

# 3个月减重24斤,这10条照着做能瘦

在漫长的冬天里,怀揣一颗瘦身心的人们没了减重的动力,甚至体重会一路“狂飙”。近日,现代快报记者在南京市妇幼减重门诊看到,一位宝妈在产后三个月内减重24斤,她是怎么做到的呢?

通讯员 王凝嫣 现代快报+记者 安莹



视觉中国供图

## 产后三个月减重24斤

二胎宝妈李女士(化名)在产后一直为体重问题而烦恼,想起当妈妈之前的苗条身材总是有些失落。其实李女士也想过不少方法,但不是没坚持下来就是没有效果。直到想起孕期中在南京市妇幼保健院营养科看到过减重门诊,决心去就诊。接诊李女士的戴永梅主任详细分析了李女士的身体现状,并表示接下来会为她有针对性地定制减重计划。

之后的三个月里,李女士首先通过临床营养师及专业营养师进行筛查及各项评估,应用人体成分分析仪进行检测。之后根据体格检查、实验室检测及评估结果制定合理的膳食模式,如高蛋白膳食、限能量平衡膳食、轻断食膳食等。其间李女士还根据制定的方案进

行运动,营养师也持续对她进行心理-行为疏导。

每次李女士来复诊的时候,拿到的体重及各项数据都会让她惊喜,三个月过去她已经成功减重24斤。

戴永梅提醒大家,其实气温较低的天气更利于减重,因为在低温环境下,人体基础代谢率会增加10%-15%。也就是说,你不用付出任何努力,在相同的条件下,人体会更容易消耗热量以及脂肪,当然前提是要遵循科学合理的减重方法。什么叫基础代谢率?戴永梅说,基础代谢率是人体每天维持血液循环、心跳、呼吸、氧气运送、排泄、维持体温、腺体分泌等机能运作所需的基本热量,也就是躺在那啥也不干,身体也会消耗掉的能量。

## 十点技巧助力减重

另外,以下十点小技巧也可以辅助减重。

### 1 千万不要盲目节食

节食一段时间后就容易进入瓶颈期,稍微一恢复饮食便会反弹复胖。另外,节食减肥也会造成蛋白质不足、微量营养素不足、内分泌紊乱、肝功能损伤、骨质疏松、不孕。

### 2 穿得温暖

许多女性追寻“美丽冻人”的感觉,这样不仅会影响健康,还会增强食欲而导致肥胖。我们应该根据温度的变化增减衣物,让身体有充足的热量储藏。

### 3 吃温暖的食物

吃温暖的食物可以温暖身体,防止因为低温刺激食欲旺盛,还能帮助提高代谢的速度。身体水分不足也会使食欲旺盛,一杯温水即可以增加饱腹感,还可以带走减肥产生的有害物质。

### 4 早餐不能省

很多人为了睡懒觉会错过吃早餐,有些人甚至为了减重不吃早餐,这样看上去是少吃了一顿饭,但是会影响一天的代谢速度。

### 5 主食吃杂点、粗点

主食不是“妖魔鬼怪”,但要控制好摄入的总量。另外,可以

选择杂粮、粗粮、杂豆类,这些食物既可以避免减重期间的饥饿感,又可以补充膳食纤维,改善肠道环境。

### 6 细嚼慢咽吃慢点

研究显示,进食速度慢,每口食物多嚼几下,满足感更强,不容易摄入更多的食物。

### 7 进餐顺序有讲究

蔬菜体积大能量又低,建议先吃,多吃深色蔬菜;主食和肉体积小能量又高,可以放后面吃;吃饭菜之前先喝清淡的蔬菜汤。

### 8 保证蛋白质摄入

高蛋白的食物,比如鱼、虾、肉、蛋、奶、豆制品能显著增加饱腹感,所以每餐都可以来点蛋白质。

### 9 少吃多餐

对大多数人而言,根据食物的特殊动力作用,只要你在进食,就会伴随着能量的消耗,所以少吃多餐会消耗更多的卡路里。

### 10 运动不可少

都说减肥要“管住嘴,迈开腿”,在减重的岁月里,运动是永恒的主题。不爱运动的人,会导致基础代谢率下降。记得,在运动之前要适当拉伸,防止拉伤。

## 惊蛰节气舒展经络 试试这些柔和活动

“一阵催花雨,数声惊蛰雷。”3月6日是二十四节气中的第三个节气“惊蛰”。惊蛰时期,雨水渐多、春雷乍动,万物生机盎然,虽然天气明显变暖,但气温波动较大,仍要当心冷暖变化。江苏省中医院神经内科副主任中医师朱元表示,惊蛰养生要顺应阳气升发的特点,使自己的精神、情绪、气血也如春日一样舒展畅达。

