

## 健康聚福

# 专业营养师为您揭秘 如何科学减重,拥抱健康

●全媒体记者 陈睿 通讯员 徐倩倩 文/图

夏天,总是与美丽和活力相伴,而减肥这个话题也再度成为人们关注的焦点。如何减肥才能既达到预期效果,又不对身体造成损害呢?

三明市中西医结合医院临床营养师体重管理门诊负责人、国家注册营养师刘淑明提醒:“减肥瘦身是为了健康,是否需要减肥应根据个人身体的具体情况来判断,到专业的体重管理门诊科学指导减重,可以让你拥有更加健康、健美的体魄。”

让我们通过一个初中女生的故事,来深入了解科学减重的关键和有效途径。

陪伴下来到了三明市中西医结合医院临床营养师体重管理门诊,寻求专业医生的帮助。

为了更全面地了解小敏的身体状况,医生首先对小敏进行了一系列的检查诊断。

导致肥胖的因素众多,可能是遗传因素,如家族中有肥胖病史,那么个体肥胖的概率相对较高;也可能是饮食因素,如因长期高热量、高脂肪、高糖分的饮食,摄入过多的油炸食品、甜品等;还有可能是缺乏运动,身体能量消耗过少,导致多余的能量转化为脂肪储存起来。此外,心理因素也不容忽视,有些人压力过大时,会通过暴饮暴食的方式来释放压力,从而引发肥胖。一些疾病,如甲状腺功能减退、库欣综合征等,也可能导致肥胖。

“只有先明确了肥胖的原因,才能做到有的放矢,更好地解决肥胖问题。”刘淑明说。

在排除疾病导致肥胖的因素后,医生指导小敏完成了人体成分分析检测。检测结果显示,小敏的体重超标准,骨骼肌肉量不足,体脂率偏高,身体的脂肪百分比、腰臀比和内脏脂肪面积均超标,属于脂肪过量体型。

很重要。减肥就是要让身体的消耗和摄入达到一个良好的平衡状态。”在运动方面,刘淑明主张有氧运动和抗阻运动相结合。

有氧运动,如慢跑、快走、游泳等,能提高心肺功能,消耗多余的热量。而抗阻运动,像自重训练(如平板支撑、俯卧撑)、弹力带、抗阻健身器械、哑铃等,能够增加肌肉量,从根本上提升基础代谢。抗阻运动能够使机体产生更多的乳酸,在乳酸代谢过程中,会引发一系列生理反应,最终达到动员并消耗内脏脂肪的效果。

小敏还在科室专业的运动心肺检测中,了解自己的摄氧量、二氧化碳排出量、血压、心电图等指标,根据评估数据,找到了自己的有氧和无氧代谢区间,根据科学数据制订的运动方案,既能安全、高效地提高心肺耐力,又能燃脂减重。

此外,刘淑明还在小敏的体重管理方案中,辩证运用了针灸、手法按摩等中医特色治疗方法。刘淑明介绍,中西医结合,可以更好地调节人体的神经和内分泌系统,帮助减肥者有效控制食欲,改善新陈代谢,实现轻松减重目标。

### 中西结合 制订减重方案

结合小敏的日常饮食、运动习惯等,刘淑明为她制订了一份个性化的科学减重计划。

“我们通过调整饮食结构、适当增加运动量,改善生活习惯等方法,辅以中医特色疗法,就能让你在这个暑假轻松实现管理体重、健康生活的目标。”刘淑明对小敏说。

在制订减重方案的过程中,基础代谢量是一个重要的参考值。小敏的基础代谢量较低,为了帮助她提高基础代谢量,刘淑明结合中国居民平衡膳食宝塔(2022)为其制订了个性化的饮食建议。

首先要调整饮食结构,科学选择食物种类,控制每天摄入食物的总量。增加富含优质蛋白质的食物摄入,如鸡胸肉、鱼虾、豆类等。增加谷薯类食物摄入,让丰富的膳食纤维促进肠道蠕动。

蔬菜和水果、蛋及奶制品也是必不可少的,为保持摄入食物搭配的多样和均衡,刘淑明还建议小敏,每天补充一小把坚果,喝足1500毫升至2000毫升的水,以此保证身体的新陈代谢。

“在管住嘴的同时,迈开腿也

### 合理饮食 树立健康观念

青少年时期是生长发育的关键阶段,树立健康饮食观念对于青少年的健康成长至关重要。在日常生活中,青少年应该多吃什么、少吃什么呢?又该如何养成健康的营养观念呢?

