



“衣带渐紧终不悔，每逢佳节胖三斤”“有一种饿，叫你妈觉得你还没吃饱”……佳节将至，朋友圈里渐渐出现了各种关于过节饮食的笑话，大家抱着一种“幸福的烦恼”面对这点“甜蜜的小问题”。

春节作为中国人的传统佳节，是一年一度家人团圆的节日，大家怀着对来年富足的期待，说着“年年有余”的吉利话。对美好事物的向往，似乎只有通过丰盛的团圆饭和你来我往、觥筹交错、推杯换盏才能更好地表达出喜悦之情。而正是在这样容易“放纵”自己的时刻，大家的腰围好像吹气球一样膨胀起来，体重节节飙升，让人苦恼不已。每到节后门诊，最让内分泌科医生哭笑不得的就是会接诊一些来咨询“减肥”问题的患者。

临床工作中遇见的那些五花八门的关于“减肥”的问题，真是让医生也觉得有趣，而且似乎涉及体重的问题，大家的脑洞也开得都特别大，那么就让我们一起来看一看，你是否也有这些小困惑呢？

Q: 不吃早餐可以减肥

A: 错误。不吃早饭不能减肥，科学研究证明不吃早饭的人午餐会超过身体所需地摄入更多的食物，特别是对于生长发育期的儿童和青少年，早饭可以帮助你应对一上午紧张的学习，是必不可少的。

Q: 我们可以通过不吃肉，只吃素来减肥

A: 错误。肉类，特别是瘦肉中主要含有的营养成分是蛋白质而非脂肪，是我们每日生存所必需的营养素，缺乏必需营养素对健康非常不利，而且减肥的重点是限制总热量摄入，通过科学计算热量，是可以做到品种丰富的进食选择的。

Q: “无糖”点心没有糖，减肥的时候也能随便吃

A: 错误。点心的制作需要，面粉、粮食、油，都是有热量的。

Q: 无糖，0卡路里的饮料，减肥的时候可以随便喝

A: 错误。所谓无糖饮料，里面添加的化学甜味素都是化学合成产品，科学证明食用后会唤起食欲，使下一餐不自觉地增加食物摄入。而且化学合成物的安全性，特别是对于儿童青少年的安全性，目前研究还没有完全明确，在此不建议儿童青少年选用无糖饮料。

Q: 膳食纤维对于减肥有益

A: 正确。膳食纤维在进食后体积膨胀带来饱腹感，而且通过肠道时可以清理肠壁夹缝中的宿便，对于有减肥需要的人来说确实有益。

Q: 益生菌饮料可以减肥

A: 错误。益生菌饮料不是减肥食品，不要盲目迷信益生菌助消化的传说，很多益生菌饮料为了调味都添加了大量的糖，而且益生菌饮料严格要求冷链运输，很多小店卖的益生菌饮料不能保证冷链，益生菌无法在常温下保存，喝下去也不能起到助消化的作用。

Q: 可以通过每餐在主食中添加粗粮来减肥

A: 基本正确。同等重量的粗粮体积比细粮大，含有纤维素多，含热量少，主食中添加粗粮，有利于饱腹感的形成，从而减少热量摄入，是减肥时的好选择。但一些人食用薯类食物会有腹胀、胀气的不适感，还有一些朋友吃玉米、小米等纤维丰富、口感较

「每逢佳节胖三斤」的困扰，怎么破？

硬的食物后会胃疼、反酸，就不适合大量食用粗粮了。

Q: 肥胖只是观念问题，要是在唐朝，还是以胖为美呢，跟健康没什么关系

A: 错误。肥胖可以带来一系列的疾病，对身体各个器官都有影响，儿童肥胖还可以影响生长发育，严重影响健康，要树立正确的观念：肥胖是一种疾病，必须引起足够的重视。

Q: “夜猫子”更容易发胖

A: 正确。科学研究表明，睡眠质量差或者睡眠量不足的人，第二天情绪不佳，且更容易产生过量进食的冲动，要知道，夜间良好且充足的睡眠，有助于维持健康的体重。

Q: 一日三餐固定时间，规律的饮食习惯，有助于维持健康的体重

A: 正确。科学研究表明，不按照按时规律进食的人更容易在饥饿感的催促下吃下远超过需要量的食物。

Q: 细嚼慢咽，放慢进食速度，有助于维持健康的体重

A: 正确。科学研究表明，胃对大脑反馈“吃饱啦”的信号需要一定的时间，如果将进食节奏放缓有利于减少食物摄入，而吃饭太快的人更容易吃下远超过需要量的食物。

Q: 我一般在饭局上喝酒就吃得少，所以喝酒可以减肥

A: 错误。酒是一种高热量的饮料，很少有人注意到酒的热量问题，实际上每克酒精含7大卡热量，远高于同等质量的蛋白质，甚至糖类，仅仅低于同质量的脂肪。酒的度数越高，含有的热量也就越高，因酒类千差万别、种类繁多，所以很难笼统地说明酒类的热量值，但泛泛来说，一罐淡啤酒的热量约相当于一份麦当劳的薯条，一杯红葡萄酒的热量相当于两块巧克力，而一杯高度白酒的热量绝对高于一整碗白米饭，目前流行于年轻人中的预调酒、鸡尾酒等添加了糖类的酒类的热量就更高了，所以减肥时一定要尽量避免选用酒类饮料。

