

不吃晚餐真的能减肥吗？

安康市营养学会 崔峰峰

很多减肥人士想要通过不吃晚餐的方式达到减重的目的，那么不吃晚餐真的能减肥吗？答案是不能。

人体的体重由脂肪体重和去脂体重构成，是客观评价人体营养和健康状况的重要指标。体重过低或过高，或体重构成的组分比例失衡(如脂肪过高，去脂体重过低)都是不健康的表现。因此先给大家科普一下超重和肥胖的概念。超重和肥胖是指：由于体内脂肪的体积和(或)脂肪细胞数量的增加导致的体重增加，或脂肪占体重的百分比异常增高，并在某些局部过多沉积脂肪，通常用BMI(体质指数)进行判定，脂肪在腹部蓄积过多称为中心型肥胖。

BMI(体质指数在18.5~23.9以内属于正常，低于18.5属于偏瘦，24.0~27.9属于超重，28.0以上属于肥胖)。

人体的能量消耗主要有4个方面：基础代谢(占总能量消耗的60%~70%)；体力活动(占总能量消耗的15%~30%)；

食物热效应(一般固定不变)；特殊能量消耗(如孕妇、生长发育的儿童、精神状态等)。

减肥最核心的是：能量消耗>能量摄入(即人体的摄入量少于消耗能量)。而人体内的能量消耗主要是靠：基础代谢(占总能量消耗的60%~70%)；体力活动(占总能量消耗的15%~30%)。而基础代谢会受到体力活动水平影响，不吃下午茶(晚餐)仅仅是减少了食物能量摄入，并没有提高基础代谢和体力活动对于能量的消耗，其对人体总能量的消耗影响不大。但由于长期不进食下午茶(晚餐)，机体在接下去的十几个小时内缺乏能量和营养带来的潜在危害远远大于不进食下午茶(晚餐)减少的体重。因此对于减肥人群来说，“管住嘴迈开腿(三分练七分吃)”是必不可少的。

很多人由于不进食下午茶(晚餐)，导致体内缺乏营养素、能量的摄入，导致夜间的基础代谢缺乏能量，有的人会增

加夜间进食或第二天早餐能量摄入过多，反而会造成不进食下午茶(晚餐)体重却增加的现象。人体的能量是一个动态平衡的过程，并不是靠短期不吃下午茶(晚餐)就可以减少体重。人体一般情况下主要是利用碳水化合物和脂肪氧化供能，如果长期能量消耗过多则会分解蛋白质获得能量。进食是周期性的，而能量消耗则是连续不断的，因而储备的能量物质不断被利用，又不断补充。短期不吃下午茶(晚餐)减少的大部分是体内的水分和碳水化合物，如果不能长期持续地增加基础代谢和体力活动水平，对于体重减少是没有多大帮助的，反而会适得其反，增加夜间进食或早餐能量摄入过多的概率。

此外，不吃主食也不能达到减肥的目的。主食主要提供的是碳水化合物，而一般人体所需能量60%以上是由食物中的碳水化合物提供，食物中的碳水化合物经过消化产生葡萄糖，一部分会以糖

原形式储存在肝脏和肌肉，也就是大家经常说的肌糖原和肝糖原。在通常情况下，脑组织消耗的能量均来自碳水化合物有氧氧化，因而脑组织对缺氧非常敏感(如急速站起来的短暂性两眼发黑现象)，脑组织细胞储存的糖原非常少，所以对于碳水化合物的需求有很大的依赖性。因此不吃主食的减肥方法并不可取，很多人由于不吃主食，缺乏适量的能量摄入，导致其进食其他食物从而增加了隐形能量的摄入(如含糖饮料、坚果等)。

减肥人士怎么吃才健康合理呢？最核心的推荐方法《中国居民膳食指南(2016)》，简单来说就是“管住嘴迈开腿(三分练七分吃)”。需要做到：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。

孕妈破水了怎么办

安康市妇幼保健院 晏荣琪

孕晚期面对分娩的准妈妈心里总会感到惴惴不安，并且会面临各种问题，即将临产会出现哪些情况？该如何应对？能不能洗完澡干干净净地去医院，洗澡对自己和宝宝有什么不好吗？等等。

在临产前，因孕妈个人体质不同，会存在很大差别，有的孕妈临产前是先见红，而有的孕妈则是先破水。

见红是孕妈临产的征兆之一，一般来说，从见红到临产之间的时间非常充裕，孕妈并不需要急着去医院生产，完全可以洗完澡之后再回去。但如果孕妈见红时会伴随着阵阵规律的宫缩，这就说明宝宝即将出生，最安全的做法是先去医院待产，至于要不要做一下清洁，还要看医生对孕妈临产状态的评估。

