

今年4月是第36个爱国卫生月，主题为“健康城镇，健康体重”。体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，更是身心健康的基础。保持健康体重，既能增强人体免疫力，预防多种慢性病发生，还能使人保持良好的精神状态，更具活力和幸福感。怎样理性、科学、健康减肥？首都医科大学附属北京世纪坛医院药物1期临床实验室相关专家发布健康提示，倡导公众理性、健康、科学减肥。

## 春季减肥正当时

# 减肥切勿盲目跟风

□本报记者 宗晓畅 通讯员 张薇

### 盲目减肥有哪些危害？

**厌食症** 厌食症是由于怕胖、心情低落而过分节食、拒食，造成体重下降、营养不良甚至拒绝进食以维持最低体重的一种心理障碍性疾病。大部分患者觉得自己太胖了，所以会长时间不吃东西。这会导致身体出现各种代谢障碍，甚至会出现脑水肿、脑萎缩等问题。

**骨质疏松** 食物是我们获取钙质的重要方法，如果长时间不能摄入足够的食物就会导致出现骨质疏松等问题。

**过快减肥导致闭经** 主食中的多种维生素和矿物质都是其他食物难以补充的。很多人减肥不吃主食，看着减肥很快，但也意味着营养素大幅亏空。这时大脑营养不够，会变得反应迟钝，血糖低会导致头晕心慌，内分泌失调等，身体会自然进入“裁员模式”，可能会把月经这些不影

响生命的“第二梯队”功能暂时关闭。

**过度节食让人“未瘦先萎”** 除了不吃主食外，过度节食会使身体缺乏各种营养成分，削减身体的正常功能。节食不仅消耗脂肪，也会流失肌肉，导致皮肤松弛，还可能导致内脏组织蛋白分解，伤害心脏。其次，过度节食会导致内分泌紊乱引起失眠烦躁、多汗，甚至影响卵巢功能。

**长时间不吃碳水或导致脂肪肝** 碳水化合物是必不可少的。人体正常供能是以碳水化合物为主，脂肪次之。如果减肥时没有吃碳水化合物来供能，身体首先会尝试分解肝糖原提升血糖供能，当糖原不足时，身体会尝试合成脂肪来供能，于是肝内脂肪增多。如果长期不吃碳水，肝脏早就积累了大量脂肪，可能会发展为脂肪肝。

**节食减肥可能导致脱发** 过度节食可能导致营养缺失，而缺铁、维生素B<sub>3</sub>、维生素D、脂

肪酸、硒等营养素的缺乏有可能导致脱发。

### 科学减肥方法有哪些？

科学健康的减肥方法有利于长期身体健康。建议管住嘴、迈开腿，合理控制饮食，科学运动锻炼，保持健康的生活方式、良好的睡眠以及心理平衡。

**健康饮食** 保持一日三餐定时定量，适当吃些膳食纤维丰富的食物，促进肠道蠕动和消化，避免吃太多甜食或者油炸食品，杜绝夜宵。

碳水是人体必需品，大部分含碳水食物除了提供必要的能量，还提供大量膳食纤维，这些都是保障机体正常运行的必备条件，可以用粗粮和杂粮代替精白

米面。

保证正确的饮食结构，很多人减肥，减掉的不是脂肪，而是肌肉。可多选择富含蛋白质的鱼虾、禽、蛋、瘦肉及新鲜蔬菜，注意进餐秩序，放慢进食速度。

**合理运动** 搭配合理有氧运动，比如慢跑、骑自行车、竞走、滑冰、游泳、有氧操等，也可以结合无氧运动，比如跳高、杠铃、举重等器械运动。运动需要量力而行，切勿超出自己的身体负荷。

**良好睡眠** 睡眠反映的是比较规律的作息和不太应激的生活状态，这些对减肥的维持非常重要。睡眠不足会让人体内激素分泌紊乱，交感神经兴奋性大大增加、肾上腺分泌增加、糖耐量异常、降低代谢。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 肛门指检能检出5种病



临床上，有许多肛管、直肠疾病能通过肛门指检得到诊断。通过指检，医生可发现：直肠癌，可触及硬组织肿块；直肠息肉，可触及到软的肿块，常会出血；内痔，其为静脉曲张团块，不易触碰到，但如果充血形成，则能感觉到光滑和硬结；肛瘘，可触及硬结或条索状物；肛周脓肿，可触及直肠中的压痛块，并伴有波动感。

