

少吃少到“每天只喝一碗粥”会不会瘦下去?

# 节食减肥,她竟把自己饿“胖”了

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 汤雪

“少吃点”大概是有史以来最流行的减肥方案,没有之一。对女人来说,“迈开腿”太难,但是“管住嘴”就简单得多。尤其在炎热的夏天,本来就没有胃口,每天吃点苹果、白粥、燕麦充饥,就能在最短时间瘦出好身材。

可是,不少经历过“缩食”减肥的人都有这样的感受——饿着饿着就“胖”了!这样的“胖”可不是体重增加,肿胀的外表下伴随而来的还有酮症酸中毒。这到底是怎么回事?



## 故事 | 每天吃少点,姑娘中毒了

腰不够细、腿和胳膊又太粗……夏天来了,嫌自己太胖的女生又“统治”了整个星城。长沙女孩李婷(化名)是一名大四学生,她一直嫌自己太胖,成天吵着要减肥。今年面临毕业,为给面试加分,她下决心让自己变得更加“骨感”,每天坚持只喝一碗白粥,晚上就只吃点水果,不到一周就瘦了2.5公斤。

## 专家 | 夏季减肥,你该这样做



彭喜春  
(长沙市中心医院中级营养师)

现实生活中,很多年轻女性为了追求身材窈窕,经常会误入一些减肥的“陷阱”,要么轻信减肥药,因盲目服药加节食导致营养不良或内分泌失调;要么听信推销,买回家一大堆无用的减肥器材;更有甚者去美容机构抽脂导致严重的并发

症……那么,该怎样正确选择科学的减肥方法呢?

今日女报/凤凰网记者特邀长沙市中心医院营养科主治医师彭喜春,聊聊减肥的秘密。

“12岁至18岁的年轻人,由于正处在生长发育期,并不建议减肥,特别是乱服药物来减肥。”彭喜春介绍,健康的减肥就是适当的饮食和合理的运动,可以配合针灸一类的治疗。最主要的原则,是不要在减肥过程中出现厌食、腹泻、乏力的症状。每月减肥8—10斤算是正常,不要超过这个值。

体重指数自测公式为:体重指数(BMI)=实际体重(kg)÷[身高(m)]

医生解释,一般情况下,糖尿病患者到晚期血糖无法控制时会出现酮症酸中毒,陷入昏迷。长期节食减肥者,每天吃的食品不足身体消耗,就会动员身体储存的脂肪、蛋白质水解提供能量,使代谢产物中酮体增加。随着酮体增加,患者会出现酸中毒,严重时会出现类似糖尿病酮症的相关症状。

另外,早餐一定要吃,还要吃好,因为不吃早餐很容易造成低血糖反应和免疫力低下以及胆结石;晚餐则可以适当少吃,但要选择热量较低的食物,如蔬菜沙拉、清汤、少量米饭或面食等,如果觉得饿可以补充点水果或喝杯牛奶,但不要吃夜宵。

彭喜春建议,任何减肥都需要坚持控制饮食和合理运动,因此在控制饮食之外,还应该选择适合自己的锻炼方式,首选有氧运动,如:慢跑、瑜伽、快步走、游泳等。

成人体重指数值(BMI)	
偏轻	小于18.5
适中	18.5—24.9
肥胖	大于24.9

## 问答 |

晚上运动减肥可行吗?

读者提问:因为白天要工作,所以我和许多白领一样只有晚上有时间运动。有人说晚上空气质量差,运动对身体不好,是真的吗?晚上运动该注意些什么呢?

长沙市中心医院北院主治医生朱叶牡:

白领越来越多,白天需要工作,只有晚上有时间进行锻炼。那么我们首先了解下晚上锻炼是否可行。大多数人认为,早晨的空气清新,所以一般选择早晨锻炼。其实,到早晨时,空气中的有害气体达到最高点,晨练时就会吸入大量的有害气体,虽然运动对我们身体肌肉有帮助,但会对呼吸系统有一定的损坏作用;而晚上的空气虽然经过白天一整天源源不断的废气排放,但是植物的光合作用使傍晚时分成为一天中氧气最多的时候,即傍晚是一天中氧气量抛物线的最顶点,因此,傍晚锻炼对身体非常有益。晚上时分虽然含氧量抛物线在下滑,但相对于早晨还是要多,此时锻炼也更好。

晚上运动能帮助食物更快地消化,不会使脂肪囤积在体内。但是,无论强度大或小的运动,都会使神经系统处于兴奋状态,所以,最好在运动后过1小时再睡觉。一般进行的运动有慢跑、仰卧起坐、跑步机跑步、骑自行车、练习呼啦圈、瑜伽等。

好饿,没力气减肥!



## 链接 |

抽脂减肥,年轻美女突然“中风”

众所周知,抽脂是最快的瘦身办法,于是,每年夏季都有不少女性选择抽脂减肥。长沙市天心区的刘女士就因嫌自己“太胖”到某美容机构做抽脂美容,没料到竟导致一场大祸——抽脂做完2个小时后,刘女士突然出现意识障碍,被送到当地医院急诊。医生诊断为脂肪栓塞,颅内大血管闭塞导致大面积脑梗死,虽然立即进行了取栓手术,但脂肪栓子取栓很困难,效果不理想,即算是能保住生命,也很难避免严重的后遗症。

“其实脂肪栓塞并不罕见,一般发生在严重外伤或者长骨骨折之后,只是导致脑梗死的情况比较少见。”长沙市中心医院神经内科副主任医师王振介绍,这种病是由于损伤后脂肪栓子进入血流阻塞血管,可以导致躯体的局部皮下出血,也可以导致肺部血管阻塞,导致呼吸困难,咳嗽咳痰,肺部在X线检查下可出现“暴风雪”状的阴影。脂肪栓子进入脑血管则可能引起头痛、意识障碍、偏瘫、瞳孔不等大,尿崩症等,严重的像刘女士那样的颅内大血管堵塞则可能导致危及生命的严重后果。

因此,对于这种疾病,更重要的是注意预防,一旦发生骨折要及时就诊进行手术,而像抽脂美容这样的美容办法,各位爱美的女士也要谨慎考虑,以避免不必要的风险。

OTC 国药准字Z45022017

# 葛洪桂龙药膏 调五脏 治病补身

## 急病用猛药,慢病用补药,补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏,精选28味野生中药,久熬成膏分入五脏,药材好药力强,入口即容易吸收,方中三爪龙、狮子尾等入心经,青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经,老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经,五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经,黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经,祛风湿止疼痛,活络补气血,温肾阳调五脏,用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
食疗药方条条治大病

扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第2016030030号



限量超值体验优惠,买10盒送2盒,名额有限,另有豪礼相送!

广西邦琪药业集团有限公司

[禁忌]孕妇及小儿忌用; [注意事项]忌辛辣、生冷、油腻食物; 其余内容详见说明书。

体验  
热线

400-750-8800

销售地址:岳麓区感嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)