

【健康红绿灯】

绿灯

摘眼镜要用双手



单手摘戴眼镜时，眼镜框非常容易变形。长期单手拉拽一侧的眼镜腿，容易出现镜框一高一低，或者镜片一前一后。长期佩戴变歪的眼镜会影响视力矫正，让近视情况加重，有的人甚至还会出现恶心、呕吐、头晕。平时不能用力扭曲框架眼镜镜架，摘眼镜时要用双手，还要经常检查是否有螺丝松动和镜框变形。

脖子腋下发黑要查内分泌



皮肤褶皱处发黑可能是黑棘皮症，多数情况下是内分泌出了问题。黑棘皮症表现为颈部、腋窝等皮肤褶皱处出现黑色素沉着和皮肤增厚，看上去就像附着在皮肤上的污垢。黑棘皮症是典型的“胰岛素抵抗”皮损表现，一旦发生胰岛素抵抗，说明内分泌已经慢慢开始紊乱。如果颈部、腋窝等处出现了发黑、发硬的皮肤病变，需及时去内分泌科就诊。

红灯

腹泻时不宜吃大蒜



尽管大蒜中含有的大蒜素对很多细菌有杀灭和抑制作用。但腹泻时，肠道局部组织炎症水肿，肠腺体分泌亢进，大量体液进入肠腔，整个肠腔均处于“过饱和”的紧张状态中。如果此时进食大蒜等辛辣食品，可能加重对肠壁的刺激，促使肠壁血管进一步充血、水肿，使更多的组织液涌入肠内，从而加重腹泻。因此，出现腹泻症状时不宜吃大蒜，尤其是生蒜。

碳水吃不够血糖易波动



碳水化合物是大脑、心脏、神经系统、肌肉的主要能量来源，摄入不足对人的影响是全方面的，常见表现有耐力差、注意力不集中、肠胃蠕动变慢、手脚冰凉、血糖波动等。目前各国推荐的碳水化合物摄入量，大约占一日能量需要的一半，我国的推荐范围是50%-65%。

科学减重 健康生活

□本报记者 宗晓畅

当前，因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管等疾病逐年增加，并呈年轻化趋势，肥胖正在影响着国人的生命健康。此外，肥胖与代谢综合征也有着密切的关系。肥胖的标准是什么？什么原因会引起肥胖？怎样维持体重？北京友谊医院普外中心减重与代谢外科主任医师张鹏、营养科副主任医师丁冰杰为您解答。



肥胖的标准是什么？

肥胖指的是脂肪数量的增加或者体积过大，以及脂肪的异常分布，最终导致脂肪增多。通常我们会用BMI——体重的千克数除以身高（米）的平方来判断一个人胖不胖。如果算出这个数值大于等于24就是超重，大于等于28就是肥胖。

脂肪的异常分布指的是如果体重指数不大，但是只堆积在腹部，也就是腹型肥胖。如果是女性腰围大于等于85厘米，男性腰围大于等于90厘米，属于中心型肥胖。

什么原因会引起肥胖？

引起肥胖的一个原因是疾病所致，比如库欣综合征或者严重的甲状腺功能减退会导致肥胖，想要减重需要积极治疗原发病。另一个导致肥胖不太常见的原因是使用一些激素类药物。而实际上，更多见的是单纯性的肥胖，

即原发性肥胖，可能是由于没有很好地管理生活方式、饮食和运动所致。比如压力大吃得多，又没有时间进行锻炼，就可能致肥胖。

什么情况下需要到医院进行体重干预？

肥胖分等级，BMI在24-28之间是超重，28-32.5算是轻度肥胖，32.5-40左右属于中等程度的肥胖，超过40属于重度肥胖，是病理性肥胖症，超过50是极度肥胖症。

肥胖症的患者，当通过饮食控制和运动锻炼，体重仍然不能达标的时候，就需要使用药物治疗，或者减重手术治疗。

减重药物适用于严重的肥胖，或者伴有肥胖相关的疾病，比如糖尿病、血脂异常、血压异常等等，可以考虑给予减重的药物。儿童和青少年肥胖患者应该尽量避免使用药物减肥。

对于肥胖合并其它疾病的患者，应该给予降糖、降压、调

脂、抗血小板等药物治疗，如果有心血管危险因素，应该给予控制危险因素的药物治疗。对于严重的肥胖，通过药物治疗效果不好，并且伴有II型糖尿病，可以考虑减重手术治疗。

肥胖人群怎样吃？这些误区要避免

误区一：光靠运动就能减肥。减肥80%靠饮食，20%靠运动。专家提醒，光靠“迈开腿”减不了肥，关键要“管住嘴”。比如，一个中等身材的人在跑步机上匀速慢跑30分钟，消耗的热量只相当于喝一罐可乐。

