

●健康生活

身体减重 健康加分

——对话市妇幼保健院体重管理专家,解锁科学瘦身密码

核心阅读:

马年新春,阖家团圆的热闹里,少不了一桌丰盛年味、一次次温馨相聚。在享受美食、放松身心的同时,不少人也悄悄把“健康管理”提上了新一年的日程,希望以更轻盈的状态奔赴新生活。



义乌妇保院多位专家为减重患者提供个性化诊疗方案。(资料图)

“吃大餐饿到头晕,运动三天就放弃,体重减了又反弹……”如今,体重管理已成为困扰不少人的“健康难题”。在瘦身焦虑裹挟下,盲目节食、跟风减肥者不在少数,却常陷入“越减越胖”“越减越虚”的恶性循环。其实,减重的核心从不是“饿”与“累”,而是科学管理与长期坚持。日前,记者走进义乌市妇幼保健院体重管理门诊,专访朱晋坤主任医师、骆丹东主任医师和陈丽倩副主任医师,三位专家结合临床实践,为市民拆解科学减重关键,送上专属“健康加分指南”。

应需而生的专科门诊:终结减重“单打独斗”

“此前接诊过一位32岁宝妈,产后减重尝试‘苹果餐’节食,不仅体重反弹,还落下胃痛毛病,影响母乳喂养。”朱晋坤的话道出普遍减肥困境。从事代谢疾病诊疗二十余年,他见证了诸多盲目减重损害健康的案例。

数据更直观反映问题:《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》及2023年更新数据显示,我国成人超重率34.3%、肥胖率16.4%,每三个成年人就有一人超重。在义乌,高热量的饮食、久坐少动的生活方式加剧体重问题,超60%的人有过减肥经历,近八成遭遇反弹或健康问题。

“体重问题涉及代谢、内分泌、心理等多个维度,绝非‘吃多动少’那么简单。”朱晋坤解释,同样是肥胖,可能源于胰岛素抵抗,也可能是情绪性进食;减重困难或许与甲状腺功能相关,也可能是

睡眠不足影响代谢。过去,肥胖患者分散于不同科室,难以获得系统管理。响应国家“体重管理年”号召,顺应市民科学减重需求,义乌市妇幼保健院体重管理门诊,整合医学、营养、运动、心理等多学科资源,打造“一站式”平台。“我们依托健康管理中心,将体重管理纳入全生命周期服务,覆盖儿童青少年、孕产妇、中老年人等人群。”朱晋坤说。

全流程精准管理:让减重成为“可控健康旅程”

走进市妇幼保健院体重管理门诊,候诊区“科学减重知识墙”用图标标注健康管理技巧,并提供设备测量身高、体重、腰围,桌上摆放通俗的饮食运动手册;“我们希望用温暖专业的环境,让大家明白减重是对健康负责的选择。”骆丹东说。

门诊核心服务理念是“精准评估、个性化方案、持续支持”,这也是科学减重的三大关键。

精准评估是减重“导航仪”,“就像开车先定路线,减重前要先全面了解身体状况。”骆丹东介绍,每位就诊者会获得“个性化评估包”:通过人体成分分析仪测算体脂率、骨骼肌量等;通过血液检查排查代谢问题;结合饮食问卷、心理评估,掌握影响体重的关键因素。此前,一位备孕女性通过评估发现,肥胖源于多囊卵巢综合征引发的代谢紊乱,为后续方案制定提供核心依据。个性化方案拒绝“千人一方”。“饮食调整

是核心,但绝非饿肚子。”陈丽倩说,门诊推行“营养治疗为主、行为干预为辅”模式:对胰岛素抵抗者推荐低GI饮食;对情绪性进食者引入正念饮食训练;对孕产妇等特殊人群,在保证营养的前提下合理搭配膳食、推荐温和运动。运动指导同样个性化,如上班族适合午休快走、宝妈适合居家弹力带训练。

持续支持是避免反弹的关键。“体重管理是生活方式的长期调整,不是短期冲刺。”朱晋坤展示了电子健康档案系统,里面详细记录患者体重变化、饮食日志、运动打卡和复查数据。门诊通过微信随访群实时指导,解答日常疑问;结合季节节日推出专题攻略,如春节健康聚餐提示、夏季运动安全指引。全程陪伴式管理,帮助不少患者养成健康习惯。

