

体医融合,精确饮食调控+精准运动燃脂

减脂减重,助“四高”人群改善健康

“四高”背后的“两高”

有关调查显示,我国各年龄段居民超重和肥胖问题日益突出。在上海,受到生活方式改变和人口老龄化等因素影响,成年人超重和肥胖率虽低于全国平均水平,但同样呈上升趋势,超重和肥胖比例已超过四成。

为贯彻落实健康中国行动,深入推进健康上海行动,按照国家卫生健康委等《关于印发“体重管理年”活动实施方案》要求,市卫生健康委等联合制定《上海市“体重管理年”活动实施方案》。本市力争通过三年时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,“全民参与、人人受益”的体重管理良好局面逐渐形成,推动部分人群体重状况得以改善。

“在我们深度管理的重点人群中,约55%患有‘四高’疾病中的一个或多个,其中,高血脂约占83%、高血压占20%、高血糖占9%、高尿酸占24%,而他们绝大部分同时具有高体重、高体脂的特点。”上海市运动促进健康专家委员会副主任兼职场分会主任、“爱活力”负责人朱娴介绍,“我们以体重管理为核心,为接受管理者制定个性化饮食和运动处方,通过改善身体脂肪含量高体脂来间接影响医疗指标,如血压、血脂、血糖和尿酸。”

54岁的企业高管陈先生、48岁的部门经理黄女士……他们有一个共同特点:除属于“四高”人群——高血压、高血脂、高血糖、高尿酸各有“中招”之外,还都有高体重、高体脂的“标配”。幸好,他们得益于“爱活力”深耕职业健康领域12年的研究成果,以体重管理为支点,通过精确饮食调控与精准运动燃脂,体医融合撬动“健康杠杆”,改善了健康状况。

近日,“爱活力”员工健康促进研究院发布了一项最新研究:5万名职场人士经过2个月深度健康管理,“四高”问题普遍获得有效改善,同时反向促进他们行为改变——逐步养成健康生活方式和科学规律运动,身心状态均变好。

在“爱活力”专设的员工健康管理研究院,对5万名接受深度健康管理的职场人士开展了为期2个月的跟踪调查研究后发现,“饮食+运动”的精准施策与综合管理,通过培养健康生活方式,逐步改善“两高”——高体重、高体脂的问题,与此同时,“四高”——高血压、高血脂、高血糖、高尿酸问题也得到不同程度的缓解,而疾病状况改善后又反向促进了他们的行为改变,以良性循环进一步养成健康生活方式:合理膳食、科学运动、作息规律、心理健康。

2个月干预的结果显示:超重人群平均减重8—10斤,体脂率下降3%—5%,腰围下降5厘米;高血压人群的平均降低5—11mmHg,40%的服药人群在医嘱下降低药量;高血糖人群的血糖浓度平均下降2mmol/L,75%的服药人群在医嘱下降药或停药;高血脂人群的甘油三酯平均下降1—6mmol/L,低密度胆固醇平均下降0.6—1mmol/L;高

尿酸人群的尿酸值平均下降121μmol/L。

“一人一策”管理健康

“个性化、精准化”,这是企业高管陈先生对“爱活力”健康管理的最大感受。“接受管理前,我进行身体检测、体能测试、体检报告分析和生活方式访谈,教练根据指标结果,为我制定饮食和运动干预方案。在干预过程中,随着我的健康指标变动,教练会实时进行对比分析,阶段性调整运动处方,确保始终精准高效,让我清晰了解健康生活方式和行为改变。”陈先生体重超标(BMI32),伴有高血压、高血糖,平时工作非常繁忙,没时间锻炼,饮食也不规律,经常喝酒。经过干预,他成功减重10.6斤,体脂率下降2.4%,养成慢跑的习惯,血压从129/84mmHg降到120/78mmHg,降压药服用减半。“以前总觉得非常疲惫,现在每天的精神状态好多了!”他感叹。

“体脂是身体指标的第一位,脂肪量高低直接影响血压尤其是舒张压;而高血脂常伴有脂肪肝,减重在减少全身脂肪的同时,也可减少肝脏和胰腺组织周围堆积的脂肪,增加身体对胰岛素敏感性,降低血糖;肥胖是尿酸升高的一个重要因素,通过减轻体重能改善身体新陈代谢,降低内源性尿酸产生。”朱娴介绍,“减脂减重核心在于热量摄入与消耗的平衡。饮食上控制总热量——通过饮食的总量、配比、品质、时间的调控等,控制自己摄入的热量;同时精准运动燃脂——通过运动安排帮助消耗热量,‘吃动’双管齐下,达到热量平衡。”

黄女士的体脂率超高,脂肪含量达45%,不吃早餐、晚饭随意,没有运动习惯,常常凌晨1点后才睡。经过干预,她成功减重12.4斤,体脂率下降8.3%,总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇均有一定程度下降。

个人努力+社会助力

“我们每个人都有不同的生活方式与健康状况,因此选择一种适合自己的运动方式至关重要,无论晨跑、健身房运动、瑜伽,或是简单的午间健身操。运动不是负担而是享受,不是任务而是乐趣。健康身体是我们追求美好生活的基石,通过日常运动,我们能为自己打造更加强健的体魄,为幸福生活打下更加坚实的基础。”上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺外科副主任医师朱思吉如是说。

“作为一名运动科学家,我积极推广运动理念并身体力行,让运动成为我生活中最重要的一部分。每天至少保持半小时及以上的中等强度运动,有时是健步走,有时是乒乓球、八段锦、游泳,并利用工作间隙深蹲、弓步蹲、提踵、爬楼梯、拉伸等,随时打断久坐行为,有效提升身体素质和工作效率、精神状态,获得健康和快乐。”上海市体育科学研究所副所长王晨这样分享。

