



吃动结合 健康享“瘦”

如今，肥胖已成为一个全球性的健康难题，在我国也呈现出高发态势。相关数据显示，我国成人超重率已超过30%，肥胖率超过10%，相关数据还在逐年上升。肥胖不仅会影响个人的身体健康和生活质量，也给社会医疗带来负担。因此，了解科学的瘦身方法和控制体重变得尤为重要。

判断是否肥胖，常用的指标是体重指数（BMI）， $BMI = \text{体重（公斤）} \div \text{身高（米）}^2$ 。按照我国的标准：BMI < 18.5 为体重过低；18.5 ≤ BMI < 24 为正常体重；24 ≤ BMI < 28 为超重；BMI ≥ 28 则属于肥胖。例如，一个人身高1.7米、体重70公斤，其BMI = $70 \div (1.7 \times 1.7) \approx 24.2$ ，那么就属于超重范围。

肥胖可不是简单的“身材问题”，它会像一颗“定时炸弹”，潜在冠心病、脑卒中、2型糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等多种心脑血管、

代谢性和呼吸系统疾病中，还可能会引发自卑、焦虑等心理问题。接下来，就为大家送上一份实用的科学瘦身指南。

饮食：吃对食物是瘦身的基础

想要瘦身，饮食是关键。分清什么能吃、什么少吃或不能吃，能让瘦身过程少走很多弯路。

1. 这些食物可以放心吃
肉类：牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、羊肉、鱼等，富含优质蛋白质，能为身体提供能量，增加饱腹感。
蔬菜：种类丰富的蔬菜是瘦身期间的好伙伴。绿叶蔬菜如菠菜、莴苣、芹菜等，富含维生素和膳食纤维；白菜类蔬菜如大白菜、小白菜等，营养丰富且热量低；甘蓝类蔬菜如甘蓝、花椰菜等，对身体健康有益；茄果类的茄子、番茄、菜椒，瓜类蔬菜的黄瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜等，都可以放

心食用。

蛋类：鸡蛋、鸭蛋、鱼卵等，含有丰富的蛋白质和多种营养元素，是补充营养的不错选择。

牛奶：能为身体提供钙质和蛋白质，有助于维持身体的正常机能。

水果：水果富含维生素和水分，但要注意适量食用，因为有些水果含糖量较高。

2. 这些食物要适量食用
高热量食物：薯条、汉堡、炸鸡、蛋糕、甜点等，这些食物热量高，营养价值低，吃多了容易发胖，尽量少吃或不吃。

酒：所有的酒都是高热量的，都不适合在瘦身期间饮用。

豆类及其制品：红豆、绿豆、豆腐、豆皮、豆干、豆浆等，虽然有一定的营养，但在瘦身期间要控制摄入量。

碳水化合物：面、米饭、面包、玉米、番薯、马铃薯等都属于碳水化合物，能提供能

量，但过量摄入会转化为脂肪，导致肥胖。需要注意的是，并不建议完全不吃碳水化合物，而是适量吃。

脂肪类食物：鸡皮、猪皮、鸭皮、肥猪肉等含有大量脂肪，要尽量避免。同时，在烹饪时要减少添加植物油或动物油。如果食物太油，可以在食用的时候过一下水再吃。另外，晚上9时以后不要再进食，让肠胃得到充分休息。

运动：坚持运动助力瘦身

合理的运动能帮助消耗热量，如快走、慢跑、游泳、骑车等有氧运动，可有效消耗热量；仰卧起坐、伏地挺身、深蹲等力量训练，能增加肌肉量，提高基础代谢率。初练者可从每次20分钟或30分钟、每周三四次开始运动，逐步增加到每周累计150分钟以上中等强度有氧运动，配合两三次力量训练。进行中等强度运动时，心率约为 $(220 - \text{年龄}) \times (60\% \text{ 至 } 70\%)$ ，以微微出汗、能正常交谈为宜。坚持运动不仅能瘦身，还能增强体质，提高身体的代谢能力。

70%)，以微微出汗、能正常交谈为宜。坚持运动不仅能瘦身，还能增强体质，提高身体的代谢能力。

按压穴位：辅助瘦身的小技巧

除了饮食和运动，按压耳穴是中医辅助瘦身的常用方法，它通过刺激耳朵上的特定穴位，调节身体的内分泌和代谢功能，从而达到控制食欲、促进脂肪分解的效果。

在进餐前30分钟或者有饥饿感的时候，按压饥点、渴点、神门穴、胃穴2分钟至3分钟，按压时用拇指和食指的指腹对准穴位，力度要适中，以感到轻微的酸胀感为宜，每天可以按压三四次，坚持一段时间后，就能感受到对食欲的调节作用。此外，也可以采用耳穴贴压方法，每穴按压1分钟至2分钟，每天按压四五次，3天至5天更换一次贴压位置，效果更好。

