

吃动平衡，健康减肥

安康市人民医院 侯少波

正所谓“春节七天乐，吃喝玩乐过”，也就直接导致过完年油脂、酒精在咱们体内蓄积了不少。那么春节过后，如何清洗肠胃，让人们在不知不觉减轻体重呢？

首先要纠正不良的饮食生活方式，回归正常生活。要做到食物多样，营养均衡。要戒烟限酒，少吃辛辣、生冷粘杂食物，只要可能伤及脾胃的东西包括生活方式(比如外卖外食、暴饮暴食、熬夜夜食等)都要尽量避免。

其次要坚持“低能量膳食”。每日摄取1200千卡的能量是减肥饮食中最常见的能量标准。在满足蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维和水这五大营养素的基础上，适量减少脂肪和糖类的摄取，所谓“适量”是指摄入量少于每日人体消耗量，二者之差导致能量“负平衡”。1200千卡能量意味着多少食物?1200千卡能量相当于“三两主食，二两肉，一个鸡蛋，一杯奶，一斤蔬菜，一点油”。但同时需要注意的是，减肥是要控制热量的摄入，并非热量摄入越少就会越好。过于饥饿不仅会影响身体健康，而且会让人吃得更多，那样只会造成越减越肥的结果。

在此提供一套简单实用的1200千卡的食谱，供减肥的朋友们参考：早餐可以选择一杯不加糖的脱脂牛奶(250毫升)、1片全麦面包(约35克)、1个中等大小的煮鸡蛋(约50克)，上午可加餐中等大小新鲜的西红柿(约200克)。午餐一两米饭(注意：生米50克煮熟后重量是130克)、清炒茼蒿(茼蒿200克，用植物油5克)、银耳黄瓜烩鸡片(鸡片100克，适量辅料，油10克)，下午可加餐无糖燕麦片25克冲服。晚餐紫米粥(紫米25克)、醋溜茄丝(茄子100克，植物油10克)、蔬菜色拉(黄瓜50克，胡萝卜50克，生菜50克，切丁切块，用醋、适量色拉酱和盐拌好)。

另外，坚持适度运动是减肥不可或缺的。春节后户外春光融融，鸟语花香，多参加户外活动是一个不错的节后减肥选择。选择一些有益自身身心的运动方式，保持一定的强度和时长，循序渐进，将会有好的成效。



节后减肥有妙招

赵娟

春节是我国传统节日，家宴和聚餐更是阖家团圆不可缺少的内容。因此，“每逢佳节胖三斤”和“我要减肥”成了节后人们常常讨论的话题。对于那些在假期体重增加过多，想在节后减肥的人群来说，怎样才能达到健康而有效的效果呢？

首先要抑制食欲。人们通常会在无聊或精神紧张状态下不自觉地寻找东西吃，这时可以给自己找点事情做来分散注意力，如嚼口香糖、喝温开水、提前睡觉等等。

其次要选择合适的减肥方法。目前流行的减肥方法有很多，如辟谷法、生酮饮食法、素食减肥法、轻断食减肥法等，也许都能达到减轻“体重”的目的，但是要想长期、健康地减脂，营养师推荐均衡饮食法进行减肥。如果身体能耐受饥饿，轻断食减肥法也是非常不错的方法。均衡饮食法减肥，也就是保证一日三餐有足够的优质蛋白(肉、蛋、奶)、足够维生素、矿物质(蔬菜水果)、少脂肪(肥肉、烹调油)和适量碳水化合物(主食)的摄入，这样的饮食结构才会健康减肥，而且不容易反弹，记得要少肥肉、少油，禁忌油炸食物。轻断食减肥法，即一周内5天相对正常均衡饮食，2天低热量饮食(能量、食物约为平常饮食的1/3)，2天的低能量饮食建议安排在工作轻松日或休息日进行，这种减肥法适合平素体质好的中青年人群，但不适合老人、孩童，以及有基础病的人群采用。

素食饮食减肥法，虽然这种减肥法我们不推荐，但还是有一部分低碳环保人士会选择，这里给大家几点温馨建议：多吃深颜色蔬菜水果；控制主食的量，添加1/3左右的粗杂粮；少吃油炸食物；多吃大豆及豆制品补充蛋白质；每日

吃20克左右的坚果；素食饿得快，建议加餐选择水果或少量坚果，少选饼干、糖果、沙拉之类的食物。

减肥期间怎么吃才好?主食要添加粗、杂粮，用小碗装，放在最后吃，并且要细嚼慢咽。如果有胃溃疡、肝硬化合食管胃底静脉曲张、急性慢性肠炎、痢疾、伤寒及其他需要少渣饮食的患者不推荐吃粗粮。鱼、虾蒸着吃，鸡、鸭、鹅去皮吃，猪、牛、羊选精瘦肉吃，每天一个蛋、一杯奶，保证优质蛋白的供应，肉类全天不超过75克。记住少吃或不加吃加工肉制品，如肉丸、鱼丸、培根等。

