



“过午不食”可减肥？专家：并非人人适宜

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

古人常说“过午不食”，这成为一部分减肥者采用的减肥方法。但也有不少人疑惑，“午”到底是几点？这样减肥科学吗？会不会给身体带来伤害？

广州中医药大学第一附属医院内分泌科主任刘敏介绍，“午”通常是指午时，即中午的11时到13时，“过午不食”一般是指吃了中饭以后就不再进食固体食物了。这种通过少吃一餐减少热量摄入的方法对于一部分人，特别是肥胖者减肥是有效的。

此外，“过午不食”对胃肠健康也有一定好处。现代社会饮食品种极大丰富，我们不光要吃米饭，还要吃水果、零食、饮料，胃肠一直处于亏于应付的状态。而“过午不食”则可以让肠胃得到一定的休息，有利于胃肠健康。

中医典籍《黄帝内经》提出养生应该“食饮有节，起居有常”，也就是说吃和喝都要有节制，其中包括饮食量的控制、饮食的时间节律以及食物品种的选择等。“过午不食”也是符合中医的“子午流注”理论的。中午11时到13时正是心经当令，心属火，火可以温暖胃土，这个时候吃饭有利于肠胃的消化，而过了午时则消化力逐渐减弱，因此也提倡，早餐吃好，午饭吃饱，晚餐吃少。

其实通过合理的饮食，肠胃中没有过多的食物残留，这样会

减少下风(祛湿)；也可以减少肠胃疾病和肥胖病，身形得以安稳。

但“过午不食”并非适合所有人。刘敏介绍，比如老年糖尿病患者如果“过午不食”，容易出现低血糖；本身有慢性胃炎或者胃溃疡的患者，如果“过午不食”，可能会导致病情加重；此外，胆囊炎、肾功能不全、内分泌功能紊乱的患者，“过午不食”也是弊多利少。因此对于有基础疾病的人群能否用“过午不食”的方法减肥，一定要先咨询医生。

此外，“过午不食”对胃肠健康也有一定好处。现代社会饮食品种极大丰富，我们不光要吃米饭，还要吃水果、零食、饮料，胃肠一直处于亏于应付的状态。而“过午不食”则可以让肠胃得到一定的休息，有利于胃肠健康。

中医典籍《黄帝内经》提出养生应该“食饮有节，起居有常”，也就是说吃和喝都要有节制，其中包括饮食量的控制、饮食的时间节律以及食物品种的选择等。“过午不食”也是符合中医的“子午流注”理论的。中午11时到13时正是心经当令，心属火，火可以温暖胃土，这个时候吃饭有利于肠胃的消化，而过了午时则消化力逐渐减弱，因此也提倡，早餐吃好，午饭吃饱，晚餐吃少。

其实通过合理的饮食，肠胃中没有过多的食物残留，这样会

科学「享」瘦手册

明星减肥法靠谱吗？专家：须专业评估

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 林伟吟

“5月不减肥，6月徒伤悲。”入夏后，科学减肥成为大家关注热点。恰逢5月11日“世界防治肥胖日”，本期《健康周刊》邀请各医学专家，剖析时下热门减肥方法及不同人群的减肥要诀，让读者科学“享”瘦，清新入夏。

统筹/林清清



图/视觉中国

日前，高分热播剧《漫长的季节》中，挺着硕大啤酒肚的秦昊“惊呆”了追剧观众。随即，为了新剧而快速减肥20斤的秦昊，又上了一次热搜。秦昊的妻子伊能静公布了秦昊的减肥餐单，虽然反复强调“不推荐给任何人”，但仍有不少人跃跃欲试。营养学家提醒，这种极端的减肥方法，即便是短期尝试，也需经过专业评估。

单一品种减肥快？

伊能静公布的秦昊减肥餐单看起来很简，例如第一天三餐都是豆浆，第二天早中晚各一根玉米棒，第三天都是水果，第四天都是蛋白质。简单而言，不仅摄入的热量总量很少，而且每天摄入的种类非常单一。

“身体每天需要41种或以上的必需营养素以及必要的植物活性物质，才能满足机体健康的基本原料和疾病防治的物质来源。这就是为什么《中国居民膳食指

南(2022)》中，第一项核心建议就是食物多样的原因。每天要吃12种以上、每周25种以上的食物。”中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚表示，“这份餐单的营养肯定是缺东少西的，长期这样吃的危害是营养不均衡，导致机体代谢失衡。随之可能带来高血脂、心血管疾病、女性月经失调、基础疾病加重等健康风险，甚至可能影响精神状况。”

