

吃肉也可以瘦,最全减肥攻略来了

八分饱、轻断食、高蛋白……饮食减肥的方法很多种,甚至还可以只吃肉减肥,到底哪种适合你?摸摸“大象腿”还有肚子上的“游泳圈”,许多人想瘦却不知道正确的减肥方式。东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖总结出适合不同人群的五条减肥路线,快来看看哪种最适合你。

通讯员 刘敏 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

减肥路线1

生酮膳食,尝试需谨慎

吃肉可以减肥吗?回答是肯定的,但要基本上只吃肉。金晖介绍说,生酮膳食是一种高脂肪、低蛋白、极低碳水化合物饮食(碳水<10%,脂肪70%—75%,蛋白质20%—30%)。但是需要注意的是,生酮饮食是一把“双刃剑”,有利也有弊。对于减重尤其困难的人群,在专业人士的监督下,也许可以短期尝试一下,但是达到减重目标以后,也应该慢慢过渡到健康的均衡膳食。对于普通人来说,一定要在专业人士的指导下,切忌轻易尝试,尤其是不可擅自长期使用。

减肥路线2

高蛋白饮食,不适合心肺肝肾功能差的人群

要想减得快,多吃高蛋白。金晖介绍,适当降低总能量摄入,低脂、低碳水化合物、高蛋白饮食,提高蛋白供能比,每日蛋白质绝对数量不超过减肥前,不会额外增加

肝肾负担。为了控制能量摄入,可以使用蛋白粉替代早餐和午后加餐。中晚餐由减肥者按处方要求选择食物种类和数量,1—3个月为一个疗程,体重下降以后,以第一种方法维持。

适合减肥意愿较强,例如备孕、多囊卵巢综合征患者、运动员等;需要保持肌肉不丢失的减肥者,例如中老年人,运动受限的减肥者;严重肥胖者,预期减肥时间较长者;有经济能力、注重自身形象和生活品质者。但是心肺肝肾功能不好、血糖血压控制不平稳的人群,不适合此种减肥方法。

减肥路线3

轻断食,不适合糖尿病和低血糖人群

辟谷、轻断食是时下比较流行的减肥方式之一,前一天吃多了,那第二天就少吃点。这其实只是轻断食的方式之一,即间歇性断食5:2模式。也就是1周内5天正常进食,其他非连续的2天则摄取平常的1/4能量(女性约500千卡/天,男性约600千卡/天)的饮食模式。

以水煮青菜等、蔬菜沙拉等低卡的饮食为主。还有一种模式就是过午不食,在每天保持一定时间(大于12小时)不进食。下午3点以前把晚饭吃完,以后到第二天早餐前不再进食。

轻断食比较适合减肥平台期希望加快减重速度者减肥成功后的维持,不适合糖尿病以及低血糖者,也不适合体力劳动者。

减肥路线4

八分饱,最温和但速度较慢

要想瘦,首先要吃得少,能量保持负平衡,每日能量摄入少于自身消耗。金晖介绍,男性一般控制在1300千卡/天,女性控制在1100千卡/天,最低不低于1000千卡/天。减肥者可以在营养处方规定的食物类别及数量范围内自由安排饮食,并注意烹调方法,多蒸煮煎炸。

这种方法比较温和,适合绝大部分减肥者,包括糖尿病人,痛风、高脂血症、心功能不全等病人,以及减肥成功后的体重维持。但是体

重减轻较慢,自律性较差者由于短期内体重下降不明显,容易丧失信心。

减肥路线5

地中海膳食,最安全最营养

其实减肥是个漫长的过程,需要改变平时生活习惯。健康饮食可以从地中海饮食开始,金晖介绍,地中海饮食的重点是摄入水果、蔬菜、橄榄油、鱼类和其他健康食品。这一饮食在营养、安全等方面获得了最高分,并且还在防治糖尿病饮食、心脏健康饮食、易于坚持的饮食、植物为主的饮食等榜单中斩获第一。不过,地中海饮食虽然很健康,但在快速减肥方面的表现并不理想。

