



身体“断舍离”，甩肉“快狠准”

今日女报 / 凤凰网记者 李诗韵

“断舍离”是一个时尚新词，本意是指“断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的迷恋”。如今，作为现代生活理念，“断舍离”也被越来越多的养生者所认同——为了健康，不如与大口吃肉、大碗喝酒的日子来一场“断舍离”。

近日，中国营养学会对国内城市人群的一项健康报告显示，超过70%的人尝试过节食养生，轻断食、辟谷等方式备受欢迎。只是，热潮的背后也有不少质疑——轻断食真的能在保障健康的前提下帮我们甩肉吗？今日女报 / 凤凰网记者特邀2名“轻断食君”来一场养生PK，讲述“断舍离”背后的利与弊……



扫一扫，养生知识转起来

养生小擂台 >>

间隔式“轻断食”PK全素式“轻断食”

人物1：刘蓉（27岁，长沙世纪佳缘网活动策划）
坚持时间：1个月
养生疗效：瘦身11斤、血脂恢复正常、身体排毒顺畅



人物2：杨幸（32岁，长沙法式餐厅老板）
坚持时间：3个月
养生疗效：瘦身16斤、改善亚健康状态

从素食到轻断食，杨幸并不感觉辛苦——2年前，还在长沙一家国企上班的她由于每晚加班熬夜以及三餐不按时等，导致身体严重吃不消，“肠胃非常敏感，吃什么都容易拉肚子。抵抗力也很差，每个月都会重病一场，在医院检查没大病，但就是亚健康状态太明显”。

杨幸感觉到，女人濒临30岁，身体开始走下坡路。所以，一定要在疾病到来前，下狠心改善身体状况。于是，2015年从国企辞职后，杨幸经营了一家法式餐厅，每天研究好看的美食，也企图用食疗调理自己的身体。

“身体是健壮了，身材却越来越胖，体重一年内涨了二十多斤。”杨幸说，158厘米的小个子，艰难地支撑着130斤的身体。于是，模仿国外流行的素食养生，杨幸每天在餐厅研究怎么才能通过蔬果豆类等食物吃饱、吃好。

如今，坚持了一年素食的杨幸又开始挑战“轻断食”——“完全不吃是不行的，所以我每周会选择周末两天断食，自己搭配水果蔬菜榨汁，实在饿了就吃一点蔬果。”

而在断食的这两天，杨幸除了喝蔬果汁，还会给自己补充一些蛋白粉等。坚持20天左右，她感觉身体起了变化，“没有很饿的感觉，肚子也好像突然变小了”。

杨幸说，虽然“轻断食”的两天都只喝流质食物，但身体还是保持正常的排便。慢慢对食物没有太大的渴望后，如今的杨幸看到了成效——“一共瘦了16斤，之前的疲惫感也没了，身体挺轻松的！”



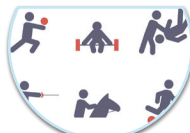
注意小事项

饮水



断食期间，要停止饮用咖啡、茶等刺激性饮品，以开水为最佳。每天的饮水量（包括中药在内）应该保持在2.5—3L以上，因为脂肪代谢需要大量水分参与。

运动



“轻断食”期间不做剧烈运动跟体力劳动，不要开车、游泳等，可以做些相对柔和的有氧运动，如瑜伽、太极一类。“轻断食”期，并不影响基本的活动量。反而走动一下，人更精神，建议活动时间为1.5—2小时。

饥饿



一般饮用中药水之后，都不会明显饥饿，少部分仍有饥饿者，可以喝一点蜂蜜水。

不适



“轻断食”期间，可能有一点口气，舌苔增厚，稍乏力，饥饿等。均为正常现象。

禁忌



情绪不稳定、身体不健康、女性月经期等特殊时期不适合进行断食。

制图/潘潘

小科普 >>

驯服“小夜猫”

文 / 张莉

（湖南省儿童医院留观输液科）

睡眠关系到宝宝生长发育甚至是智力发育，如何哄宝贝睡觉，驯服家中的“小夜猫”，一直是妈妈们头痛的问题。在这里，特别献上哄睡绝技，供妈妈们参考。

驯服计一：给宝宝提供舒适的环境，衣服宽松舒适，将宝宝置于安静舒适的房间，要保持适度的空气流通，适宜的温湿度。

驯服计二：形成一个睡眠时间表。如果婴儿有固定的睡眠时间和觉醒时间，那他就会睡得很好。要注意，为了让孩子夜间多睡，在白天打断他小睡反而会使他过度疲劳，夜里睡得更好。