短期试试可以吗？

如果短期使用，到达减重目的再停下来，可行吗？

“这也要因人而异，看短到什么程度、有何目的，以及是否有医学指导和跟踪等。”陈超刚解释，人体是一个精妙的机器，例如在地震、饥荒或其他困苦环境中，身体会为了保持健康、满足生活和工作需要进行一定程度的调整。

“从这个角度而言，短期的饮食结构变化，尤其是出于治疗需要，例如减重期间的低能量饮食，对没有基础疾病者而言，可能影响还不太大。但这需要严格判断使用的时间、频率和身体健康程度等情况。如果长期使用、经常

使用或身体本身有基础疾病的，则肯定不合适。”陈超刚强调，“无论哪一种减肥方法，只要不是养成了良好的饮食和活动习惯并坚持下去，都容易反弹。如果减肥后随意吃多少都不会反弹，那么可能就是有疾病了。”

陈超刚特别强调：“不同的人身体素质特点不同，代谢失衡所造成的身体危害和具体症状也可能不一样。所以千万不要听朋友说他的减肥方法有效，就盲目效仿。而靠谱的营养科专家带来的，往往是容易坚持的健康的减重饮食方式，而且需要持续跟进，及时调整。”

减肥典型：宝妈

刚生完宝宝能减肥吗？宝妈减肥分两大阶段

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

眼瞅着夏天来了，产后宝妈眺望着自己以前的“辣妹装”开始唉声叹气，想要快速减肥但又担心会影响宝宝的母乳喂养。生完孩子多久后才能减肥？什么减肥方式最合适？广州医科大学第五附属医院营养科主任冯惠平提醒，一定要先对产后减肥建立科学健康的认知，不要盲目减肥。

冯惠平表示，产后宝妈的减重可以分为两个阶段，坚持母乳喂养的阶段和无须母乳喂养的阶段。只有做好每个阶段应该做

事，才能有利于尽快恢复到孕前的最佳状态。

“母乳喂养”是减肥利器

冯惠平指出，怀孕生宝宝会对宝妈的骨骼、肌肉等造成损伤，比如产生腹直肌分离，尽管会让产后宝妈看起来身材走形，但此时非常不建议急于进行高强度的运动训练，因为产后6周(产褥期)是宝妈恢复身体的关键时期。在这个阶段，宝妈的子宫等器官需

要逐渐恢复，并且还要兼顾母乳喂养，因此产后6周内，也就是产后42天内，并不适宜减肥。不过，很多人不知道的是，6个月前纯母乳喂养的宝妈平均每天因为产奶要多消耗2000到2100千焦耳的能量，因此一定程度上来说，坚持母乳喂养，实际上也有利于减肥。

产后饮食两个原则

尽管到了无须母乳喂养的

阶段，也千万不能为了急速减重而绝食或偏食，饮食方面一定要讲究均衡，待身体的机能逐渐恢复后，再配合适当运动实行减重计划。

此阶段的产后饮食，冯惠平建议注意2个原则：

1. 不宜节食，三餐定时定量，均衡饮食

产后饮食切忌盲目进补或是刻意节食甚至绝食，此时宝妈要做的是三餐按时吃饭，注意饮食的营养均衡、充足和多样化，并不是吃

越多越好，而是要吃得正确。油炸食物、甜食、含糖饮料等高热量食物，宝妈们要尽量避免摄取。

2. 减少外食机会

外食因分量较难控制，再加上烹调的方式大多口味重，是减肥的大忌。应适度减少外食机会。

此外，宝妈们平时带娃像是在和娃打“游击战”一样，其实这个运动量本身就已经不小了。若还有额外体力，还可尝试每天花十几分钟坚持快走，一次可走2000-3000步。

减肥典型：白领

帅小伙半年减肥23公斤！专家：“管住嘴、迈开腿”都有指标

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 南五萱

在广州工作的周阳是一位27岁的小伙子，去年冬天决心减肥后，6个月时间内减重23公斤。身高175cm的他如今体重68公斤，与2022年年底的“小胖墩”判若两人。

他的减肥方法是否科学？记者请来康复专家点评。同时专家提醒，周阳的减肥方式并非“标准答案”，每个人的减肥方案应根据自身条件进行调整。

减肥动机，竟是健身房返现？

“找到一个减肥动机让自己坚持很重要。去年冬天，我便开始制定减肥计划。”周阳介绍，决定减肥一方面是为了追求健康，和自己那肥胖的身材、91公斤的体重说“拜拜”；另一方面，是因为在去年年底他有了减肥的新动力。

“楼下的健身房每个月去20天，6个月以后可以返现。”周阳笑道，“减肥很复杂的，制定一个个小目标，坚持去完成，很重要。”

