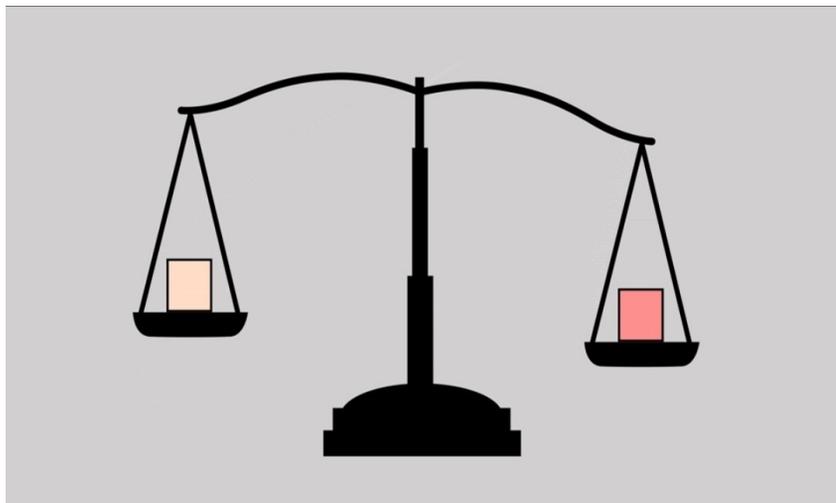


得病了才知道 身上的肉有多重要

很多人将瘦当作美和健康的标准。从医学角度看,太胖的确会增加多种疾病风险,但减肥过度追求瘦也是误区,甚至会把长寿优势减没了。《生命时报》综合多位专家观点,教你把握好胖瘦的最健康度。



急诊科医生建议 胖点好

首都医科大学附属北京朝阳医院急诊科副主任医师魏兵表示,生病尤其是生大病,胖一点的人比瘦人更能扛。他表示,一旦生病即使卧床不动,基础代谢率也会上来,身体在一个应激的环境里,会加速所有的营养消耗,比如很多胰腺炎患者,进医院时即使身材很胖,出院后会变很瘦。身体有点肉,有点脂肪储存,关键时刻能转化成一些能量,维持身体正常运转。

如果身体脂肪率很低,一旦生病,首先就是消耗肌肉,把蛋白消耗掉。因为没有脂肪可消耗,糖和蛋白是最先被消耗的,糖会消耗得很快,然后就开始消耗蛋白,肌肉、内脏、血清里的白蛋白都会一一被消耗。

身上脂肪、肌肉都不能少

重庆大学附属肿瘤医院营养科主治医师、注册营养师黄清卿表示,肉(肌肉和脂肪)在抵抗疾病中起着重要作用。

有力地进行气体交换,这对于疾病治疗期间的体能恢复和整体健康至关重要。

改善身姿和平衡

强壮的肌肉有助支撑骨骼,减轻关节负担,从而改善身体姿势和平衡,预防摔倒。即便突发摔倒,胖人皮下肌肉和脂肪组织较厚,可起到缓冲作用,减少骨折乃至其他严重问题的几率。

提高恢复能力

较高的肌肉量和脂肪组织,可为身体提供充足的能量,有助在疾病中或手术后更快地恢复体能。

维持正常体温

脂肪有良好的保温性能,寒冷环境下,脂肪能有效减少人体热量的散失,维持体温稳定。

近日,国际期刊《糖尿病肥胖与代谢》上发表的一项研究称,体重指

数与全因死亡、心血管死亡风险之间呈U型曲线关系,与癌症死亡风险之间呈L型曲线关系,但拐点均为26-27kg/m²。当处于拐点以上时,体重指数每增加1kg/m²,全因死亡、心血管死亡风险分别增加3%和5%;而在拐点以下时,体重指数每增加1kg/m²,全因死亡、心血管死亡、癌症死亡风险分别降低8%、5%、6%。

黄清卿强调,虽然一定的脂肪储备可为身体提供额外的保护和支撑,但这并不意味着越胖越好。过度的脂肪积累可能导致一系列健康问题,如肥胖、心血管疾病、糖尿病等,因此要胖得恰到好处。

建议体重指数[BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方]控制在18.5-23.9之间,老年人可适度放宽,适宜范围为22-26.9。