通讯员 冯瑶 现代快报+记者 梅书华

## 舒展经络,调和气血

惊蛰时节养生要以“舒展经络、调和气血”为主,只有经络得到疏通,气血才可流遍全身,方能使机体正气充沛,从而抵御疾病。人体经历了长时间的冬季,阳气尚未完全透达于全身,此时不宜进行过于剧烈的运动,以免阳气消耗过多,感染疾病。“舒展经络”建议适当进行太极拳、散步、泡脚等相对柔和的活动,提高新陈代谢和免疫力,以保证身体的平衡状态。不宜过早减少衣物,以防止阳气的外泄,尤其是老年人,更应根据天气冷暖变化增减衣物,同时,要注意适当通风,预防感冒等季节性疾病的流行。

## 饮食有节,慎吃寒凉

气候乍暖还寒,人体阳气较弱,饮食方面,要避免食用性质寒凉的食物,以免引发腹痛、腹泻、痛经等症状。同时,也要尽量少食酸性食物,因为酸性食物具有收敛、固涩作用,过多摄入容易影响气血运行。

## 疏肝理气,调畅情志

若无闲事挂心头,便是人生好时节。中医学上,以“四季”配“五脏”,春季属肝,失眠、高血压、中风等肝的病症,常在春季复发或加重。中医很早就提出“春宜养肝”的说法,春季只有保持肝脏的生理功能,才能适应自然界生机勃勃的变化。惊蛰时节,肝之阳气升发,易动怒,因此要戒暴怒,更忌心怀忧郁,要做到心胸开阔乐观,遇到事情,要控制情绪,忌妄动肝火。如体质特点为形体消瘦、手足心热、心中时烦、少眠、便干、尿黄的阴虚之人,饮食上则要养阴潜阳,多吃清淡食物,比如糯米、芝麻、蜂蜜、豆腐、鱼、蔬菜等,燥烈辛辣之品应少吃。

此外,一般来说春季适宜早睡早起。进入惊蛰以后,随着天气转暖,人们时常感到困倦无力、昏昏欲睡,即“春困”,保持充足、良好的睡眠对养肝来说是非常重要的。

## 祛湿健脾,增强正气

春天细雨纷纷,空气湿度大,容易造成“回南天”,“回南天”容易造成居住的环境变得潮湿,湿邪入侵人体,则会令人出现疲乏、身重、腹泻等症状,所以要注重“祛湿”。健脾祛湿的中药如茯苓、薏米、淮山药等,适当服用不仅能健脾祛湿,还能培养人体正气。

另外,很多人虽然早已“阳康”,但仍会有乏力、失眠、心慌心悸、汗出、头晕等症状。惊蛰时期,阳气升发,部分患者还会出现血压波动、失眠加重的情况,如果您在改善生活习惯,注意饮食及运动后,仍有上述症状,建议及时就诊。

# 南京鼓楼医院小儿骨科开诊

快报讯(通讯员 桂雪洋 记者 刘峻)近日,南京鼓楼医院骨科医学中心小儿骨科专业正式成立,小儿骨科门诊也同步开诊。至此,南京鼓楼医院骨科医学中心已涵盖脊柱、关节、创伤、骨肿瘤、手足外科、小儿骨科、骨代谢等所有的亚专业方向。

南京鼓楼医院骨科医学中心创建于1953年,现为国家临床重点专科、国家骨科区域临床医疗中心等。目前编制床位350张,二期工程

正在建设中,预计未来三年床位将增至600张。骨科拥有外籍院士1人、杰青1人、国家百千万人才工程1人、博导8名。

小儿骨科依托南京鼓楼医院骨科医学中心强大的医疗及科研实力,专注于儿童骨骼肌肉类疾病的临床医疗、教学和科研工作。临床治疗包括儿童骨折的规范化治疗(骨折微创手术及复合肢体创伤的救治)、儿童髋关节疾患(发育性髋关节脱位、股骨头无菌性坏死、股