刘淑明建议,首先要保证每天摄入足够的奶及奶制品。奶及奶制品是膳食钙和优质蛋白的良好来源,儿童青少年应每天至少摄入300克液态奶或相当量的奶制品,如牛奶、酸奶等。酸奶营养价值与鲜奶基本相当,还含有对人体有益的益生菌,可以适当饮用。但要选择区分乳制品和含乳饮料,含乳饮料不仅乳成分含量低,而且糖含量较高,不能替代乳制品。

其次,要多吃大豆及其制品。大豆是优质蛋白的重要来源,还含有丰富的不饱和脂肪酸、膳食纤维等营养物质。将大豆类和米、面等谷类食物搭配食用,能够提高蛋白质的利用率和营养价值。我国大豆制品有上百种,如豆浆、豆腐、豆腐干、腐乳等,青少年可以选择各种各样的豆制品来增加优质蛋白质的摄入。



市民在进行人体成分分析检测

此外,要少吃不健康的食物。垃圾食品、“三无”食品、过期食品都对健康有害,应尽量避免食用。烧烤、罐头、汽水可乐、饼干、果脯蜜饯等都属于垃圾食品,长期食用会对健康造成不利影响,还有致癌风险。

为了养成健康的营养观念,科学健康生活,青少年还应注意以下几点:

一要到正规商店购买食品,不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。购买食品时,要仔细查看产品名称、配料表、生产日期、保质期、生产许可证、QS标识等信息,选择包装干净整洁、图案字迹清晰的食物。

二要合理安排饮食,做到营养均衡。早餐要吃好,以淀粉类食物为主,配以适量的脂肪和蛋白质,应包括谷类食物、动物类食物、大豆制品和奶制品、新鲜蔬菜和水果等4大类食物。午餐要吃饱,注意食物的搭配,增加蔬菜、水果、粗粮等的摄入。晚餐要吃少,以免增加胃的负担,影响睡眠。

家长是孩子饮食的守护者和引导者,刘淑明呼吁家长们带头践行正确的饮食观念,帮助青少年养成良好的饮食习惯,科学健康生活,为他们的未来打下坚实的健康基础。

只要掌握科学的方法,减肥并不是一件特别漫长或痛苦的过程,遵从专业的意见指导,一至两个月便能见到效果,而且在科学减肥的过程中,还能收获科学的生活方式,受益终身。

## 健康一线

7月13日,国家级医学继续教育项目——宋纬文全国名老中医药专家学术经验研讨会暨畲族乡土药膳推广应用培训班,在三明市中西医结合医院举行,来自我省、浙江、四川、江西、安徽、广西的两百多名学员,共同分享了一场畲族药膳研究的学术盛宴。

### 三明畲族药膳 研究成果丰硕

培训班首先向学员们赠送了宋纬文先生主编的《福建畲族药膳》一书,这是我省畲族医药研究的最新成果。

畲族是我国南方一个独特的少数民族,现有畲族人口70多万人,遍布福建、浙江、江西、广东、贵州、安徽等省的100多个县(市),其中福建畲族人口最多,占全国畲族总人口的半数以上。畲族多居住在南方,在长期迁徙和生产生活中,形成独特的畲族药膳养生经验。畲族药膳,多用鲜品,随采随用,量大方专、用药精简,注意预防、擅长进补,因人制宜、重视寒热,食材多家畜家禽,烹调多以炖为主。

作为畲族的重要分布区,三明市畲族人口近2万人,这里林深水美,享有福建省“绿色宝库”“中国绿都”的美誉,中草药资源丰富,当地食用草根药膳习俗历史悠久,传承了许多很有效验的药膳方,形成了以客家药膳、畲族药膳等为主要地域特色的民间药膳。据调查,目前三明境内常用畲族药膳品种400余种。