孕妈肚子里的羊水是宝宝成长发育的必要条件，一旦羊水囊破裂，羊水流出，就意味着宝宝安全发育的状态已经被打破，如果不能及时将他生

下来，很可能就会发生意外。所以当孕妈发现自己破水时，洗完澡再去医院的做法是很危险的，尽早生产才是最应该考虑的。

孕妈需要注意的是，当发现自己有羊水流出时，切记不要慌张，可以先保持平躺的姿势，臀部微微抬高，以此控制羊水流出的速度，这样可以防止脐带脱垂。同时家人要及时通知医院，和医生保持联系，具体处理生产的事宜。

该如何判断自己是破水，而不是漏尿呢？首先是闻气味。尿液的气味比较刺鼻，而羊水的味道很自然，甚至有点发甜。其次是观察流速。漏尿是断断续续的现象，而破水却像流水一样，难以控制，甚至腹部还伴有抽痛感，这有可能是宝宝快要出生的症状，要及时到医院待产。

所以孕妈们临产前的清洁工作，最好是在见红后以及破水前完成，这样才最安全。

庆祝建党99周年表彰大会 市中医院召开

本报讯(通讯员 郭鸣)6月30日，市中医院召开庆祝中国共产党成立99周年表彰大会，4个先进党支部、6名优秀党务工作者、12名优秀党小组长、33名优秀共产党员受到隆重表彰。新加入党组织的6名同志进行入党宣誓，全体党员共同重温入党誓词。

会议从坚持党建引领重点工作、文化建设、脱贫攻坚、疫情防控等方面对医院一年来的党建工作进行了总结。在下一步工作中，医院将探索制定党建育人“双培养”工作办法，真正把党员培养成业务骨干，把业务骨干发展成党员，把优秀党员、优秀业务骨干培养成学科带头人和中层以上管理干部。深度融合党建与业务工作，确保全年目标任务顺利完成。

会议要求，各支部、各科室和全院党员干部职工要思想再统一、任务再夯实、效率再提高、服务再优化、纪律再严明。要通过认真学习习近平总书记来陕考察重要讲话精神，深刻领会扎实做好“六稳”工作，落实“六保”任务对医院的现实意义，思想认识上要高度统一，精神上行动上要全面提振，以良好的精神状态推进医院党建和业务各项工作。



近日，汉阴县人民医院眼科成功为一位83岁高龄并伴有多种内科并发症的白内障患者施行了白内障超声乳化手术。

考虑到患者全身情况及眼部条件差，手术难度和风险极大，为了确保手术能顺利进行，术前邀请内科高年资医师进行心肺功能评价后，实施局部麻醉手术。术后沈大爷视力恢复良好，视力已重见光明，目前已经痊愈出院。

目前随着该院白内障超声乳化技术的成熟，白内障手术的适应症较宽，一般裸眼视力在0.3以下，患有白内障均可考虑行超声乳化手术，具有手术切口小、手术安全性高、手术时间短、术后恢复快、住院时间短、花费少等优点。

申宇鹏 摄

我为什么见不得别人比自己过得好

杨继云

最近，心理门诊来了一位谭女士，四十岁左右，家境殷实，无需上班。经常会与过去的同事朋友一起聚会吃饭，还大都是谭女士抢着买单。谭女士的朋友圈不大，她自己说：“我看不惯的人太多，所以能说得来的朋友也就二三十个。”谭女士有个毛病，一旦谁有什么事情是她比不上的，比如，人家又去哪个国家旅游了，她自己没去过的，她就会气上心头，一旦遇到有人有较高的学历，自己比不上的，也会暗自愤恨。她总觉得别人是在她面前故意炫耀，有时一气之下就把原本的朋友拉黑了。别人买了什么高档服饰，她也要买，而且必须要比人家的还好还贵，否则就会很生气；别人喝什么茶，自己一定要喝更好的；微信朋友圈里，总是要展示又跟什么人吃饭了，这个人如何如何高大上；谁要是对她的朋友品头论足，她就会说人家的朋友不够档次。

谭女士表面上看着爱好很多，比如参加书法、游泳、钢琴、健身塑形的学习，但大都是为了让自己不输给别人。她敏感、多疑，一次在形体课上，教练为另一位女

士多指点了一会儿，谭女士便扭头走人了。因为她觉得教练对那个女士“有意思”，自己被冷落了。

虽然没有工作压力和生活压力，但谭女士失眠很严重，为此而去失眠专科医院看过，大夫对其进行了一系列检查后认为，让她失眠的并非器质性疾病，主要是心理问题，于是便将谭女士转介到心理科进行诊治。

