

# 带你跳过减肥路上的那些坑

小贴士

“露肉”的季节将至,现在减肥还来得及。不过别忙,减肥路上陷阱多。先看看下面的文章,让你健康瘦身不走冤枉路、不花冤枉钱。



网络图片

## “迈开腿” 当心磨坏关节

大多数人会想当然地认为,减肥一定要“管住嘴迈开腿”。但是很少有人知道,对于肥胖人群,“迈开腿”并非最佳的减肥方式。

肥胖人群体重基数过大,身体关节部位负担重于普通人,动不动走两万步或者爬楼梯这些过于“迈开腿”的运动方式,不但难以满足肥胖的人的减肥需求,反而会使他们因为关节负担过重而出现运动损伤。

生活中,经常有肥胖的人第一次来医院就诊就是去骨科,原因就是运动不当出现了双脚骨刺、踝关节或膝关节磨损的症状,此时,悔之晚矣。

如果您的体质指数(BMI) >28kg/m<sup>2</sup>,年龄大于40岁,那么过于“迈开腿”一定不是最佳运动选择,切记!

## “多运动” 须评估心脏功能

大多数人会想当然地认为,减肥一定要“多运动,要上强

度”。但是很少有人知道,部分肥胖人的血管里已经满是斑块,并且往往因为肥胖而导致心脏超负荷运转。

另外,少数人存在先天的心脏问题,他们在日常生活中可能没什么感觉,甚至对自己的心脏问题毫不知情,如果盲目增加运动强度,会让身体出现很危险的状况。针对这类减肥人群,如果未对自身的心脏功能进行评估就盲目地增加运动量和强度,很可能会诱发急性心血管疾病,出现心律失常、心梗,甚至猝死。

为此,在制定运动计划前,不妨先评估一下心脏功能。

## “粗粮好” 可加重肾功能损害

大多数人会想当然地认为,减肥一定要“多吃粗粮杂豆”。但是很少有人知道,对于肥胖人群而言,尤其是当他们同时患有高血压、冠心病和高尿酸血症等多种代谢疾病时,人体肾脏的功能会受到损害。

这种损害是日积月累、逐步出现的,因此有些年轻人最初抱着减

肥的目的去看门诊,结果在检查后发现自身有肌酐升高、蛋白尿等肾功能损害的表现。

粗粮和杂豆的蛋白效价略低且嘌呤含量略高,所以,慢性肾功能损伤或者伴随高尿酸血症者,应该少吃粗粮杂豆,因为可能会加重肾脏损害和升高尿酸水平。

## “新疗法” 别成了“小白鼠”

大多数人会想当然地认为,有朋友用了“国际上流行的减肥新疗法,效果特别好”。但是很少有人知道,对于肥胖人群而言,正规的减肥方法只有饮食生活方式干预、药物和手术治疗等,这是基于已有的研究证据、专家共识和指南推荐的减肥方法。

“新疗法”,归根结底就是包裹着“高大上”外壳的、通过忍受饥饿带来体重下降的减肥方式。这些减肥方式往往是流于表面的,虽然有诱人的噱头,实则科学性不足,很难经得起临床研究和实践的验证。

使用这些方法,实现短期的体重下降多归功于饥饿,掉的体重往往是肌肉多于脂肪,虽然见效快,但同时存在严重的体重反弹问题,且容易因骨骼肌消耗造成身体健康水平下降,抵抗力下降等情况。

在此特别提醒,如果想要通过手术的方式对体重进行干预,那么一定要到具有完备资质的正规医院就诊,避免因手术流程不规范而造成伤口感染等后果,导致自身健康受到威胁。所谓的“新疗法”不一定“行”,要擦亮眼睛。

同样是减肥,大家盯着的是“掉了几斤”,很多减肥中心盯着的是“你的钱包”,而医生盯着的是“你的健康”。

减肥路上踩坑的案例数不胜数,要想达到安全而有效的减肥效果,可从吃饭技巧、运动、睡眠等生活方式干预入手,也可通过医院进行正规的治疗。

(康军仁)

## 青少年要警惕特发性脊柱侧凸

脊柱畸形是脊柱在三维平面中的畸形,脊柱侧凸属于脊柱畸形的一种。目前,脊柱畸形的病因尚不明确,80%的患者无法获得病因解释。据统计,目前,我国脊柱侧凸患者超过300万人,并以每年30万个新发病例的速度递增,其中超过半数青少年。脊柱侧凸已成为继肥胖症、近视之后,威胁我国儿童青少年健康的“第三大杀手”。

特发性脊柱侧凸好发期为10到18岁。

脊柱侧凸主要包括特发性脊柱侧凸、先天性脊柱侧凸和综合征性脊柱侧凸等。

“综合征性脊柱侧凸虽然种类繁多,但基本上属于罕见病,我们更需要关注的是特发性脊柱侧凸。”在日前召开的第721次香山科学会议“脊柱畸形预防与诊治关键科学技术”学术讨论会上,中国工程院院士、中国医学科学院北京协和医院主任医师邱贵兴说。