我市畲医药研究专家、主任中医师、全国老中医药专家学术经验继承指导老师宋纬文,长期专注畲族医药及药膳食疗的研究。他从药63载,从1984年起就开始翻山越岭、走村入户,对畲族医药进行田野调查。1999年他编撰的《三明畲族民间医药》首次对三明市畲族民间医药进行较为系统整理,填补该领域研究空白。之后又主编《三明畲药彩色图谱》《三明草药》(1—7辑)《三明乡土药膳》等20多本相关著作,在省级期刊发表相关学术论文,为民族医药传承创新作出了贡献。

2018年,通过三明市财政专项资金资助,依托市中西医结合医院成立宋纬文传承工作室。2022年5月,工作室被国家中医药管理局确定为2022年度全国名老中医药专家传承工作室建设项目。近年来,传承工作室致力于民间中草药、乡土药膳、畲医验方、临床炮制等多个研究方向,通过长期民间调研与资料整理,立项多个市级课题、新技术新项目,发表多篇学术论文,每月推送“三明草药”系列微信推文开展药膳科普;团队开发的“三明市中药炮制技术”被列为三明市第六批非物质文化遗产。2021年12月团队参加福建省药膳制作技能大赛获二等奖,2024年6月在工作室指导下,医院相关团队获福建省立医院中医协同发展联盟暨“中医药膳培训班”特等奖。

2022年起,宋纬文带领团队深入全省15个畲族分布县(市)调查,首次对福建畲族民间药膳进行了整理,编成《福建畲族药膳》一书,近日由省科技出版社出版。

### 科学开发畲族药膳

培训班上的讲座干货满满。宋纬文先生《畲药和畲族药膳的开发利用》、浙江丽水人民医院主任中医师鄢连和《大健康背景下的畲族民间药膳发展的思考》、浙江丽水市丽水中医院主任中医师林娜《畲族民间药膳》、四川省成都市郫都区骨科医院主任中医师杨川《青城民间食疗药膳初探》、福建省餐饮烹饪行业协会中国药膳大师金宁飞《药膳制作方法和注意事项》、福建中医药大学黄泽豪教授《福建民间膳用草药品种鉴定的思考与实践》、三明市中西医结合医院主任中医师温立新的《甲辰年五运六气与司岁备药》,让学员们受益匪浅。

专家们分享各自在畲族药膳研究与实践的成就,同时也对畲族药膳保护、传承、应用、开发提出了自己的真知灼见。

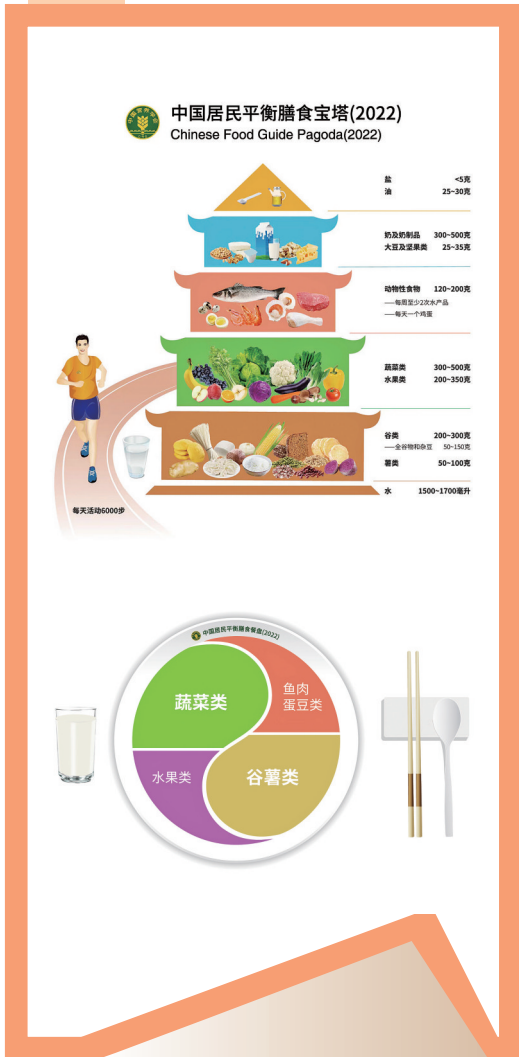
专家们指出,中草药资源十分珍贵,目前由于森林产业化开发,林下植被单一,农药滥用,农残超标,对此应高度重视,保护好中草药资源。此外,可以通过推广种植、适度开发稀缺中草药、药膳开发也要遵循民间用药习惯,不能盲目照搬照套,注重用药性平和的药物,真正发挥其滋补功效。