专家提醒,医学营养减重的饮食干预方法很多,不同的人群、不同的超重肥胖状态、不同时期以及不同的诉求应该采取不同的治疗方法。无论使用何种方法,均应该在营养师指导下科学、规范、合理评估及坚持随访观察,不要一味求瘦而适得其反。

冬病夏治

赶紧去贴敷吧

快报讯(通讯员 张明 莫禹凡 记者 刘峻)7月16日是入伏的第一天,南京市中医院开展大型义诊咨询活动,吸引了不少市民前来问诊。

南京市中医院健康管理中心主任、主任中医师代君介绍,冬病夏治是最具特色的传统中医疗理论。该理论认为,人体应顺应天时,“生于春,长于夏,收于秋,藏于冬”。夏季阳气充裕、气血充沛,适合使用温阳助阳的方法,祛风散寒、调整人体机能平衡。

基于该理论的“三伏贴”“火龙灸”等疗法主要针对冬季易发或易加重的慢性疾病,如哮喘、老寒腿、鼻炎、支气管炎、慢性腹泻、腰腿痛、风湿病、强直性脊柱炎等,适用于手脚冰凉、怕冷等虚寒体质及亚健康人群。

患者可“点名”专家做超声检查

一站式服务解决各种难题

“每次做超声复查,医生都不一样,报告结果也有点差异,要是能找固定医生就好了。”面对患者的需求,江苏省中医院开展了可以“点名”的“超声医学专家门诊”。今后,患者来院就诊可以“点名”超声专家进行检查,超声检查更专业化、更精准。据悉,该门诊由超声医学科主任吴意赉领衔,各超声亚专业学组(腹部学组、浅表学组、妇科学组、血管学组、肌骨学组、介入学组)负责人共同坐诊。

通讯员 颜英杰 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

2016年,六合的许阿姨检查发现左侧乳腺有两处结节,医生建议暂时不用手术,定期随访复查。几年下来,虽然病情没有太大变化,但许阿姨的心中总是有些犯嘀咕:“4年来,我大概在3个医院复查了六七次,每次检查的医生、超声机器都不同,出来的检查报告都有点差异,虽然医生说没什么,但心里还是有点担心,怕检查有误差。”

做超声检查可“点”专家

前段时间,许阿姨听说江苏省中医院开设了“超声医学专家门诊”,便在网上提前挂了超声医学科主任吴意赉的号。来到医院拿到专科医生开的检查单后,许阿姨便来到了吴意赉的超声检查诊室。吴意赉结合许阿姨既往的检查报告,为其认真检查,并在检查过程中询问许阿姨的日常症状、叮嘱相关注意事项,最终给出了详细、准确的检查报告,并告诉许阿姨以后可以“定点”找他来检查。许阿姨高兴地说道:“太好了!以后检查不仅能请专家帮我,还能系统地追溯和对比既往报告,观察病情变化,省中医院的这项服务真是太贴心了!”

吴意赉介绍,超声检查是一种基于超声波(超声)的医学影像学诊断技术,它可以将肌肉和

内脏器官(包括其大小、结构和病灶等)进行可视化的呈现。

疑难杂症一站式服务

超声检查对于临床疾病的诊断有十分重要的意义,江苏省中医院“超声医学专家门诊”的开设具有以下三大特色:一是不同疾病可选择不同的亚专业学组。超声检查涉及的疾病种类很多,江苏省中医院超声医学科有腹部学组、浅表学组、妇科学组、血管学组、肌骨学组、介入学组六个亚专业学组,每一个亚专业学组都有相应的学组负责人,科室内每一位医生都参加相应的学组,有自己深入的研究方向,患者在检查时选择相应的亚专业学组,由专门研究该亚专业学组的超声专家进行检查,可以让检查更加细致专业化、结果更准确;二是慢性疾病可“定点”随访。对同一患者病情可进行系统性的追踪观察,复查时可以进行追溯以往检查结果进行对比,医生对患者的病情也会更加了解,便于提供更加快捷有效、针对性强的医疗服务;三是疑难复杂疾病可做到一站式服务。如在检查时发现需要进行介入、穿刺或造影等操作,可以检查和治疗同步进行,或做出详细、明确、有效的医疗指导,提供更具价值的诊疗意见。

