

健康提示

减重→反弹→再减重……
怎样减重才不容易反弹

今年国家有关部门将持续推进“体重管理年”行动，引导医疗卫生机构设立体重门诊。目前，多家医院已设立肥胖门诊、减重科，但仅靠看一次病，不足以解决全部问题。

很多人在减重后会出现反弹，甚至有医生表示，常遇到患者坚持不下来的问题。“患者控制了一段时间控制不住，现在更胖了，胖了二三十斤……”

这种情况不仅削弱了减重效果，还会打击减重者的信心。为什么很多人减重不久后就反弹了？怎样减重不容易反弹？

为什么很多人减重不久就反弹了？

目前，业界普遍认为，“溜溜球效应”是减重后反弹的重要原因之一。

“溜溜球效应”主要是指人从减重行为获益后，产生放松和自我奖励的心理，从而引发饮食失控。同时，脂肪细胞具有记忆效应，人一旦恢复不健康饮食，脂肪细胞会迅速恢复原状，进而引发体重反弹。

长期节食或极端低热量饮食会导致基础代谢率（BMR）显著下降，身体进入“节能模式”，减少能量消耗以应对“饥荒”。当恢复正常饮食时，代谢率无法快速回升，热量摄入突然超过代谢需求，会导致脂肪重新堆积。

北京世纪坛医院副院长张教授解释，人

体内有一个体重调定点，也叫体重生物钟，这个调定点的记忆最好要保持两三年以上，比如从 150 斤减到 100 斤，维持三年后，从此体内记忆就是 100 斤，保持体重就不难了。但是如果不能长期坚持，心血来潮减一段时间，无法形成体重生物钟，体重会反弹到甚至比之前更重，反而还不如不减。

怎样减重不容易反弹？

对于大多数减重者来说，某种程度的减重后反弹可能难以避免，但明确自身肥胖情况、制定合理的减重目标、选择适宜的减重方案，有助于预防或减轻减重后反弹。

明确自身的肥胖程度：体质指数（BMI）是评估全身性肥胖的通用标准，BMI= 体重（千克）/ 身高（米）²。在我国成年人中：BMI< 18.5 为体重过低；18.5≤BMI< 24 为正常体重；24 ≤BMI< 28 为超重；28 ≤BMI< 32.5 为轻度肥胖；32.5 ≤BMI< 37.5 为中度肥胖；37.5 ≤BMI< 50 为重度肥胖；BMI≥50 为极重度肥胖。BMI 虽然计算简便，但存在一定的局限性。特殊人群需要联合体脂率、腰围等多个指标进行肥胖评估。

明确减重目标：减重目标应进行分层个性化设定。大多数超重和轻度肥胖症患者只要在 3–6 个月内将体重降低 5%–15%并维

持，就可以有效地改善健康状况。中、重度肥胖症患者需要有更高的减重目标，以获得肥胖相关疾病的更优改善，通常需要到专业医疗减重中心制定合适的减重目标。

选择适合自己的减重方案：最基础的减重方案是饮食和运动干预，适合所有超重及肥胖人群。减重反弹往往是因节食方案选择不合理，虽然短期见效快，但难以坚持，复胖不可避免。张教授提醒，减肥不能选最快的方法，一定要选自己能长期坚持的方法。靠生活方式减重，主要是做好两点，张能维教授介绍，一是计算好每日进食的总热卡数；二是选择可以长期坚持的运动。

每日进食的热卡数，不能只计算三餐摄入，加餐、零食的热卡数都要计入到内。建议不要随意购买代餐食用，因为有些代餐包装上没有任何成分，难以计算出实际热卡。可以自己搭配代餐。

目前，间歇性断食是适合各类减重人群且可长期应用的饮食干预方法。一般采取 5+2 模式，1 周中 5 天相对正常进食，其他 2 天非连续摄入平常 1/4 能量，男性约 600 千卡 / 天，女性约 500 千卡 / 天。

当然，还有很多调整能量和营养素比例的医学减重饮食方案，某一种饮食方案并非适于所有肥胖人群，健康且可长期坚持的饮

食方案，是避免体重反弹最重要的一步。

运动是减重过程中的重要一环。运动方面，要做到有氧、有趣、有长度。结合自己工作和生活的实际情况选一项感兴趣并能长期坚持的运动。合适的运动不仅可以消耗能量和脂肪，还可以提高肌肉含量，提升基础代谢率和身体素质。可以每周进行 2–3 次有氧耐力运动，比如跑步、骑车、游泳等大肌肉群运动。要根据自身心肺功能和健康状况逐渐增加运动总量和强度。