专家们研究发现,福建民间膳用草药存在“名物难符”的现象,如只用地方土名,一名多物,一物多名,部分药材有毒性,由此造成了误用中毒事件。专家们呼吁,要做好民间药物基源鉴定,做到名实相符,科学规范,避免混乱,保障药物生产、加工、临床应用、研究开发。要走药食同源的路子,制定科学标准,引导药膳开发。

专家们认为,民族传统药膳开发应当与时俱进,和餐饮业合作,开发更加精致、好吃养眼的时尚药膳,让更多人接受,让药膳登上大雅之堂;根据产业需要,推动科研、科普,促进传统药膳与医美、养生、健身结合,一二三产业融合,走美丽经济路子,为人们带来健康。

## 让畲族乡土药膳造福民众

●王长达



### 科学检测 探寻肥胖原因

15岁的小敏刚刚经历完中考,这个暑期对她来说意义非凡,因为她下定决心要在这个假期里实现减肥目标。

网上的各种减肥方法让小敏心动不已。跟着网红博主尝试了节食、运动、药物控制等减肥方法后,小敏出现了头晕乏力,学习无法集中注意力等情况。突然的高强度运动,还让她的膝盖和脚踝开始隐隐作痛。困惑无助的小敏,在妈妈的

## 献血之星

### 张永仙:无偿献血 奉献爱心

●大田记者站 罗珍华 苏珏 文/图



张永仙在三明市中心血站捐献血小板

“我今年54岁,已经无偿献血了24年,准备献到国家规定的终止献血年龄。”6月20日,张永仙自豪地告诉记者,他从2001年起开始献血,至今已累计献血151次。

张永仙是大田县一家旅游公司的

驾驶员。当年,他在福清市的一家企业上班,周末和同事到福州市区办事,路过福州血液中心所在地万象城商场时,看到好多年轻人在排队献血,就上前了解情况。

“通过阅读宣传材料和询问现场工作人员,我初次对献血有了了解。”张永仙说,献血可以救人,他当即决定献血。几天后,张永仙收到了福州血液中心关于其献出的血液合格可用的信息,内心无比激动。

这次偶然的经历,让张永仙和献血事业结下了不解之缘。从2006年3月12日起,张永仙献血量从每次200毫升增加至400毫升。

“2009年2月24日开始,我开始捐

献血小板。”张永仙的献血证记录,截至目前共捐献血小板237个治疗量。

张永仙献血频率高,血液中心工作人员在O型血小板紧缺时会打电话给他,他是逢叫必到,有时甚至是请假去捐献。有一次,他连续一个月捐献了两次血小板。“在捐献时,看着提取过血小板的血液缓缓回输到自己体内,想着自己献出的血小板能挽救患者生命,我觉得非常有意义。”张永仙说。

由于张永仙献血很频繁,经常是连着好几个月捐献血小板,哥哥担心其身体健康,劝他减少献血次数。身边的一些朋友也笑话他是傻子。

“献血对我的身体健康没有影响,

这么多年来,我身体一直很好,几乎没有生病,连感冒都很少。”为了保证献血的质量,张永仙从不抽烟、酗酒,养成了良好的生活习惯。

张永仙曾荣获2016年至2017年度全国无偿献血奉献奖金奖和2020年至2021年度全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖等荣誉,今年,他又被三明市无偿献血志愿者协会授予终身荣誉会员。

从福州血液中心到三明市中心血站,一本本鲜红的献血证见证着张永仙的平凡善举,他用热血铸造他人生命之梯,用绵长清流抒写人间大爱之举,用凡人微光点燃不凡的力量闪烁万丈光芒。

无偿献血 爱心传承

**献血服务热线:**  
0598-8299328

**三明市中心血站**