

科学减重怎么做？专家给您来支招

肥胖被世界卫生组织定义为“慢性代谢性疾病”，其危害远超外貌焦虑。肥胖与型糖尿病、高血压、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停等200余种疾病强相关，还会增加13种癌症的发病率。

奶茶换成无糖的为啥还胖、每天啃苹果反而便秘了、暴汗两小时体重没变，是脂肪在作弊吗……近日，不少前来咨询减重良策的市民，遇到了这样的困惑。“减重是一场需要耐心与毅力的持久战，掌握科学方法并持之以恒，才是成功的关键。”利群医院营养科医师陈周慰给出了科学减重的“实招”。

建立精准热量缺口

热量缺口是指一天内身体消耗的总热量与通过饮食摄入的热量的差值。体重如果没有波动，说明你目前的能量摄入和消耗是平衡的。当能量消耗>能量摄入，就会产生热量缺口，这种平衡会被打破。比如，今天你消耗了2000大卡，但只摄入了1500大卡，热量缺口就是500大卡。当热量缺口存在，身体会优先消耗糖原，随后启动脂肪分解供能，从而实现减脂。

基础代谢率是身体维持健康的基础“燃料”，过度节食（摄入低于BMR）会导致代谢受损、肌肉流失、免疫力下降。减脂时应以BMR为底线，避免盲目压低热量。

重构宏量营养素

蛋白质、脂肪、碳水化合物



为人体提供能量，也称为宏量营养素。三大宏量营养素，摄入比例要恰当：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。

在食物的选择上：

- 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。减重期间，建议选择低升糖指数GI<55的食物，如燕麦、藜麦等食物。

- 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。

要注意少吃或不吃这些食物：

- 少吃高能量食物：油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉、零食、饮料等，热量超高，减重期间要少吃。

2. 少吃高盐高油高糖食物：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。

3. 少碰酒精：严格限制饮酒，每克酒精可产生约7卡路里能量，喝酒长胖没商量。

4. 可以利用连续血糖监测(CGM)找出个人的致胖食物，减少摄入。

5. 吃东西前可以实行“5秒法则”，激活前额叶抑制功能。

日常菜单可参考《成人肥胖食养指南(2024年版)》的推荐。上海属于华东地区。华东大部分地区主食以大米为主，有较丰富的湖鲜、河鲜等水产品，口味偏清淡，具有东方健康膳食模式的特点。本系列食谱遵循成人肥胖患者食养原则，合理搭配华东地区特色食材，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，并控制油、盐、糖使用量。

制作杂粮米饭时，需留意杂粮的量不宜超过总量的三分之二，并非杂粮越多对健康越有

益。对于患有痛风和高尿酸血症的患者，海鲜的摄入量要严格把控。

在烹调方式上，推荐多采用“蒸”，比如蒸山药、豆豉蒸鲈鱼，“煮”：煮鸡蛋、紫菜汤，“清炒”：清炒平菇、清炒红薯藤叶，“凉拌”：凉拌马兰头等。

此外，“水炒”：香菜水炒蛋，“溜”：醋溜白菜，巧用醋来增添风味，“炖”：萝卜炖羊肉等，既能丰富口感，又能减少油脂摄入。利用食材自身来调味也很关键，比如：蒜香草头用大蒜提味，洋葱牛肉借洋葱增香，醋溜白菜以醋调味，既能凸显食材本味，又能在一定程度上减少盐的使用，更好地维护身体健康。

坚持减重的方法

减重坚持不下去，怎么办？不妨试试建立减重小组。可以找几个志同道合一起减重的人建立一个小组，成员可以是一起减重的朋友，也可以是亲人、挚友。

减重要循序渐进，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。同时，还要警惕“代谢补偿”，一般减重6个月后，安排2周维持期，把热量缺口缩小到200卡路里。要监测整体成分变化：即便BMI正常，要是体脂率超标（男性>25%，女性>30%），仍需进行干预。

（普陀区利群医院 陈周慰
记者 易雯）

肠道里长“小蘑菇”怎么办？

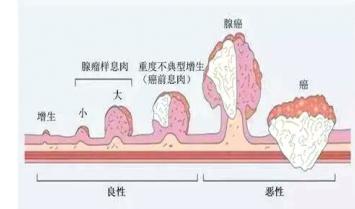
大家听说过肠道里会长“小蘑菇”吗？其实，这是肠道息肉的形象比喻。这种生长在肠道壁上的小肉球看似无害，却可能悄悄引发健康危机。

李先生（化名）是个典型的工作狂，长期忽视身体发出的预警信号。直到最近频繁腹痛，他才到医院检查，结果发现肠道里布满了这种危险的“小蘑菇”。虽然大多数息肉是良性的，但放任不管可能演变成肠癌。

李先生立即入住普陀区人民医院进行治疗，顺利接受了息肉摘除手术。术后住院期间，综合病区的医护人员不仅精心护理，助力他身体康复，还悉心叮嘱他规律作息和定期体检的重要性。

温馨提示

《中国结直肠癌筛查与早诊早治指南》：结直肠癌的发生发展大多遵循“腺瘤——癌”序列，从癌前病变进展到癌一般需要5~10年的时间，为疾病的早期诊断和临床干预提供了重要时间窗口。积极完善胃肠镜，早发现，早预防是重要方法。



