

今年全国两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮明确指出,实施“体重管理年”三年行动。4月18日,杭州市政府网站发布《杭州市全民健康促进条例(草案)》向社会公开征求意见建议。国家层面对“全民减重”动真格了,很多医院也为市民的体重操碎了心,作为当事人,你对自己的体重又是怎么管的?

减重这件事 越主动 越健康

■孙金铭

每周三和周六的上午,在浙中医大二院(省新华医院)生活方式医学门诊外的走廊,总是能听到不时传出的“邦邦响”的说话声。

“哦哟,你早餐怎么还在吃油腻的煎饺?再这样下去,这体重下不来,指标也下不来!前期的努力就白费了!”生活方式医学门诊的健康管理专家吴玉琴一边用力敲着键盘,一边对患者小吴大声地说。

嗓门大的专家和不能白挨骂的胖子

“这周应酬多了点,没有按照吴老师的要求做好膳食管理,体重确实没下来!”第三次复诊的90后姑娘小吴,有点心虚地说:“早就听说,在吴老师这里完不成‘作业’是要挨‘骂’,今天也确实领教了。不过,听‘骂’声后,我回去更有毅力坚持了!”

“不能白白被‘骂’嘛!”小吴笑着说,改变生活方式习惯是一个很艰苦的事情,我觉得有时候甚至觉得真的

是触及了我的“灵魂”。

“减重,是一个涉及饮食、运动、行为和社会心理等多个层面的综合过程。我们通过生活方式医学对抗肥胖,我们的角色就不仅仅是提供治疗方案,也是患者减重过程中的支持者和指导者。”吴玉琴解释说,有时候,看着患者完不成“作业”,有可能前功尽弃,心里就特别着急,喉咙就会响起来了……哈哈。

一口吃不成胖子,一天也饿不成瘦子。肥胖症治疗的长期目标应当是实现个体最佳体重并长期维持,以谋求远期结局(如心血管结局、全因死亡)的改善,提高整体生活质量和健康状况。

针对肥胖的生活方式干预具有高度个体化的特点,患者的依从性对于干预效果的影响颇大。临床医生与患者需要共同发力,在患者现有生活方式偏好和习惯的基础上进行调整,制定患者易于接受和坚持的个体化干预方案。

“事实上,减重的过程就是一个与过去不良生活习惯告别的过程。”内分泌科、生活方式医学专家贺晓鸣强调,对于某些患者来说,“改变”确实是一个“难受”的过程,因此像吴老师这样,偶尔敲一敲警钟,适当给一些压力,让患者紧张下,其实也是一种心理调适和坚持下去的动力。

虽然患者要冒着被“骂”的风险,但是生活方式医学



门诊却火爆
出圈,每周两个半天门诊号往往是一抢而空,医生经常都要忙到下午1点多,医患关系也特别融洽。

“虽然我们的嗓门大了点,但到目前为止还是‘零’投诉!”吴玉琴有些自豪地说,因为大家都知道,我是为他们好嘛!

减重不是目的,健康才是目标

其实个性爽朗的吴玉琴,更多的是有着温柔、贴心的一面。她和贺晓鸣利用业余时间组建了4个病友微信群,每天坚持分享自己的早餐照片和自己制作的科普海报,分享靠谱的健康知识,对群里的病友提出的问题随时解答和点评,而这些工作都是义务付出的。这样细致的工作已经坚持了1000多天。

“我做这些工作就是希望以行动诠释对健康的追求和对生活的热爱,传播健康的生活方式,让更多人在潜移默化中改变自己。”吴玉琴说。

与许多医院体重管理中心不同的是,省新华医院的中西医结合生活方式医学门诊有着独特的理念。

“看到我们的减重效果很好,很多人通过各种渠道

来打听我们的方案,甚至要求我们公开食谱,但我们一般都要求患者来当面沟通。因为,在我们看来,并没有一个一成不变的方案是适合每一个人的。”贺晓鸣医生说,我们会根据内分泌激素、神经免疫、机体炎症状态、线粒体功能评估后给出饮食方案、运动选择、睡眠调整、压力情绪调控、中药调理的个性化建议。

