

广东省首个代谢性疾病临床营养研究院士工作站落户广州市红十字会医院



中国工程院院士、解放军肾脏病研究所所长暨重点实验室主任陈香美(右二)与红十字会领导共同为代谢性疾病临床营养研究院士工作站揭牌

广州卫生计生讯 (通讯员 胡颖仪) 7月13日,广东省代谢性疾病临床营养重点科研基地“陈香美院士工作站”在广州市红十字会医院临床营养研究所落户揭牌,这是广州市首个代谢性疾病临床营养研究院士工作站,将是华南地区临床营养研究重要基地。

目前我国针对以预防代谢性疾病为目标,以健康饮食为主要方向的科学研究相对缺乏;同时,公众对健康生活方式、健康饮食认识仍有不足。世界卫生组织预测,到2030年,人口迅速老龄化可能使中国慢性病负担增加40%。代谢性疾病及营养管理任重而道远,对代谢性疾病的营养管理成为“健康中国”战略工作的重要议题之一。

广东省代谢性疾病临床营养重点科研基地院士工作站,是以广州市临床营养研究所为依托,以解放军301总医院肾内科陈香美院士及其创新团队为核心技术指导,联合攻克营养代谢性疾病发病机理及防治策略关键技术,密切结合广州本地居民慢性非传染性疾病谱的特

点及规律设计研究方向,改变既往以药物治疗疾病的传统研究方法,开自从饮食、生活方式干预入手,采用多学科交叉,采取政府推动、院士参与、与企业合作的建站模式。

广州市红十字会医院院长李斯明表示,医院高度重视临床营养研究所的发展,此次成立院士工作站,致力于联合攻克营养代谢性疾病发病机理及防治策略关键技术,并进一步促进科技成果转化,为人民群众的健康提供智力支持,为推动国家健康发展战略贡献力量。

据悉,广州市红十字会医院于2010年整合肾内科、内分泌科、营养科及神经康复科成立广州市临床营养研究所,发挥相关学科交叉又横向联合的优势,对营养代谢领域的疾病进行研

科学健身“说明书” 《全民健身指南》发布

8月10日,国家体育总局首次正式发布《全民健身指南》(以下简称《指南》),标志着中国人有了自己的科学健身“说明书”。

《指南》是国家体育总局组织全民健身领域专家,在以往15年我国群众体育科学健身研究基础上制定的,主要内容包含居民参加体育锻炼的安全评估、运动能力测试与评价、个性化运动处方制定、一次体育锻炼活动方案、不同阶段体育锻炼活动方案等。

《指南》项目专家介绍,《指南》不仅可以用于运动健身专家和教练的专业体育健身活动指导和网络平台指导,而且还将成为大众百姓运动健身的“口袋书”,使大众百姓成为自己家门口的运动健身专家。

(资料来源:《中国体育报》 两广编译整理)

医治 儿童白血病之王” 南方医院新技术令人鼓舞

□通讯员 李晓娟 谭晓霞
□受访专家 南方医科大学南方医院儿科主任 李春富

幼年型粒细胞白血病(幼年型白血病)通过DNA甲基化降低了免疫抗原表达导致“免疫逃逸”而复发。李春富团队在HCT前使用去甲基化药物(地西他滨)降低了肿瘤负荷有利他。HCT使用地西他滨后,但平均年龄只有2岁,病死率高。

在另一方面,地西他滨就像一把“双刃剑”,在增强移植植物抗白血病作用的同时因其亦有细胞毒作用而降低移植植物抗白血病。因此,李春富团队遵循“适者生存”法则采用自己首创的父母HCT与非亲缘造血干细胞移植(HCT)是目前最佳选择,但复发率仍高达50%。

李春富教授团队以前也曾尝试过JIMM病人,但2014年所有治疗的JIMM患儿无一例生存。2014年后治疗了14例JIMM病童,最终存活时间39个月,无一例复发。13例病人目前存活并无中度以上并发症,结果令人鼓舞。

“疗效的改善归功于对高甲基化在JIMM中致病作用的认识和去甲基化药物的应用,以及HCT技术的改进。”李春富指出,研究团队在JIMM患儿中常甲基化水平很高,抑癌基因甲基化后作用丧失,癌细胞生长加速;相反抑癌基因去甲基化后作用恢复,癌细胞仍在进行中。

