

健康“轻养生” 时尚又轻松

■ 本报记者 康 宁



花钱买自律 有些不靠谱

■ 瞳 言

现在，不少人感慨：对一件事保持专注变得困难。明明做好计划，却经常不能按照计划实施，需要有人监督才能完成。因此，一些付费监督服务兴起。

利用文字、视频、打卡等方式，提醒、督促客户完成任务，类似服务受到不少“备考党”欢迎。不只是付费监督，从付费自习室到打卡APP，各类“自律经济”如雨后春笋般涌现，然而，花钱买来的自律靠谱吗？

对不少人而言，真金白银的确能换来更高效的专注与获得感。据了解，市场上较为完善的监督服务，往往附带一系列惩罚反馈机制。当偷懒有了代价，人们难免有几分顾忌，想想不菲的价格，为了不让已经投入的花费打水漂，一些人强行打起精神完成计划。

然而，这些依靠外在约束的“他律”，最终很难转换成自律。先不说相关服务良莠不齐，若遇到不负责任的监督员，不仅收效甚微，还可能面临消费维权的糟心体验。其次，网络沟通替代不了面对面交流，不少人在监督之下进行“表演式学习”，白白浪费了金钱和时间。

正所谓“自律即自由”，能够真正实现自律的人，不易被外力所牵制。所以，主动迈向自律的脚步，才更坚实、更值得鼓励。

新的一年马上到来，不管是自律还是“他律”，希望每个人都能真正收心养性，成为生活的主人。

瞳言快语

“一联盟”“一中心” 护航儿童心理健康

本报讯（记者康宁）12月24日，在沧州市中心医院，沧州市神经调控中心专科联盟成立大会暨儿童青少年心理健康高峰论坛拉开帷幕。沧州市神经调控中心专科联盟和沧州博施优眠医学中心正式启动。

与会者围绕儿童青少年心理健康问题、治疗手段等进行了讨论。沧州市神经调控中心专科联盟汇聚了我市优质医疗力量，将精神医学、神经科学、心理学等多学科有机融合，全力打造专业化、精准化、高效化的儿童青少年心理健康服务网络。通过神经调控技术结合传统的心理疏导、药物治疗方法，全方位为孩子们排忧解难，帮助孩子健康成长。

沧州博施优眠医学中心位于我市博施康养园内，是一家服务儿童青少年心理健康的睡眠及精神心理专科医疗机构。主要针对儿童多动症、青少年情感障碍、厌学拒学、学习困难等常见问题，并给予个性化的解决方案。

市妇幼保健院、沧州公交集团 开展“医企融合”健康管理合作

本报讯（记者康宁 通讯员侯福华 李瑾）日前，沧州市妇幼保健院和沧州公共交通集团有限公司（以下简称沧州公交集团）签订“医企融合”健康管理合作意向书，并举行了合作单位揭牌仪式。

双方合作后，市妇幼保健院将充分发挥专业优势，定期组织医疗团队走进沧州公交集团，开展健康讲座、义诊咨询等活动。同时，市妇幼保健院还将为沧州公交集团职工开通就医绿色通道，提供优先安排专家接诊、优先入住单间病房、优先接受辅助检查等服务。沧州公交集团职工还将免费享受41项医疗保健服务。

能吃是“福”？

吃太饱当心撑出病

■ 本报记者 康 宁

面对美食，一不小心吃撑对很多人来说是常有的事。有的人认为能吃是福，吃得多说明身体好，或是明明已经吃饱了，但是为了不浪费，硬把剩下的食物吃下。这样做对身体有什么影响？记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

“很多人认为偶尔大吃一顿没有关系，殊不知，这样也会对身体器官造成伤害，甚至可能带来更危险的后果。”沧州中西医结合医院脾胃肝病二科主任许迪说，表面来看，一两顿大餐不会对身体造成明显伤害，但身体内部可能已经乱作一团，后续甚至会加重代谢紊乱，导致胰岛素敏感性下降、血脂上升等问题。不仅如此，吃撑后，胃部会被撑大，挤压心肺；造成胃灼热，出现“烧心感”；增加胰腺负担等。