北京世纪坛医院肥胖与代谢病中心廉医生提醒，每次运动时心率要达标并持续 30 分钟，每周最少运动 150 分钟，这样对减重才有效，心率计算公式为（220– 年龄）乘 60%。一个简单判断运动是否有效的方法就是运动时可以说话但无法唱歌。

其他可选择的运动方式有力量抗阻训练、动态拉伸、静态拉伸等。运动要注重安全，避免运动诱发疾病和副损伤。

越早对肥胖进行干预，脂肪细胞的记忆反弹越轻，减重效果会越好。如果生活方式干预效果不佳，正在经历反复减重 – 反复复胖的“溜溜球效应”，可能需要到专业的医疗机构或者减重代谢中心进行科学减重。

（人民网科普）

健康科普

春季阳气生
长宁医生教你这几个艾灸穴位

中医养生认为，春季是人体阳气生发的黄金时节。艾灸能够温通经络、扶阳固本，是春季养阳的不错选择。上海市光华中西医结合医院康复科主任程少丹建议：艾灸关元、气海、命门、中脘等穴位能够温肾健脾，益气助阳，强肾固本，增强机体免疫力。

程少丹介绍，艾灸由艾草压制而成，居家艾灸一般通过点燃艾条一端在穴位进行温热刺激。艾草性温，具有温经散寒的功效，可以促进血液循环，驱除寒冷，其温热作用能够帮助阳气的升发，促进气血的流通，舒缓经络阻滞和疏通，改善微循环，增强身体的新陈代谢功能。

“春季艾灸，是通过热力刺激，达到温热经络、活血化瘀的目的。”程少丹告诉记者，现代研究表明，艾灸时产生的红外辐射能够穿透皮肤，直达深层组织，促进局部血液循环，增强细胞代谢。而这种温和的刺激能够调节神经系统功能，改善机体免疫功能，发挥中医“扶正祛邪”的作用。

惊蛰至春分时节，养生重点以“健脾、利湿、化痰”为主，艾灸关元、中脘等穴位可以温经通络，促进新陈代谢，有助于体内毒素的排出；艾灸足三里、三阴交等穴位，可以健脾益胃，推动机体气血生发，激发人体后天之本；艾灸命门等穴位，能够强健腰膝，培补先天之本；；艾灸命门等穴位，能够推动机体气血生发，调和人体气血；艾灸足三里等穴位，还可以增强身体免疫力，提高抗病能力。

阴虚体质

表现：形体消瘦，手足心热，失眠，便干，尿黄。

艾灸穴位：三阴交、阳陵泉、太冲。艾灸这些穴位可以调养肝肾，滋阴潜阳。

方法：三阴交位于小腿内侧，足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。阳陵泉位于小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷处。太冲位于足背，第一、二跖骨结合部前方凹陷处。艾灸这些穴位时，每个穴位灸 10–15 分

钟，以局部温热为宜，不易过久，以避免进一步耗伤阴液。

阳虚体质

表现：形体白胖，面色淡白，手足不温，小便清长，喜热怕冷。

艾灸穴位：艾灸关元、足三里、命门这些穴位可以培元固本，强健腰膝。

方法：关元穴位于下腹部，前正中线上，脐下 3 寸。足三里位于小腿前外侧，犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指。大椎位于背部，第七颈椎棘突下凹陷处。命门位于第二、三腰椎棘突间。艾灸这些穴位时，每个穴位 20 到 30 分钟，以局部能耐受为度，时间可适当延长。

痰湿体质

表现：形体肥胖，肌肉松弛，神倦身重。

艾灸穴位：中脘、天枢、足三里。艾灸这些穴位可以健脾利湿，化痰消积。

方法：中脘位于腹部，前正中线上，脐上 4 寸。天枢位于腹部，横平脐中，前正中线旁开 2 寸。足三里位于小腿前外侧，犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指。艾灸这些穴位时，每个穴位灸 15–20 分钟，以局部温热为宜。

艾灸注意事项：

- 1、点燃艾条的一端，对准穴位，约距离皮肤 2–3 厘米左右，进行熏烤，使局部有温热感而无灼痛感为宜，灸至皮肤出现红晕为度。
- 2、艾灸后要注意保暖，以免出现受凉的情况，加重症状。建议艾灸时保持通风、空调温度适宜，避免出汗过多或者呼吸不适。
- 3、处于过饱、过饥、醉酒状态时，都不适宜进行艾灸，以免引起身体不适。
- 4、除了阳虚体质可以适当延长艾灸时间外，其它每次艾灸时间控制在 15–20 分钟为宜。