每个人的体质都是独特的,胖起来的原因也是各种各样,往往受到遗传、环境、生活习惯等多种因素的影响。而按照WHO的统计数据,生活方式的因素占到了60%以上。因此,生活方式调整一定是体重管理的基础,也会贯穿体重管理的全过程,并且伴随着有效的体重管理,许多代谢相关、炎症相关的慢性病也会随之改善甚至长期逆转。

“我们想传递给大家一个理念,减重不是目的,健康才是我们的目标。每个人都是自己健康的第一责任人,越主动,越健康。”贺晓鸣医生说。

健康提醒

蚊虫叮咬 进入高发季! 杭州市疾控中心提醒

记者沈佳慧 通讯员严敏报道 蚊虫叮咬进入高发季,这两天,杭州市西溪医院接连收治多例被蚊虫叮咬的患者。“五一”假期临近,这两天,杭州市疾控中心(市卫生监督所)也发出提醒,呼吁市民做好防护,避免蚊虫叮咬。

“蚊虫俗称‘草爬子’‘狗豆子’,它靠敏锐的嗅觉追踪汗味和二氧化碳,常潜伏在草丛、灌木中,伺机叮咬路过的人或动物。别管蚊虫只有火柴头大小,雌虫吸血后能膨胀如黄豆大。”杭州市疾控中心(市卫生监督所)传防所所长霍亮亮告诉记者,蚊虫专挑人体皮肤薄、不易察觉的部位下口,如耳后、腋窝、大腿内侧等。更狡猾的是,它的唾液含有“麻醉剂”,叮咬时不痛不痒,一旦咬住便紧贴不放,直到吸血后才松口,“被蚊虫叮咬后,可能引发皮肤红肿、溃烂等轻微症状,但其携带的多种病原体才是大敌,可以导致多种疾病,包括发热伴血小板减少综合征、莱姆病、立克次体病等,严重时危及生命。”

杭州市西溪医院普外科副主任医师沈明海补充说,蚊虫能释放溶解皮肤的酶,叮咬处会形成火山口状溃疡。患者体温在2~3天内可能飙升至40℃,伴随剧烈头痛和肌肉酸痛。发病第5天会出现暗红色斑丘疹,从躯干向四肢蔓延。蚊虫大多生活在草地、农田、森林等野外环境,被叮咬后,许多人不会立即出现严重不适,但蚊虫附着时间越长,发生危险的可能性就越大。

林等野外环境,被叮咬后,许多人不会立即出现严重不适,但蚊虫附着时间越长,发生危险的可能性就越大。

被蚊虫咬了怎么办?

错误做法:被蚊虫叮咬后,不要通过暴力拍打、生拉硬拽等方式“硬拔”。因为“硬拔”容易让蚊虫口器和头部残留体内,导致病原体感染;若不慎捏破蚊虫,接触其体液部位也可能感染病毒。

正确做法:首先尽快移除。蚊虫在吸血时会将头部埋入皮肤,要用镊子或者专用蚊虫移除工具,紧贴皮肤夹住蚊虫头部,缓慢垂直向上拔除。若情况允许,最好寻求医生的专业帮助。其次进行消毒处理。用酒精或碘伏清洁叮咬部位,避免感染。接下来几周密切观察是否出现发热、皮疹或其他异常症状,如有不适及时就医。

记住四招,远离蚊虫伤害

1. 穿浅色长袖长裤,不露脚踝的鞋子,喷驱虫剂(含避蚊胺或氯菊酯);
2. 户外归来立即检查衣物和全身,重点查看颈部、腋窝等隐蔽部位;
3. 修剪草坪,清扫落叶,在住宅与树林间设隔离带,清理“蚊虫老巢”;
4. 定期给宠物、家畜喷驱虫药,避免蚊虫“搭便车”回家。