专家三大“减重锦囊”:轻松get健康加分项

除门诊服务外,三位专家分享了日常可复用的健康建议,帮大家避开误区,实现“减重+健康”双提升。

锦囊一:智慧饮食,吃饱吃对才会瘦。朱晋坤推荐“餐盘法则”:每餐一半蔬菜、四分之一优质蛋白(鱼、虾、豆制品等)、四分之一全谷物(糙米、燕麦等)。“早餐要吃好,足量蛋白质能控制全天食欲;晚餐提前至睡前3小时,减少夜间脂肪堆积。”骆丹东补充,要警惕果汁、含糖饮料、油炸食品等“隐形热量陷阱”,加餐可选酸奶、小份水果,每天保证1.5—2升白开水。

锦囊二:活力运动,碎片化时间也能利用。“运动核心是提升代谢、改善情绪,而非单纯耗热。”陈丽倩建议,每周3—5次运动,每次30—40分钟,有氧运动(快走、游泳等)结合力量训练(深蹲、弹力

带练习)。没时间去健身房的人,可利用上下班步行、午休散步、居家拉伸等碎片时间积累活动量。朱晋坤提醒,运动要循序渐进,初期从10分钟快走开始;睡眠不佳者下午3—5点适度运动,有助改善睡眠。

锦囊三:心理调适,与食物“和平共处”。“情绪化进食是减重失败的重要原因。”朱晋坤分享“暂停法”:想吃东西时先问自己“是真饿还是情绪导致?”,等待5分钟喝杯温水,多数进食冲动会减弱。骆丹东建议,记录饮食与情绪,找到暴饮暴食的情绪诱因,用听音乐、聊天等非食物方式减压;睡前写下“今日小成就”,增强自我认可,提升减重动力。

这些情况请及时就诊,专业指导更安心

朱晋坤提醒,出现以下情况建议尽早到体重管理门诊评估: BMI≥24(超重)或腰围超标(男性≥90cm,女性≥85cm);多次减肥失败、反弹明显;伴有血糖、血脂、血压异常;饮食运动调整后体重无变化;因体重问题引发情绪困扰、关节疼痛等。

“减重药物或手术是专业治疗的可选工具,适用于特定人群。”骆丹东表示,门诊会结合患者情况提供规范化建议,全程以安全健康为前提。市民可通过医院App或公众号在线预约咨询,“早评估、早干预,才能实现健康持久的体重管理。”

采访最后,朱晋坤感慨:“减重从不是追求‘极致纤瘦’,而是让身体更有活力、远离慢性病。我们希望通过专业陪伴与科学方案,帮每位义乌市民找到适合的健康体重,让减重成为健康加分的起点,拥抱品质生活。”

全媒体记者 刘军 文/图



医生对减重需求者进行生活方式调查,交流科学减重理念。

●健康服务

长期咳嗽、咳痰、气喘胸闷、爬楼喘不过气……

久咳气喘别硬扛 老慢支调理要对症更要安全

岁数大了,老慢支是很常见的,典型的症状像常年咳嗽,早晚加重,咳声低沉;痰多色白或黏稠,不易咳出;胸闷气促,爬楼、快走即喘;秋冬季节或遇冷空气易反复发作;久病导致桶状胸,唇甲发绀;易继发感染,发烧、咳脓痰;呼吸困难,影响睡眠与日常生活……这些都是肺肾功能失调的慢性表征。

在中医学理论中,老慢支属于“咳嗽”“喘证”范畴,核心病机为“肺肾两虚、痰

浊内阻”。中医认为,“肺主气司呼吸”“肾主纳气”,肺虚则宣降失常,肾虚则气不归根,导致咳喘不止。因此,调理的关键在于“补肺益肾、化痰平喘”。

科学研究发现,被誉为“百药之王”的冬虫夏草,在改善呼吸功能、缓解哮喘方面具有独特价值。《中国药典》就明确了冬虫夏草性味甘平,归肺、肾经。主治补肾益肺、止血化痰。用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸痛、久咳虚喘、劳嗽咯血。在8000多种

中药材中,只有冬虫夏草阴阳同补,滋肺阴补肾阳,治诸虚百损,标本兼治,倍增五脏功能,适用于多种体质人群,疗效确切。

冬虫夏草既能补肺气,增强呼吸功能;又能补肾纳气,平定喘息;同时能化痰止咳,疏通气道。它并非简单地“止咳”,而是通过补益肺肾,恢复气机宣降,实现“肺肾同治、呼吸顺畅”的效果。经过一段时间的调理,肺气充足,肾气稳固,咳嗽减轻,呼吸顺畅,整个人气色红润,享受自由呼吸的快乐!

