、胃痛、反酸、嗝气等不适,严重者会造成肠胃功能紊乱,甚至难以忍受。尤其冰镇碳酸饮料,尽量不喝。

(来源:人民网)

## 长结节,一定会发展成癌吗? 一起来看甲状腺结节那些事

近年来,很多人的体检报告上都会出现同一个身影——甲状腺结节。因为缺乏对甲状腺结节的正确认识,有的人因此谈“结”色变。那么,甲状腺长结节一定会发展成癌吗?下面,就一起来看看甲状腺结节那些事。

### 一、甲状腺有什么作用?

甲状腺是人体的一个重要腺体,位于颈部正中,喉结正下方,形似蝴蝶状,其主要功能是合成、贮存和分泌甲状腺激素。甲状腺激素能够增加全身组织细胞的氧消耗及热量产生,促进蛋白质、碳水化合物和脂肪的分解,促进人体的生长发育及组织分化。甲状腺对于人体的新陈代谢、生长发育以及免疫功能都起着至关重要的作用。

### 二、什么是甲状腺结节?

甲状腺结节是指甲状腺细胞异常增生后在甲状腺组织中出现的肿块。甲状腺结节可以是单个,也可以是多个。甲状腺结节发病率较高,在各个年龄段的人群中均有发病,女性中的发病率多于男性。大多数甲状腺结节并不严重,通常不会有任何症状。很多患者是在体检或无意中触摸到颈部前方的包块时发现。极少数患者会出现结节周围疼痛、咽喉部异物感和压迫症状。当结节压迫周围组织时可能出现声音嘶哑、咽喉部异物感、吞咽困难、呼吸困难等症。当患者伴有甲状腺功能减退时会出现表情呆滞、情绪低落、记忆力减退、怕冷、乏力等表现;如果伴有甲状腺功能亢进时则会出现手抖、多汗、心悸、食欲亢进等表现。

### 三、甲状腺结节的病因有哪些?

目前研究认为甲状腺结节的形成与以下几种因素相关:遗传、碘缺乏、正常甲状腺组织过度增生、电离辐射(尤其是幼年颈部放射线辐射)、桥本氏甲状腺炎、甲状腺囊肿等密切相关。

### 四、发现甲状腺结节需要做哪些检查?

如果体检或其他原因发现了甲状腺结节要及时去医院就诊,通常可以去耳鼻喉头颈外科、普通外科、甲状腺外科、内分泌科、头颈肿瘤科等科室就诊。就诊时医生会让患者做吞咽动作,用手指进行触诊来感知结节的软硬度、大小和活动度。另外甲状腺B超检查和血液化验甲状腺功能的检查也是基本的检查项目。甲状腺超声不仅可以明确结节的部位、大小、数量、边界是否清晰,肿块内部是否有出血和微钙化,还能辅助诊断甲状腺良恶性。细针穿刺活检也是很常用的检查手段之一,它通过病理的手段确定结节的良恶性。

### 五、哪些甲状腺结节需要警惕是恶性的?

绝大多数的甲状腺结节是良性的,良性甲状腺结节大多数为结节性甲状腺肿和甲状腺腺瘤,通常不会引起其他的问题,定期复查即可,不需要手术。但如果甲状腺结节出现短期内迅速增大和引起呼吸吞咽困难需要及时就医,考虑手术治疗。虽然绝大多数的甲状腺结节是良性的,但也有恶性的可能性。临床中以下甲状腺结节需要特别警惕,排除甲状腺癌的可能:①男性与儿童患者,癌的可能性大;②结节短期内突然增大要警惕恶性可能,但应注意甲状腺腺瘤等可并囊

内出血;③产生压迫症状,如声嘶或呼吸困难;④肿瘤硬实,表面粗糙不平;⑤肿瘤活动受限或固定,不随吞咽上下移动;

⑥颈淋巴结肿大。某些病例淋巴结穿刺可抽出草黄色液体;

⑦病史及家族史:头颈部放射治疗史;甲状腺髓样癌或多发性内分泌瘤家族史。

六、什么是甲状腺癌?

甲状腺癌是原发于甲状腺组织的恶性肿瘤,约占所有头颈部恶性肿瘤的35%,是内分泌系统发病率最高的恶性肿瘤。甲状腺癌已经成为我国发病率第七位的常见肿瘤,女性第三位。

七、甲状腺癌包括哪些类型?

根据病理类型,甲状腺癌分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌和未分化癌。其中乳头状癌、滤泡状癌合称为分化型甲状腺癌,占所有甲状腺癌90%以上,性质比较温和,预后较好。髓样癌和未分化癌较少见,但是预后很差。

八、甲状腺癌应该如何进行治疗?

如果确诊为甲状腺癌,根据“早发现、早诊断、早治疗”的原则应该尽早进行手术治疗。通过手术切除甲状腺结节,以及周围的甲状腺组织,甚至全部的甲状腺组织。

九、如何预防甲状腺癌?

以下几类人群为甲状腺癌高危人群,应提高防控意识,定期筛查:

①童年期头颈部放射线照射史或放射性尘埃接触史;

②由于其他疾病,颈部接受过放疗的患者;

③有分化型甲状腺癌(DTC)、甲状腺髓样癌或多发性内分泌腺瘤2型(MEN2型)、家族性多发性息肉及某些甲状腺癌综合征(如Cowden征、Carney综合征、Werner综合征或Gardner综合征等)的既往史或家族史(有血缘关系)者;

④甲状腺结节>1cm,且结节生长迅速者;

⑤甲状腺结节>1cm,伴持续性声音嘶哑、发声困难、伴吞咽困难或呼吸困难,且可排除声带病变(炎症、息肉等);

⑥甲状腺结节>1cm,同时颈部淋巴结肿大;

⑦降钙素高于正常范围者;

⑧RET基因突变者。

十、得了甲状腺结节,在生活中有何注意事项?

发现自己得了甲状腺结节,要注意保持情绪稳定,避免过度的焦虑和紧张;生活上要规律作息,避免过度疲劳和失眠;饮食上要合理摄入碘,保持饮食营养的均衡,日常生活中事进食猕猴桃、油菜等水果、蔬菜,还可以适量吃一些增强免疫力的食物如木耳、红枣、鸡蛋、牛奶等;尽量避免过度饮酒、吸烟等诱发癌症的不良嗜好;减少非必要CT、X光检查,如果短期内需要做较多放射检查或需要长期暴露在X光下工作的人员(比如心内科医生、介入科医生等),一定要做好对甲状腺、性腺等部位的防护;如具有放射线暴露史和甲状腺结节家族史的患者需要定期复查颈动脉彩超和甲功,检测血压和心率。

(来源:人民健康)