时令养生

谷得雨而生 谷雨节气 食养健康攻略

谷雨时节春意盎然,万物生长旺盛。此时气温逐渐升高,雨水充沛,人体易受外界湿热影响,故养生的重点在于清热利湿、健脾和胃、滋养肝肾以及增强身体适应力,从而更好地应对季节变化,保持健康状态。

清热利湿

谷雨时节气温大幅攀升且降水增多,选择具有清热利湿功效的食物能有效排出体内湿热,增强身体活力。

绿豆:性寒,味甘,富含蛋白质、碳水化合物以及多种维生素,具有清热解毒、利尿消肿的作用。(绿豆汤)

冬瓜:性凉,味甘、淡,含有丰富的水分和维生素,能够清热解暑、消肿止咳。(冬瓜排骨汤)

薏米:性凉,味甘、淡,是富含膳食纤维和矿物质的杂粮,有利水渗湿、除痹排脓的功效,尤其适合湿热的谷雨时节。(薏米红豆粥)

健脾和胃

随着气温升高,人体消化机能易受影响,健脾和胃成为谷雨时节的重要养生任务。

山药:味甘,性平,富含膳食纤维和糖类物质,能健脾益胃、润肺止咳,且作用和缓,是主食的有益补充。(山药南瓜粥)

扁豆:性平,味甘,富含蛋白质和膳食纤维,有补脾益气、和中化湿的作用。(扁豆杂粮饭)

小米:性凉,味甘,富含B族维生素,能健脾和胃、益肾安神,也是主食的好搭档。(小米粥)

滋养肝肾

谷雨时节,人体阳气进一步生发,如肾阴不足可能会导致肝气郁结,而滋阴平肝的食物则有助于维持体内的阴阳平衡。

桑葚:性寒,味甘、酸,富含

多种维生素、矿物质和花青素等物质,能滋阴补血、生津润燥、调养肝肾。(桑葚枸杞茶)

黑芝麻:性平,味甘,含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素E,能润肠通便、补益气血,适合大多数人。(黑芝麻糊)

猪肝:性温,味甘、苦,富含维生素A和血红素铁等营养成分,能养肝明目、健脾补血。(猪肝菠菜汤)

增强身体适应力

谷雨时节天气多变,选择高营养密度的食物有助于增强体质、抵抗外邪。

鸡蛋:性平,味甘,富含优质蛋白质、维生素和矿物质,能调理脾胃、补益气血,适合大多数人。(水煮蛋)

瘦肉:性温,味甘,是蛋白质和铁的重要来源,能改善贫血、补中益气,有助于提升身体机能。(清蒸瘦肉片)

胡萝卜:性平,味甘,富含胡萝卜素和膳食纤维,能养肝明目、润肠通便、促进消化。(胡萝卜炖牛肉)

时令食物小贴士

青团:江南地区春季的传统节气食物,糯叽叽的口感广受欢迎。但青团内馅多为“三高”食材(如豆沙、咸蛋黄等),糯米外皮冷却后又不易消化,老年人和慢性病患者挑选小规格产品浅尝一下春天的味道就好。

香椿:杭州人春天的饭桌上总少不了香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋等时令美食。但需注意,香椿中的亚硝酸盐含量较高,建议作为配菜提味并少量食用。烹饪前可将香椿用沸水焯烫1~2分钟,有效减少亚硝酸盐的摄入量。

除了食养,谷雨时节还可通过户外活动锻炼身体、亲近自然。同时,养成良好的作息习惯,提高睡眠质量。希望大家都能以轻松愉悦的心情度过一个健康、愉快的春季!