需要注意的是,冬虫夏草也不可以随便吃,国家食品、药品监督管理局官网曾发文:对冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片产品检验结果砷含量为4.4—9.9mg/kg,保健食品国家标准中砷限量值为1.0mg/kg。长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片等产品会造成砷过量摄入,并可能会在人体内蓄积,存在较高风险。所谓砷就是砒霜的主要成分元素,很多长期服用虫草的人看起来脸发黑,有可能是砒霜中毒,也就是砷中毒。 尚凡

吃十根冬虫夏草 不如吃一粒延芝堂虫草胶囊

延芝堂虫草胶囊是利用生物分离技术从天然冬虫夏草中提取有效菌株,进行培养、发酵、浓缩、分离、提取等工艺,获得的冬虫夏草精华,开创了冬虫夏草新吃法。

《中国药典》载明,虫草腺苷是冬虫夏草的核心营养成分,每一粒延芝堂所含的虫草腺苷含量是我国13个冬虫夏草主产区平均值的10倍,也是《中国药典》规定最低值的26倍,所以说1粒延芝

堂相当于10根冬虫夏草腺苷含量;

延芝堂虫草胶囊在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅提升了冬虫夏草的吸收利用率;延芝堂虫草胶囊存储方便、服用便捷,四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元钱,性价比高;

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;延芝堂虫草胶囊由浙江华

东医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信赖。

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根,吃十根冬虫夏草不如吃一粒延芝堂。

在义乌可以非常便捷购买到延芝堂虫草胶囊:手机打开微信、天猫、京东搜索延芝堂官方旗舰店购买;也可以直接到延芝堂官方旗舰店购买;不方便出门的,也可以拨打官方电话0579-83545698咨询购买,市区基本一个小时就能送到家里。



●生活观察

宾朋聚义 文旅生辉

春潮涌动润义乌,宾朋云集启新程。作为总台春晚分会场,义乌以一场惊艳全网的高光亮相,打破了人们对这座世界小商品之都的固有认知,不仅是商贸旺地,更迈向文旅新境。这个春节,431.07万人次的游客量、38.8亿元的旅游综合收入,一组组亮眼数据背后,是义乌文旅市场的强劲爆发,更是这座城市底蕴、创新与温度的集中绽放,让“宾朋聚义、文旅生辉”的美好图景,在新春的烟火气中徐徐铺展。

文旅热潮的兴起,从来不是偶然的流量眷顾,而是流量向留量的高效转化,是传统文脉与现代活力的双向赋能。春晚荧幕上,“鸡毛换糖”的精神图腾、拨浪鼓的清脆回响,将义乌的历史积淀与国际风范完美融合,让这座城市一夜之间刷屏全网。春晚落幕,热度不减,义乌顺势而为、乘势而上,迅速将荧幕影响力转化为文旅吸引力,打造10个春晚打卡点,让市民游客得以“与春晚同框”,沉浸式感受城市魅力。从佛堂古镇的桨声灯影到西门老街的烟火升腾,从大安寺塔的文脉悠长到全球数贸中心的现代锋芒,古建与新城相映,传统与潮流交融,每一处景致都成为吸引宾朋的理由,每一次体验都让义乌的文旅名片更加鲜活。