谭女士可能是个极致“见不得别人比自己过得好”的人。但是在我们身边，也不乏有这样的人。有人说：“看你过得不好，我就放心了！”虽是一句玩笑话，却真实地折射出像案例中谭女士一样的人——看不得别人比自己过得好。

从心理学角度看，当别人取得成功，尤其是自己身边的朋友、同事比自己更出色、优秀时，一般人会有些许自尊心受挫的感觉，这是正常的，但是如果发展到嫉妒、攀比等等不良情绪和行为，就要引起重视了。

这种心理的产生有以下几种原因：一是人的天性。社会心理学将人的基本

社交情绪划分为四种，其中一种就是嫉妒，是指与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或者境遇等方面不如别人，而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂的情绪状态。既然是人类天性的情绪，人皆有之。但是有些人，例如像案例中的谭女士，在嫉妒的作用下心理极度失衡，不能容许别人比自己好。这种失衡对内攻击会自责、自信心受打击，自己和自己较劲让自己过的不舒服；向外攻击会指责别人，比如夫妻吵架时会说：“你看隔壁某某，赚钱比你多！”会背地使坏，让别人不顺。其实有时我们见到别人过得不好，往往是“自以为是”地认为别人过得比自己好，并不知道光鲜背后的辛苦。朱德庸漫画作品《跳楼》中有一句话：你人为你过得很差，殊不知你自以为好的人比你更差。

二是集体潜意识。集体潜意识是心理学名词，是人格结构最底层的无意识，包括祖先在内的世世代代的活动方式和经验库存在人脑中的遗传痕迹，它是一直都意识不到却影响深远的东西。数千

年的文化积淀包括科举制度等，造成一种别人好意味着自己的资源可能被蚕食和侵占的不安全感。于是当别人比自己好，不安全的“按钮”就被激活，所以见不得别人比自己过得好。

三是父母教育。很多孩子都有一个共同的“敌人”——“别人家的孩子”，在成长过程中，父母口中的那个“别人家的孩子”是无法追赶和超越的。这样的教育方式会让孩子产生强烈的自卑，这种自卑表现的一种形式就是：“我必须比你强，处处都要比你强，否则我就是失败的、差劲的。”

就像很多人说的那样，很多恩爱的夫妻不秀恩爱，因为真实地拥有。人缺什么往往喜欢晒什么，案例中的谭女士，学书法、游泳、钢琴等等，目的不在于陶冶情操、完善自己，而是用去“晒”——看，我比你强！说到底，还是内心自卑、不安全感在作祟。



7月我市气温升高，降水增多，提醒市民朋友注意防范食物中毒及高温中暑；雨水较多，注意防范洪涝灾害；近期国内部分地区又出现新型冠状病毒感染的肺炎疫情病例，提醒市民朋友莫大意、莫恐慌，科学防控。

6月起北京等地又出现新冠肺炎疫情，全球疫情形势依旧严峻，“外防输入、内防反弹”压力依然较大。提醒市民朋友人群聚集的场所要佩戴口罩；减少非必要的聚集性活动，注意保持1米以上的社交距离，养成勤洗手卫生习惯和生活方式，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡；工作生活场所加强通风消毒；合理饮食，戒烟限酒、适当运动、保持心理平衡。今年受新冠肺炎影响，高考、中考推迟至7月，家长和考生应按照国家要求，做好自身防护及考前14天的健康状况监测工作，按时参加考试。

气温较高，注意防中暑。室外作业者应注意身体水分、盐和矿物质的补充，控制持续作业时间，充分休息，谨防热衰竭、热射病的发生；高温下食物贮存时间变短，尤其是熟食容易腐败变质，引起食物中毒，建议广大群众购买熟食及肉制品时，仔细观察，不买色泽不鲜、存放较久的食物；尽量买冷冻生食，回家自行烹饪。

近期南方出现洪涝灾害天气，我市河流众多，山高坡陡，暴雨之后，极易发生洪涝泥石流灾害。提醒市民朋友洪涝灾害过后，及时清理环境卫生，注意饮食、饮水和个人卫生，预防疾病发生。注意食品安全，不吃腐败变质和受污染的食物，不吃霉变的粮食；洪灾后水质可能受到污染，饮用水应严格消毒，饮用时尽量使用开水或者瓶装水；修建临时厕所和垃圾坑，定期消毒，及时清除小的积水、污泥，减少蚊、蝇孳生，穿长袖外衣，使用蚊帐或者趋避剂，防止蚊虫叮咬。如果出现发热、腹泻、红眼、皮疹等症状或体征，要及时就医。

