

新民健康



“新民健康”微信公众号网罗近期医疗科普活动预告、精彩文章、医疗资讯，一应俱全。
扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 58 期 | 2015 年 4 月 22 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

四月减肥热中的冷思考

◆ 贺天宝 吴瑞莲

“四月不减肥,五月徒伤悲。”又到了春夏换季时,各种减肥方法红红火火。哪个方法是你的“菜”,如何避免让自己“吃药”,在闸北区彭浦镇社区卫生服务中心举办的第 57 期上海市社区健康大讲堂上,同济大学附属东方医院中医科主任张春燕主任医师指出,减肥没有捷径,只有与自己相适宜。

天天“食草”也未必能减肥降脂

近来,“全素食主义”主张颇有人气,认为素食减肥是最有效的方法,因为素食的热量不高可以让你怎么吃都不会胖。

因为食不沾荤腥,就靠多吃素菜及米面等主食填饱肚子,人体摄入大量碳水化合物,直接转化生成甘油三酯,时间长了会升高血脂,使人肥胖。而一些中老年人认为吃素是避免高血脂的有效方法,这也是不科学的。张春燕主任指出,人体其实需要各种营养物质,如蛋白质、脂肪、纤维素等,单一的素食摄入会诱发疾病。如果素食不当,还可能造成代谢紊乱,造成血脂升高。她表示,人体的正常代谢离不开脂肪和蛋白质,只吃蔬菜不吃肉,机体缺少蛋白质和脂肪的摄入,必将影响机体正常的代谢。同时,纯素菜较荤菜类口味差,烹饪过程中,一般多用油多放调料,以增加素菜口感。这样就不知不觉中反而会摄入更多隐形脂肪。

张主任提醒,避免高血脂,不一定要禁食肉类,而是要合理平衡膳食。平时摄入的食物应多样,精细搭配,可适量增加玉米、燕麦等;要多吃蔬菜、水果和薯类;常吃奶类、豆类及其制品;还要适量摄入鱼、瘦肉,少吃肥肉和



名 医 榜

张春燕

主任医师
副教授、硕士生导师

同济大学附属东方医院中医科主任
上海市中西医结合学会活血化瘀专业委员会副主任委员,浦东新区首届中医领军型人才
擅长:诊治心脑血管病、脂肪肝、代谢性及过敏性疾病;老年病;痛经、月经不调、痤疮、黄褐斑、失眠

荤油,保持能量摄入充足的同时,增加运动。正常人一周内可以选择一两天吃素,减少高脂肪摄入。完全吃素的人,除了注意多吃豆类、菇类、菌类、蔬菜食物,还要请教营养师补充复合维生素、膳食纤维素等。

过度饮用咖啡非但不去油还升高血脂

许多办公族总是习惯通过喝咖啡、浓茶来提神醒脑,甚至代替水解渴。有些女性还尝试咖啡减肥。但殊不知过度饮用咖啡非但无法减肥,反而更容易患高血脂症,对本就血脂异常的人还会加重症状。张春燕主任介绍,研究发现,少量饮用咖啡后,可使储藏的脂肪分解,有减肥的功效。但大量饮用咖啡可能使血中游离脂肪酸增加,血胆固醇升高,容易引起冠心病,故应忌过量饮用。“每人每天以 1 杯咖啡为宜。此外,咖啡具有刺激性,会刺激胃酸分泌,因此不应在空腹状态下饮用。”

而茶是我国传统的保健饮料,对人体健康有诸多好处。张主任说,茶叶中含有咖啡因、茶碱、挥发油和维生素 C,适量饮茶有兴

奋精神,解除疲劳、胃肠利尿等作用。另外淡茶也能降低胆固醇的浓度,减轻动脉硬化程度,增强毛细血管壁的弹性,因而茶是防治高脂血症和冠心病的理想饮料。

“但是,切记不要常喝浓茶,因为人体受浓茶过度兴奋作用的刺激,能引起失眠,心悸、呼吸急促;浓茶还会使胃黏膜收缩,抑制消化液的分泌,引起胃病;高血压、心血管病、糖尿病、肾炎及肝炎患者饮茶会加重病情。最为重要的是,由于浓茶中含有大量鞣酸,会影响人体对蛋白质等营养成分的吸收,也会引起大便干燥,对高脂血症和冠心病患者来说非常不利。所以对于这部分人群,宜饮用淡茶,切不可将茶沏得过浓。”

按摩穴位降低血脂

张春燕主任介绍,高脂血症是一种多因素引起的复杂的代谢紊乱,无论从理论上,或者动物实验,还是临床实践均证实通过针灸、按摩穴位可以促进新陈代谢,促进多余的脂肪转化为热能而被消耗,进而达到降低血脂的目的。通过按摩、针灸穴位可以降低血脂。

棍棒操助中风患者上肢康复

◆ 张筱琳



第一节 第二节 第三节 第四节 第五节 第六节 第七节

本刊上周刊登的一套针对中风患者上肢功能比较低下的肩手操,受到读者的普遍欢迎,更多读者选择扫一扫“新民健康”微信公众号,随时随地操练更方便。本周,对于上肢功能好一些的患者,特别是能自行屈伸肘关节、腕关节的患者,还可选用由上海市第六人民医院针推伤科主任吴耀持教授指导、长宁区天山中医医院康复科倪欢欢医生自编的棍棒操来进行训练,该套操也是上海市基层中医药适宜技术之一。

