

春分

“碎片化运动攻略”“211餐食法”“起居睡眠调整法”……3月20日是春分节气,来自广东省疾控中心、广东省中医院、中山大学第三附属医院、南方医科大学珠江医院的医学专家在“岭南时令与健康”专家访谈会(下称“访谈”)上输出与时令有关的保健“金点子”,为大家支招应对春天容易发生的压力肥、湿气重、春困等问题。

■新快报记者 李斯璐 通讯员 粤卫信

关键词
减肥

吃减肥药、不吃主食真能“掉秤快”?

春天不减肥,夏天徒伤悲!近日,广东省卫生健康委等16个部门联合印发了《广东省“体重管理年”活动实施方案》,“一起来减肥”成

为人们热议的话题,访谈中也不例外。如何科学减肥?专家对临床和生活中关注较多的焦点一一回答。

光靠药,不自律,减肥终是镜花水月

近年,GLP-1类减肥药物异军突起,为减肥人士提供减重新方法。珠江医院内分泌科主任陈宏认为,药物只是助力调节肥胖带来的内分泌紊乱问题,并非“肥胖对抗战”的决胜之道。

“市民很关注二甲双胍、司美格鲁肽等药物用于减体重的效果。业界评判一种有效的减重药物或方法,这个药必须达到最基本的‘3个月内能使50%的超重肥胖者体重下降至少5%’的要求。”陈宏介绍说,目前国家药监部门的减重批准药物只有5种,除了奥利司他外,利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽、

替尔泊肽都是GLP-1类的处方药,必须经过正规医疗机构开具处方才能使用。减重药还有一个真相:那就是反弹的困境。“这也是肥胖这种慢病的性质所决定的,市民要正确认识药物在减重中的作用,药物只是工具,目的是改善体重带来的代谢紊乱。许多肥胖患者在经历用药初期的体重减轻后,并不能长期维持减重效果,体重常常会出现反弹。”

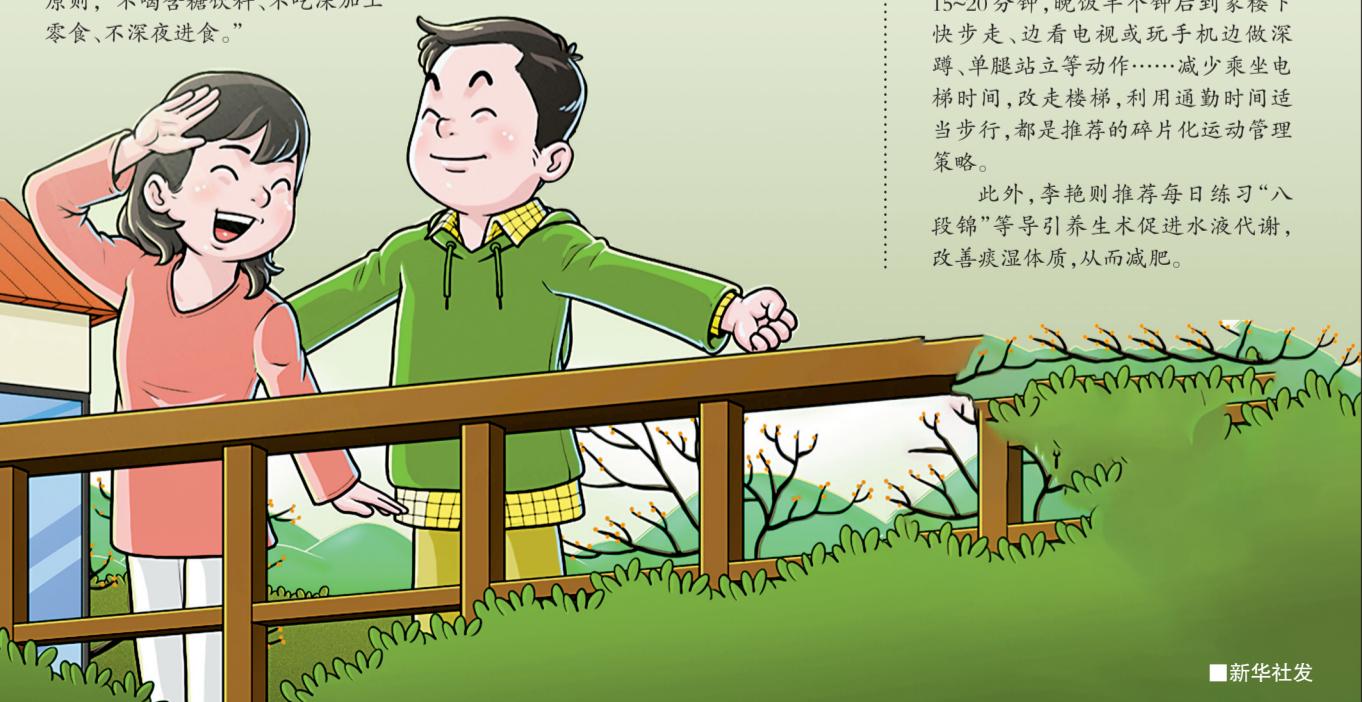
●专家支招:陈宏表示,生活方式干预才是减重治疗的基石。“光靠药,不自律,终是镜花水月;管住嘴、迈开腿,才是永恒的基本的药方。”