上海市爱卫办副主任、市卫生健康委健康促进处处长王彤表示,“加强体重管理,既需要个人努力,也需要社会合力,统筹各方资源,营造体重管理的社会支持性环境。我们希望未来有更多‘爱活力’这样的探索实践,全社会行动起来,共同倡导健康生活方式,拥抱高品质健康生活。” 本报记者 左妍

冰上放飞
点燃热情

连日来,上海天寒地冻。恰逢亚冬会举行,上海市民的冰雪运动热情被点燃。刚过去的双休日,上海久光中心广场的一处户外冰场上冰花翻飞,人头攒动。人们穿戴好护具,在冰场上尽情享受滑冰的乐趣。

本报记者 刘歆
摄影报道

孩子卡牌交易遇骗局
八万元险些“打水漂”警方与社区少年服务队联手
及时劝阻

浦东警方与社区少年服务队联手,及时成功劝阻一名陷入“卡牌交易”骗局的未成年人,避免其家庭遭受经济损失8万元。

近年来,一种名为“卡牌盲盒”的产品在市面上风靡,吸引一些青少年通过购买、交换等方式收集卡牌。谁料,诈骗分子也盯上这一热潮,利用“卡牌交易”骗局对未成年人悄然实施诈骗。

今年1月17日,浦东公安分局王港派出所社区民警杜智超接到辖区居民紧急求助:“杜警官,快来帮帮我们!孩子非要给骗子转账。”杜智超立即驱车赶过去,同时联络社区少年服务队共同开展劝阻,两路人马迅速抵达小王家中。

经了解,正在读初二的女生小王沉迷于卡牌盲盒,不仅频繁购买,还在网络平台转卖闲置卡牌。当日,小王在社交平台发布转卖帖后,一名网友发来私信,称愿以高价收购,但以“保障交易安全”为由,要求小王通过所谓“卡片出售售卖中心”平台完成交易,并向小王发送平台“二维码”。小王扫码进入后,平台“客服”随即联系她,声称需进行“验资”流程,要求她下载某软件,并开启屏幕共享功能,然后在“客服”监督下向指定

“安全账户”转账,承诺验资后会全额退款。

在“客服”一步步诱导下,小王从微信绑定的父亲银行卡中提现8万元至零钱账户,但因微信转账限制未能成功。急于促成交易的“客服”,转而唆使小王借用家人的手机进行转账操作。小王向奶奶索要手机及支付密码时,奶奶察觉异常,立即联系了孩子父母。慌乱中,一家人紧急向民警求助。

为了让小王更易接受劝阻,民警杜智超与社区少年服务队成员化身“邻家哥哥”,耐心讲解“安全账户”的诈骗本质,并结合“虚假购物”“游戏交易”等案例剖析骗局套路。小王最终醒悟,承诺不再转账。家长对警方及时介入深表感激,并表示将加强日常监管。

警方提醒

青少年心智尚未成熟,遭遇骗局时易上当。家长需加强对子女使用手机、社交软件及支付工具的监督,提醒其警惕“安全账户”“免费福利”等骗子话术,切勿透露支付密码。若发现异常情况,应立即报警寻求帮助,以免遭受经济损失。

本报记者 陈佳琳
通讯员 唐思捷

新民随笔

文科生,理科生

董纯蕾

DeepSeek创始人梁文锋、宇树科技创始人王兴兴、《哪吒2》的导演饺子……大概可算是近来吸睛度最高的三个名字了。无论在哪个圈子、哪个领域,话题似乎总能聊到这几个年轻人和他们正在创造着的不平凡的事儿。

翻阅公开报道可知,这是三个妥妥的理科生,有趣的是,这个新春令他们火出圈儿的,却都是一些颇为文艺的事。忍不住跳跃式联想——人机界面的终极命题,究竟偏文科还是偏理科?

横空出世的DeepSeek,出了名地有文采。快速处理海量信息、高效生成图文甚至视频的能耐,大模型前辈同行们早已露过一手,而后者之秀DS却是写得一手好文章,

行云流水、活灵活现,尤其以文本不带机器那味儿而见长。模仿任意作者的文风,都能有模有样。但有时,还挺笨的。譬如,每每请DS模仿三毛的风格,写出来的文章一定少不了三个字:撒哈拉。

早已成为“网红”的宇树机器人,最近一次高光亮相是在今年的春晚:人形机器人H1,萌萌地跳起了AI秧歌。被誉为“牛到没朋友”的AI驱动全身运动控制技术不再高冷,在有灵魂的“智能传统舞蹈”中,人气爆棚。

《哪吒2》更是不必说了。有意思的是,饺子导演大学里学的是药学,受兴趣驱动,又自学三维动画,“医学生”从此走上了“动画狂人”之路。坐在电影院里,视觉震撼铺天盖地。有些刹那,忍不

住疑惑:剧情和美术设计,动画特效,哪个更难能可贵呢?若是没有那些天马行空的灵感,再高超的动画科技也难有施展空间吧。

或许,是我们不应再给自己套上条条框框。本就无所谓“文科生”和“理科生”之分,现在和未来,知识与技能会有越来越多的交叉与融合。我们或许应该这般形容:更浪漫的表达方式,更创新的思维逻辑……哦,不对,创新本身也是一种浪漫嘛。

看完《哪吒2》的那晚,吃了一顿铁板烧。烹饪的经典环节,火苗跃起,随手拍了张照片,发给大模型起标题,答案:火焰铁板烧。小朋友在旁边嘀咕了一句:这就是标准的烟火气吧。