上肢活动能力的恢复需要主动锻炼且持之以恒。需要注意的是,中风患者可能合并有高血压、心脏病等其他慢性疾病,如遇这些疾病的急性加重期应立即停止锻炼并寻求医疗帮助。在训练时,在患侧肩关节正常活动范围内尽量保证每个动作做到位,防止超越肩关节活动范围的粗暴运动,以免造成肩关节拉伤。

锻炼者事先需准备一根长约 1.2 米的圆木棒和一个帮助患手抓握的手套或护腕带。

第一节:按揉拿捏上肢

健手从患侧手腕开始依次向上拿捏,直至患侧肩峰下,拿捏 6-8 次,如此重复 4 遍。

第二节:向前向上推棒

双手握棒比肩稍窄,双肘屈曲置于前胸(预备式)。然后健手带动患手,两臂缓慢用力向前伸肘关节,然后返回预备姿势。再健手带动患手,沿着胸、下颌缓慢向上推至头的上方,然后返回预备姿势。动作重复 4 遍。

第三节:直臂左右摆动

双手握棒比肩稍宽,健手带动患手,向前上方伸直两肘进行肩关节左右外展、内收的摆动,再回到预备式。动作重复 4 遍。

第四节:肩臂左右后伸

双手握棒比肩稍宽,健手通过棍棒带动患手,使患肩被动后伸,再通过健侧主动后伸带动患肩内收。动作重复 4 遍。(此节动作在采用卧位姿势时可省略)

第五节:前臂旋前旋后

健手通过棍棒带动患手,使患侧前臂旋前和旋后。动作重复 4 遍。(此节动作在采用卧位姿势时可省略)

第六节:肩部内旋外旋

两手放于背后,先健手在上,患手在下,健手通过棍棒带动患手做搓背的动作,重复 4 遍。再患手在上,健手在下,通过棍棒做搓背的动作,重复 4 遍。(此节动作在采用卧位姿势时可省略)

第七节:拍打三阴三阳

松开手套,取下棍棒,患手自然下垂,健手掌掌,从患侧手掌开始依次向上拍打三阴经,直至腋窝部,拍 4 遍;再从患侧手背开始依次向上拍打三阳经,直至患侧肩峰下,拍 4 遍。



扫一扫“新民健康”微信公众号,了解更多锻炼要领

健康圈

日前,第二届全国医学院校营养专业教学联盟会议暨中国注册营养师认证(上海试点)工作第二次研讨会在上海交通大学医学院召开,注册营养师认证及大学院校营养专业课程设置等问题提上大会交流与讨论。

4月23日11时,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由内分泌科副教授陈月带来“您了解骨质疏松吗”科普讲座。

4月24日下午1:30-4:00,上海交通大学医学院附属仁济医院(浦建路160号)将在东院门诊2楼宣教室由过敏科与儿科联合举办“关注过敏,预防哮喘”科普讲座及健康咨询活动,届时现场还将提供20名免费过敏原检测名额。

4月25日8:30,上海交通大学附属第六人民医院(宜山路600号)将在门诊6楼妇产科由陶敏芳教授、滕银成教授带来“关爱不孕不育,托起生命的希望”健康咨询活动。

4月25日下午1时,上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科在10号楼8楼多功能厅举办尿失禁科普咨询活动,由蔡志康教授主讲。

4月28日下午1:30,上海中医药大学附属市中医医院(石门一路67弄1号)将在门诊部1号楼3楼会议室由脾胃病科主任医师李毅平带来“怎样保护你的胃”科普讲座。

4月28日下午2时,浦东新区公利医院(苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由呼吸内科主治医师高宏昌带来“吸烟的危害及戒烟措施”科普讲座。

全市征集百名牙缺失患者

◆ 解雯雯

为了让更多高难、疑难种植牙病例得到种植牙救助,让更多贫困、特殊人群得到口腔健康机会,本着惠及于民、回馈社会的原则,2015高难种植牙病例专家研讨会即将在沪召开。新民健康携手相关机构将推出“全市征集100名牙健康病例”大型关爱援助。免费征集缺失牙患

者、高难病例,仅限100名。

如果您有牙齿缺失、活动假牙即可报名,报名成功即可获得免费口腔健康评估及健康大礼包。凡是符合3个及以上牙齿缺失条件者,即可获得全额免费援助:1. 严重牙周病患者,牙齿3级松动,无法保留的;2. 牙槽骨严重萎缩,骨量

流失70%以上,骨高度和宽度均低于3毫米;3. 种牙难度系数高,需植骨2克以上;4. 疑难未常见病例,有学术研究价值;5. 家庭条件困难(需提供贫困证明);6. 特殊身份人群(省级以上见义勇为者、劳动模范、三八红旗手、特种兵退伍军人等)。

报名方式:电话 021-62890413,或手机短信 18918579066

报名截止日期:2015年5月12日