“菜”也会产生热能，建议选择低碳水的各类绿叶蔬菜、瓜类蔬菜、菌菇类等，能量很低且饱腹感强，但是有些蔬菜如山芋、土豆、芋艿等根茎类蔬菜中碳水化合物含量相对于其他蔬菜要高很多，建议当作主食去吃。叶类蔬菜在吃时建议水煮以减少用油量。水果每日总量不要超过300克。很多水果所含能量较高，一个中等大小200克左右的水果相当于半两米饭的能量，所以不要相信多吃水果能减肥。

除了管住嘴，迈开腿也是塑身的重要一环。都说游泳好、打球好，这需要有足够的时间和合适的场地，对于上班族来说不现实；其实运动是不分地点、时间的，可以在楼下空地跳绳、小区里快步走、跑步；在家放着音乐跳操、八段锦、瑜伽等等，或者上班坐一个小时之后便起身动一动，做做伸展。

健康的体重离不开充足的睡眠。长期睡眠时间减少，会导致体内代谢紊乱，导致脂肪堆积，因此，要注意保证充足的睡眠。

春节期间很多人的体重都疯狂地长。如何恢复体重及健康的身体状态呢？

首先不要担心！短期内胖上去的三分之二都是水分和食物残渣，真正的脂肪可能也就两三斤，但是通过一段时间的吃饭，每个人的代谢都提高了，身体内循环也都得到了一定的恢复，所以年后减肥一定要选择正确的方法，不要节食。通过合理运动和均衡营养的饮食就可以把过年期间吃的“胖”减下来。

假期后的身材自救，对吃的控制非常重要，健身也同样重要。首先饮食以清淡为主，三餐都要吃。早餐可以试试把主食换成玉米，再吃水煮蛋和一些糖分比较低的水果。这样的搭配，一方面既包含了蛋白质和碳水，同时也富含维生素。比较低卡又耐饿。而且制作步骤越少的食物，就越天然，对健康也是非常好的；午餐往往是自己比较难把握的一餐。可以选择餐厅，可以尽量选择轻食类的食物。如果是食堂类型的固定餐食，主食可以少一些，整体不要吃的太饱即可；晚餐的可控性远远高于午餐，建议吃点水煮虾仁、沙拉之类的食物，不建议吃含糖量高的水果。因为晚餐距离睡眠的时间比较短，中间没有足够的时间用以消化，所以吃的太多无论对身材还是对健康都是不好的。

简单来说，大家只要做到：少油少盐少糖，不零食不奶茶不夜宵，三餐都吃不节食，喝水不要喝饮料，每餐吃到八分饱。人体的胃部是一个非常弹性的器官，如果一直多吃，就会把胃撑大，对食物的需求量也就越大。反之，适量的控制饮食，也会使胃部容量慢慢缩小。尤其不建议节食，也不建议饿着自己。如果一直处于饥饿状态反而会向身体传达其他的信号，很可能适得其反。

节后饮食要以高蛋白低碳水为主，吃优质蛋白鸡胸肉、鱼、虾、牛肉、海鲜等，同时多喝水配合运动消除水肿。俗话说：三分练，七分吃。虽然饮食对身材的影响占着很大的比重，但是运动绝对可以让你重新认识自己，饮食加运动才是最佳组合。

关于健身，假期后首次去健身房恢复训练，建议先从有氧开始，因为身体也需要一个适应过程，如果一开始就做力量训练体会吃不消，状态还会很差。所以我们要逐步地增加运动量，比如有氧和无氧的结合。早起空腹时可以在家练 keep up tabata 及 HiIT 全身强化，暴食后多做 HiIT 高强度训练，可以增加持续性燃脂。低血糖或身体素质较弱的人建议吃一点东西再运动，否则容易头晕。健身房日常训练需要给自己制定一个详细的训练计划，这样练到位才会事半功倍，练后延长有氧运动时间，比如平时跑步机运动45分钟，我们可以适当延长至1小时。另外一定要规划固定的时间来养成健身习惯，还有一点，体脂比体重更重要，想要保持好身材，必须要有肌肉。

假期后身材如何自救

王欢



防疫期更要加强健身

张炳实

当前，国外新冠肺炎疫情仍在肆虐蔓延，国内疫情防控形势依然严峻复杂，多地发生散发病例和局部聚集性疫情。在这场无硝烟的战争中，无人能置身其外。人们深知，抵抗病毒侵袭，最直接、最有效的基本良策，就是提高自身免疫力，加强健身运动。

太极拳是中国文化的精髓，它不仅在强身健体、祛病延年及抗暴防身方面有独特的功效，尤其在抗疫期适合人们健身锻炼，尤其对自身免疫力方面具有非常好的效果。在去年十二月初，终于在今年2月12月，“太极拳”项目申请世界文化遗产成功，标志着中国太极拳文化从此走向世界大舞台，为全人类健康做出更大的贡献。根据个人疫情期锻炼的实践效果，在此向热爱健身的老年朋友们推荐以下几种学习太极及锻炼的方法：

