



# “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，有利于肠胃健康。

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，有利于肠胃健康。

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

# 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

科学「享」瘦手册

“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态。”

## 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也要多消耗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和体态。”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。

## “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。



减肥前后对比图 图/受访者提供

# 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香港澳门能够使用，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

## 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



广州希玛林顺潮眼科医院

葛圣教授成立名医工作室；引进国际眼科设备，包括术前检查、治疗仪器及材料，打造国际标准百级层流净化手术室，尽可能避免医源性感染，术后能得到更好改善；提供一站式港式优质诊疗服务，让患者看诊流程更舒适便捷。骆荣江教授表示，硬件、软件建设协同发展，优势再加上港澳药械通政策的落地正在将广州希玛眼科打造成为一家辐射华南、影响全国的高水平港资眼科医院，未来仍将持续做加法、乘法，推进服务提速增效。



扫码查看羊城派报道

## 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进。

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，吃得过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、白扁豆、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。