

减肥太难了？如何科学控制体重？近期，《中国居民健康体重管理之减重行动20条：基于科学循证的专家建议共识》（以下简称《共识》）发布，25位来自不同领域的专家，给出了科学建议。

《共识》指出，生活方式干预是科学减重的首选和基础措施。生活方式管理可帮助有效减重。控制饮食、加强运动，保持充足睡眠时间、健康积极心态等，都会悄悄影响你的体重和健康。



“听劝”是社交也是学问

■ 瞳言

“旅行如何安排行程？我听劝！”“听劝，这几套衣服哪套更适合面试穿？”……近来，类似的求助帖时常见诸网络。小到穿衣搭配，大到人生规划，五花八门的诉求背后，“听劝”的态度一致，俨然成为年轻人新的学习、社交方式。

前不久，市民小李把装修房子选什么样的地砖发在了社交平台，征询网友们的意见，并强调“听劝”。她把自己喜欢的地砖风格与房子整体装修风格详细描述、图文并茂，不少有装修经验的网友提供了中肯又实用的意见。不仅是地砖，还有网友把自己在装修过程中踩过的“雷”一一列举，让她少走弯路。她按照收集的意见装修完后，又在社交平台上分享“听劝”后的成果。还有热心网友给她分享了其他人不听劝后的装修成果，她感慨：“幸好没按照自己的想法来，否则肯定后悔。”

外出旅游，旅游攻略虽多，却大同小异，未必适合每个人，听听过来人的“肺腑之言”，或可精准避坑；装修房子，看看成功案例、失败教训，也可以少走弯路……求助者敞开心扉，抛出问题，回帖者各抒己见，给出答案，其乐融融。

从前，遇到大事小情，人们习惯向亲朋好友请教取经。如今，集纳海量信息的互联网成为人们获取信息、积累经验的重要渠道。“遇事不决问网友”成为不少年轻人的习惯。网友间素昧平生、互无交集，无论是友善的鼓励、实用的建议，还是幽默的打趣、犀利的批评，认可则采纳，不用也无大碍。各方都心态平和地看待每一次发问、每一个答案，主打一份轻盈，一切似乎都刚刚好。

当然，社交平台上的信息，难免带有个体经验的局限性，根据只言片语提供的建议也未必具有参考性，甚至还不至于偏激言论、广告嫌疑。对此，应当留心辨别、仔细筛选。一位经常在社交平台上分享问题并“听劝”的网友说：“除去少数跟风玩梗行为外，‘听劝’帖让参与者、围观者都能感受到陌生人之间的朴素善意。在五花八门的方案中，选中适合自己的，也是一门学问，多听劝有助于提高自身能力和积累经验。”



吃早餐、睡好觉、照镜子、运动规律……

减重行动20条 教你科学减重

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

三餐定时 每餐吃够二十分钟

《共识》指出，夜间饮食和不吃早餐增加肥胖风险，不利于减重。

三餐定时有助于保持健康体重。一般建议早餐7时到8时吃完，晚餐依据工作时间固定在18时到20时左右，21时后尽量避免进食。尤其是晚餐时间过晚，不利于减重。对于晚上仍需忙碌的人，不如先吃几口，再继续工作。

《共识》介绍，降低进食速度有利于保持健康体重。研究显示，进食速度过快与肥胖有关，特别是腹型和内脏型肥胖，建议成年人每餐进食时间不少于20分钟。

合理膳食是科学减重的基础。《共识》指出，在控制总热量的基础上，坚持谷类为主的平衡膳食模式有利于减重。市中心医院内分泌糖尿病三科主任李佳芮说，这可简单概括为：增加粗粮，低温烹饪；增加白肉、减少红肉，推荐豆制品；蔬菜多多益善，保证适量水果；推荐适量坚果、奶类；推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。



毽界“侠侣”快乐闯“江湖”