胃是个可伸缩的食物“容器”，完全空腹时，成年人的胃容量（以可承载的固体食物和汤水计算）为50毫升至100毫升，约是两颗草莓大小；正常吃饱（八分饱）后，胃容量达到800毫升至1200毫升，相当于喝下1瓶到2瓶矿泉水。

“吃撑”的进食量通常在正常食量的基础上增加至少30%，胃容量甚至可撑大至2000毫升到4000毫升，有西瓜般大小。胃部被撑大的同时，“大吃一顿”还会造成短时间内摄入过量高脂、高糖或高蛋白食物，使得身体部分指标异常。

“如果进食量频繁超出正常需求，可能是身体发出信号。”许迪介绍说，一些疾病可能导致进食过量。如激素失衡，身体分泌的瘦素和生长激素释放肽，均属于“饥饿激素”，分泌量在餐前增加、在餐后减少。睡眠质量差、运动不足或蛋白质摄入不足等因素，会扰乱这两种激素的分泌，从而激发食欲。另外，甲亢、糖尿病等内分泌疾病，也可能导致人们吃得多吃得快。

除了疾病原因外，情绪刺激和节食反噬也是引起进食超量的重要因素。遭遇压力、情感挫折、孤独时，“吃点好的”是不少人的发泄途径。这种情绪化进食能激活副交感神经，促进多巴胺分泌，使人获得片刻的愉悦感。减重人群可能会暴饮暴食，主要是平时对饮食太过限制，造成皮质醇（压力激素）水平过高，阻碍了饱腹信号抵达大脑，增进了食欲，让人更想进食甜品、奶茶等高热量食物。

吃撑后，该如何补救？“大餐后，虽然食物已经消化掉了，但各器官的‘亢奋’状态并不会立即恢复，因此，要特别注意身体的恢复，避免引发长期健康问题。”许迪建议，吃撑后，可以用这些方法来补救：少量多次饮水，高脂肪食物往往含有大量的钠，喝足够的水可以帮助身体加速代谢和排出多余的钠，白开水、绿茶、柠檬水都是不错的选择。补充膳食纤维，大餐里蔬菜和水果通常不足，多吃富含膳食纤维的食物，如黄瓜、香蕉、土豆、菠菜等，能促进肠道蠕动，帮助排出食物残渣。饭后半小时左右可以做一些轻微运动，如散步、站立等，有助于促进消化、缓解不适。如果腹胀严重，也可以服用健胃消食片帮助消化。第二天需进行适当运动，可以做大力量训练，帮助消耗体内过剩的糖原和热量，恢复正常的代谢状态。

需要注意的是，为了减轻身体负担，有些人在大餐后会控制饮食甚至节食，这可能适得其反，加重胃肠负担。大餐后保证三餐正常饮食即可，但不要吃高热量的加工食品。如果大餐后出现剧烈呕吐、腹痛、发热、腹泻等不适，可能是胃穿孔、急性胰腺炎、肠胃炎的信号，需尽快就医。

“轻养生”受年轻人欢迎

“九制黄精、养生芝麻丸、阿胶膏……”在某事业单位工作的刘女士办公桌上，整齐地摆放着她最近青睐的养生品。“这只是冰山一角，我还买了很多养生小零食，比如补气血的养生茶，虽然我刚30岁，但生活方式已经趋向老年化了。”刘女士笑着说。

无独有偶，和她同办公室的杨女士最近也爱上了“轻养生”，杨女士腰上系着艾草护腰带，杯子里泡的是枸杞红枣茶，办公桌上放着艾草锤。“工作的同时，还能养生，方便又轻松。”杨女士说。