什么是肠息肉？

肠息肉，简单地说就是肠道上长的肉疙瘩，泛指从肠道黏膜表面突出至肠腔内的隆起状病变。

中医认为肠息肉的形成多与脾虚有关，脾主运化，其功能失健，则水湿内停，湿聚而成痰，阻塞了相关的脉络，郁积日久而成息肉。由于肝郁气滞或饮食不节及肥甘厚腻，阻碍脾胃运化，久之脾胃虚弱，而湿热、寒湿、湿浊、痰浊内生，痰湿凝滞，气滞血瘀，痰瘀雍滞肠道，与肠中垢滓，凝聚日久，滋生息肉。《黄帝内经》提到“阳化气，阴成形”，息肉为有型的肿物，它形成是因为阴邪盛而阳不足，阴盛阳衰，阴寒凝滞，聚而成形，息肉乃生。

息肉常见病理类型

1. 增生性息肉及炎性息肉，为良性病变，癌变的可能性很小，摘除后定期复查即可。

2. 腺瘤性息肉，又分为管状腺瘤、绒毛状腺瘤、绒毛管状腺瘤。腺瘤性息肉较易发生癌变，尤其是含有绒毛状成分、高级别异型增生者更易发生癌变，息肉摘除后需密切监测，定期复查胃肠镜。

息肉如何预防？

生活习惯：戒烟少酒，坚持运动，保持正常体重。

饮食注意：多吃粗粮、蔬菜、奶制品，少吃咸菜、加工食品。

其他建议：规律排便，必要时可配合中医药调理。

中医防治肠息肉

中医认为，结直肠息肉的形成与体质虚弱（尤其是脾虚）有关，脾虚就像滋生息肉的“土壤”，同时局部存在痰湿、血瘀等病理产物，这些就像促使息肉生长的“种子”。

中医在辨证论治基础上，口服中药、中药灌肠、配合艾灸、穴位贴敷及膳食疗法等方式对结直肠息肉患者进行干预，改善临床症状，有效降低息肉复发。

（资料来源：普陀区人民医院）

为什么很多人年纪轻轻就得心梗？

近年来，年轻人的急性心肌梗死发生率逐渐上升。普陀区利群医院就收治了好几例急性心肌梗死的年轻患者。44岁的何女士就是其中之一。

最近，她总是感到胸闷心悸，反复5天一直没有缓解，终于决定到医院看一看。

胸痛中心医生接诊后发现，何女士血压高达252/135mmHg，心率120次/分，心电图提示窦性心动过速，ST-T改变，血糖18.27mmol/L，肌钙蛋白轻度升

高，血液常规、肝肾功能正常，胸部CT排除主动脉夹层等其他胸痛疾病，考虑诊断为急性非ST段抬高型心肌梗死，情况危急。医生一边给予血压控制、抗栓治疗，一边启动胸痛救治流程。

急诊冠脉造影提示三支病变，前降支中段弥漫性病变，狭窄50~80%，回旋支远段狭窄70%，右冠中段狭窄50%，后降支近段完全闭塞，给予急诊开通后降支血管，并给予药物球

囊治疗后，何女士症状缓解，转至病房继续治疗。近日，她康复出院。

其实，何女士一直患有高血压、糖尿病，但她平时并没有注意，觉得自己年纪轻，不监测、不用药控制，不会有什么问题。此次感到不适自己也没有引起重视，拖了好几天才来医院就诊。

心内科专家提醒到，急性心肌梗死离年轻人并不远。有研究显示，高压力、情绪波动大、劳累过度、大量吸烟、饮酒等因素

是，年轻人心梗的重要诱因。与老年人心梗不同，青壮年心梗具有发病急、猝死率高的显著特点。这意味着，青壮年心梗往往比老年人心梗更为凶险。因此，掌握及时识别心梗信号，对后续的救治显得更为重要。日常要做好血压、血糖监测，按时规范用药，如果出现胸闷、胸痛、心悸、呼吸困难等症状，要及时到医院胸痛诊疗室就诊。

（普陀区利群医院 李海涛）

头晕背后的“盗血”真相——锁骨下动脉盗血综合征

“锁骨下动脉盗血综合征”是一种真实存在的医学现象，今天就让我们一起来揭开它的面纱。

什么是锁骨下动脉盗血综合征？

一般来说，锁骨下动脉盗血综合征就像一场“血液劫案”。它指锁骨下动脉或头臂干的椎动脉起始处的近心段有部分的或完全的闭塞性损害，在虹吸作用下引起患侧椎动脉中的血流逆行，导致血液大规模“逃跑”进入患侧锁骨下动脉的远心端，最

终引起椎-基底动脉缺血性发作和患侧上肢缺血性的症候。

你可能会问，为什么会发生这种事情呢？这通常是因为一些异常的血管解剖结构、斑块形成或者神经压迫等问题，让原本正常工作的动脉“叛变”了。

“盗”血造成的影响

由于掌管平衡的大脑缺血，患者可能会有头晕、晕厥、共济失调、发作性倾倒，也可能因为患侧上肢的缺血产生麻木、无力的症状，甚至在运动时感到疼痛，像是被抽走了“热血沸腾”的

动力。

找回你的“血液家族”

在医院，我们可以通过颈部血管超声、经颅多普勒超声(TCD)、头颈CT血管造影成像(CTA)，及数字减影血管造影(DSA)等多种辅助检查手段进行诊断，DSA是锁骨下动脉盗血综合征诊断最准确的检查。当然，居家时也可以自测一下血压，如果双上臂收缩压差>20 mmHg，需要警惕“盗血”的可能。

至于治疗，情况视严重程度而定。对于无症状或轻度的患

者，可能只需针对病因，严格控制血压、血糖、血脂等高危因素；而对于严重的症状，手术可能是找回“血液家族”的最好办法。就像修补家庭关系一样，把血管“调教”回来，让它们正常工作。

锁骨下动脉盗血综合征虽然听上去像是科幻故事，但它确实真实存在。保持健康的生活方式，定期体检，安装好你的“血液监控”，以免让小动脉们失控。

（普陀区中心医院 龚诗仪、刘莹莹）