（上海长宁）

阿–阿–阿–阿嚏！
不养花、不碰花，为什么还会花粉过敏

春光明媚，万物复苏，本是踏青赏花的好时节，天津市民黄女士却因频繁打喷嚏、流眼泪不得不戴上口罩墨镜，“全副武装”地来到医院就诊：“每年这时候，眼睛就肿得睁不开，鼻塞得喘不过气。”

黄女士的困扰并非个例。花粉是春季过敏的“元凶”，不少患者常常会有疑问：我家里不养花，也从来不接触花，为什么还会出现花粉过敏？

不养花、不碰花，为什么还会花粉过敏？

天津医科大学总医院皮肤科科主任兼过敏性疾病（变态反应）科主任王惠平解释，花粉主要分为两类：虫媒花粉（由昆虫传播的花粉）和风媒花粉（靠风传播的花粉），而引起过敏反应的主要是风媒花粉。

春季主要的致病花粉以柏树、松树、杨树、榆树等树木花粉为主。此时节，这些树木会抽芽、开花，产生大量颗粒细小的花粉随风飘散。因此，即使不去花园或公园，花粉也可能通过窗户、通风系统或跟随衣物进入生活空间。

花粉高峰期哪些人群更易受影响？

过敏和免疫力之间存在着密切且复杂的关系。正常情况下，人体的免疫系统能够识别和清除外来病原体，如细菌、病毒等，同时对自身组织保持耐受。

而过敏反应本质是免疫系统“防卫过当”。过敏性疾病又称变态反应性疾病，是人体对过敏原产生异常免疫反应而引发的。

一般来说，过敏体质的人群更容易出现过敏反应，尤其是有家族过敏史的人，如父母有过敏性鼻炎、哮喘或湿疹等，子女的过敏风险会更高。此外，儿童、老年人以及免疫力异常、紊乱的人群也更容易过敏。

过敏反应的表现取决于如何接触到过敏原。花粉四处飘散时：若它们沾染到了眼结膜，就会引起结膜炎，表现为眼红、眼痒；若它们由鼻腔吸入，就会引起过敏性鼻炎，表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕；还有一些花粉的颗粒很细小，被人体吸入支气管，就会引起咳嗽、气喘；有些

人去郊外玩，在草丛里钻来钻去，身上沾到花粉，就会引起接触性过敏，导致皮肤瘙痒、皮疹。当然，空气中的花粉进入人体的主要途径是吸入，所以过敏性鼻炎的患者最为常见。

如何甄别过敏原？

过敏性疾病不能治愈，但是可以通过预防和治疗来控制，减少发作。

在预防过程中，甄别过敏原十分重要。王惠平介绍说，可以通过皮肤点刺试验、血清特异性 IgE 检测、斑贴试验等检查方法寻找过敏原。其中，皮肤点刺试验操作简便、快速，灵敏度较高，能在短时间内检测多种过敏原，费用相对较低。计划做皮肤点刺试验的患者，需要提前 1 周停用抗过敏药。

血清特异性 IgE 检测属于体外检测，痛苦小，不会诱发全身过敏反应，不受皮肤状态和药物的影响，对于正在服用抗组胺药或有皮肤病的患者也适用，还可以同时检测多种过敏原，但检测费用相对较高。

预防花粉过敏关键在这两个字！

过敏人群想要预防或减轻不适，最主要的就是不接触过敏原，根据自身情况做好回避。

花粉高峰期应关闭门窗减少空气流动，有条件的家庭可以配合使用新风系统或者空气净化器；如果要出门，尽量选择花粉浓度较低的时间段行动，如清晨和晚上；佩戴防花粉眼镜能减少约 65%的花粉颗粒与眼结膜接触；佩戴防花粉口罩、应用花粉阻隔剂，也能有效过滤花粉。

值得注意的是：雷雨对空气中花粉颗粒的洁净能力差，且能使花粉颗粒溶胀破碎成致敏性更强的小颗粒，应尽量避免在雷雨前后外出活动。一般来说，羊毛衣服比棉布和化纤衣服更容易产生静电吸附花粉，因此外出尽量选择表面光滑材质的衣服。回家后要及时洗手、洗脸、更换外衣，把吸附在衣服和身体表面的过敏原去除。

如果大家做了这些工作，依然出现了过敏症状，应该在医生的指导下用药治疗，过敏呈进行性加重的患者还可考虑进行脱敏治疗。

（人民日报）