喝牛奶的误区

□通讯员 李晓娟
□指导专家 南方医科大学南方医院营养科主管营养师 吴晓敏

中国居民膳食指南推荐每人每天饮奶300克相当于一杯奶。南方医科大学南方医院营养科主管营养师吴晓敏表示,牛奶是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品,其主要提供优质蛋白质、钙、维生素A、维生素D和维生素B2等营养素。一般人除了乳糖不耐受及牛奶过敏者外,一般人群均适合喝牛奶,骨质疏松患者、孕妇及生长发育期的孩子可增加牛奶的摄入量,以达到补钙的目的。

误区一:喝全脂牛奶会长胖
很多人担心喝牛奶不会长胖,尤其是喝全脂牛奶。吴晓敏指出,是否长胖取决于摄入量。她解释,牛奶的成分中,水占85%以上,蛋白质和脂肪分别占3%左右,乳糖占4%左右,其他是更微量的无机盐、维生素等营养成分。因此牛奶的成分中,脂肪仅占3%左右,也就是说假设每天喝500毫升牛奶相当于食用了15克脂肪,与禽、畜肉类及坚果这样的脂肪含量较高的食物相比,牛奶并不属于高热量食物。由此可见,每天适量喝牛奶并不会长胖。

全脂牛奶的脂肪含量最大程度地保留了牛奶中的营养物质,含丰富的脂溶性维生素A、D等,健康成人和儿童均可喝全脂牛奶。脱脂牛奶并不是完全不含脂肪,而是指所含脂肪在1%以下的牛奶,高血脂和需要控制体重的人群可选脱脂牛奶,这类人群不能过多摄入脂肪,特别是饱和脂肪酸,对他们来摄取奶类制品首选脱脂牛奶。

误区二:牛奶和酸奶是一样的
不管是牛奶、酸奶还是奶粉,营养价值上确实都有一个共同的特点:就是富含钙,是膳食中钙的最佳来源。

牛奶除不含纤维外,几乎含人体所需要的所有营养素,其蛋白质含量平均为3%,略高于酸奶,必需氨基酸比例符合人体需要,且牛奶中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。但,酸奶不仅保留了牛奶自己独特的优点,由于酸奶中乳糖被分解为乳酸,蛋白质和脂肪酸被不同程度水解,产生大量游离的氨基酸和肽,因此酸奶更容易被人体消化吸收,能缓解乳糖不耐受导致的腹胀、腹泻症状。

有些人喝牛奶会拉肚子,吴晓敏解释,主要是因为这类人身体内本身缺乏乳糖酶。如果肠胃不适有明显的腹胀、腹泻等症状不适合喝牛奶,没有乳糖不耐受的问题,早上空腹喝牛奶是完全没问题的。

就奶粉而言,是由鲜奶经消毒、脱水并干燥成粉状而成。“鲜奶经加热处理后,蛋白质凝块细小、柔软,易于消化吸收,且经灭菌消毒,相比鲜奶来说,引起过敏会少一些,其脂肪、糖与维生素比牛奶略有减少。”



误区三:牛奶可以用来送药
生活中,有人喜欢用牛奶来送药。吴晓敏对此表示,牛奶不能和药物一起吃,部分药物中的成分会与牛奶中的钙离子结合,影响药物吸收。还有有些人喜欢晚上喝牛奶,甚至认为牛奶就是催眠药。她表示,牛奶只是相比其他食物,它含有一些有利于睡眠的成分比较多,比如色氨酸。但睡前一杯牛奶中含有的色氨酸总量并不足以让身体的激素水平发生变化,它并没有那么大的催眠力量,所以,其实睡前喝牛奶是起不到帮助睡眠的作用,同样至今没有研究发现早上喝牛奶会引起困倦。

就晚上睡前喝牛奶而言,她建议大家睡前1小时喝牛奶,让胃有足够时间休息。喜欢睡前喝牛奶的人,可在睡前30分钟先喝牛奶,然后再吃夜,这样能最有效地降低餐后血糖反应。且睡前半小时先喝点液体,还有助于控制食欲,避免在用餐时吃太多。因此,无论对于控制血糖,还是预防肥胖,餐前半小时都是最佳的搭配时间。

