



# 重塑生活方式 一年减重近40斤

## 杭州市民做客国家卫健委新闻发布会,分享瘦身经验

■孙金铭

近日,在国家卫健委新闻发布会上,杭州市民季维辛作为浙中医大二院(浙江省新华医院)生活方式医学团队的治疗案例在会上作健康养生的经验分享。

季维辛今年61岁,退休前从事记者和编辑工作。因工作繁忙,经常加班熬夜,加上饮食不规律,长年累月下来逐渐导致了体重持续增长。近10年来,体重最高时达93公斤,各项健康指标也亮起了红灯,空腹血糖10.75mmol/L,糖化血红蛋白9.2%,高血压、高血糖、高血脂等症状都出现

了,开始依赖各种降压和降糖药物进行治疗。

季维辛表示,为了控制体重,他曾通过网络等渠道尝试了许多减重方法,某些方法虽然短期有效,但因过程乏味甚至痛苦,难以坚持,一旦放弃,体重反弹更加厉害。

后经朋友推荐,季维辛在2022年8月选择了由浙中医大二院贺晓鸣医生领衔的生活方式医学团队进行系统性治疗。团队的指导内容主要包括饮食调整、运动建议以及睡眠管理等。在中西医结合的理念指导下,季维辛开始尝试改变饮食结构,增加健康食物的摄入,逐步减少高糖高脂

的食物,同时注重规律的作息和适量运动。

季维辛表示,过去他经常熬夜,凌晨一两点才入睡;也常常暴饮暴食,喜欢吃重口味的食物,早餐总吃些油条、烧饼、泡饭、剩菜等。在医学团队的指导下,他学习了食物的营养成分和搭配知识,现在每顿早餐必喝牛奶、煮鸡蛋、蔬菜和全谷物,也改掉了夜猫子习惯。

经过一年左右的调整,目前,季维辛的体重已成功下降到72公斤左右,糖化血红蛋白降至6%以内,血糖、血压等各项指标也恢复了正常,药物逐渐减少,最终完全停药。在减

重近40斤后,他感觉身体变得轻盈,精力充沛,开车时不再感到疲惫,精神状态也越来越好。

成功减重只是整个健康管理过程的一部分,季维辛表示,让他实现成功减重的关键是团队提供的快乐的减肥方式,也就是有节制地享用美食的同时,达到减肥降糖的目的。

据悉,像季维辛这样成功实现体重管理和慢性病治疗目标的患者并非个例。医院门诊病例里80%以上的慢性病患者的血糖、血脂等生化指标都能得到有效改善,减少甚至停用了药物。

生活方式医学门诊以中西医结合为特色,通过“重塑”个

体生活方式和中西医结合的治疗,达到慢性病的预防、逆转与康复的目的。作为一种慢性病管理的创新模式,药物治疗不再是慢性患者的唯一选择,医生在精准定向医学检测、精准个性化健康画像的基础上,通过开出“可视化、可量化、可追踪、可落地”的生活处方,调整患者的饮食、运动、心理健康等生活方式,提供综合的健康管理方案。

近年来,生活方式减肥法越来越受到大众的欢迎和认可,此次通过季维辛的经验介绍,可以帮助更多人关注和了解这种减肥方法,助推“体重管理年”活动开展。

## “贴秋膘” 不是“放任吃”

■吴玲珑

随着天气转凉,很多人餐桌上的食物随之变成了排骨汤、羊牛肉火锅、红烧肉、猪蹄等高脂肪、高热量的菜肴。浙江医院急诊科主任戴海文主任医师紧急提醒,“贴秋膘”应适当,以免让胰腺很受伤!连日来,浙江医院三墩院区急诊已接诊多例急性胰腺炎患者。

### 一顿火锅下肚,腹痛不止

近日,37岁的范先生(化名)因上腹绞痛来到急诊,确诊急性胰腺炎。平时身体一直没啥问题,就前一晚吃了一顿火锅,怎么就胰腺炎了?