这次问题是不是也是你会在日常生活中遇到的呢？希望通过这个Q & A的小问答给你的减肥征程起到一点小帮助。加油！

文/付煜(北京朝阳医院西院内分泌科)



怀孕12周以前的早孕期胚胎比较不稳定，容易发生流产、停育等各种问题，于是各种关于早孕的流言漫天流传，下面我们就来看看十个早孕期流言的真相吧！

粉碎关于早孕的十大流言

1.不在排卵期同房肯定不会怀孕！

女性有时会有偶发排卵，特别容易发生在精神紧张、夫妻长久分居而突然同房等时候。所以利用排卵期计算的“安全期”避孕并不可靠。

2.有规律的月经就肯定没有怀孕！

一些很早期的流产，会在距离上一次月经约30天左右时发生，这时表现为“月经量”比平时增多，时间延长，颜色不一样。其实，这是一次隐匿性的很早期流产。

3.早孕期老做B超对胎儿有害！

目前没有证据显示B超对任何时期的胚胎有影响。反而，B超在诊断宫外孕、胚胎停育等方面有重要价值。当然，非医学必要不做B超也是不提倡的。

4.早孕期生病千万不能吃药！

有些药物确实对胚胎有影响，但是疾病难道对胚胎就无害吗？所以生病以后，要不要吃药，能不能吃药，该吃什么药？应该由医生判断。

5.发生流产应该积极保胎！

很多时候流产是因为胚胎发育不良或者异常造成的，一味保胎没有必要也不现实。

6.黄体酮是“保胎神药”！

只有胚胎正常，并且流产原因可能是黄体酮分泌不足造成的流产才可能用黄体酮有效。

7.药物是先兆流产的最好治疗！

除了黄体酮等药物，卧床休息、避免性生活同样非常重要，重要性甚至超过药物。

8.怀孕了阴道出血，一定是流产的迹象！

除了流产和先兆流产，宫颈息肉、宫外孕都可能表现为阴道出血。甚至全身性疾病，比如凝血功能异常经常会以阴道出血为表现。

9.在怀孕期，只要有流产的迹象，都应该服用黄体酮！

黄体酮的效果在胎盘形成前最好，12周以后胎盘形成后，孕激素的分泌由胎盘接管，黄体酮的作用就大大下降了。因此，为了补充孕酮而口服或注射黄体酮在12周以后意义不大(其他原因使用黄体酮不在此列)。

10.过了早孕期就不会流产了！

怀孕的每一个孕周都可能发生流产，只不过早孕期的几率更大一些。

文/彭澎(北京协和医院妇产科)

知识收藏

新年的第一个月，北京全市共报告流行性感冒比前一月上升130.71%。随着春节假期临近，一场“春运大潮”开始上演。因春运期间人员流动增加，火车站、机场、客运站等公共场所人多拥挤，空气流通不畅，流感病毒更容易在这样的环境传播，北京市疾控中心提醒大家旅途中注意预防流感。

