

轻饮食 微运动 将健康习惯融入日常

减脂不等于单纯的减重

肥胖带来的影响远不止外观上的困扰,它更是代谢紊乱、内分泌失调以及心理问题的潜在诱因。生活化减脂的核心,是将健康习惯“润物细无声”地融入日常。

姚琪远教授指出,科学减脂的首要步骤是深入了解自己的身体。可以依据体重指数(BMI)和腰围来判断是否需要减重。BMI的计算方式为体重(kg)除以身高(m)的平方,正常范围在18.5至23.9之间,一旦数值≥24,就需警惕超重风险。至于腰围,男性≥85cm、女性≥80cm则意味着内脏脂肪超标,这与糖尿病、心血管疾病的发病风险紧密相关。

值得注意的是,减脂并不等同于单纯的减重,盲目追求体重数字的下降,极有可能导致肌肉流失、代谢率降低。真正的目标应当是减少脂肪含量,同时尽可能保留甚至增加肌肉量。华山医院医学体重管理中心凭借专业优势,为大家精心准备了饮食、运动和日常习惯等多方面的专业建议。

合理饮食避开热量陷阱

早餐建议选择富含蛋白质的食物,如2个鸡蛋搭配200ml低脂/脱脂牛奶或无糖豆浆,再加上慢碳水,像燕麦、红薯、玉米等,以及富含膳食纤维的蔬菜或低糖水果,为身体提供充足能量。要避免油条、煎饼等高脂高糖的早餐选择,它们就像隐藏在

第 医 线

今天是“中国肥胖日”,同时也是华山医院医学体重管理中心成立一周年。华山医院肥胖症外科学科带头人姚琪远教授带领多学科团队通过一系列活动传递出一个重要理念:减脂不是短期冲刺,而是一场需要终身践行的生活方式变革。“从今天起,用一杯水代替奶茶,用一段拉伸代替久坐,用医学智慧告别脂肪焦虑。健康,才是打工人最硬核的‘职场竞争力’!”

清晨的“健康刺客”,不知不觉中为身体堆积过多热量。

午、晚餐则可遵循“211法则”搭配:2拳蔬菜,为身体补充丰富的维生素和膳食纤维;1巴掌蛋白质,可选择去皮禽肉、海鲜、低脂红肉(如牛腱子等)或豆腐,满足身体对优质蛋白的需求;1拳杂粮饭,如糙米、藜麦等,它们富含更多的膳食纤维和营养成分。

对于依赖外卖的上班族来说,小碗菜、清汤麻辣烫等都是相对健康的选择,但务必记得减少不必要的油脂和盐分摄入。而对于那些热衷于吃“健康餐”的白领,千万不能忽视“酱料陷阱”。沙拉酱、芝麻酱这些常见的酱料热量高,不妨用油醋汁来代替。

此外,打工人大下午常喝的奶茶堪称隐形的热量炸弹。1杯奶茶的热量约等于4碗米饭,长期摄入无疑会让脂肪在体内悄悄堆积。建议大家避坑含糖饮料,选择无糖茶作为替代。医生还推荐了限时进食法,将每日

进食时间压缩至8小时,比如10:00—18:00,其余时间只饮用无热量的饮品。

让运动融入生活每一刻

对于忙碌的上班族而言,医生建议充分利用碎片化时间开展运动,让运动融入生活的每一个缝隙。

通勤路上,不妨尝试一下“微运动”。提前1站下车,快走10分钟;能爬楼梯的时候,就尽量告别电梯;等电梯的间隙多次踮脚尖,这个简单的动作就能有效强化小腿肌肉。

在工作的休息间隙,椅子卷腹是个不错的选择。坐在椅子上1/3处,身体后仰,依靠腹部发力,保持10秒后重复5组。

回到家中,清洁家具也能成为一场健身活动。保持深蹲或箭步蹲的姿势(注意膝盖不要超过脚尖),一边打扫卫生,一边锻炼臀腿肌群。

精准干预护航减重之路

减重手术一直是大家关注的焦点,姚琪远教授着重强调了个体化治疗的重要性:“重度肥胖患者可考虑手术干预,但需进行全面综合评估。”他也提醒公众,手术并非一劳永逸,术后仍需坚持不懈地调整生活方式。

今年3月,华山医院肥胖症外科姚琪远教授团队联合消化科副主任罗忠光教授,为一名BMI指数高达31的35岁肥胖症患者成功实施了内镜下胃转流支架置入术。“肠道介入减重”这一创新手段,是华山医院减重MDT团队在减重领域的一次探索。

医学体重管理中心执行主任沈奇伟介绍,这位接受肠道覆膜支架治疗的患者身高173cm,体重却达到196斤,还伴有高尿酸血症、脂肪肝、高血脂以及肝功能异常等多种代谢性疾病。此前,患者尝试过传统的饮食控制、运动及药物治疗,但效果均不尽如人意。胃转流支架置入术在不改变胃肠道解剖结构的前提下,通过胃镜在十二指肠及空肠上段置入一个60cm的覆膜支架,能够隔离食糜和十二指肠/近段小肠黏膜,减少小肠绒毛上皮细胞对营养的吸收,干扰与胰岛素抵抗相关的激素信号,改变食物的消化吸收过程,达到治疗肥胖及肥胖相关合并症的目的。不过,支架置入后必须严格配合饮食管理,做好并发症防控工作,三个月内取出支架,确保治疗效果的最大化。

