

谷雨减重正当时!

毓璜顶医院专家教你顺时养生减脂

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧 摄影报道)春末谷雨至,作为春季最后一个节气,此时寒潮消退、气温回升,不仅是农耕好时节,更是人体代谢提速、祛湿排毒的养生减脂黄金期。为何谷雨适合减脂?如何科学减重?烟台毓璜顶医院中医中西医结合科副主任杜安业结合中医理念,带来专属谷雨减脂指南。

“谷雨时节阳气渐长,人体新陈代谢加快,是减脂的天然优势。”杜安业介绍,从中医角度,谷雨脾土旺盛但湿气偏重、肝火易旺,湿气淤积会导致脾胃运化减弱,引发水肿、代谢缓慢等问题。因此,谷雨减脂核心是“健脾利湿、疏肝理气”,从根源改善易胖体质。



杜安业强调,谷雨减脂需温和调养、循序渐进,切勿陷入“快速减重”误区。“‘月瘦十斤’等速效减重法多为伪科学,易反弹且伤脾胃、耗正气。”她表示,谷雨减脂讲究“慢养轻减”,这与医院中医中西医结合科“未病先防、已病

防变”理念高度契合。

针对减脂注意事项,杜安业给出建议,摒弃偏方瘦身、盲目节食等错误做法;做好防护,重点护住膝盖、脚踝,避免湿寒入侵;规律作息,23点前入睡,5点后起床,避免熬夜打乱代谢;保持心情舒畅,疏解

腰围身高比 有助识别高血压风险

一项由芬兰和美国研究人员合作的研究新近发现,以腰围身高比评估脂肪水平,在识别高血压风险方面优于目前常用的身体质量指数(BMI)。

东芬兰大学日前发布的新闻公报说,BMI是用体重除以身高的平方得出的一个常用指标,因计算简便,长期被广泛用于肥胖筛查。BMI无法区分脂肪和肌肉,而肌肉量增加通常有助于降低部分心血管代谢疾病风险。此前,该大学研究团队已提出一套新的腰围身高比临界值,用于判断脂肪量是否偏高或过多,该指标在识别糖尿病前期、2型糖尿病和脂肪肝等风险方面效果较好。

东芬兰大学与美国罗格斯大学的研究人员分析了2021年至2023年美国7243名12岁以上人员的数据,这些人平均年龄为44.8岁。结果显示,与腰围身高比在0.40至0.50的脂肪量正常者相比,腰围身高比在0.50至0.53之间的脂肪量偏高者,出现血压升高的可能性高出50%,患高血压的可能性高出82%;腰围身高比大于0.53的脂肪量过多者,这两项风险分别高出91%和161%。

相比之下,BMI评估的超重和肥胖虽然与血压升高有关,但与高血压未显示出明显关联。研究人员认为,这可能与身高体重指数无法排除肌肉量等因素有关。

研究人员表示,基于腰围身高比评估脂肪量,是一种简单且易于推广的方法,有助于加强早期筛查,提升对脂肪相关心血管疾病风险的识别能力。 据新华社

“屏幕哄睡”影响“睡眠开关”

如今,刷手机已成为不少人的“睡前仪式”——有人用短视频缓解学业压力,有人靠聊天、刷资讯“放空”,甚至有人把手机当作催眠工具。然而这种看似平常的“屏幕哄睡”,却会对青少年的睡眠和情绪产生不良影响。当学业的压力与成长脚步不期而遇,青少年如何才能睡个好觉?

晚上“屏幕哄睡”,白天疲惫不堪

白天学业繁重,睡前狂刷手机,已成为不少青少年的生活常态。然而,这样的“睡前仪式”换来的并非真正的放松。

“睡前玩手机时觉得很放松,但白天会觉得又困又累,心烦意乱。”天津高二学生小雨坦言,“屏幕哄睡”的“后遗症”让

她有点吃不消。小雨的家长也发现,原本温和开朗的孩子变得越来越敏感易怒,成绩明显下滑。经过专业医疗机构诊断,小雨情绪困扰的主要根源在于长期“屏幕哄睡”引发的睡眠紊乱。

睡眠对青少年健康的影响

不容小觑。全国爱卫办2025年发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出,青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息等有关。长期睡眠不良影响学习能力、免疫力、生长发育等,甚至产生心理和精神问题。



蓝光“欺骗”大脑,影响“睡眠开关”

睡前刷手机,明明越刷越困,怎么还会影响睡眠和情绪?