误区四:不同保质期的牛奶营养价值不一样
“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期长短,是由于灭菌温度和灭菌次数、保质期的长短,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素B1、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。

她表示,牛奶可以搭配各类食物,粗粮、蔬菜、水果等等。若想到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而谷类食物的蛋白质含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而提高谷物的营养价值。“例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,既可以达到各种营养丰富的目的,又可以防止大量蛋白质产生葡萄糖而造成浪费,使其中的优质蛋白得到更合理的利用。”

尿石症及其调护

□广东省中医院泌尿外科 向松涛 主任医师

尿石症是泌尿外科最常见的疾病之一,又称泌尿系结石。尿路结石,包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。临床以疼痛、血尿、尿急、尿频及尿出砂石等为主要症状,多见于20-50岁之间,男性多于女性。广东广西地区是泌尿系结石的高发区域,高达10%。

人体尿液中盐类呈现超饱和状态;和或原中制品形成物质不足时,形成泌尿系结石。影响结石形成的因素包括饮水、地理、气候、遗传等。甲状旁腺功能亢进(两吸收性高尿钙症)、特发性高尿钙症、痛风、高草酸尿症、解剖结构异常、尿酸感染是尿石症的高危因素。结石对尿路的影响主要是梗阻和感染。

1.科学饮水
生活上,除了均衡饮食,改善饮水质量之外,科学饮水亦非常重要。科学饮水要做到足量、适时、规律。足量饮水使尿液稀释,尿中晶体形成减少,减少结石形成。天然、出汗、睡前、餐后要及时补充水分。饮水要规律,避免短期

广州消化疾病中心:“双镜联合”精准治疗救老伯命

□通讯员 广州市第一人民医院 魏星

内窥镜下微创手术(ESD)是在内镜下黏膜切除术(EMR)基础上发展而来的新技术。治疗主要针对早期消化道癌和癌前病变。方法是在内镜直视下注射,使肿瘤与肌层正常组织分离,利用内镜特殊的电凝电切刀将肿瘤沿黏膜层剥离而达到治疗目的的内镜下操作技术。通过ESD可完整地切除病变,达到根治消化道肿瘤的效果。这一技术仍属由高水平、训练有素的内镜医师完成,与外科手术相比,内镜微创手术(ESD)创伤小,患者易耐受,可以根据病变的部位、大小、形状和病理类型制定合理的手术治疗方案,既能保证肿瘤的彻底切除,又能最大限度地保留正常组织及其功能。

由于内镜微创手术,范围体积巨大,而肠管只有3毫米,如何将其切除下来,又不会切穿肠壁,是个难题。已知文献也较少有报道如此巨大肿瘤的ESD切除。消化疾病中心迎难而上,张主任和团队为江伯章做数次,成功切除大腺瘤。术后效果非常好,未出现任何并发症。术后病理显示,该腺瘤仍是癌前病变,手术很及时,否则也将发展为癌症。

胃镜外科张通医生介绍,“广州消化疾病中心就像一个内部的多学科联合门诊。消化内、外科强强联手,每年共同处理四百多例消化道系统肿瘤,像江伯章这样双镜联合病例,一年也有30台以上。消化疾病中心一站式医疗服务团队,医生为病人争取更好的生活质量。”

西瓜皮的食疗妙用

□通讯员 广州市第一人民医院 黄月星
□医学指导 市一南沙医院中医科副主任中医师 唐梁

西瓜性寒,味甘甜,有清热解暑、生津止渴、利尿除烦之功效,古有“天然白虎汤”之称。主治热症:中暑(阳暑)、暑热烦渴、小便不利、咽喉疼痛、白痢赤痢、口腔炎、酒醉等症。其皮中医称为西瓜翠衣,可做菜、入药等。西瓜皮有清肺润肠功效,和中止渴、助消化,可治吐乳、久咳。籽壳用来治风瓜、血痢。大名鼎鼎的“西瓜霜”的确是西瓜刮制成的,可治口腔溃疡、牙龈发炎、急性咽喉炎。