腺瘤患者入院查出另一处肿瘤

一台手术帮她除了“双瘤”



两个团队用一台手术为患者切除了两处肿瘤
通讯员供图

快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻 梅书华)近日,王女士来到南京市泰康仙林鼓楼医院,准备接受肾上腺腺瘤切除手术,结果在进行入院检查时,发现了另一处肿瘤——右肺肿瘤。该院胸外科主任汪栋团队和泌尿外科主任周鹤同团队在一台手术上,为患者实施联合手术,切除了两处肿瘤。目前,王女士已顺利出院。

王女士有高血压多年,今年1月份曾在当地医院发现右侧肾上腺区有一处占位,医生考虑腺瘤的可能性比较大,建议手术治疗。后来因为疫情,几度推迟了手术的计划。5月中旬时,王女士感觉夜尿增多的情况越发严重,影响睡眠质量,遂至泰康仙林鼓楼医院就诊。

肾上腺CT结果提示,王女士的右侧肾上腺区可见一个近3厘米大小软组织占位,考虑为肾上腺腺瘤,这可能是引起王女士高血压及夜尿增多的“罪魁祸首”。这次,王女士下定决心手术。

初步确定手术时间后,王女士需要接受一系列的入院检查。没想到,检查发现右肺下叶背段有一个长径0.8厘米的部分实性结节。汪栋会诊后,认为肺癌的可能性非常大,建议手术切除。

一个是右侧肾上腺腺瘤,一个是右肺肿瘤,是不是要开两次刀?王女士心中不免有些害怕。周鹤同耐心地向她讲解了手术方案,本次手术将由泌尿外科和胸外科两位主任一同上台,一次麻醉,同时切除两个肿瘤,最大限度减少王女士的痛苦。

麻醉成功后,汪栋先为王女士进行了微创手术,仅用了半个多小时就顺利完成。王女士的最终病理结果显示为“右肺腺癌”,虽属于恶性肿瘤,但庆幸的是尚属于早期。紧接着,周鹤同团队开始为王女士实施腹腔镜右侧肾上腺腺瘤切除术。借助腹腔镜的放大作用,实现了开放手术所无法匹敌的清晰视野,再加之先进切割、分离器械的使用,使手术解剖过程更加精细,出血量极少。

一周后,王女士恢复良好,顺利出院。想到这次“意外”的手术经历,王女士很庆幸自己做了筛查。“这位患者很幸运,因为发现的肺癌是很早期的,所以仅微创手术就可以根治,后面也不需要化疗。”汪栋表示,胸部CT是发现早期肺癌最好的方法,规律的定期健康体检很重要,40岁以上高危人群最好每年都做个胸部CT,早发现早治疗。

又开班了

培训健康生活方式指导员

快报讯(通讯员 陈旭鹏 王强平 记者 刘峻)7月14日,由南京市爱卫办主办,南京市疾控中心承办的2020年度南京市健康生活方式指导员(第四期)培训班,在南苑社区卫生服务中心顺利开班,预计将培养一千多名健康生活方式指导员。

自2017年以来,围绕不同的健康热点及健康促进工作要求,南京市疾控中心每年开展健康生活方式指导员的专业技能培训,激励指导员们不断加强自身健康素养与技能的培训,呼吁更多居民采取健康的生活方式。

由于疫情常态化防控的需要,本次健康生活方式指导员技能培训改为线上线下同步进行。培训共邀请4位知名专家,分为4个主题开展:《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》的解读、疫情防控背景下食品安全的注意事项、骨质疏松防治知识以及全省健康素养促进行动的经验介绍。

当天线上培训直播观看人数达一万六千多人,全市共有1200名健康生活方式指导员参与并完成考核。

通过考核的健康生活方式指导员将走进社区、学校、家庭,分析居民的健康问题和需求,发掘可利用的健康教育资源,帮助居民提高健康意识、树立健康观念,形成健康的生活方式。

南京市疾控中心专家告诉记者,与大部分人的观念相反,骨质疏松作为疾病的一种,实际上也是可防可控的。在本次培训中,专家建议可以采用适量运动的方式预防该疾病。健康生活方式指导员将把这种理念传递给公众,让更多人知晓。