春运防流感 过个健康年

北京作为国家首都，是交通运输一大枢纽，流动人口数量较多。因为流感活动仍处于一个流行的水平，所以北京市疾控中心为在外工作、游学的朋友在旅途中，提了几个健康建议。

1.注意保暖

冬季天气寒冷，室内外车厢内外温差大，应根据气温变化适时增减衣物。

2.尽量避免在空气不流通的环境久留

尽量避免在密闭的、空气不流通的环境久留，尤其是老人、孩子及有基础病的身体状况较弱人员。

3.及时清洁双手

双手接触扶手等公共物品后，应及时洗手或用免洗洗手液、消毒湿巾等清洁用品清洁双手。

4.建议戴口罩

乘坐火车、飞机等密闭空间的交通工具时，建议戴口罩；尽量避免正面对咳嗽打喷嚏的乘客。

5.旅途中尽量避免用手接触眼、口和鼻黏膜部位

途中尽量避免用手接触自己的眼睛、口和鼻黏膜部位，若必须接触又无法洗手时，应用免洗洗手液或消毒湿巾等清洁用品清洁双手。

6.保持良好的呼吸道卫生习惯

在咳嗽或打喷嚏时用手帕或纸巾捂住口鼻，或用肘部捂住口鼻，尽量避免用手直接捂住口鼻而造成手部沾染呼吸道分泌物。

7.回家后及时洗手

回家后应及时洗手，最好用洗手液或肥皂、香皂，流动水洗净。

8.不建议带病乘坐公共交通工具

旅途中如自我感觉病情加重，应及时前往医院就医，或与乘坐的公共交通工具上的乘务员联系，以寻求帮助。

9.外出旅行时要注意了解当地传染病情况

外出旅行时要注意了解当地的流感等传染病流行情况，提前做好相关疾病的个人防护。

文/杨丹

知识收藏

最近，一个令人难过的消息在媒体圈“炸了”：一名年轻女记者突然离世！消息说，这个胖乎乎的活泼姑娘，眼睛特别单纯，喜欢种花，是英国经济学博士。大家为她的突然离开唏嘘不已的同时，几乎都在追问为什么？一个健康人说走就走了难道是命吗？No！谜底居然是崴脚，而她几天之内便昏迷，12天就离开了人间！而崴脚的最终谜底，是死于肺栓塞！

“崴脚至死”拎出的可怕疾病

崴脚，这在生活中太常见了，最后怎么就死于肺栓塞呢？北京积水潭医院血管外科刘建龙主任分析，从这次受伤的经过看，在女记者脚踝扭伤后，软组织肿胀伴强烈胀痛从扭伤的脚踝处一直延伸到小腿肚，脚尖出现麻痺感，这样的症状就提示了她受伤的下肢极有可能形成了下肢深静脉血栓。很多人都会忽略这种症状，认为这只是扭伤的“后遗症”，殊不知这却是致命的疏忽。因为这时如果没有得到及时的干预诊治，位于小腿的血栓很可能发生脱落，漂落到心脏，进入肺循环，堵塞肺动脉，引发呼吸和循环衰竭，严重就会发生猝死。

根据美国流行病学调查数据，静脉血栓栓塞症(VTE)发生率逐年上升，预计在2020年每十万人发生率达478。这个疾病已成为一个危及全球的可怕疾病，是第三大心血管杀手。在西方国家，每年因此而死亡的人数超过80万人。这个数据超过了艾滋病、前列腺癌、乳腺癌和高速公路意外事故导致死亡人数的总和。

早在19世纪，德国医生和病理学家Rudolf Virchow就提出了“血栓形成三要素”。即血液的流速缓慢，血液的成分改变，以及血管的损伤。这也被称为血栓的“危险三角”。在日常生活中，哪些情况容易让我们陷入“危险三角”呢？

(1)长时间久坐久卧不活动，如在长途旅行，乘坐飞机火车过程中；(2)女士在孕期及产后，口服避孕药也会增加血栓的风险；

(3)近期接受大的手术、卧床制动或受到创伤，造成骨折等；

(4)其他的像高龄、肥胖、家族史等。

人们在长途飞行过程中，由于飞机的经济舱位狭窄拥挤的空间，无法移动双脚造成小腿血流淤滞。据悉，每静坐一个小时，静脉血栓形成风险会增加10%，静坐90分钟，膝关节的血液循环降低50%。同时由于机舱内通风不良，空气干燥，中间的乘客为了避免频繁去洗手间而

减少喝水，造成人为的血液浓稠，这些更加剧了血栓发生的风险。

在当今社会，随着工作节奏的加快，“经济舱综合征”早已不局限发生在飞机上，办公室的白领由于紧张的工作而导致长时间的静坐和缺乏饮水，同样面临“经济舱综合征”的风险。

“经济舱综合征”并不可怕，只要我们及时预防，是可以将下肢深静脉血栓的发生扼杀在摇篮中的：

(1)及时补充水分：长期处于空调环境中，首先最重要的就是补充水分，每小时最好补充200ml的水，避免血液黏稠。

(2)经常运动脚部：每小时要做3至5分钟的脚步运动，包括脚尖、脚趾及膝盖运动，促进血液回流。

(3)切勿久坐，定时起身：登上交通工具切勿只顾坐着和睡觉，应当定时起身活动，避免长时间对血管的压迫，促进下肢静脉回流。办公室的白领可以选择到茶水间喝杯水，既活动了腿部又补充了水分。

(4)定期进行体检：除了血栓易发因素本身的预防，我们还要重视身体机能的状态，通过简单的血液化验和影像学检查，我们就可以及时发现或排除下肢深静脉血栓，毕竟下肢深静脉血栓形成是目前最常见的肺栓塞“前奏”。

刘建龙主任提醒，如果我们或家人的腿上出现了这些症状：疼痛或者压痛，经常是从小腿开始；外伤或久坐久卧后下肢肿胀，包括踝关节和足部，两腿的粗细不一样，相差较大；皮肤发红或者明显的变色，发热等，这时我们就要引起重视了，考虑可能是肢体发生静脉血栓栓塞症的表现，尤其是出现上述症状后发生呼吸困难、胸痛、咳血，可能是更凶险的肺栓塞发生，一定要及时前往就近医院就诊，接受专业的诊断和治疗，不要让女记者的悲剧再次重演。

文/田晨阳