食用注意:
西瓜含糖量高且性质寒凉,故糖尿病患者、体质虚弱的孕产妇、脾胃虚寒、肾虚、气血两虚之人不宜多食。

小偏方:
用西瓜皮烧过、研末,放入口内含嚼,治口舌生疮。西瓜皮汁可以解酒。西瓜皮切成薄片,贴于面部有斑处,祛斑美白;冰镇后的西瓜皮外敷晒伤的皮肤,治疗晒伤。

食疗推荐:
1.西瓜绿豆饮
【材料】绿豆100克,西瓜皮500克,陈皮1角,冰糖适量。
【做法】绿豆、陈皮加水,西瓜皮洗净,煮至绿豆开花,加入西瓜皮再煮10分钟,加入冰糖即可再煮。

生鲜鸡?

营养又安全的选择

相信大家对“禽流感”并不陌生。一般情况下,禽流感病毒仅在禽鸟间传播,但禽流感病毒获得感染人的能力后,人可通过直接接触活禽或者活禽环境暴露而感染。暴露于活禽交易市场是人感染禽流感主要的危险因素。为了维护大家的健康,倡议市民朋友们购买生鲜家禽,营养又安全。



扩大活禽限售区域,维护公众健康

世界卫生组织(WHO)指出,携带病毒的禽类是人感染禽流感的主要传染来源,暴露于活禽交易市场是人感染禽流感主要的危险因素。研究证实“集中屠宰、冷链配送、生鲜上市”是防止人感染禽流感病发生的有效方法。

目前欧美、日本等发达国家及我国香港地区已经实行生鲜禽类代替活禽上市。我国香港、台湾以及北京、上海、深圳等地已经实行全市范围的活禽限售,限售后均有效降低了人感染禽流感病例的发生。

广州市从2014年5月起,在部分区域进行家禽生鲜上市试点,实行活禽限售措施;2015年4月起,在原限售基础上扩大了限售范围,正式推行家禽生鲜上市。家禽生鲜上市有效减少城市禽流感病毒污染,降低了人群暴露和感染风险。

广州市疾控中心监测数据显示,实施家禽生鲜上市的地区市场环境H7N9禽流感阳性率显著低于非限售区,而且近3年来人感染H7N9禽流感病例均来自活禽交易市场非限售区,都有活禽接触史或活禽环境暴露史。

为进一步做好我市人感染禽流感疫情防控工作,保障广大市民生命健康,市政府决定,从2017年8月1日起,进一步扩大我市活禽交易限售区,扩大的活禽限售区域包括:海珠区原限售区外所有区域;荔湾区桥中街;天河区沙东街、兴华街、五山街、棠下街、天园街、员村街;白云区三元里街、松洲街、新市街、棠景街、同德街、松洲街。根据疫情防控工作需要和家禽生鲜上市推进情况,广州市政府将视情况继续有针对性扩大限售区范围。

生鲜鸡营养又安全

生鲜鸡是指对严格执行检验检疫屠宰后的鸡胴体进行冰水冷却、风冷,使鸡胴体温度在1小时内降为0-4℃,然后进行保鲜处理和包装,并在后续的加工、流通和零售过程中始终保持在0-4℃范围内的鲜鸡肉。

在欧美国家,经过预冷消毒加工的鸡肉几乎占市场的100%。香港在经历了2004年的禽流感后,市场也全面转向了生鲜鸡的销售。

营养
营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质。动物被宰杀后,其营养素含量的变化与保存的温度和微生物污染状况有关。温度越高,营养素的降解破坏越大。室温下微生物生长繁殖快,也会分解和破坏食物的营养素。温度在0-4℃或更低温度时,营养素比较稳定,微生物生长繁殖慢。因此,保存营养好。

口感
宰杀动物后,其肌肉组织转化或适宜的肉质会经历一定的变化,包括肉的僵直、解僵和成熟等。活鸡宰杀后的2.5-4.5小时,鸡肉因乳酸的释放会出现僵直,这时候宰杀鸡,肉质会粗糙硬实,肉汁不透明,口感不好。整个鸡内僵硬的持续时间持续6-12小时,然后鸡肉才会进入最适宜烹饪的肉质熟期。肉质僵直期后的1-2天,肉质的保水性反而会增加,肉质最为鲜美;如果宰杀后的鸡,能一直在0-4℃的环境下冷藏,还能适当延长鸡肉的这种最佳状态。鲜鸡肉从宰杀到上市,本地货源至少需要12个小时,外地货源大概需要24小时。此时买到的生鲜鸡,鸡肉肉质刚好进入了最佳食用、烹饪的阶段。