特发性脊柱侧凸是脊柱畸形中最常见的类型,占脊柱畸形患者的75%左右,患者多在10岁到18岁之间发病,目前病因不明。中国医学科学院北京协和医院骨科主任医师赵

宇认为,虽然青少年特发性脊柱侧凸的具体病因目前还不明确,但与我国青少年坐姿不正确、缺乏运动,以及书包负荷过重等不无关系。

长期从事脊柱侧凸检测和康复研究的北京工业大学副教授刘晓民发现,绝大多数脊柱侧凸患者均存在肌骨结构失衡或运动功能不对称。他认为,肌骨结构失衡可能是脊柱侧凸的一个重要诱因。“姿势是通过有张力的肌肉系统来完成的,当肌肉系统发育不协调时就会出现肌力不平衡,青少年若长期保持不良坐姿,可能会加剧这种肌力不平衡。”刘晓民介绍。

新兴技术助力脊柱侧凸诊治水平提高。

“脊柱畸形不仅影响患者的形体和心理健康,还可能导致呼吸功能障碍、心血管系统紊乱、神经压迫等严重并发症。”苏州大学机电工程学院院长孙立宁教授说。

由于特发性脊柱侧凸患者出生时无明显的椎体畸形等异常,发病时间又多在青春期,因此多位专家建议,学校应当加强对中小学学生脊柱畸形知识的科学普及和体检工作,尤其是在特发性脊柱侧凸好发的10到

18岁期间,增加体检频率。

邱贵兴指出,可以借助人工智能实现脊柱侧凸的早筛早诊。例如,研发新型脊柱侧凸电子筛查工具,进行脊柱动态平衡评估系统的研发和转化,可以实现对青少年的大规模筛查。借助人工智能,可以建立多模型信息融合的脊柱侧凸动态模型,对青少年脊柱侧凸情况进行全面评估。

脊柱侧凸的治疗方式分为保守治疗和手术治疗。保守治疗包括定期观察、支具治疗、运动治疗、按摩推拿等。支具治疗是保守治疗中效果最确切、最常用的治疗方式。长期稳定地佩戴矫形支具可以有效延缓脊柱侧凸进展,甚至可以降低手术治疗的发生率。但是传统的支具存在矫形粗糙、调节困难、穿戴笨重、无法监测矫形有效性等不足,具有明显的局限性。为弥补传统支具的不足,北京协和医院骨科团队开发出一种新型支具,该支具可以随着患者的生长发育进行调节,发挥更精细的矫形作用。未来,智能支具技术有望把矫形进行量化,获得更好的矫形方案,矫形预期,甚至可以智能监测矫形效果。

(罗朝淑)

## 正确护腰 有方法

数据显示,我国腰椎间盘突出患者人数众多,且近年来呈现低龄化的发病趋势。腰肌劳损如何防治?平时应怎样锻炼腰部肌肉?

“学习工作中的不良坐姿站姿、腰部长期过度负重,或运动中导致腰部急性扭伤后未愈等情况都可能引起腰痛,最常见的问题可能是腰肌劳损。”中国中医科学院望京医院骨科综合科主任医师王尚全介绍,腰肌劳损主要表现为腰部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱,生活中要注意动静结合,加强腰部肌肉的锻炼。

日常有必要佩戴护腰吗?王尚全表示,急性发作期可以佩戴,一般不超过1个月,腰椎融合手术的患者应咨询医生合理佩戴。不建议长时间佩戴护腰,长期佩戴可影响腰部肌肉活动,导致腰部肌力减退。

王尚全说,从预防上来说,日常生活中应培养习惯,避免久坐、久站,每小时站起来活动5—10分钟。腰痛的患者,如果处于稳定期或者亚健康期,可以采取合适的肌肉锻炼来治疗,如平板支撑动作、小燕飞动作、三点支撑动作、腰部伸展等。此外,腰肌劳损的患者不适合睡太软的床,不要突然弯腰搬重物,搬重物前要做好准备动作。

(曹瑞颖)

## 给孩子的 养生小贴士

多吃时令蔬果,少吃肥厚油腻,以顺应自然界阳气逐渐上升的气候特征。可补充富含钙质的食物,如牛奶、豆制品、芝麻、虾皮、海带、荠菜、蘑菇等。

多参加户外活动,少看电子产品。晒太阳可以促进维生素D的生成,有助于钙、磷等微量元素的吸收,还具有改善睡眠、提高免疫力等作用。跳绳、打篮球、打排球、引体向上等运动能牵拉肌肉和韧带,对脊柱四肢骨骼的增长有很大帮助,还可以愉悦心情。

保证充足睡眠。研究表明,晚上10点到夜间1点,是生长激素分泌的高峰期。充足的睡眠,有助于孩子身高的增长。

(张章)

## 春夏之际捏捏手 给宝宝拔拔个儿

春夏之际,光照充足,气温升高,是天地万物迅速由“生”到“长”的时期。且春末夏初,气温变化频繁,宝宝易感受外邪,出现呼吸道感染等疾病。此时小朋友日常应该注意哪些方面,才能实现“生长”呢?中医就来跟家长们介绍几个小儿推拿保健的手法,助力孩子长个儿强心。

推拿前,家长洗净并搓热双手,推拿小朋友的左手,可涂抹少许滑石粉或者润滑油进行润滑,小朋友坐位或卧位均可。以下为推拿手法具体操作。

清补脾:沿拇指桡侧缘由指根向指尖方向推之为清,由指尖向指根方向推之为补,来回推之为清补。

清肝经:由食指根部推至食指指尖。

清肺经:由无名指根部推至无名指尖。此外,一些医疗机构也推出了生长贴。生长贴贴敷有健脾、补肾、助生长的功效。小儿推拿配合不含激素的纯中药生长贴外用,可有效起到促进生长发育、提高免疫力的作用。

(韩谨)