浙江医院急诊科廖吕钊医师介绍,患者甘油三酯指标高达56.78mmol/L(参考值0.56~1.7mmol/L),淀粉酶指标达307U/L(参考值35~135U/L),腹部CT提示胰腺炎。甘油三酯降解导致游离脂肪酸增加,直接损伤胰腺、毛细血管堵塞诱发胰腺炎,且高甘油三酯及乳糜微粒导致血液黏滞度增加,加重胰腺缺血坏死,胰腺炎更容易发展为重症胰腺炎,这就是高脂血症性胰腺炎。一些重症胰腺炎患者的血变成了“牛奶血”,就是这种情况。

### 三只螃蟹配酒,急诊“报到”

前不久,在一个自助饭局上吃了三只螃蟹、喝了一些酒,36岁的许先生(化名)也来到医院“报到”,也被诊断为急性

胰腺炎。

暴饮暴食和过量饮酒的人群更容易得急性胰腺炎。在正常情况下,胰腺分泌的胰液只消化我们吃下去的食物,但暴饮暴食会使胰液分泌过度旺盛,激活胰液中的消化酶,堆积在细小的胰管内很难排出去,使胰管压力增大,诱发急性胰腺炎。另外,酒精本身就会直接损伤胰腺并诱发胰腺炎,即酒精性胰腺炎。

### 仅仅一个番薯,吃进医院

一个番薯下肚近8小时后,70岁的林阿姨(化名)也因为腹痛来了急诊,也是急性胰腺炎,还伴有胆结石。人体胆汁的排泄口和胰腺导管开口有一个共用的胆胰壶腹部,如果这个地方刚好被掉落的胆结石堵塞,会引起胰液排出受阻,胆汁反流到胰管内,从而引起胰腺组织不同程度的损害,这就是胆源性胰腺炎。

### 重在预防,管住“嘴”是第一位

浙江医院消化内科副主任王卫峰主任医师强调,随着生活条件的提高,饮酒、暴饮暴食、高脂血症、胆道疾病等原因引起的胰腺炎越来越常见。急性胰腺炎的病情可轻可重,轻症患者在给予规范化治疗后,一般1周左右可以痊愈;重症患者,胰腺可伴有出血坏死、感染,同时可使肺、肾、脑等重要脏器的功能受到不同程度的损害,甚至危及生命!

### 养生提醒

## 这些慢阻肺常识 要留意

### 建议40岁及以上每年检查1次肺功能

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性气道疾病,老百姓称其为“肺气肿”。国家卫生健康委数据显示,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,但其患病知晓率仅为0.9%。慢阻肺的诱因有哪些?肺功能检查有何必要性?11月20日是第23个世界慢阻肺日,来听听专家怎么说?

吸烟是导致慢阻肺的主要危险因素。“如果患者有吸烟史,又出现了不同程度的咳嗽、咳痰,稍作活动就呼吸困难、胸闷,就要考虑慢阻肺的可能,及时就诊。”沈阳市第十人民医院呼吸一病区副主任郭洋说。

专家表示,慢阻肺高危人群包括长期吸烟及二手烟暴露者,经常暴露于生物燃料、粉尘及有害气体等环境的人群,应定期进行肺功能检查。

慢阻肺具有“三高三低”的特点,即高发病率、高致残率、高死亡率以及低知晓率、低诊断率、低控制率。

“临床上,慢阻肺早期患者来就诊的不多,因为这一病症早期症状不明显,很多患者

即使经常性咳嗽、咳痰,也觉得是自己年纪大了或是抽烟后的正常反应,当症状严重后再来就诊,往往已是中晚期。”郭洋说。

慢阻肺并非完全“防不胜防”,“肺功能检查是诊断慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段,建议40岁及以上人群或慢阻肺高危人群每年检查1次肺功能。近期曾出现心肌梗死、肺大疱、气胸等病症的患者,不适宜马上做肺功能检查,需先稳定病情。”郭洋说。

冬季是慢阻肺患者症状加重的季节。专家表示,慢阻肺患者应留意室内的温度和湿度,可使用加湿器,但要注意定期对加湿器进行清洁,雾霾天应尽量减少外出。

近年来,多地基层医疗机构配备了简易的肺功能仪,提高慢阻肺筛查的可及性。郭洋建议,慢阻肺患者要正确、规律使用吸入药物,及时向医务人员反馈使用效果和不良反应;定期到医疗机构或接受基层医生随访,每年至少做1次肺功能检查。