在坚持减肥计划6个月后，周阳如愿将体重降低了23公斤，从一个“小胖墩”成了“瘦小伙”，堪称“改头换面”。

“我的减肥计划全靠自己摸索，现在看来走了很多弯路。”周阳建议，“在制定减肥计划时要参考专业人士的意见，自己摸索的路子未必安全。”

“管住嘴”：以化验指标支撑

“减肥的目的不是减轻重量，而是降低体脂率，获得更健康的身体状态。”南方医科大学第五附属医院康复医学科主任李辉介绍，“‘管住嘴’的意思并非少吃或不吃，‘迈开腿’的意思也并非随便运动。”

首先，健康的减肥并非以减体重为目标，而是控制体脂率在一个合理的范围内：男性体脂率在15%左右，女性体脂率保持在20%—25%上下，是比较健康的状态。

“很多人减肥盲目节食，会给自己带来潜在损害。”李辉表示，“不吃饱哪有有力气减肥”某种程度上来说并非虚言。合理健康的饮食是减肥成功的关键。

在饮食方面，首先可根据每个人体质不同，适当控制碳水食物占比。低碳水饮食应通过合理搭配均衡营养来建立。

其次，每天的优质蛋白质摄入要够。“按照体重计算，每一公斤体重每天应摄入一克左右蛋白质。增肌人群可能要高一些，但无论是碳水还是优质蛋白的占比，都需要有化验指标的支撑与指导。”

最后，脂肪也不可或缺。李辉建议可以食用橄榄油、椰子油等进行补充，每天应至少摄入25克脂肪。再搭配大量蔬菜、少量水果，每日饮水量必须充足。



减肥前后对比图 图/受访者提供

“迈开腿”：以心率为指标

如何科学“迈开腿”？李辉建议，应尽量采用对身体损害较小的方式来达到应有的训练强度。

李辉说，训练强度要根据身体的状态来判定，心率就是一个很好的指标。他建议，可以每周至少进行5次有氧运动，总时长控制在半小时内，心率应达到“有氧心率”的标准(简单参考公式：有氧心率=180-年龄)。

在此基础上，还要每周进行两三次力量训练以提高肌肉水平。李辉建议，每周可以进行2次力量训练，维持在15-20分钟。值得一提的是，力量训练种类多、强度高，姿势错误可能会对身体造成损害，应在专业人士指导下进行。

“如果要推荐一种减肥运动的话，我推荐游泳。”李辉介绍，游泳既是一种有氧运动，也有力量练习和呼吸训练，且对身体损害较小，是一种很好的运动选择。

广州希玛林顺潮眼科医院

骆荣江：借力“港澳药械通”政策，多款青光眼进口药物有望引入内地

文/刘欣宇 图/受访者提供

生气能气瞎眼？还真有可能。近日，位于广州市天河区河北路183-187首层、二层、三层商场的广州希玛林顺潮眼科医院(以下简称“广州希玛眼科”)副院长骆荣江教授做客羊城晚报直播间时表示，脾气暴躁、喜怒无常等情绪波动较大的人群容易得青光眼，这是因为当人处在激烈的情绪波动之际，心率加快、血压升高等导致瞳孔增大，使得眼内房水流出的必经通道——房角遭到堵塞，房水排不出去，引起眼压急性升高，患上青光眼。如果得不到及时控制，继而可能会损伤视神经，最终导致视力受损或失明。

广州已有超百万青光眼患者，年轻化趋势明显

“近些年来，我国青光眼患病率逐年增加，亟须控制进展。”骆荣江教授介绍，我国目前罹患青光眼的人数约为1400万人，约占我国视力残疾总数的25%左右。同时，青光眼患病率随年龄



骆教授为患者检查

“一旦患上青光眼，想要完全治愈尽管目前仍难以实现，但眼科医院及医生都在想方设法通过积极治疗来控制病情、延缓疾病进展，使患者的视功能尽可能保持稳定。”骆荣江教授指出，面对青光眼患者来求医看病，如何在当前药物治疗、激光治疗、手术治疗三大主流治疗方式基础上做“加法”，最为考验眼科医院的高质量服务水平。

“港澳药械通政策的落地，意味着国际上获批的医药和器械只要在港澳或澳门能够使用，内地也就可以直接引进和使用，无须等待漫长的研究与审核程序。”骆荣江教授表示，自今年2月广州希玛眼科获批成为“港澳药械通”指定医疗机构以来，申请引进多项

增加而增加，40岁以上人群患病率较高。据调查显示，广州市青光眼患病率为3%-5%，人数已经超过100万人，其中不乏年轻人。年轻人罹患青光眼的原因主要是遗传因素、高血压、糖尿病、眼内炎症、干眼症等引起的眼压升高，以及眼部手术、眼部外伤等引起的眼压升高等因素。此外，年轻人大量使用电子产品，过度熬夜、工作压力大等因素也可能导致青光眼的发病率上升。