安全
出于预防人感染禽流感疫情的考虑,以生鲜家禽取代活禽是大势所趋。生鲜鸡安全卫生,汁液流失少,质地柔软有弹性,味道鲜美,营养价值高,可取代活禽。

(资料来源:广州市卫生计生委)

流感高发? 家庭防“流”有妙招

近期香港流感病例数较多,引起大家的关注。近日,省卫生计生委表示,我省流感疫情平稳,群众不必恐慌。

流感是什么?

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫和接触传播。

健康人患上流感后,一般在1-2周内自行康复,症状包括突发高热、咳嗽、咽喉痛,常伴有肌肉痛、头疼、关节痛等。

然而,免疫力较低人群(如儿童、老人、孕妇及有基础疾病者)一旦染上流感,则有可能发展为严重的疾病,并且可能出现支气管炎或肺炎等并发症,甚至死亡。

家庭如何预防流感?

1. 勤洗手

勤洗手:饭前、便后、外出后、进食前、双手弄脏后应立即洗手。

勤通风:勤开窗,多通风。少去不通风、人流密集的场所。

2. 主动运动

主动运动:坚持室外运动,如步行、球类、跑步等运动。

2.1 主动防护
● 倡导主动接种流感、肺炎疫苗,尤其易感人群(小孩、老人、孕妇、有基础疾病患者)及其家庭成员。

主动监测

主动监测:家庭成员的健康监测,自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的要早晚摸小孩的额头,如有发热要为其测量体温。

(根据广东省疾病预防控制中心网站资料整理)

预防中暑核心信息

死亡。

1. 中暑是指在高温环境下,人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统功能紊乱,高温作业和夏季高发。

2. 中暑初期会出现头痛、头晕、心悸、体温升高等症状,严重的会出现恶心、呕吐、痉挛、昏迷和意识丧失,甚至死亡。

释义:人体的体温受下丘脑体温调节中枢控制,人体通过皮肤血管扩张、体内血流速度加快、出汗、呼吸、大小便等散发体内热量。在高温、高热、暴晒、通风不良的环境中,人体会出现散热障碍,导致体内热量蓄积,发生中暑。过热、睡眠不足、工作强度大及主要诱因,老人、儿童及有基础性慢性病患者易发。

释义:出现中暑先兆或轻度中暑,应及时转移至阴凉、通风处静卧休息,密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化。可饮用淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等进行补水,同时服用仁丹、十滴水或藿香正气散等防暑降温药物。对于出现脱水、循环衰竭、意识不清、昏迷、高热等重症中暑病人应及时送医院进行急救处理。救治重点是降低体温,纠正体内脱水、电解质紊乱和中毒,积极防治休克及肺水肿。

释义:中暑工作应严格遵守规程,夏季室外作业,应采取采取防晒措施,避免长时间暴露于高温、高湿、密闭环境,应保证充足饮水,出汗后及时补充水分,不能等渴了再喝,大量出汗后应适量饮用淡盐水,注意劳逸结合,加强体育锻炼,增加身体的环境适应能力,可减少中暑的发生。

释义:中暑工作应严格遵守规程,夏季室外作业,应采取采取防晒措施,避免长时间暴露于高温、高湿、密闭环境,应保证充足饮水,出汗后及时补充水分,不能等渴了再喝,大量出汗后应适量饮用淡盐水,注意劳逸结合,加强体育锻炼,增加身体的环境适应能力,可减少中暑的发生。

(来源:国家卫计委网站)

孕育天地

莉莉怀孕了,像很多孕妇一样胃口大开,但奇怪的是,她吃了却一点都不长肉,而且还常常气喘吁吁,心跳得很快。产检的时候被告知她患了甲亢,两小口一听,懵了,那孕期怎么去治疗甲亢呢?会不会影响到宝宝的健康?