减肥的原理就是让吸收的热量少于消耗的热量，运动是消耗人体热量的有效手段。肥胖人群应根据自身状况，选择合适的运动项目，比如有膝关节病变的人，可以选择游泳、骑自行车等项目，尽量减少负重或长时间健步走。

误区二：采取吃素食或不吃主食的方法减肥。为了减少热量的摄入，一些人陷入了另一个误区：采取吃素食或者不吃主食的方法减肥，这虽然能让人在短时间内掉秤，但难以持久，同时会带来副作用。

比如，长期不吃主食容易引发低血糖、肠道功能异常等症

状。如果只吃素食不吃肉，容易出现缺铁性贫血、肌肉衰减等症状。另外，部分蔬菜的碳水化合物含量并不比米饭低多少，比如土豆、芋头、山药、莲藕，可能让人越吃越胖。

如果已达到超重状态甚至肥胖状态，营养管理原则是什么东西都要吃，但对总的热量要进行控制，比如蛋白质类食物稍微多一点，碳水少一点，肥肉这类饱和脂肪酸少一点。

如何维持正常体重？

科学健康减肥通常包括饮食调整、增加身体活动和改变生活方式。

规律运动 结合有氧运动如快走、跑步、游泳和力量训练，每周至少进行150分钟的中等强度运动。增加日常身体活动，如走楼梯、做家务，以消耗更多热量。

充足睡眠 保证每晚7-9小时的睡眠，有助于调节饥饿激素，减少食欲。

减少压力 通过冥想、瑜伽或深呼吸等方法来管理压力，因为压力可能导致情绪性饮食。

寻求专业帮助 在开始减肥计划前，咨询专业人士，以确保计划安全且适合自己的健康状况。

吃饭慢一点 身体发生这些变化

胃肠功能变好 吃慢点会延长食物的咀嚼时间，使其被充分研磨进入胃，再到达肠道便能被消化、吸收。长期坚持，能改善

胃胀、胃酸、胃痛、消化不良等症状。

牙龈更“坚固” 细嚼、多嚼能锻炼下颚力量，促进牙床健康，还能促进牙龈血液循环。咀嚼时分泌的唾液，含溶菌酶和其他抗菌因子，可以有效减少细菌繁殖。

缓解代谢疾病 相比吃饭慢的人，吃饭速度快的人肥胖风险增2倍；经常狼吞虎咽的人患糖尿病的风险是普通人的3倍。降低吃饭速度更有助于控制食量，减少肥胖和糖尿病的发生几率。

癌症风险降低 慢点吃能减少“趁热吃”的机会，避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮，减少食管癌风险。细嚼慢咽能减少带给食管、肠胃的物理性损伤，避免反复刺激所导致的炎症。

压力变小更放松 吃饭时多咀嚼，可以使记忆中枢——海马体的血流量增加。用一定节奏咀嚼，还可促进血清素分泌，这种激素能让人感到幸福、愉悦。

(刘畅)

红霉素软膏 能治5种疾病

说起红霉素软膏，大家肯定不陌生，价格便宜，安全性高，是家中常备药。它的具体用途是什么呢？

皮肤感染 红霉素软膏常用作治疗与预防皮肤感染，像脓疱疮等化脓性皮肤病、溃疡面感染、口周和肛周等皮肤黏膜交界部位的感染等，一般一日2次薄涂于患处即可。

口角炎 口角炎主要是感染造成的，好发于学龄前儿童，可适量涂抹红霉素软膏治疗，必要时可搭配维生素B₂片。

轻微创伤 身体皮肤有轻微划伤、挫伤或其他创伤时，可先对患处进行清洗消毒处理，再一日2次涂抹红霉素软膏治疗。

轻度烧烫伤 皮肤有小面积烫伤、烧伤时，建议先用冷水冲

洗伤口，再适当涂抹一层红霉素软膏。

蚊虫叮咬 被蚊虫叮咬且情况较严重时，可先局部消毒，再涂抹红霉素软膏。

红霉素软膏并不是万能的，两类人在使用红霉素软膏时要特别注意：

过敏性、增生性鼻炎 慎用 细菌感染性鼻炎患者可在医生指导下使用红霉素软膏。但过敏性或增生性鼻炎，红霉素无治疗作用，错误使用还可能增大副作用风险。

哺乳期妇女不宜 不建议哺乳期妇女在乳腺炎时使用红霉素软膏，否则药物可能通过乳汁进入婴儿体内，影响婴儿正常发育。

(陈娜)

