



节后紧急减肥？ 营养专家和你聊聊 不按时吃饭对身体的危害有多大

性，想吃就吃，说不吃就不吃，往往违背生物钟的调节机制，长时间持续会造成肠道菌群出现明显的紊乱。

大家不要小看肠道菌群紊乱，假如平时会让我们更容易发胖，导致消化吸收能力受损，还可能出炎症因子升高，增加心血管疾病、糖尿病等慢性代谢性疾病的风险，我们没有必要冒险。

有些年轻人说无所谓，没感觉，那是你还没有累积到一定的程度。随着年龄增长，不规律的进食习惯所造成的影响就会体现得越来越明显。

我经常建议大家，定时定量，像“小闹钟”那样规律地吃饭。大家养成习惯以后，胃肠道也会比较“高兴”，因为你规律了，它也规律了，它也知道什么时间该活跃，什么时间该休息，你们就形成完整的统一体了。

轻断食减肥法值得一试吗？
 于康：我是反对用轻断食法减肥，有需要的人可以在医生的指导下尝试这种方法，但是现在相当多的朋友是自己想当然地轻断食，或者是随性轻断食，这些做法都没有科学道理。其实跟不规律进食一样，它同样是有害的。而且这样的轻断食对于减肥没有那么好的效果，一旦不轻断食了，还会出现反弹。还有个问题就是有些人这

一顿断食或者今天轻断食了，第二天报复性地多吃，这样反而得不偿失。

减肥要控制总热量，不是在于饥一餐饱一餐，其实按照食物的合理配比均衡地减少1/3或者1/2，一天三餐或者多餐，按规律吃饭，总热量降下来，这样的减肥方法其实更能行稳致远。

坚持不吃早饭或晚饭，能算规律进食吗？

于康：这是假规律，或者根本称不上规律，只是一种心理上的自我安慰。早晨是身体胆汁分泌的节律期，我们这个时候吃早饭，胆汁就可以正常排出，有利于消化。

但如果不吃早饭，分泌出来的胆汁没有办法排出，它就存在胆囊里，累积时间长了会导致胆汁淤积，增加患胆结石、胆囊炎的风险。

实际上，现在很多年轻人的胆囊疾病跟不吃早饭的不良饮食习惯是密切相关的，所以，我建议大家千万别想当然。不吃早饭，对午餐的吸收率会增加30%以上。换句话说，这种不吃早饭或晚饭去减肥的做法得不偿失。

吃好每天三顿饭，这才是身体健康的基础，也是追求减重或者减少慢性病的基础，希望大家能够遵照执行。

（闻纯裕/据央视网）

对你来说，按时吃饭是一件很难的事情吗？清晨匆匆忙忙赶去上班上课，放弃一顿又一顿早餐；加班到深夜，只能靠零食夜宵填饱肚子，甚至为了减肥把每天少吃一顿饭定为个性化的进餐“规律”。

2022年发布的《中国居民早餐行为白皮书》显示，2.0%的人在周一至周五的工作日从不吃早餐，这一比例在周末增加到11.3%。其中，超过半数的人表示没时间吃，26.5%的人表示不想吃早餐，15.3%的人表示没有适合的食物，另外也有8.6%的人是想控制体重而不吃

早餐，还有4.5%的人是根本没有吃早餐的习惯。

时间再向前推，2019年，某外卖平台发布的《按时吃饭报告》数据显示，超过1.02亿人因各种原因无法按时吃晚饭。不按时吃饭会对身体造成哪些影响？央视网《新闻+》栏目记者采访了北京协和医院临床营养科于康教授。

按时吃饭有多重要？
 于康：现在越来越发现规律进食的重要性，它非常有利于维护肠道菌群。恕我直言，有些朋友进食过于随

节后上火怎么办？中医给出建议

春节后，不少门诊患者出现“上火”情况，对此，中医给出建议，帮助“上火”人群快速摆脱烦恼。

“上火”有很多不同的种类，就火的性质而言有虚火与实火之分；就上火部位而言，有心火、肝火、肺火、胃火和肾火的区别。

上火种类

胃火：胃火旺在临床中很常见，多数为实火，表现为口腔溃瘍、渴喜冷饮、口

臭、牙龈肿痛、上腹不适、大便干硬、脸部三角区长痤疮、舌红苔黄、脉滑数等。

肝火：肝火旺较为常见，主要表现为头昏胀痛、面红目赤、口苦口干、急躁易怒、耳鸣如潮、大便秘结、小便黄短、舌质红苔黄。其中大部分患者为实火，也有部分为虚火。虚火者多是在火热症状的基础上兼有阴虚症状，如腰膝酸软、耳鸣。

肺火：肺火旺也比较常见，主要表现为发热、口渴、咳嗽、气喘、咽喉红肿疼痛、小便短赤、大便秘结、舌红苔黄

腻、脉数等。

心火：心火旺表现为心烦易怒失眠，口舌赤烂疼痛，小便赤、涩、灼、痛，舌尖红绛、苔黄等。

肾火：肾火旺较少见，多为虚火。主要表现为牙齿松动、头晕目眩、耳鸣耳聋、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等症状。