甲亢妈妈,还能生下健康宝宝吗?

□ 通讯员 林慧芳

医学指导:广东省妇幼保健院内科 罗毅平 主任医师

甲亢,是甲状腺功能亢进的简称,是由于体内甲状腺激素分泌过多而引起的以神经系统、消化系统、循环系统兴奋增高和代谢亢进为主要表现的一种综合症。

孕期如果合并有甲亢时,典型的表现为甲状腺弥漫性肿大、突眼、高热,如果不给予治疗或控制不好的话,由于母体交感神经兴奋性增高,代谢率增高,机体耗氧量增多,长期处于一种负氮平衡状态,可使母亲发生甲亢危象,而宝宝则可能出现先兆畸形、早产、流产、甚至死胎等。所以,一般都会在怀孕前就进行甲亢的治疗,待病情缓解,征得内分泌科及妇产科医生认可后,再准备怀孕。而重度或久治不愈的甲亢患者,则建议一般不宜怀孕,否则会影响到母婴健康。

由于高代谢也是怀孕时女性正常的一种生理变化,而心悸、皮肤潮湿、颤抖等等这些非特异性的甲亢体征往往在因非正常妊娠时表现得更为相似而被忽略掉。如果是在轻症不知情的情况下怀孕了,或者是在怀孕期间才合并有甲亢的女性,又该怎么办呢?难道她们就不能生下一个健康的宝宝了吗?其实也不然。当发现孕期有甲亢时,只要跟医生保持密切的接触,在医生的指导下,把病情控制好,同样还是有可能会像其他正常女性一样生下一个健康宝宝的。但不会随时做好终止妊娠的思想准备,一旦病情控制不及时,医生可能会随时采取终止妊娠来保证母婴安全。

而在孕期对甲亢的治疗,可能很多患者都会担心药物会对胎儿造成不良影响。目前有研究表明,同剂量治疗的确是会增加胎儿患上先天性甲亢的机会,所以孕期应避免使用甲状腺阻断剂药物¹³¹I的治疗方式。在药物的选择上,孕期甲亢妈妈多采用丙硫氧嘧啶,这种药物已被证明是孕期比较安全的药物,不仅能有效控制甲亢,而且还可避免胎儿畸形或引起胎儿神经系统发育等副作用,因而成为孕期甲亢妈妈的首选药物。

除了遵医嘱药物治疗外,由于甲亢妈妈的代谢比较旺盛,不能为胎儿提供足够的营养,不注意保证营养的摄入往往容易导致胎儿生长迟滞。因此,有甲亢的妈妈在饮食上要注意多吃一些高蛋白、高营养的食物,尽量减少刺激性食物的摄入,在治疗期间要注意定期监测甲状腺激素,并根据检查结果及实际情况适时调整药物的剂量。同时,也要注意做好产检,及时追踪胎儿的发育情况,晚期时尤需注意胎心监护,让医生了解胎儿是否有窘迫的情况。

总之,在发现孕期患有甲亢时,只要遵照医生的指导,在内分泌科及妇产科医生的共同监护下,甲亢妈妈也还是同样可以生下健康宝宝的。

保持合适的体重是追求健康生活必不可少的一项。治疗肥胖,除了节制饮食、坚持运动外,还可以试试一下中药减肥茶。

肥胖原因知多点
中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任李连军介绍,造成肥胖的原因有很多,主要有以下这些:
1. 脏腑功能失调 也就是西医所说的内分泌失调,导致营养吸收不均匀而引起肥胖。
2. 饮食结构不合理 偏食或饮食结构中的脂肪、谷类及其他碳水化合物含量过大,引起热量过多,导致人体内脂肪沉积,脂肪细胞增多引起肥胖。人们所需热量的多少依性别、年龄、体型、工作类型、生活方式及各自的生理和病理不同而不同。

推荐一款中药减肥茶
李主任说,除了使用中药减肥茶,平时生活上还要注意这些细节,才能保持苗条,肥胖不反弹:
1. 节制饮食:肥胖与饮食有密切关系。不论肥胖与否都要做到“三低”,即饮食低脂肪、低糖和低盐,多吃蔬菜和高铁纤维的蔬菜。更应改换睡前吃点和及饭后立即睡觉的习惯。
2. 保持运动:应多参加游泳、慢跑、爬山、打拳等活动。既能增强体质使形体健美,又能消耗脂肪,预防肥胖的发生。
3. 保持好的情绪:能使体内各系统的生理功能保持正常运行,对预防肥胖能起一定作用。反之,沉默寡言、情绪抑郁会生理功能发生紊乱,代谢减慢,容易累积脂肪堆积。