亮眼成绩单的背后,是城市发展潜力的深度释放,更是文旅发展逻辑的迭代升级。为让春晚“流量”真正变成发展“留量”,义乌精准发力、多点突破:2000万元文旅消费券精准投放,首批上线即被一抢而空,有效带动餐饮、住宿、游玩消费热潮;17款春晚联名文创与百余款“义乌礼物”全新亮相,在机场、商圈设立线下体验场景,销售额快速突破500万元;新春游园大集、进口商品开市等活动轮番上演,让全球好物与义乌特色精彩碰撞,点燃市民游客购物热情。与此同时,李祖村、分水塘村等乡村文旅点人气爆棚,鸡鸣山景区客流峰值同比增幅突破400%,乡村与城市文旅双线发力,推动“货流经济”向“人流经济”“体验经济”稳步转型,让文旅产业成为拉动消费、赋能民生的新引擎。

人气爆棚的背后,更有“有情有义”的城市温度保驾护航。为让每一位游客都能畅享义乌、舒心过年,义乌用细致周到的服务筑牢文旅根基:全城开放2万余个免费停车位,协调机关、学校停车场补充供给,破解停车难题;开通重点区域巴士线,延时加密20余条公交线路,让出行更加便捷;在热门点位设立“暖心服务站”,提供问询、寄存、医疗救助等一站式服务,用点滴关怀传递城市温情。加之严格的市场监管、诚信的消费环境,让每一位游客都能宾至如归,感受到义乌的包容与热忱,也让“世界义乌”的名片更具厚度与温度。

春晚落幕,精彩永续;宾朋聚义,未来可期。这个春节,义乌文旅强势破圈,既是城市形象的惊艳亮相,更是文化自信的生动彰显。从商贸之都到文旅新城,从流量汇聚到留量扎根,传统文脉与国际风范在这里共生共荣,城市活力与人间温情在这里交相辉映。我们相信,未来的义乌,必将持续深耕文旅融合之路,不断焕新场景、丰富业态,让千年文脉与现代文明交相辉映,让“中国味”与“国际范”完美交融,持续汇聚八方宾朋,让文旅活力永续流淌,让千年商脉绵延不息,让国际风范熠熠生辉,用有情有义的城市温度,拥抱世界义乌的广阔未来。

皮肤干痒 用硫磺皂洗澡更杀菌?

●健康顾问

针对常发的皮肤干痒问题,有些人认为是皮肤“不干净”导致的,盲目使用含硫磺的香皂洗澡,认为其成分更健康、有杀菌抑菌的作用。但北京大学第一医院皮肤科主任医师李航提醒公众,使用这种碱性过强的香皂洗澡,更容易破坏皮肤屏障。

洗澡太频繁洗掉天然油脂

李航介绍,冬天皮肤干痒的主要原因不是“不干净”,而是气候干燥导致皮肤屏障受损。此时如果盲目增加洗澡次数、过度清洁,只能解决一时的痒痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

此外,千万不要用过热的水烫洗。人体皮肤表面有一层油脂作为保护膜,覆盖在皮肤表面,它可以锁住水分,水温越高,保护性的油脂越容易溶解。冬天本身皮肤就干燥,用高温热水烫洗,可能进一步破坏油脂,导致皮肤更加干燥、脆弱,只要稍微受一点刺激就可能引起剧烈的痒痒,甚至诱发皮肤疾病。

洗护品碱性强肌肤更紧绷

首先,针对“用含硫磺的香皂洗澡,其成分更健康、可以帮助皮肤杀菌抑菌”的说法,李航解释说,硫磺成分有杀菌抑菌的作用,但这种香皂本身的碱性非常强,容易破坏皮肤屏障,洗后反而会加重皮肤紧绷感。因此建议大家冬天一定要用温水洗澡,避免使用碱性过强的香皂。

其次,洗完澡后,建议用毛巾轻轻地拍皮肤,吸干水分,不要使劲揉搓。擦干后要尽快涂抹保湿乳,迅速形成保护膜,锁住水分。如果出现皮肤干痒的问题,要适当地减少洗澡的频率,洗澡时间也不宜过长。

搓澡太卖力肌肤变得更敏感

最后,李航提醒大家,要改掉大力搓澡的习惯。搓澡搓出来的所谓的“泥”,本质上是皮肤上最外层的角质层,是保护皮肤的重要防线。洗澡时使劲搓,容易把皮肤分泌的油脂破坏掉。虽然搓澡时感觉解痒,但实际上是破坏了皮肤屏障,相当于让肌肤“大门敞开”,这时皮肤会变得异常敏感。

来源 北京青年报