采用网课学习太极。世界太极拳网作为全球最大的太极拳网络平台，去年疫情期间开办了“太极学堂”，选自中华太极各流派的名家执教，讲解太极精髓和拳(剑)项目教学，使广大太极爱好者拥有了一个“移动太极学堂”，可近距离聆听太极名家授课，从而吸引了众多太极爱好者参加。与此同时，安康老年大学去年疫情期间也首次通过网络，开办了24式简化太极拳教学尝试，效果很好，在学员中引起了强烈的反响。

鉴于室内空间较小特定环境，可利用阳台或客厅约两平方米的地方进行，具体项目可选择以下三种：一是站桩。站桩功是在静止状态中实现

中和阴阳、疏通经络、调和气血、培养人体内在潜能蓄力于体内的过程。站桩时，两足平行分开，与肩同宽，自然站立，下颌微收，舌自然上顶，不抵上腭，双眼轻轻闭合。肩自然下垂，不可耸肩；双手慢慢移至胸前，高与肩平。通过站桩达到内外三合，并可促成六面平衡之力，周身相争相抗，不偏不倚的效果。

二是修炼健身气功八段锦。健身气功八段锦动静相兼、松静自然、柔和缓慢、圆活连贯，适合于不同年龄的健身锻炼。长期习练有助于改善呼吸系统、神经系统及循环系统的功能，增强细胞免疫功能和机体抗衰老能力，改善心理健康。在去年武汉新冠肺炎疫情患者康复期，首选坚持健身气功八段锦的锻炼，对康复收效显著。

三是太极(八法五步)锻炼。太极(八法五步)是国家体育总局为了更好地宣传、推广普及太极拳，弘扬中国优秀传统文化，本着科学化、规范化、简化的原则，从各式太极拳中共性的、最为核心的“八法五步”技术入手，进行了系统的提炼和整理，从而形成的一套具有文化性、健身性和简易性的太极拳普及套路。它动作结构简单、数量合理、内涵丰富、易学易练，是继二十四式简化太极拳之后，国家体育总局武术运动管理中心推出的又一个更加简化的、较为理想的太极拳入门套路，深受广大太极爱好者喜欢。在防疫期坚持练习太极拳锻炼身体，有助于增强自身免疫力，达到强身健体的目的。

汉阴县中医医院为1个月龄婴儿实施肛周脓肿根治术

本报讯(通讯员 余冬冬)近日，汉阴县中医医院肛肠科在儿科(术前帮忙建立静脉通路)、麻醉科等科室协同配合下，为一名1个月大的婴儿成功实施肛周脓肿根治术。

据了解，出生后数天或几个月未满一周岁的幼儿，肛门周围皮肤会突然发红、化脓，继而形成肛痿的情况不少。不了解的人，往往会误以为是尿布疹。肛周脓肿多发生在男孩，红肿可在肛门缘左侧、右侧或双侧，一般比较局限，有时会自己溃破。但反复发作会导致脓肿范围越来越大、溃

口越来越多、痛苦越来越大。如有以上情况，建议家长及时带孩子到肛肠专科就诊，以免延误病情。传统的治疗方法都是先行切开引流，后期再行二次根治术治疗。该院肛肠科开展的婴幼儿一次性根治术，通过一次手术即可解除患儿的痛苦，手术时间短，创伤小，愈合快。近年来，汉阴县中医医院肛肠科通过建立陕西省名中医李毅忠工作室，开设女子肛肠门诊，积极扩大治疗病种范围，提高肛肠病诊治水平，为周围地区百姓提供更人性化、规范优质的诊疗服务。

紫阳县人民医院精神心理科门诊正式成立

本报讯(通讯员 纪许华)近日，紫阳县人民医院精神心理科门诊正式成立，进一步补齐民生服务短板，提升医院精神卫生服务能力，满足群众多元化就诊需求。

精神心理科设在门诊楼五楼，配备诊室1间、执业医师1名，该医师于2019年被医院选派前往西安市精

神卫生中心进行为期1年的精神专科学习培训，具有扎实的专业技术服务能力，科室诊疗项目包括常见精神专科疾病、心境障碍和睡眠障碍等。精神心理科门诊的成立，填补了该县精神疾病系统诊治的空白，能够为广大精神障碍患者提供专业的医疗技术和优质服务。



近日，白河县人民武装部与白河县人民医院一同开启“春季征兵体检工作”。体检分两天进行，此次共有143名应征青年接受体检，体检过程严格按照疫情防控要求，有序进行内科、外科、五官科、放射、检验等检查。体检合格后，应征青年经过政治审查、审批定兵等环节，将正式走进军营，担负起保家卫国的重任。何光晨 摄