

28岁的她采用网红减肥法 3天减掉2公斤后进了医院

中医师支招“节日肥”正确减法

“每逢佳节胖三斤”成了不少人春节的共同体验。面对节后的小“膨胀”，如何科学有效地调整状态，恢复健康体型？近期，宁波市中医院迎来一波节后急切想要减重的患者。也有人因减重方法不科学，引起健康问题而住进了医院。

该院肥胖减重门诊副主任中医师陈璐佳表示，春夏季节阳气生发，代谢旺盛，是一年中减肥的最佳时机。但减肥要讲究方法，针对过节期间一时放纵带来的“一过性”肥胖，市民可通过调整日常生活中的一些习惯对抗“节日肥”，坚持一段时间后，体重会逐渐回落。如果希望在减重的同时调理亚健康体质，可尝试通过中医综合调理身体的偏颇状态，让身体趋于健康的同时自然而然地让体重趋于平衡状态。

1 3天减掉2公斤 身体却出现了一系列不适症状

近日，28岁的小丽（化名）皱着眉头找到宁波市中医院脾胃病科的副主任医师丁佳璐，“丁医生，我一向肠胃很好，可最近克制了饮食，反而胃开始‘罢工’了，各种不舒服。”她告诉丁佳璐，因为没有节制饮食，春节假期她体重增加了2公斤，一照镜子脸明显圆了一圈。面对体重的突然增加，小丽有些焦虑，她开始尝试在网上非常流行的减肥方法——800大卡轻断食减肥法。

小丽减肥的决心很大，经过3天的努力，她成功减掉了2公斤体重。“首战”告捷，她还没来得及高兴，身体却出现了一系列不适症状，如反胃、烧心、打嗝以及头晕眼花等。这些症状严重影响了她的日常生活，以至于不得不请假去医院接受治疗。

丁佳璐告诉她，归根到底还是方法错了。她解释，人体具有自动调节能量消耗的机制，当摄入的食物突然减少时，身体的新陈代谢速度会减慢，以适应这种变化。网红减肥法不仅不能达到预期的减肥效果，还可能导致胃酸分泌过多，胃炎、胃酸食道反流等健康问题，出现反胃、烧心、打嗝，以及头晕眼花等症状。



医生为“节日肥”患者支招。

2 养成这些生活习惯 可轻松对抗 大多数“节日肥”

针对节假日放纵带来的“一过性”肥胖，医生建议在日常生活中养成以下这些习惯。坚持一段时间后，体重将逐渐回落。

1. 多喝温开水，可有效促进胃肠道的蠕动，加速脂肪的新陈代谢。建议每天饮用大约1500毫升-2000毫升的温开水，记得到少量多次地饮用。

2. 调整饮食顺序，优先选择蔬菜，其次才是肉类和主食。建议多吃深色蔬菜，例如西兰花、芹菜、西红柿等。对于肉类，可以选择精瘦肉、去皮的禽类肉以及鱼、虾等高蛋白、低脂肪的食物。

3. 吃饭时细嚼慢咽，可帮助更好地控制食欲。因为吃饭速度过快，身体可能无法及时接收到饱腹的信号，从而导致过量进食。而细嚼慢咽有助于人体及时感受到饱腹感，从而避免摄入过多的热量。

4. 控制每日进餐的时间，最好限制在8小时至10小时内完成。热量较高的食物建议放在中午食用，而晚餐应尽量清淡，可以吃一些蔬菜、白肉、鱼虾等，吃七分饱即可。

5. 吃完饭后不要立即坐下或躺下，可以尝试靠墙站立大约20分钟，有助于消化。

6. 保证充足的睡眠时间，千万不要熬夜。良好的睡眠质量可以促进新陈代谢，加速脂肪燃烧。

当然，如果做到以上几点，仍无法达到预期减重目的，也可以通过专业方法来进行体重管理。该院肥胖减重门诊副主任中医师陈璐佳介绍，临床中运用最多的减肥方法有中药口服、针刺、穴位埋线、艾灸、拔罐、中药熏蒸、穴位推拿、中药茶饮等，通过辨证论治的“个性化”调理，不仅可以达到减重的目的，还可以改善消化不良、失眠、月经不调、活动不利等亚健康状态。

记者 庞锦燕
通讯员 陈君艳 文/摄

甲流后面瘫患者激增 医生提醒注意面部保暖

“医生，我的脸歪了！笑不了，眼睛也闭不起来，还总是流口水，这是怎么了？”近日，北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）神经内科接连收治多例口歪眼斜的面神经炎患者，半个多月间已遇到24例。医生提醒：面神经炎应尽快就医，否则会出现面部歪斜、肌肉无力等后遗症。



医生在查房中。

病毒与免疫系统“大战” 误伤自身面神经

一周前，25岁的小葛（化名）出现发热、咳嗽，他并未在意。直到近日上班吹冷风后突然出现左侧面部麻木，左眼闭合不紧，口角右歪，左侧额纹变浅，还伴有左耳后疼痛不适。于是，他来到北仑区人民医院神经内科就诊。

“这是非常典型的周围性面神经炎，也就是俗称的面瘫。”神经内科唐孝龙副主任医师做出了诊断。自春节假期以来，该科室已经收治多名面神经炎患者，较往年同期有了明显增加。发病群体以中青年为主，这与近期甲流病毒横行、加之气温较低有很大关系。流感病毒是一种具有高度传染性的呼吸道病毒，它不仅会引起呼吸道症状，还可能对神经系统造成影响。

“流感病毒进入人体后，免疫系统会对其进行攻击，但如果病毒表现的免疫特性与面神经成分相似，免疫系统就可能误伤自身面神经。”

由于面神经负责控制面部表情肌的运动，一旦受到免疫攻击，就可能导致急性周围性面神经炎的发生。唐孝龙介绍，“不同流感亚型引发的免疫反应不完全一样，就类似于此前新冠病毒会造成部分人的嗅觉、味觉减退，而这次的流感病毒可能相对更容易侵犯到面神经。因此，即便是免疫力较强的人，也可能因过度免疫反应而中招。”部分市民因长时间吹冷风或空调导致面部受凉。此外，假期作息不规律、免疫力下降，增加了面瘫的发病风险。

多数患者可在7天-10天内好转

据唐孝龙介绍，周围性面神经炎典型症状包括单侧面部肌肉无力、口角歪斜、眼睑闭合不全、鼓腮漏气等，部分患者还可能伴有味觉减退或听力异常。

急性期治疗以糖皮质激素（如泼尼松）和抗病毒药物为主，联合维生素B族营养神经，再辅以康复治疗，大多数面神经炎患者可在7天-10天内明显好转。“不过，约10%患者可能留有后遗症，如面部歪斜、肌肉无力等。”他说，“有人初期还以为只是牙痛，等严重了才来医院，可能已经错过最佳治疗期。”医生强调，面神

经炎如果完全不治疗或是待其自愈，后遗症的发生率会大大提高，尤其是老年人，应尽快就医，“因为除了面神经炎外，还需警惕急性脑中风的发作。”

唐孝龙提醒，近期早晚温差大，需注意面部保暖，外出佩戴口罩或围巾，睡眠时注意耳后保暖。同时保持规律作息、增强免疫力，预防病毒感染。若出现面部僵硬、口角歪斜等症状，应及时就医，早期治疗可显著提高康复率，减少后遗症风险。

记者 陆麒麟
通讯员 杨梦园 朱晓颖 文/摄