■ 本报记者 尹超

踢球，讲究气、神、韵兼备，要求眼到、心到、身到、腿到，调动全身筋骨，达到血脉畅通的效果。49岁的冯伟，踢球数年，带动妻子一起坚持，收获健康，带来快乐。

冯伟早些年做生意，跑业务、应酬，作息、饮食不规律，用他的话说：“做坏了身体。”才40岁出头，冯伟身体就出现各种问题，体重一度达到近120公斤。

2018年，冯伟开始锻炼。“得先把体重降下来。”他1.87米的大高个，体重基数大，偏剧烈的运动做不来，就选择了健步走。经过一年多健步走，体重减至95公斤，冯伟觉得这项运动进入了“瓶颈

期”，体重减不下来，自己也觉得没什么挑战性。此时的身体状况，让他选择运动的范围广泛了，他对花式踢球产生了浓厚兴趣，并马上投入学习中。

初学时，冯伟买了一箱毽子，自己练。在毽子上拴根绳子，踢出去用绳子拉回来，如此反复。等有准头了，开始跟着网上的视频练习各种动作。他专门买了一面大镜子，对着镜子练习空动作。“想学哪个踢球动作，先对着镜子反复练习，等到规范、熟练后，再踢毽子，就能很快运用到。”冯伟说。

很快，冯伟就掌握了多种踢球动作，他最喜欢的是“后打”和“凌空360度”，不管是后面飞起一脚，把毽子精准踢到前方，还是跳起来在空中旋转后再踢毽，动作都又飒又好看。

踢球这项有氧运动，对大脑的思维、视力、腰腿的转动屈伸功能以及血液循环

断食、膳食补充剂 这些方法慎选

《共识》指出，控制总热量、改变三大供能营养素配比（碳水化合物、蛋白质和脂肪）和间歇性断食有助于短期减重，但长期效果缺乏证据支持，不推荐长期使用。

现在不少年轻人会采取“生酮饮食”减肥。但是，《共识》指出，有研究显示，短期应用生酮饮食减重效果显著，但长期应用的安全性和益处尚不明确，一定要在专业人员的科学指导下进行。生活中就有人自己尝试“生酮饮食”，最后酮症酸中毒住院的病例。

还有不少人会借助天然膳食补充剂减肥，包括肉碱、白芸豆提取物、咖啡因、辣椒素、壳聚糖等。不过，《共识》指出，尚无明确科学证据证明天然膳食补充剂的减重效果，需谨慎使用。个别的膳食补充剂，使用后还可能会出现肠道不良反应、肝肾功能损害等情况。

《共识》还指出，照镜子、正念有利于保持健康体重。有研究显示，经常照镜子可以改变认知，影响人的膳食行为。韩庆林介绍说，正

念可以让人们对进食的过程有更好的觉察，有助于改善饮食行为的失调，强化自我激励和自我控制。除此之外，《共识》还提出了关于针灸疗法等方面的建议。如耳针、针灸、穴位埋线等方法或有助于超重、肥胖者减肥；超重、肥胖合并“三高”的患者，经3至6个月生活方式干预仍不能有效减重的，可考虑药物治疗等建议。



念可以让人们对进食的过程有更好的觉察，有助于改善饮食行为的失调，强化自我激励和自我控制。

除此之外，《共识》还提出了关于针灸疗法等方面的建议。如耳针、针灸、穴位埋线等方法或有助于超重、肥胖者减肥；超重、肥胖合并“三高”的患者，经3至6个月生活方式干预仍不能有效减重的，可考虑药物治疗等建议。

强度，循序渐进、长期规律地进行。同时，《共识》还提醒，要关注儿童肥胖的问题。超重、肥胖儿童的体重干预目标，是维持体重不增或使增长速度减缓，最终达到健康体重，而非必须降低绝对体重。方法首推生活方式干预，父母和家庭的参与至关重要。

念可以让人们对进食的过程有更好的觉察，有助于改善饮食行为的失调，强化自我激励和自我控制。

除此之外，《共识》还提出了关于针灸疗法等方面的建议。如耳针、针灸、穴位埋线等方法或有助于超重、肥胖者减肥；超重、肥胖合并“三高”的患者，经3至6个月生活方式干预仍不能有效减重的，可考虑药物治疗等建议。