骨头骨骺滑脱、髓内翻等)的保守和手术治疗、儿童先天性或发育性及创伤性肢体畸形矫形及重建、复杂上、下肢肢体短缩及成角畸形及肢体不等长的手术矫形、低磷性佝偻病及脑瘫等代谢性及神经肌肉性疾病的分期手术矫形。儿童多指及并指(趾)畸形手术矫形及马蹄内翻足系列治疗、儿童症状性扁平足及拇指外翻的保守和手术矫形及功能重建、儿童骨肿瘤及肿瘤样病变手术矫形及南京鼓楼医院

脊柱外科优势的儿童脊柱畸形矫形等小儿骨科所有的亚专业方向,是国内小儿骨科亚专业种类齐全的团队之一。

小儿骨科病房位于鼓楼医院本部新大楼10D病区,配备有医术精湛、经验丰富的小儿骨科医护人员和专业先进的医疗设备。小儿骨科同步上线鼓楼医院互联网医院,功能模块覆盖挂号、线上复诊、健康咨询、检查及检验报告查询等。

# 生长发育门诊迎来就诊小高峰

## 专家提醒:科学助长很重要

到了春天,万物复苏,许多家长也盼着孩子的个子再蹿几厘米。近日,在南京市中医院儿科门诊,有不少家长来看孩子的身高问题。“孩子怎么总不长个?”“孩子不想吃东西,是不是营养没跟上?”“我家孩子怎么比同龄人矮了一截?”为此,现代快报记者采访了南京市中医院儿科主任医师唐为红,请他为家长支支招。

现代快报+记者 梅书华

## 孩子究竟矮不矮,还得看生长曲线

唐为红介绍,生长是一个连续的动态过程,有时候对小孩生长速度的评估比评估绝对身高更为重要,所以需定期对身高进行测量来了解身高增长的速度。他建议,家长可以为孩子绘制生长曲线图,即

将定期监测的小孩身高在标准曲线图中以小点形式标注出来,然后将小点按时间顺序连接。

生长曲线图既能显示正常儿童的生长规律,又标明了正常的变动范围,还可以直接观察到生长速度的变化趋势。如果孩子每年的增长速度低于正常应有增长值的70%,或经过一段时间观察,小孩生长曲线偏离了原先的百分位线向下迁移或快速向上,都表明其生长可能存在异常,需要及时查找原因。

其实,还有一种“矮”,是家长觉得孩子矮。唐为红介绍,每一个小孩的生长均有自己的生长速度,其生长轨迹会沿着一定的百分位数曲线进展。对于身高、遗传身高都在正常范围内,生长速度正常,身高百分位数曲线并没有偏离原来正常的曲线,饮食、运动、睡眠都正常,也没有发育提前的小孩,经过专业医生评估,继续监测身高即可。但还是会有

家长觉得小孩偏矮,多方打探想小孩“蹿个”,这样的做法不可取。

## 个子矮,到生长发育门诊做这些检查

如果发现孩子存在矮身材的情况,应该怎么做?南京市中医院儿科开设生长发育门诊,为儿童提供一站式专业化生长发育评估。唐为红提醒,就诊前,父母也要做准备工作,整理好孩子母亲的妊娠情况、孩子出生史、出生身长和体重、生长发育史、每年身高增长的速度(测量时脱去鞋子)、父母的青春发育和家族中矮身材情况、孩子的智力发育情况,以及有无影响发育的慢性疾病,如慢性肝炎、肾脏疾病和反复喘息、腹泻病史等。

就诊时,孩子也会做一些检查,检验方面包括血、尿常规和肝、肾功能,甲状腺功能,生长激素,生长因子,肾上腺皮质功能检测等;另

外骨龄(BA)判定骨骼的发育贯穿于整个生长发育过程,是评估生物体格发育情况的良好指标;垂体MRI可排除先天发育异常或肿瘤的可能性。矮身材女孩和疑有染色体畸变的患儿需要进行核型分析。唐为红介绍,引起矮身材的原因有很多,有生长激素缺乏的、有生长激素不敏感的、有营养不良的、有慢性疾病的、有软骨发育不良的等,还有诸如家族性矮小、体质性青春发育期延迟等特异性的,这些都需要儿科医生来给小孩进行专科诊治。身高不理想、增长不明显,及时求医非常必要。

据悉,南京市中医院儿科目前对矮身材儿童有不少诊治经验。针对挑食、偏食、厌食的儿童,该院发挥中医药特色,研制院内自制的中药贴敷,同时乘着辨证论治原则开处调节肠胃功能的中药汤剂,为改善儿童营养起到重要作用。