身体代谢变慢体重更易反弹

为了减肥不吃主食,这是不少减重人士的减肥“秘法”。这科学吗?广东省疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制所四级调研员宋秀玲指出,虽然减少主食摄入在短期内可能会使体重下降,但长期来看,不吃主食会导致营养不均衡,可能会诱发低血糖,且不吃主食会使身体代谢率下降,一旦恢复正常饮食,体重反而容易反弹。

“体重增加的原理,简单来说就是摄入的热量超过消耗的热量。要控制体重,关键就是减少热量摄入,同时增加消耗。当摄入的热量少于消耗的热量时,身体储存的脂肪就会转化为热量,体重就可以降下来了。”

●专家支招:宋秀玲为注意身材管理的市民带来了“食量良策”:早餐“黄金三角”,优质蛋白(比如水煮蛋、无糖牛奶)+复合碳水(比如全麦面包、燕麦、小米粥)+膳食纤维(比如水煮青菜等);中晚餐“211餐食法”,“2”是两拳头大小蔬菜(比如广东菜心、油麦菜等)、“1”手掌大小一小拇指厚度蛋白质类食物(比如鲈鱼、鸡胸肉、牛肉、猪肉等)、“1”拳头大小的主食(比如馒头、米饭、花卷等)。蛋白质摄入一般建议优先选择鱼虾类,其次鸡鸭鹅类,最后牛羊猪肉类;按照“蔬菜-肉类-主食”顺序进餐也有利于控制体重。最后她强调三不原则,“不喝含糖饮料、不吃深加工零食、不深夜进食。”



关键词

春困

早晚起居时间 微调半小时

春困

春眠不觉晓。春天湿气重,人容易湿困而疲惫无力。在中山三院睡眠医学中心门诊中,开始出现睡眠质量下降而前往就诊的患者增多。中山大学附属第三医院神经科主任、睡眠医学中心主任陆正齐解释,这是春分后日照时间延长,人体的生物钟变化所致。“生物钟受到季节更替影响,容易出现入睡困难或睡眠质量下降的情况。”

●专家支招:陆正齐教授表示,保持规律时间内入睡,春天晚上晚睡半小时,早上早起半小时,有助稳定生物钟。另外,食物也能助眠:比如牛奶、酸奶、香蕉、燕麦、坚果、绿叶蔬菜(如菠菜)、南瓜子、黑巧克力、鱼类(如三文鱼、金枪鱼)、鸡肉、土豆。“这些食物有的富含色氨酸,有的富含镁和钾,有的富含维生素B6。富含色氨酸的食物能够促进血清素和褪黑激素合成的氨基酸,而褪黑激素是调节睡眠的重要激素。镁是能够帮助放松肌肉和神经的矿物质,维生素B6有助于合成血清素和褪黑激素,帮助调节睡眠,调节激素。”

李艳也认同春天睡眠“与日同行”的原则,建议晚上10点前入睡,晨起6点左右迎接朝阳,既顺应肝经当令的排毒时段,避免耗伤肝血,又借助初升阳气激发体内生机。“遵循‘子时大睡,午时小憩’原则,白天困倦时,可在午时小睡15-30分钟,闭目养神即可。”

关键词
湿气

上班族碎片化运动 激发阳气促进代谢

对于控制饮食加运动后,体重还硬撑不降的人群,就要考虑身体的脾虚、痰湿、肝郁、湿热等病理因素。广东省中医院心理睡眠专科主任李艳介绍:“中医认为,减肥需以整体调理为核心,通过平衡脏腑功能、祛湿化痰、疏通气机实现健康减重,同时需结合体质差异制定个性化方案。”

此外,春天湿气重,人容易湿困而疲惫无力,需要运动来激发阳气祛湿,增加热量消耗。宋秀玲表示:“春天适合快走、慢跑、骑行、游泳、踢毽子、打球、瑜伽、普拉提等各种有氧运动,每周运动3-5天,不少于150分钟。”

●专家支招:李艳教授推荐了几款中药方剂供市民参考内调,“防己黄芪汤补气利水或大柴胡汤疏肝通腑,这是经典方剂。日常搭配山楂荷叶茶、陈皮茯苓茶等代茶饮促进代谢。”遵循“温养脾胃、清淡化浊”的饮食原则,三餐定时七分饱,多食冬瓜海带汤、红豆薏米粥等膳食,有助健脾利湿。此外,经络调理可通过按压天枢穴调节肠胃、艾灸丰隆穴祛痰湿、敲打带脉穴消腹部赘肉,湿热型还可配合背部刮痧清热。

宋秀玲建议运动时间宝贵的上班族因地制宜、因工施策,做好每天碎片化时间运动管理。早上醒来后先在床上进行简单的全身拉伸,伸懒腰、转动脖子和腰部、腿部拉伸,每个动作保持10~15秒。三分钟的刷牙时间还能做垫脚尖运动。午饭后散步15~20分钟,晚饭半个钟后到家楼下快步走、边看电视或玩手机边做深蹲、单腿站立等动作……减少乘坐电梯时间,改走楼梯,利用通勤时间适当步行,都是推荐的碎片化运动管理策略。

此外,李艳则推荐每日练习“八段锦”等导引养生术促进水液代谢,改善痰湿体质,从而减肥。