想戒烟? 这份“戒烟宝典”可以帮到你

□ 通讯员 李晓娟

医学指导:南方医科大学南方医院 赵海金 副主任医师

随着吸烟的危害被越来越多的人知晓,很多人希望能戒烟。但经过尝试,复吸的人却比比皆是。戒烟真的有那么难吗?南方医科大学南方医院副主任医师赵海金就来为大家支招。

戒烟的五大误区

误区一: 辅助戒烟不靠谱
是很多烟民不了解辅助戒烟的具体方法,以为辅助戒烟就是药物戒烟。烟瘾的实质是对尼古丁的依赖,这种依赖已被世界卫生组织定义为一种慢性高发复发性疾病。戒烟过程中患者会出现烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落、注意力不集中等戒断症状,单纯靠意志力难以克服。因此,需要医生的生理、心理干预和药物的辅助治疗才能减轻戒断症状。

误区二: 药物戒烟会上瘾
药物戒烟是综合戒烟策略的一部分,并非所有人都需要使用药物戒烟,其次,服用药物戒烟时间短且疗程因人而异,最后,药物戒烟是一种安全、有效的治疗方法。人对戒烟药物并无依赖,无成瘾性之说。

误区三: 戒烟后吸一支烟就等于复吸
在此要明确戒烟和复吸的概念:假设是指偶尔吸一次烟,而复吸是指又回到了以前吸烟的状态。完全戒断后偶然吸一支烟并不完全等同于之前的戒烟努力完全白费,但的确有少部分人从此走上复吸之路。烟民要对戒烟持正确态度,同时要积极应对、防范有关而复吸上,并及时调整自己的戒烟策略,分析戒烟失败原因,持续戒烟才能真正复吸。

误区四: 老年烟民戒烟为时已晚
在吸烟者中,老年烟民占有很大比例。吸烟对老年烟民的身体产生很大的损害。不管多大年龄,都可以戒烟。很多研究显示,任何年龄戒烟均可获益,且戒烟越早,持续时间越长,健康获益就越大。

误区五: 电子烟可以两全其美
目前对电子烟能否促进长期戒烟并没有充分的科学依据,有关电子烟的安全性也越来越多的人的关注。目前电子烟缺乏长期随访,其安全性还有待研究。

戒烟反应应对方法
烟瘾越深,戒烟后越容易产生疲倦、紧张不安、失眠等不适。这些情况在戒烟1-2周后逐渐消失。下面一些措施将有助于应对戒烟反应:
疲倦:小睡片刻,多给自己一点睡眠时间。
紧张不安:散步、泡个热水澡,做些能让你松弛神经的事。
头痛:躺下来深呼吸,洗个热水澡或泡个热水浴。
暴躁:告诉身边的人你正在戒烟,要是在这几天里有脾气请他们谅解。
失眠:下午6时后避免刺激性食物(如浓茶和辛辣的食物),下午或傍晚时分做些体操,睡前做些能让你松弛神经的事。
饥饿:喝些水或低热量的饮品;准备一些健康的小吃。
头晕:要加倍小心,换姿势时动作要缓慢。
胃痛:吃流质,日常饮食内加入富含纤维的食品(如水果、蔬菜和全谷类食物)。
体重增加:可以多吃健康的食物和保持日常各种的活动和运动来控制体重。

戒烟的注意事项

1. 戒烟应彻底:不要在戒烟后尝试再吸烟;
2. 设定戒烟日:应在2周内开始戒烟,告诉家人、朋友,同事自己已决定戒烟,取得他们的理解和支持;预见在戒烟中可能出现的问题,特别是在戒烟最初的几周内可能出现尼古丁戒断症状等问题,处理好

养生之道

送你一款中药减肥茶

□ 通讯员 朱素颖

受访专家:中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任 李连军