据新华社

## 关爱工友 健康直达



近日,浙江三建金华市第五医院迁建项目开展了“关爱工友 健康同行”活动,邀请金华市第五医院皮肤科专家祁鹏军和骨科专家吴黎兵医生,为项目部工友深入浅出地讲解了职工职

业病预防及日常健康防护知识。

医生针对工地上常见的皮肤问题和骨骼保健给出了专业的防护建议,同时结合实例,详细阐述了常见职业病的成因、症状及预防措施。活动现场,

专家们还进行了一对一问诊,专家的耐心解答,为工友们解决了不少疑惑,让他们更加了解自己的身体状况,树立起积极健康的自我防护意识。

通讯员梅杰 摄

### 健康小贴士

急性胰腺炎是与饮食关系最密切的疾病之一,要想预防,管住“嘴”是第一位的。具体建议这样做:

1. 规律饮食:保持规律的饮食习惯,减少油腻、高脂肪、高蛋白、高糖等食物的摄入,避免暴饮暴食,尤其是节假日期间,更要注意控制饮摄入量。
2. 戒酒:酒精是导致急性胰腺炎的常见原因之一,因此戒酒可以显著降低

- 急性胰腺炎的发生率。
3. 治疗胆道疾病:胆道疾病如胆结石、胆囊炎等,容易诱发急性胰腺炎,应及时治疗。
4. 控制体重:肥胖人群患急性胰腺炎的风险较高,应通过合理饮食和运动控制体重。

### 时令养生

## “冬不藏精,春必病温” 小雪养生 格外注意“藏”

■应晓燕、张煜铨

小雪,是二十四节气中冬季的第二个节气。《孝经纬》记载:“(立冬)后十五日,斗指亥,为小雪。天地积阴,温则为雨,寒则为雪。时言小者,寒未深而雪未大也。”

小雪节气是一个气候概念,之所以叫小雪,是因为雪是寒冷天气的产物,此期间气候入寒未深且降水未大,故用“小雪”来比喻气候特征。

小雪节气的到来,意味着天气越来越冷,降水量增多,养生原则参照《黄帝内经》中强调的“冬不藏精,春必病温”。

浙江省名中医、浙江省立同德医院李亚平主任中医师表示,小雪养生,要格外注意“藏”。

### 起居养生

#### 早睡晚起,保暖防寒

小雪后要适当早睡,同时,早晨也不宜起得太早,保证充足的睡眠。注意衣着,太厚太薄都不好。建议外出时,体质弱的人最好穿高领而且护腰的服装;注意脚部的保暖,坚持用温热水洗脚、按摩和刺激双脚穴位,以促进血液循环;每天坚持步行半小时以上,做好御寒保暖,常晒太阳能壮人阳气、温通经脉,预防感冒。

天冷也要注意通风,人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升,所以要经常开窗换气。小雪节气不宜早晚运动,应在太阳出来后进行温和的有氧运动,如慢跑、瑜伽、太

极拳等,避免大汗淋漓。

### 饮食养生 适当进补,固肾藏精

少辛多酸:秋冬季是一个收敛的季节,特别是小雪后,应少吃辛辣食物,如辣椒、胡椒、花椒等,这些食物容易引起皮肤干燥缺水。适当吃一些酸性食物,如苹果、橘子等,可以软化血管,预防心脑血管病,还能美容养颜。

温润益肾:小雪节气饮食要保持清淡,选择温热、益肾的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、栗子、核桃、黑木耳等。这些食物能增强体质,抵御寒冷。

### 情志养生 舒畅情志,恬静藏神

小雪节气前后,由于夜间时间越来越长,白天时间越来越短,阳气潜藏,阴气渐盛,气温降低,天气时常阴冷晦暗,再加上树叶凋零,寒风瑟瑟,人们的心情很容易受到影响,引起心理上的一些感悟,尤其是一些老年人和慢性病患者,甚至会导致抑郁症状的发生。

此时应调节自己的心态,注意精神的调养。舒畅情志,保持乐观,节喜制怒,多听听音乐,特别是轻音乐,能够缓解紧张情绪,帮助抑制情绪波动,让美妙的旋律为生活增添乐趣。同时,要多参加娱乐社交活动,与亲朋好友交流,分享快乐,排解烦恼,增进友谊,培养乐观、豁达的性格,激起对生活的热情和向往。

### 健康常识

## 想靠咖啡“续命” 反累身体受苦

### 医生提醒:一天不要超过两杯

记者沈佳慧报道 对于很多上班族来说,咖啡是“续命神器”,有的人甚至一天要喝上好几杯。浙江省人民医院耳鼻喉科主任苏立众提醒,咖啡会刺激胃酸分泌,长期过量或经常空腹喝咖啡,会过度刺激胃酸分泌,诱发食道括约肌松弛导致反流性食管炎、反流性咽喉炎等。