#### 平躺是脊柱最喜欢的睡姿



平躺仰卧位是脊柱最喜欢的睡姿。平躺能让脊柱的椎体等骨性结构和椎间盘、韧带、关节囊等软组织处于一种自然充分放松、休息状态，有利于脊柱的健康。如果将身体直立时脊柱受到的压力设定为100%，平躺时对腰椎压力最小，约为25%；侧躺时因腰椎角度变化压力有一定提升，约为75%。

### 红灯

#### 腰围超过85厘米脑梗风险大



研究发现，腰围超标，脑梗风险增加，而且腰围越大风险越高；当腰围大于85.5厘米时，脑梗风险上升较快。研究还发现，腰围和脑梗风险的关联在30-59岁青壮年中更显著，且女性腰围超标更危险。如果腰围超标，男性脑梗风险平均增加72%，女性平均增加83%。

#### 蟹棒里基本没蟹肉



很多人认为，蟹棒是用蟹肉做的，但实际上，市面上绝大多数蟹棒主要成分是鱼肉。蟹棒的主要原料是冷冻鱼糜、淀粉等，冷冻鱼糜经过急速解冻后再次冷冻，能得到和螃蟹肉一样的纤维感。最外层的红条用的是食用色素，比如红曲色素、胭脂红等，其蟹肉风味主要来自于食用香精。



## 一路繁花一路景

### 圆明园第二十九届踏青节开幕

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

天初暖，日初长，好春光。近日，圆明园第二十九届踏青节开幕。此次活动以优美的园林环境和花卉景观为依托，以春季户外休闲文化为主线，举办形式多样、丰富多彩的文化活动，为游客提供良好的春日游园环境。据悉，此次踏青节将持续至5月5日。

因赏花区域较为分散，为方便游客赏花观景，园内特推出东、西两条特色赏花路线。步行游览之外，游客还可选择在三园交界处租一辆脚踏车，骑行探索西部花海。或在圆明园福海码头自驾游船，租一条脚踏船或电瓶船，泛舟于福海之上，也是一番别样体验。

为充分发挥圆明园爱国主义教育基地作用，传播圆明园文化，踏青节期间园内将推出春季系列研学活动。其中，“少年闯九州”活动将招募20组家庭，换

装汉服，在工作人员引领下深入九州景区，探寻九州各岛蕴含的历史文化。“修复1860”活动将为青少年精讲马首铜像回归展，并实际参与模拟文物修复体验，让孩子们既能玩得开心，又能了解历史、学到知识。

圆明园大讲堂将邀请专家学者通过线上直播与“专家带你游圆明”现场讲解两种形式，从园林生态、山形水系、历史考古等方面，带您走进圆明园，聆听这座皇家御园的故事。踏青节期间恰逢世界读书日，圆明园内将举办读书日专题活动、春季微展览等。

同时，圆明园将开展摄影季赛和写生季赛，通过摄影、绘画爱好者的视角展现优美的春季园林景观与遗址风貌。游客可关注圆明园遗址公园官网、官方微博、微信公众号及抖音号、快手号获取更多踏青节活动情况。

### 房山区城管执法局

·广告·

## 开展文明游园 文明祭扫普法宣传活动

为倡导文明祭扫新风，维护良好生态环境，房山区城管执法局联动该区域园林绿化局走进房山人民公园开展了以“绿色清明 共赴春日好时光”为主题的“城市文明加油站”普法宣传活动。

活动现场，工作人员通过现场讲解、发放宣传材料、纪念品的形式向市民群众普及文明游园、文明养犬、古树名木保护等相关法律法规。

执法人员倡导市民群众游园时不践踏草坪、不采摘花果野菜、不攀爬树木，积极践行《北京市文明行为促进条例》《北京市公园条例》，营造良好游园环境。同时，向市民群众发放《文明祭扫倡议书》，讲明违法行为对环境造成的危害，倡导文明祭扫理念，增强文明祭扫

意识，树立科学祭扫观。本次活动邀请志愿者一同参与到普法宣传活动中来，近距离了解城市管理各项工作，营造共治共享良好氛围。

执法人员重点针对游园过程中出现的一些不文明、不安全行为进行普法宣传，同时提醒市民群众游园过程中积极做好生活垃圾分类，做到垃圾不随地丢弃，分类投放到指定垃圾收集容器中，共同维护公园环境秩序。

下一步，房山区城管执法局将联动属地加强公园、公墓周边环境秩序保障工作，针对公园、公墓周边摆摊设点、占道经营、散发小广告等违法行为加大执法检查力度，加强每日巡查管控，为市民群众营造一个和谐文明的环境。

(李安琦)