降火要对症

肝火旺者可用龙胆草、白芍、黄芩

教您几招，赶走“节后综合征”

从纵情享受假期时光回归到工作状态，很多人会有疲倦、失眠、胃口欠佳、难以集中精神、肌肉酸痛等感受。尤其紧接着连续七天工作，一些人甚至还会产生焦虑、容易发怒等症状。过度担心的你，可能是出现节后综合征的症状。天津市中研院急诊科副主任医师于乃浩为您支招，从作息、饮食、运动等方面调节，尽快恢复到良好工作状态。

何谓节后综合征

节后综合征主要是指经过一段时间的假期后，要重新回到工作状态时，所产生一系列生理和心理的反应。放假后，一下子有较多空闲时间，节奏不再那么紧张，觉得难得放松一下，迷恋电视、网络，亲朋聚会、娱乐玩耍、外出旅游，加之除夕夜守岁，熬夜成了必然

现象，休息的时间反而比平时上班还少，作息时间和规律被打乱，扰乱了生物钟。假期结束后的两到三天里可能会感觉疲倦、提不起精神、上班效率低，甚至出现焦虑、腹泻、神经性厌食、睡眠紊乱等症状。其次是节日期间饮食不合理，暴饮暴食，甚至烟酒无度，造成营养搭配不均，身体各器官超负荷运转，功能紊乱，也导致体重剧增。第三是缺少运动，难得放松，又忙于走亲访友，没有时间精力进行适当运动。

调整作息早睡觉

节后综合征最先反映在身体上的就是起床困难。假期期间习惯了晚睡晚起，生活作息被打乱，突然回归正常，很难做到早睡早起。所以要尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠规律。要想保证充足睡眠，晚上入睡前尽可能做

到身心放松，可用热水泡脚、轻按头部、适度散步、欣赏音乐等方式调整。为自己创造一个良好的睡眠环境，调整睡眠节律，缓解疲劳。尽量早休息，在固定的时间躺到床上。睡前半小时不吃东西，不大量喝水，睡前去卫生间，避免起夜的干扰。

多菜少肉七分饱

节后还会出现肠胃紊乱，毫无胃口甚至出现肠胃隐隐作痛、腹胀等不适症状。每日晨起空腹喝一杯温开水，促进新陈代谢。三餐时间固定，正餐时间至少20分钟，细嚼慢咽。饮食上坚持“少盐、少油”原则，多菜少肉七分饱，少量多餐，食物细软易消化，帮助胃肠道尽快恢复正常运转。另外，可以多选择进食一些能促进肠道排出毒素的食物，如山楂、魔芋、黑木耳、海

强势妈养出问题娃



在家庭育儿过程中，母亲往往是主力。但如果妈妈总是大包大揽，一切事务都要亲自操持，越来越独断，甚至咄咄逼人。时间长了，会给孩子成长带来很多不利影响。

1. 女儿变霸道，儿子易懦弱。奥地利著名心理学家阿德勒曾总结说，假如母亲在家庭中非常强势，女孩们可能模仿她变得刻薄、好挑剔；男孩子则始终站在防御

的地位，怕受批评，进而表现出懦弱顺从。孩子在成长过程中，更容易受到同性家长的影响而塑造自我。对于女孩来说，她会逐渐习得妈妈对待家人的方式，用来对待自己周围的人。而男孩则在父亲的影响下变得容易妥协、退让，并且在他的成长过程中会缺失一个认同、学习的对象，进而缺乏阳刚之气。

2. 导致社交困难。过于强势的妈妈，会把自己的意志无形地强加给孩子，而孩子在这种约束中，社会交往也会受到影响。有些孩子可能变得像母亲一样，与小伙伴相处时不懂得尊重他人，总想凌驾于人，久而久之会被同伴远离；还有些孩子在母亲的“高压”下，变得易妥协、讨好，容易失去自我，得不到他人的尊重。不管是哪种情况，都可能给孩子带来严重的心理问题。

3. 难以独立。过于强势的妈妈喜欢

控制孩子，一切由自己主导安排，孩子很少有机会在生活中独自做决定，时间长了，容易让孩子丧失自主性，压抑个性，难以独立。

4. 变得消极、反抗。强势的妈妈会使家里失去轻松的气氛，对孩子要求过高，这给孩子很大的压力。在强权下，有的孩子就形成了反抗的个性，什么事都对得起；而有的孩子知道抗争是无用的，虽然内心说着“不要”，但表面上却只能顺从，面对自己不能掌控和不愿意做的事情，采取消极敷衍的态度，产生“软抵抗”。