### 咽喉灼烧喝水像吞刀片

近日,家住杭州的张女士忽然觉得嗓子疼痛难忍,早上起床,喉咙总有异物感,喝水就像吞刀片一样,有时还会感觉到干痒。

起初,张女士自行购买了一些消炎药服用,吃完药后症状有所缓解。但此后,喉咙不适的情况时有发生,张女士便通过吃几颗冰凉的薄荷糖来缓解。然而,最近这些症状复发,且愈发严重,实在难以忍

受的张女士不得不前往医院就诊。医生给张女士做了喉镜检查,发现她咽喉部位出现红肿,详细问诊后,才知道是张女士的不良生活习惯惹的祸。

原来,张女士不仅每天大量饮用咖啡,而且工作繁忙,经常来不及吃午餐,下午饿了就吃些零食充饥,晚餐则偏爱一些辛辣油腻的食物。她经常感到胃痛和反酸。再加上晚上睡觉时,胃酸反流至咽喉,造成灼烧,进一步加重了病情。

苏立众介绍:“像张女士这样有明显胃部疾病的就基本可以考虑是反流性咽喉炎。如果单纯吃一些咽喉片,只能暂时缓解咽喉的症状和麻痹咽喉的作用,缓解不适,但治标不治本。”

### 除了咖啡还要少吃这些

反流性咽喉炎,又称咽喉

反流,是一种特殊类型的慢性咽喉炎,是由于胃内容物反流后刺激损伤咽喉部黏膜,造成咽喉局部损伤,引发炎症。患者会出现咽部异物感、声嘶及发音困难、慢性咳嗽、咽痛、持续性清嗓、喉部分泌物增加等症状,中医称之为梅核气。苏立众解释,Ph值是3左右的胃内容物跑到Ph值是7的咽喉部,自然会灼伤咽喉部黏膜。长期刺激就会引发咽部异物感、多痰等症状。张女士的情况正是如此,她因长期喝咖啡和不良饮食习惯,导致胃酸分泌过多,反流至咽喉,引发了反流性咽喉炎。

“由于部分症状相似,反流性咽喉炎常常与普通慢性咽喉炎相混淆。除了咽部不适外,部分反流性咽喉炎还伴有慢性咳嗽、反酸、烧心、胸痛、消化不良等症状。”苏立众还指出,反流性咽喉炎的治疗方法主要包

括一般治疗、药物治疗和手术治疗。

“治疗反流性咽喉炎,首先应从胃部着手,最直接的方法是调整生活方式和饮食习惯。对于张女士来说,她需要减少咖啡的摄入,并调整饮食结构,减少高糖、高脂、高淀粉类食物的摄入,避免辛辣、油腻、刺激性食物,尽量少食多餐,避免暴饮暴食,晚餐少吃,尽量不吃夜宵。在生活上,避免饭后直接躺下或者适当抬高床头、饭后百步走等,以避免反流。药物治疗则包括服用抑酸药物如奥美拉唑、兰索拉唑等,以抑制胃酸分泌,需要时加用胃肠促动力药物如多潘立酮、枸橼酸莫沙必利等,以促进胃内容物的排空。对于反流情况较为严重的患者,如果药物治疗后症状没有缓解,也可以考虑手术治疗,如内镜下食管微量射频术、贲

门缩窄术等。”

### 一天喝咖啡不要超过两杯

苏立众提醒,虽然适量饮用咖啡可起到提神醒脑、利尿通便、降低罹患心脑血管疾病风险等作用,但并不是所有人都适宜喝咖啡。

反流性疾病患者(包括反流性食管炎、咽喉反流等)、消化性溃疡患者、心律失常人群、高血压患者、睡眠障碍患者、青少年儿童、孕妇或哺乳期妇女等人群应慎喝或不喝咖啡。

苏立众建议,健康成年人每日摄入咖啡因的量也不宜超过300~400毫克,即一天饮用不超过两杯(一杯约200~300毫升)。此外,饮用咖啡时尽量少加糖和奶油,可适量加牛奶,尽量少喝速溶咖啡。

咖啡好喝,不能贪杯!