强度，循序渐进、长期规律地进行。同时，《共识》还提醒，要关注儿童肥胖的问题。超重、肥胖儿童的体重干预目标，是维持体重不增或使增长速度减缓，最终达到健康体重，而非必须降低绝对体重。方法首推生活方式干预，父母和家庭的参与至关重要。

脸部出现3种异常 肺部已被损伤

说到吸烟对于人体的危害，无疑伤害最大的是肺。患者经常会问，“医生，为什么肺部发生不适时，上医院检查就已经成肺癌了？”绝大多数肺癌患者感觉，肺癌的到来悄无声息，殊不知，肺部一旦发生受损身体是会给出提示的。

肺部受损体内毒素堆积，使脸色发黄

对于长期吸烟的人来说，脸色会随着吸烟时间的长短渐渐变黄。因为在“口吐白烟”时，烟雾中的有害物质会被吸入到体内，有害物质的堆积会渗透到血液中，随着血液的不断循环，有害物质会被输送到身体各个地方，长此以往出现堆积的现象。

此外，长期吸烟还会给肺部造成损伤，使肺部的代谢功能下降，体内的毒素不能完全地被代谢，使毒素堆积在体内，这个时候便会影响到人体的肤色，使其变得

黧黑、无光泽。长期吸烟的人，唇部颜色会成深紫

肺部损伤严重时，除了脸色会发生变化外，唇色也会随着病情发生改变，由之前的粉色逐渐变成深紫色。

当肺部受损严重时，脸部会出现水肿

对于长期吸烟的人来说，如果脸部出现水肿的现象时，很可能已经错过最佳治疗时间，被治愈的几率也会大打折扣。肺癌患者之所以会出现水肿，是因为体内的癌细胞发生了转移，从而压迫到了血管，造成血管堵塞；此外，水肿还有可能是营养不良造成，具体情况还需前往医院进行检查。

据《健康时报》
远离烟草
珍爱生命

关注血压 远离中风

■ 李东旭

冬季，是脑血管病高发季节。为了身体健康，减少心脑血管病的发生，尽早关注并管理好自己的血压，是中老年人的生活必备课程。

首先，学会在家中自测血压。血压在一天内不是恒定在一条直线水平的，一般早晨有个大一点的高峰，下午有一个小一点的高峰。刚开始测血压时，一天要多测几次，找准血压最高峰时间，固定测量时间。在这个时间，正确部位（袖带捆绑部位，袖带下缘距肘线2cm到3cm，松紧插入1到2指）测量血压，才能准确地反映真实血压水平。测量前不做剧烈运动，衣服不要太紧。最好做好测量记录，以便就诊时给医生参考。非同日3次血压超过140/90mmHg，可诊断为高

血压。推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

其次，正常人右臂血压较左臂血压高5—10mmHg，所以多测量右臂血压，初次家中测血压时建议左右都测，以高的为准。如果两侧血压相差大于20mmHg，则低的一侧可能有心血管病变，建议去医院就诊。

同时，高血压患者服药建议选长效剂型，服药一段时间，血压正常后不能随便停药，随意停药会造成血压反复波动。最好在咨询医生后调整用药。

应养成健康的生活方式，控制好血压、血糖、血脂，戒烟、酒，低盐、低脂饮食，适量运动，拒绝肥胖，天气变化时，尤其要注意血压。



习健者达200多人，已有本地6对夫妻慕名加入。如今夫妻二人身体健康，充满活力，且热心公益，默契十足。

冯伟说：“现在，我们每天一小踢（晚上1小时），四天一大踢（上午、下午、晚上各1小时），运动不仅会带来健康，也会令心情愉悦，希望越来越多的人选择自己喜欢、适合的运动项目，积极投入到运动中来，争取人人都是‘健康达人’。”