很多妈妈之所以变得强势是因为主观地认定家里其他成员无法独立做好事情。其实，育儿过程中，只有妈妈适当放手，爸爸才会懂得接手，参与到养育事务中，孩子也会与爸爸更亲近。因此，妈妈再坚强，再能干，也要适当示弱，给宝宝表现和决策的空间，给孩子一个表达和展示的机会，让他们参与到家庭生活中，学会爱与责任。爸爸也要多体谅妈妈的不易，主动分担家务和育儿工作。

（据《生命时报》）

健康资讯

儿童“阳康”后 应该注意这些事儿

最近，不少儿童感染新冠病毒后，陆续进入“阳康”状态。家长们在开心之余，不免也开始担心，孩子“阳康”后要注意哪些问题？就此人民网记者采访了重庆医科大学附属儿童医院感染科副主任张祯祺。

“阳康”的一般标准

体温恢复正常3天以上；呼吸道症状基本消失或者明显好转；连续两次核酸检测阴性；若有肺炎，复查胸部影像学病灶明显吸收。

康复早期不宜剧烈运动

“阳康”后，需要一段时间儿童的身体才能恢复到以前的状态，康复早期不宜剧烈运动。家长可以陪伴儿童进行一些温和的运动，以增强其身体抵抗力和免疫力。

“阳康”后不要“报复性”饮食

“阳康”初期，饮食应以清淡为主，要保证足够的优质蛋白，忌油脂过多食物，多吃新鲜的蔬菜水果。若儿童仍有咳嗽症状，最好不吃刺激性食物，尤其是过咸过酸的食物。

“阳康”后一直咳嗽这些情况要警惕

咳嗽是呼吸道感染过程中气道主动清除“垃圾”的一个过程。咳嗽有助于儿童将吸入气道内的病原及颗粒物排出体外，防止其进一步进入肺部。

“阳康”后，如果儿童只是偶有咳嗽，家长可以鼓励孩子多喝水，保持适当湿度，主动将痰咳出。小年龄段的孩子，家长可以通过帮助其翻身拍背把痰液排出。如果反复咳嗽，或持续加重，影响儿童生活及睡眠，甚至出现喘息、气促、鼻翼扇动、呼吸困难等情况，应立即就医。

儿童“阳康”后，如何减少再次感染的发生？

科学规范佩戴口罩。进入医院、商场超市等环境密闭、人员密集的公共场所，乘坐公共交通工具、厢式电梯时，应让儿童全程规范佩戴口罩。儿童应使用儿童专用口罩，不推荐3岁以下儿童常规佩戴口罩。建议口罩持续佩戴4小时更换一次，如果口罩出现潮湿、破损、异味、污染等，应及时更换。

勤洗手。指导儿童学习正确的洗手方法，养成良好的卫生习惯。佩戴和摘取口罩时应洗手，餐前便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后要洗手。另外，家长加工制作食品、饮料前，护理婴幼儿前也要洗手。

保持通风。保持室内空气流通，建议每日至少开窗通风2~3次，每次20~30分钟，通风时注意防寒保暖。

（闫妍/据《人民网》）

健康提醒

妊娠期患高血压 日后心脏病风险高

如果女性有一次或多次怀孕受到高血压影响，那么她患心血管疾病风险会增加81%，冠心病风险会增加83%，心力衰竭风险会增加77%。

英国剑桥大学的研究人员对21项、涉及360万女性的研究进行了分析，研究人员表示，通常每100名孕妇中就有1至6人患有高血压，但分娩后通常会恢复正常。这种妊娠高血压不是先兆子痫，不过有妊娠高血压女性在以后生活中更容易患心血管疾病。

研究结果表明，与怀孕时没有高血压的女性相比，第一次怀孕时患有高血压的女性患心血管疾病风险要高出45%，冠心病风险也同样高。怀孕期间的压力，更有可能发展成几种不同的心血管疾病，对女性造成持续损害，在以后生活中也会出现心血管疾病。

研究人员指出，女性进行一些积极小改变就会很有帮助，比如多吃水果和蔬菜，偶尔做些有规律的运动，找时间放松一下等。（方草/据《中国妇女报》）

无偿献血知识

问：为什么经常献血可以提高造血功能？

答：因为自胎儿出生后，骨髓就成为主要的造血器官。随着年龄的增长，造血功能和血细胞生成率逐渐下降。献血后，由于血细胞数量减少，对骨髓产生反馈作用，促使骨髓储备成熟血细胞释放，并刺激骨髓造血组织，促使血细胞的生成。经常按规定期限献血，就可使骨髓保持旺盛的生活。

问：经常献血可以降低血脂吗？

答：可以。人们由于体力活动的减少和生活水平的提高，体内积存了越来越多的脂肪。好多人血脂长期处于较高的水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层附着在人们的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成心脑血管病。而经常献血，减少了体内一部分黏稠的血液，再通过正常饮水，填充了血容量，使血液自然稀释，血脂也会随着下降，也就减轻了动脉硬化的隐患。（中卫市中心血站供稿）