本报记者 左妍

晶体脱位不等于永久昏暗

拯救『马凡青年』的『模糊人生』

本报讯(记者 左妍)在贵州的一个小山村里,26岁的小刘(化名)与“马凡综合征”苦苦抗争了多年。小刘家境贫寒,2岁时父亲去世,母亲改嫁,从小独自生活。从他有记忆以来,视力就极差:看书要贴着书本才能看到上面的字;用杯子接水,需要依靠听声音判断是否已接满;所有球类运动都不能参加;看电脑、看书时除了用一只手按键盘鼠标、拿着书,还需要另一只手一直举着放大镜看屏幕、看书写字……长期处于昏暗的世界里,这对小刘的生活带来了极大的不便。

今年3月,小刘右眼突然完全看不见了,这对他原本就贫寒艰苦的生活雪上加霜,令他心急如焚。所幸的是,在马凡病友会的指引下,小刘得知上海大学医学院附属眼科中心(上海普瑞眼科医院)的卢奕教授在国内白内障学科领域首屈一指,对治疗马凡患者眼部疾病有着极其丰富的经验,曾为众多马凡患者成功实施高难度眼科手术,便从贵州赶来上海求医。

卢奕教授对小刘的眼部状况进行了全面细致的评估。检查发现,小刘双眼晶体脱位非常明显且无法矫正,唯一有效的办法就是通过手术治疗。

马凡综合征是一种遗传性结缔组织疾病。当结缔组织纤维发生异常时,会影响全身的脏器,包括眼、骨骼和心血管系统。其中,影响眼部的表现主要有晶体状脱位或半脱位、高度近视、白内障、视网膜剥离等。卢奕教授表示,马凡综合征患者眼部结构特殊,眼轴较长,球壁偏软,视网

膜功能不佳且易出血,这使得手术风险大、难度高。手术不仅要取出脱位的晶体,更换人工晶体,还需精准地将人工晶体置于瞳孔中心,才能提高视觉质量。

卢奕教授凭借其精湛的医术和丰富的经验,为小刘量身定制了手术方案,并为他开通了检查、手术的绿色通道。考虑到小刘的经济状况,医院还启动公益基金资助项目,为其减免了部分手术费用。

就诊期间,卢奕教授团队对小刘关怀备至,详细叮嘱他术前术后的各项注意事项,时刻关注小刘的心理状态,耐心解答他的每一个疑问,并协调安排了他在沪期间的交通和住宿,确保他在异地求医的过程中没有后顾之忧。

术后仅2天,小刘的双眼视力就得到了明显提高,原本模糊的世界变得清晰明亮起来。小刘对卢奕教授及其团队的精湛医术和悉心照顾表示衷心感谢。术后,他恢复得很好,日常做饭、阅读、书写等活动,也变得轻松自如。更重要的是,他的生活质量得到了明显提升,重新找回了独立和自信。

“马凡综合征患者常表现出骨骼、心血管和眼部等多系统的病变。患者通常身材高大、四肢细长,蜘蛛指(趾)是其典型特征之一;眼部病变较为常见,其中晶状体脱位的发生率较高,像小刘这样因晶体脱位影响

视力的情况并不少见。”卢奕教授提醒,马凡综合征患者发现自己视力模糊不清时,要及时到医院就诊,术后也要积极配合用药,积极随访。

幸福邻里节 亲子笑满园



昨天下午,金山区朱泾镇城南片区第三届“幸福邻里节”在花开海上生态园活力开场,50组亲子家庭在花海间开启趣味运动挑战。现场,“活力小蜜蜂”头戴感应器争夺秒“采蜜”等游戏引来阵阵喝彩,孩子们和家默契配合完成挑战,欢笑满园。

本报记者 陶磊 摄

上海提前十天启动夏秋季爱国卫生运动

每隔两周开展一轮蚊虫集中控制

本报讯(记者 左妍)记者近日从市爱卫办获悉,为应对可能“早到”的蚊虫密度高峰期,本市开展环境卫生整治的同时,提前十天启动今年夏秋季爱国卫生运动:从5月中旬至10月底,每间隔两周开展一轮全市范围的蚊虫集中控制,每轮持续时间不少于5天,明确重点任务、重点关注、重点保障,大力推进社会防制能力提升,并开通“12320”夏秋季病媒生物投诉热线答疑解惑、快速处置“四害”侵扰现象,多措并举控制蚊虫密度,切实切断登革热等媒介传染病传播途径,全力守护广大市民健康。

据气象部门数据显示,3月以来,本市平均气温和降水量均较2024年同期有所增加。据此,疾控机构预测今年本市蚊虫密度高峰期有可能提前到来,如不及时控制,不仅影响市民正常生活,更将增加登革热等媒介传染病传播风险。为进一步

加强夏秋季病媒生物防制,市爱卫会决定今年夏秋季爱国卫生运动从5月中旬提前启动,要求各区爱卫办从5月12日开始,每间隔两周开展一轮全市范围的蚊虫集中控制,每轮持续时间不少于5天。

市爱卫办表示,病媒生物防制是全社会的共同责任,本市将以夏秋季爱国卫生运动为契机,把加强病媒生物防制作为当前爱国卫生一项重要工作抓紧抓实,在全市掀起以环境卫生整治、清除病媒生物孳生地为主要内容的爱国卫生运动热潮,多措并举控制蚊虫密度,切实切断登革热等媒介传染病传播途径,持续完善由政府、社会、市民共同参与的爱国卫生共建共享长效机制,动员各级夯实基层爱国卫生工作制度落地落实,推动形成健康上海行动的有效工作模式,持续提升广大市民健康获得感。