如何才能健康长肉

中南大学湘雅三医院营养科主任医师刘敏表示,每天保持健康的饮食模式才能达到营养均衡,再加上一定的活动量,才能拥有一个健康的身体。

少油、少盐、适量吃坚果(坚果能量较高),像麻辣烫、辣条这样的高热量食物不要吃。

每顿饭七分饱,按照先吃菜,再吃蛋白质,最后吃主食的顺序。

细嚼慢咽,一口主食至少嚼5下,不要汤泡饭,待有饱腹感后就放下筷子。

练好骨骼肌 不易发福

常说的腹肌、臀肌、胸肌等都属于骨骼肌,是机体内质量最大的肌肉群,

北京体育大学运动与体质健康教育国家重点实验室教授张一民建议,成年人每周至少进行2次力量训练,并适当结合慢跑、快走、游泳、骑车等有氧运动。

65岁以上老年人每周至少进行

3次,首选自重训练,比如深蹲、俯卧撑,也可用哑铃、弹力带等工具给动作增加一些阻力,且需戴好护膝、护踝等护具,以免受伤。

练到位,吃也要跟上,尤其是蛋白质,建议每公斤体重每日摄入1.2-1.5克蛋白质,100克瘦肉(一巴掌大)约含20克蛋白质,100克鱼肉约含18克,100克鸡蛋(两个)约含13克,大家可按需选择。

最后提醒,如果要减肥一定不要追求快速减。世界卫生组织建议,非专业人员指导的自行减重,平均每周下降不超过0.5-1千克。

(来源:生命时报 微信公众号《急诊科医生:得病了,才知道身上的肉有多重要》)

忽冷忽热 这些春病 和温差有关

每年春天,由于气温变化无常,乱穿衣成为一道特有的街景。忽冷忽热的气候,各种春病也随之而来。如果没做好保暖,反而可能比冬天更容易生病。

南方:多雨、潮湿、温差小

在春季,我国南方地区通常属于阴雨绵绵,重点要预防以下几种病:

由于南方春季气温普遍高于北方,而且大部分地区冬季不下雪,气温稍有回升,细菌、病毒等就会大量繁殖。因此,出现流行性感冒等呼吸道感染疾病的风险更高。

尽管南方不用特别春捂,但衣服也不能脱得太快,要根据天气变化及时增减衣物。

开春后南方雨水开始增多,可能出现持续潮湿。这种湿热天气,既为真菌繁殖提供了良好的环境与条件,也为皮肤真菌感染提供了温床,如脚气、手癣、头癣等。

建议勤换衣物、鞋袜,勤洗澡,保持体表皮肤的干爽洁净,必要时可使用抽湿器等降低空气湿度。

北京电力医院老年病科主任医师谢文丽指出,与北方不同,南方春季大多阴雨连绵,而湿冷恰恰是骨关节炎的诱因。对于老年人来说,冬季注重保暖,但开春却容易疏忽,造成骨关节炎复发或加重。

气温乱窜的春天,怎么穿衣?

春天不要急着减衣,春捂是必要的,但也不能盲目,要遵循以下几个原则:

春捂 要看温度定

如果日平均气温在15以下,或日夜温差大于8,最好不要脱棉衣;中午气温在10以上时可适当减衣。

出现倒春寒时,一定要捂好背、腹、脚等部位。连续几天日最高气温都在20以上时,就没必要捂了。

穿衣遵循 上薄下厚

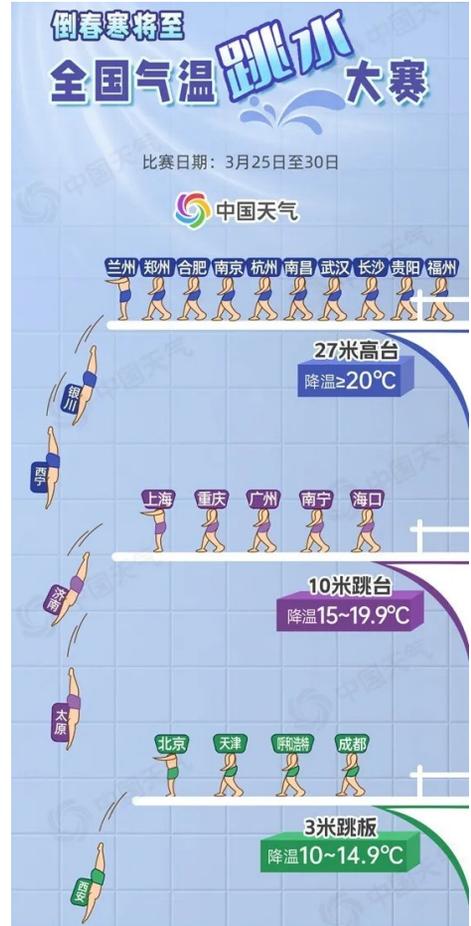
应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。穿衣遵循上薄下厚的原则,因为人体下身的血液循环要比上身差。

室内温度应保持在15-18,增减衣服要一件一件地减,被褥也不应该马上减薄。

衣服首选保暖、透气材质

衣料选择以保暖透气为原则,以天然织物为主,可减少春天皮肤敏感出现的干燥、瘙痒等症状。

此外,适当的体育锻炼可以使血流加快,心脏搏出量增加,对心脑血管有益。



(来源:生命时报 微信公众号《忽冷忽热 这些春病都和温差有关》)