(来源:健康杭州)

抓住春天的尾巴 健康减肥做到这四点

1. 控制总能量摄入,放缓减肥速度
6个月内减少当前体重的5%~10%,每月减掉2~4千克比较合理。

2. 清淡饮食,减少高能量食物摄入
减肥期间饮食要清淡,每天食盐摄入量<5克,烹调用油控制在20~25克,游离糖的摄入量最好控制在25克以下。

3. 细嚼慢咽,改变就餐顺序
细嚼慢咽有利于减少食物摄入量,改变进餐顺序也有利于体重的控制。

4. 合理运动
饮食和运动要“同步”,每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动,每周至少隔天运动1次。

“小低高”跑出大健康

本报讯 见习记者任杰 通讯员徐楠妃报道 晚上7点半的缙云县培仁实验小学操场,40余名职工在路灯下踏着韵律开跑。这是丽水市缙云县总工会“小低高”健康跑公益培训的日常场景,一套融合“小步幅、低心率、高步频”的科学运动体系正在改变职工的运动方式。

针对职场人群普遍存在的运动损伤焦虑,缙云县总工会创新打造“理论+跟练”移动课堂。专业教练通过慢动作分解、姿态矫正等实操指导,让学员直观掌握运动科学原理。这种将运动强度控制在最大心率60%~70%的锻炼方式,已帮助90%的参训职工突破体能瓶颈。

据悉,该公益项目自实施以来已培育职工跑团27个,吸纳职工超1500人。今年通过“流动工人文化宫”开展专项培训5场,覆盖机关、学校和非公企业等15家单位,使科学健身真正成为职工“抬脚就到”的福利。随着“小低高”技术体系的持续优化,这张嵌入职工业余生活的健康网络仍在不断延伸。



男性能打九价 HPV 疫苗了 有必要接种吗?

■杨洋

如今,不少女性已经接种了HPV疫苗,以预防宫颈癌等疾病。与此同时还有很多人疑惑:男性也会感染HPV病毒吗?他们能否接种HPV疫苗?

近日,湖南长沙、广东广州、陕西西安三地男性九价HPV疫苗首针接种落地,针对男性预约HPV疫苗的流程,各地均提供了便捷的线上预约服务。

首个男性九价HPV疫苗获批上市,多地推进预约接种

14日,继四价HPV疫苗开放男性接种后,进口九价HPV疫苗多项新适应症已获得国家药品监督管理局的上市批准,适用于16—26岁男

性接种。

此次获批的进口九价HPV疫苗覆盖HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58九种高危和低危型别,适用于16—26岁男性,采用三剂次接种程序(0—2—6月),可预防肛门癌、生殖器官癌及相关癌前病变。

15日,进口九价HPV疫苗新适应症获批后的“首针”在全国多地同时开打,其中湖南“首针”在长沙开打。

21岁的罗先生是湖南首位接种进口九价HPV疫苗的男性,“以前一直在关注HPV疫苗,昨天看到男性可以接种九价了,第一时间进行了预约。”罗先生表示,这是对自己的一种保护,也是对伴侣的保护。

此次进口九价HPV疫苗男性适应症的获批,意味着男

性接种HPV疫苗有了更多选择,也标志着我国在HPV防控领域再上新台阶。

男性同样面临HPV病毒威胁

人乳头瘤病毒(HPV)家族庞大,有200多种亚型。HPV对外界的抵抗力相对较强;性行为是感染HPV的主要途径,但不是唯一途径,HPV病毒还可通过母婴传播以及直接接触传播,如皮肤黏膜接触。

武汉市疾控中心预防医学服务中心副主任熊德华介绍,相较女性而言,男性HPV感染此前较少被关注。这是因为目前暂无针对男性的HPV常规筛查项目,且大多数男性HPV感染没有明显临床症状。实际上,男性不仅HPV感染率高,且感染后自我清除慢,并可能会引起包括肛门癌和阴茎癌在

内的严重的病变。

HPV根据致癌性分为低危型和高危型:

男性若持续感染低危型HPV,如HPV6和HPV11,可引起尖锐湿疣,不仅影响生理功能,造成心理压力,而且还具有传染性。

持续感染高危型HPV,如HPV16和HPV18,则会增加男性患肛门癌、阴茎癌、口咽癌等恶性肿瘤的风险。

此外,男性感染HPV后,不仅自身面临健康风险,还可能将病毒传染给女性伴侣,增加伴侣患宫颈癌及患宫颈病变等疾病的风险。因此,男性接种HPV疫苗,不仅能保护自己,还能保护伴侣。

哪些情况不适宜接种?

目前,适合男性的HPV疫