驯服计三：宝宝半夜醒来，一般开始的时候都是哼唧哼唧的，妈妈可以先不要理他，让宝宝逐渐学会抵抗饥饿。可一旦到他大哭生气了，可以给宝宝喂点奶后再让他睡。

驯服计四：适当补钙，减少宝宝因缺钙引起的不安睡眠。

宝宝为什么会脑积水

文 / 文佳冰

（湖南省儿童医院）

脑积水好发于婴幼儿，尤其是6个月以内的婴幼儿，是一种危害婴幼儿健康的严重疾病，会使宝宝出现一系列难以想象的后果。对家庭和宝宝本身都是致命性的打击。宝宝究竟为什么会脑积水呢？

专家认为，这可能与父母接触了某些化学物品、放射线、孕早期发热、服用某些中药、坠胎药、胎位异常、羊水过多等有关。

新生儿不会用语言表达，家长可通过测量宝宝的头围来发现小儿脑积水问题——正常新生儿的头围是33~35厘米，出生后6个月，平均每月增加1.2~1.3厘米，后半年增加2~4厘米。1岁时，婴幼儿平均头围为46厘米，第2年增加2厘米，第3~4年增加2厘米。5岁时，正常儿童头围可达50厘米。而脑积水患儿头围可达同龄正常孩子头围值的2倍以上。

脑积水患儿的产前早期诊断是预防脑积水儿出生的重要途径。由于明显的脑积水，在孕12~18周即可通过B超查出，所以要加强B超在产前诊断中的应用，及早终止妊娠，预防脑积水儿的出生，降低先天性脑积水的出生率。

不吃水果只吃肉——什么？说到减肥餐，你一定怀疑自己听错了！但实际上，作为间隔式“轻断食”的实践者，刘蓉的减肥方式可不一般。

刘蓉说，之所以选择“轻断食”调理养生，还是因为自己确实胖了太多，2014年才96斤的她，3年时间长到了127斤。对于身高165cm的姑娘来说，一份体检报告给了她沉重打击——体重偏胖、血液浓度偏高、血脂偏高、血糖偏高等，意味着27岁的她可能面临各种“老年病”。

于是，在营养师的建议下，刘蓉选择了见效最快的一种“轻断食”方法。严格控制好每一周的饮食时间、认真执行“低糖主义”，是她需要坚持的两大标准。此后，她每周6天时间的3餐中，少不了牛肉、羊肉、猪肉，偶尔搭配鱼肉、虾肉、鸡肉等，实在饿了就用蔬菜补充能量。而在这个过程中，水果、蛋糕、饮料等含糖食物都是禁品。

当然，肉食的量是需要控制的。刘蓉介绍，“肉比蔬菜撑肚子，所以每餐只能吃小于手掌大小的一块肉”。

值得庆幸的是，刘蓉的养生计划中给自己“放了一天假”。“每周一都是最开心的日子，因为这一天可以随心所欲吃美食。”刘蓉说，她会每天选择同一个时期监管体重，只要每周体重都在平稳下降，她就让自己的胃也饱一次口福。

“最直观的体会就是体内毒素排出去了，脸上痘痘少了。”就这样，连续坚持4周时间后，刘蓉的体重从127斤下降到116斤。再去长沙市中心医院体检中心复诊时，血脂指数已恢复正常值、血糖指数稍有下降。

专家帮帮忙 >> 用安全的方式“轻断食”

每逢夏日，如何对付脂肪都是女人最关心的话题。然而，同样都是节食减肥，为什么有人成功，有人反弹呢？流行的“轻断食”又是否真的人人适用？

“偶尔给身体来一次‘断舍离’是有益健康的。”湖南省中医药研究院附属医院心血管内科的主任医师肖长江认为，“轻断食”可以激发调动人体的潜在能量，给养尊处优的人们一个绝好的“练兵”机会，对身体起到双向调节

作用，也能改善肠胃功能和血压偏高、偏低等情况。

所以，不论是间隔式“轻断食”还是全素式“轻断食”，在营养专家的指导下进行，控制时间和食物量都能快速起效。

“目前，在国内前来问诊断食疗法的大多都是为了控制体重，降血压降脂。而在国外，断食除了控制代谢，还有改善疼痛、消除慢性炎症的作用。”国家二级营养师专家夏群英介绍，近两年时间

里，她已为150余名“三高”患者制定“轻断食”方案，坚持3个月后，有75%的患者取得了疗效。

不过，“轻断食”是一项很需要毅力的治疗方法，断食过程中，因为没有进食，每个人都会有不同的反应出现，例如断食期间会出现口臭、头晕、口渴等症，很多人以为这是身体越来越差了，果断放弃。其实不是，每一个特征都有针对性的应对办法，不可自行判断”。