（柳州市中医医院 郭庆）

正确饮水 保护肾脏

肾脏是人体重要的器官，负责过滤血液、排出代谢废物和调节体液平衡。然而，人们不良的饮水习惯和生活方式正在威胁肾脏健康，导致患慢性肾病的人群逐渐年轻化。那么，在日常生活中，我们应该如何保护肾脏、预防慢性肾病呢？

慢性肾病年轻化的原因

1. 饮水不足或不当
一些人在口渴时才想起要喝水，此时身体已处于缺水状态，长期如此会降低肾脏的排毒能力。许多年轻人偏爱饮料、奶茶，而忽视了白开水的重要性。饮料高糖分，所含的添加剂和防腐剂会增加肾脏负担，长期饮用可能诱发肾结石或其他肾脏疾病。

2. 高盐、高脂、高糖饮食
不好的饮食习惯，如过量摄入重口味、高盐、高脂、高糖的食物，容易增加心脏的代谢负担，导致血压升高和血糖波动，进而损害肾脏功能，容易引发肾病。

3. 熬夜与作息紊乱
长期熬夜，作息不规律，肾脏得不到有效的休息，身体的分泌平衡被打乱，影响肾脏的自我修复能力，使毒素在体内堆积，有害毒素没法排出体外而堆积在肾脏，增加患病风险。

此外，长时间憋尿会增加患尿路感染和膀胱癌的风险，尿液中的毒素长期滞留可能损伤膀胱黏膜，甚至诱发肿瘤。易疲劳、皮肤干燥、尿液异常等身体信号，可能是肾脏问题

的早期表现，应及时就医检查。

不良的饮水习惯

1. 口渴才喝水
当感到口渴时，通常意味着机体已经缺水，甚至出现脱水，是中枢神经发出的求救信号。偶尔出现此类情况，及时补充水分即可，并不会严重影响身体健康。但如果长期如此，会导致尿液浓缩，肾脏排毒能力大大降低，身体机能会受到影响，伴有尿少、气味大、颜色深等症状，增加结石风险。同时还可能出现血液黏稠、胃肠道蠕动速度减慢、消化不良、头晕、食欲减退、便秘等症状。所以，大家要养成多喝水的好习惯，学会正确喝水，促进新陈代谢，避免肾脏受到损伤。

2. 用饮料代替水
多数饮料中的糖分和添加剂会加重肾脏负担，诱发代谢性疾病。如今市场上的饮料、奶茶层出不穷，不少年轻人都很喜欢喝，反而不爱喝水，日常生活中常用饮料、奶茶来解渴。

3. 过量饮用浓茶
浓茶中的草酸和咖啡因可能促进结石形成，过量饮用易

损害肾功能。

科学的饮水建议

1. 适量饮水：建议健康成年人每日饮水1500毫升至1700毫升，每次饮水150毫升至200毫升，少量多次饮水，避免一次性大量饮水。高温或运动后饮水量需适当增加。过量饮水可能引发水中毒，加重肾脏负担。

2. 观察尿液颜色：淡黄色为正常，深黄色则提示缺水。

3. 控制水温：35℃至40℃的温水最易被身体吸收，避免水温过低或过高而刺激肠胃。

4. 特殊人群注意：心肾功能不全者需遵医嘱调整饮水量，以免加重病情。

如何预防慢性肾病

1. 定期体检
通过尿常规、肾功能检查和肾脏超声等项目，及时了解身体的各项功能指标，及早发现如肾功能不全等慢性肾脏病的危险因素。

尿常规检查主要检测尿液里面脂肪蛋白尿和血尿等情况；肾功能检查可评估肾脏的过滤能力；超声能观察肾脏结

构是否异常，检查肾脏的结构和形态的改变，可以间接反映肾脏受损的情况。

2. 均衡饮食
保持健康的饮食习惯，多食用新鲜的蔬菜水果，减少高盐、高脂和高糖食物的摄入，少吃海鲜、动物内脏和浓汤。适量饮水，避免用饮料代替白开水。

3. 规律运动
通过运动管理体重，提高机体免疫力，预防慢性肾脏病的发生。建议每周进行5次有氧运动，每次30分钟左右，有助于控制体重、增强免疫力，减轻肾脏负担。

4. 合理用药
避免滥用药物，尤其是非处方药和保健品。服药前应咨询医生或药师，以减少药物对肾脏的潜在伤害。

肾脏健康与日常生活息息相关，从细节做起，守护肾脏健康，远离疾病困扰。通过科学饮水、均衡饮食、规律作息和适度运动，可以有效降低患慢性肾病的风险。同时，定期体检和关注身体信号是早期发现肾脏问题的关键。

（柳州市人民医院 莫昭媛）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936