七月防病提醒

安康市疾控中心 杨敏

医疗帮扶显仁心

通讯员 陈娇



“很多人问我，你都到了快退休的年纪，还去那么远的地方干什么？我总是回答，有机会去一个新的地方交流、学习，这在一个人的生命中是很珍贵的经历。”下乡义诊途中，潘荣华坐在车上，一边欣赏路边的风景，一边回答。

今年5月，56岁的潘荣华被江苏省溧阳市卫健委选派至汉阴县中医医院，参与苏陕医疗对口帮扶工作。在援汉的医疗卫生人员里，他是年龄、职务、职称最高的。他从事临床内科及肾病35年，擅长运用中西医结合治疗慢性肾脏疾病和疑难杂病，对生命的健康、营养、运动和康复有整体的认识，具有丰富的临床实践经验。

到汉阴后，潘荣华主动为民生送药送健康，凡是有益于汉阴医疗事业发展的，他都义不容辞。除了做好日常临床工作，还经常跟随中医医院义诊队深入汉阴山区开展义诊，定期开展医疗教学、指导等工作。他传递思维、理念、提供肾病专科建设建议，发挥中医药特色优势，吸收

医学现代科技等，在有限的时间里，将毕生所学倾囊相授。一个月下来，他的身影遍布大半个汉阴，帮扶时间匆匆而过，他黑了、瘦了，但也因此对这座小城有了更多的了解和更深的感情。

帮扶期间，潘荣华下乡义诊4次，为医院做了4次培训课，其中3次专业培训，1次是管理培训。在这一个月的帮扶工作中，潘荣华用高度的责任感和使命感投入工作，同县中医医院职工吃在一起，学在一起，出色地完成了帮扶和带教任务，留下了先进的技术和理念。

“以后医院在学科发展中有疑难问题，只要需要，我将继续奉献自己的微薄之力。”潘荣华在他的帮扶心得中写道。

潘荣华的帮扶任务完成了，但苏陕协作还在继续。自2019年以来，江苏省溧阳市卫健委共派驻5名优秀医疗骨干支援汉阴县中医医院，以后还会源源不断地选派优秀人才，助力该县医疗事业发展。

市人民医院加强新任干部党风廉政教育

本报讯(通讯员 何蕊)为进一步加强党员干部党风廉政教育，强化党性、法纪、廉洁意识，近日，安康市人民医院2020年新任18名科级干部在该院纪委书记带领下，到市反腐倡廉警示教育基地参观学习。

在教育基地，大家认真听取讲解员讲解，参观了“溯本清源”、“激浊扬清”、“沧浪涤污”、“源清流洁”四个主题展厅。展厅通过声光电技术，运用图片文字、多媒体演绎、场景还原、互动体验、实物展示等多元形式将预防

职务犯罪教育、廉政主题文化呈现在大家眼前，尤其是近年来多名领导干部利用职务便利谋求个人私利，最终葬送前程、身败名裂、身陷囹圄的典型案列，深刻展示了职务犯罪对国家、社会和个人的严重危害，给在场每位党员干部以深深震撼和警示。通过参观学习，大家纷纷表示，今后在医疗岗位要继续坚定理想信念，牢记使命担当，遵守党规党纪、坚决守住底线。

安康市中心血站荣获市直卫健系统“先进基层党组织”称号

本报讯(通讯员 曹焯)近日，安康市中心血站党支部被授予市直卫健系统“先进基层党组织”荣誉称号，站党支部委员、副站长邓娟荣获“优秀党务工作者”荣誉称号，供血科科长蔚蓉荣获“优秀共产党员”荣誉称号。

近年来，血站紧紧围绕“服务中心、建设队伍”核心任务，扎实开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，全面深化“建设模范机关”和“省级文明单位标兵”创建，以党建聚人心，以党建促品牌，以党建促发展，推动无偿献血、质量安全、队伍建设不断提升。新冠疫情防控期间，血站党支部带领

全站职工坚决贯彻落实党中央决策部署，按照国家卫健委和省、市疫情防控指挥部关于做好疫情期间血液安全供应保障工作的通知要求，不断加大无偿献血工作力度，严把“人员准入关、健康征询关和消毒防护关”，开展预约献血，启动团体献血，推出分时段献血等有效措施，分时有序开展工作，圆满完成了疫情期间我市临床与支援湖北临床用血的双重工作任务，确保了安康市无偿献血事业健康发展。安康市无偿献血质量安