“问题就出在手机屏幕发出的蓝光上。”天津市安定医院儿童青少年心理科主任孙凌表示,手机、平板等电子屏幕发出的短波蓝光,会直接“阻止”大脑分泌褪黑素,而青少年的大脑往往还未完全发育成熟,对蓝光更加敏感。

孙凌介绍,褪黑素就像是身体的“睡眠开关”,傍晚

天暗下来,褪黑素开始分泌,让人慢慢感到困倦,到凌晨时分泌最多,让人睡得安稳。可如果睡前一直刷手机,蓝光便会“欺骗”大脑,让大脑以为还是白天,“睡眠开关”就会被推迟打开,孩子入睡时间越来越晚。

入睡时间推迟不仅会导致睡眠不足,还会影响青少年的情绪调节。天津市安定医院睡眠医学科主任张新军表示,一

整晚完整的睡眠,并非一种静止状态,而是由快速眼动睡眠(REM睡眠)和非快速眼动睡眠(NREM睡眠)两个阶段交替构成的循环。REM睡眠与记忆整合、情绪调节和学习功能密切相关,NREM睡眠则是体力与精力恢复的关键时期。

“REM睡眠就像大脑的‘情绪排毒站’。”孙凌表示,白天孩子承受的学业压力、积累的负面情绪,都会在这个睡眠

阶段被慢慢整理、释放,帮大脑恢复平静。而长期“屏幕哄睡”会让REM睡眠时间大幅减少,大脑没法完成“情绪排毒”,负面情绪便会越积越多。

专家提醒,青春期末就是情绪波动的敏感时期,体内激素变化让孩子容易出现情绪起伏,而“屏幕哄睡”带来的睡眠紊乱,则会进一步放大这种波动,导致情绪问题和睡眠问题互相影响,进入恶性循环。

放下手机,睡个好觉

睡眠是情绪的稳定器,也是青春期成长的养分。专家提醒,“屏幕哄睡”看似便捷,实则代价沉重,要想睡个好觉,还需规律作息,优化睡眠环境。

孙凌建议,手机不该成为哄睡工具,家长应严格控制青少年睡前电子屏幕使用时间,

睡前1小时关掉所有电子设备,可换成纸质书、听舒缓音乐等温和的放松方式。

“坚持每日规律作息对于优质睡眠十分重要。青少年白天可接受充足的自然光照,进行适度的体育锻炼。这些都有助于稳定生物钟,减少睡眠片

段化,从根本上促进深度睡眠的产生。”张新军说。

天津市安定医院儿童青少年心理科主治医师李泊萱说,家长应为青少年营造优质的睡眠环境,保持卧室黑暗、安静,减少蓝光干扰,帮助褪黑素正常分泌;选择合适的床垫和枕

头,卧室的温度应适宜,避免过冷或过热。

面对学业压力,家长和老师应及时关注青少年的心理健康,当青少年出现压力过大或情绪问题时,应给予充分的理解和支持,帮助他们学会调节情绪,缓解压力。 据新华社

晚饭早点吃 对血糖、代谢都有好处

有研究发现,17点前吃完晚餐,能显著改善代谢效果,且最佳的吃晚饭方式:17点前吃,17点后管住嘴。将晚饭时间提前一点,除了对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

研究显示,比起18点吃晚饭,22点进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。早点吃晚餐,会使人体在睡前消耗部分脂肪量,有助于维持体重,也有利于稳定血糖。

研究发现,比起19点前吃晚饭,19点后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。此外,早点吃晚餐,对次日血脂代谢也有好处。

早一点吃晚饭,对缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有饭后胃灼热、反酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。

人在睡眠状态下,大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”,影响睡眠质量。晚餐早点吃,身体就会有足够的时间消化和吸收食物。

很多人为保持身材选择不吃晚餐,医生表示,不吃晚餐会打破消化系统节律,增加消化系统疾病风险;会影响免疫力,使抵抗力下降;此外,对血糖影响也很大,容易诱发糖尿病。 据人民网