因此，除了建议平时要注意控制好情绪，以平和心态面对生活、工作、学习外，骆荣江教授还指出，预防青光眼还要保持健康的生活方式以及合理的眼部保养，如注重平衡饮食，避免抽烟、喝酒、熬夜。若家族中有青光眼患者的人，建议35岁以上每年至少进行一次眼科检查。

骆荣江教授特别提醒，对于患有全身疾病的人来说，患青光眼的概率明显比健康人群更高。如糖尿病患者易出现视网膜病变，这可能会导致眼前房积液或者产生新血管，加速眼压升高患上青光眼；甲状腺疾病、高血压也可能导致眼前房液体循环不畅而导致青光眼。建议这部分人群若出现了任何眼部不适等症状，更须及时到医院检查眼压，避免造成进一步的损伤。

高效借力“港澳药械通”，助推诊疗服务高质量发展

港澳药品及医疗器械，涉及青光眼专科、近视防控专科、白内障专科、眼底专科、葡萄膜炎专科、角膜专科、屈光专科等7大眼科亚专科。有利于推进粤港澳大湾区医疗质量“同质化”，提升粤港澳大湾区居民对先进药械的可获得性，让广大群众有病良医、治有好药，帮助眼病患者获得高质量诊疗。

拥有包括希玛眼科创始人林顺潮在内的多名世界眼科100强专家组成的国际顾问团，协助广州希玛眼科了解眼科科学、技术、新药及手术方面的最新发展动态；启动疑难眼病国际会诊中心，以期让更多疑难、罕见眼病患者第一时间获得目前国际上前沿的治疗方案；邀请国务院政府特殊津贴专家、疑难青光眼领域专家

减肥典型：儿童

家有“小胖墩”，如何管体重？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

家有“小胖墩”，很可爱？广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼指出，肥胖不仅影响孩子的体型，甚至影响孩子的智力发育。

肥胖的孩子往往可能合并有尿酸酸、胰岛素抵抗、糖尿病、血脂异常、高血压、脂肪肝等潜在风险。另外，儿童期肥胖是导致成年肥胖及很多成年期糖尿病、高血压等慢性病的重要危险因素。还有研究显示，儿童肥胖是导致性早熟的重要原因之一，可导致骨龄提前，骨骺过早闭合，影响孩子最终的身高。

该如何帮助孩子控制体重？夏燕琼表示，管住嘴和迈开腿始终是控制体重的制胜法宝。

糖指数(低GI)、高蛋白、适量限能量”的原则，夏燕琼提醒，给孩子控制体重时，要采取比较温和的方式循序渐近。

怎么吃也非常重要。夏燕琼表示，“小胖墩”可先吃素菜，再吃荤菜，最后吃主食。另外，家长可以督促“小胖墩”尽量吃慢一些，一餐饭的用餐时间最好在20分钟左右，吃得太快很容易不知不觉吃过量。

在食物的选择上，要适量限制主食，每天谷物100-200克，优先选择饱腹感强、低GI的全谷物和杂豆，如燕麦、荞麦、大麦、玉米、糙米、赤小豆、扁豆、绿豆等，减少精制米面、薯类25-50克。

适量的肉鱼蛋奶类，保证优质蛋白质的摄入，肉鱼蛋每天总量150-200克，优先选择鱼虾；其次是去皮鸡鸭，猪牛羊肉；最后，奶和大豆都富含优质蛋白和钙，是膳食中重要的组成部分，每天饮奶300-500ml。夏燕琼建议，“小胖墩”可选择低脂或脱脂奶类，吃各种大豆制品如豆腐、豆浆、豆腐干等。

多吃新鲜的叶菜和瓜茄类，每天400-500克。少喝或不喝含糖饮料。而糖果、蜜饯、糕点、饼干、果脯、膨化食品、巧克力、雪糕等高脂、高糖、高能量的食物等一定要减少。

控制久坐和视屏时间

肥胖的孩子往往不爱动，或稍微活动下就气喘吁吁。因此，要督促他们多参加户外活动，控制久坐和视屏时间。

对于超重/肥胖的儿童青少年，每天至少60分钟中高强度的身体活动(呼吸急促、心率加快、可进行语言交流、不可唱歌、主观感觉稍费力)，其中，每周至少要有3天高强度的有氧运动(呼吸加深加快、心率大幅增加、语言交流困难，主观感觉费力，如快跑、游泳、跳绳、追逐游戏等)，每周两三次抗阻运动和骨骼负重运动(如俯卧撑、平板撑、卷腹、引体向上等)，以控制体重、维持健康和生长发育。



扫码查看羊城派报道