提及为何会爱上“轻养生”，刘女士和杨女士不约而同地提到了“健康焦虑”。“长期的伏案工作、锻炼不足总让我感觉疲惫。另外，脱发、入睡难、皮肤过敏等小问题也时常困扰着我。我意识到，只有从日常生活入手，把健康的生活方式融入日常，才能让自己少点焦虑、多些快乐。”刘女士说。

从练八段锦、太极拳提高免疫力，到吃保健品和“轻养生”零食、喝中医药养生茶饮改善亚

健康，再到购入艾灸仪、按摩仪等养生用品，年轻人的养生方式更注重自然、方便。他们通过调整一些生活中的小细节，既调节了身心，也让生活多了乐趣。

零碎运动让锻炼更轻松

“90后”小张是从零碎运动开始，逐渐养成了每天坚持健身的习惯的。

小张平时工作忙、家务多，几乎没有时间运动。这两年，他的身体开始每况愈下。看着身边坚持健身的朋友一个个容光焕发，小张也开始动起来，到健身房跑步、练器械。可练了没几天，他就放弃了。

“一到健身房，没练多长时间，就累得气喘吁吁。”小张说。

在有健身经验的朋友建议下，小张调整了状态，先培养运动习惯，从最简单的动作做起。

没有专门的时间健身，他就忙里偷闲，购买了一些健身小器材，比如拉伸器，单位和家里都有，可以随时拿起来用；骑自行车上下班，增加运动量；晚饭后叫上家人出门健走或者在家里跳跳操……

就这样一点一滴、零零碎碎

地坚持了半年多。如今，小张的运动生活已渐入佳境，人也越来越精神。

随着生活节奏的加快，很多人感觉似乎无暇运动。其实不然，时间总是可以挤出来的，用好零碎时间，一样可以达到很好的锻炼效果。比如提前一站下车，步行一段距离；上班少开车、多骑车；单位、家里放着拉伸器，随时锻炼……

“轻运动”可以利用工作间隙时间、茶余饭后零散时间进行，时间可长可短，健身方式更加轻松、自在。

总之，人们可以根据自己的体力、兴趣、时间等情况，选择运动项目。“轻运动”理念下，任何运动形式都可以成为一种有效的健身方式。

生活细节拉满情绪价值

家里阳台上，择一处空地，种植花草，意趣满满；办公桌上，点缀上绿植或小花束，既美化环境又赏心悦目。忙碌之余、午休时间，泡杯咖啡、打理一下花草，香气缭绕中，心情也好起来。

35岁的陈哲，品茶、种花，



“黑科技”保暖衣多是营销套路

市民购买应理性

的“黑科技”秋裤，保暖效果与普通秋裤并没有明显差别。

近日，央视的一则报道，揭示了这些“黑科技”保暖衣背后的真相：“自发热”是借助纤维吸湿发热原理，但冬天人体汗液少，纤维很难吸湿发热；远红外纺织品虽能吸热放热，但造价较高，市场上真正的远红外纺织品

并不多；石墨烯因造价和工艺问题难以量产。不少商家将普通混纺纤维产品标榜为“黑科技”产品，多是营销套路。且“自发热”保暖衣物，也不适合所有人穿。皮肤干燥的人穿这类衣物，易引起皮肤瘙痒等问题。

除了保暖内外，羽绒服、冲锋衣等产品也存在“黑科技”噱

头。对此，不少消费者建议，相关部门应加强市场监管，制定明确的行业标准和规范，净化市场环境，保障消费者的合法权益。同时，消费者也应提高警惕，在购买相关产品时，要多关注产品的实际材质、性能和口碑，理性看待保暖衣物的功能，而不是盲目相信“黑科技”噱头。

健康深一度

日前，在新华区广信小区广场，新华区东环办事处兴元社区联合沧县医院开展了“爱心义诊进社区 健康护航暖民心”志愿服务活动。活动现场，沧县医院医护人员为社区居民免费进行血压、血糖、心电图等检查，并宣传科普知识。

魏影摄