

盲目节食伤身体 科学饮食才养生

——大同守佳消化病医院消化科救治盲目节食患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

夏季来临,气温升高,由于对美好型体的需求,不少人进入身材管理、养生调理模式。但也有些人采取极端的轻断食、辟谷、断碳水等方式来减肥塑形,许多网红饮食方式也随即悄然走红。然而就在这种盲目跟风的极端节食行为驱使下,不健康的瘦身方式正在悄然透支着一部分人的身体健康。

近日,大同守佳消化病医院成功救治一名50岁女性患者,该女士长期习惯性厌食、不规律节食,突发全身无力,身体机能严重紊乱。据医院临床统计,自开春以来,该院已收治多例同类饮食失调病患,且患者呈愈发年轻化趋势。结合全国多地极端节食致病案例,大同守

佳消化病医院消化科专家郑重提示:饮食养生无捷径,盲目断食危害极大,科学膳食才是健康之本。

突发急诊:中年女士偏执节食,突发入院救治

此次接诊的50岁女性患者,平日里饮食观念存在误区,长期存在习惯性厌食的问题。为控制体重、调理体态,她未咨询专业医师,私自照搬网络轻断食教程,刻意压缩进食次数,严控主食、肉类、油脂摄入,日常饮食清淡且摄入量极低,长期处于饥饿、半饥饿状态。起初,该女士仅出现食欲不振、精神疲惫、饭后腹胀等轻微不适,她误以为是身体减脂排毒的正常反应,并未及时调整饮食,依旧坚持极端节食习惯。

随着节食时间拉长,身体发出强烈预警,无任何诱因突发全身无力,四肢酸软麻木、头晕眼花,甚至发展到无法

自主站立行走,同时伴随恶心干呕、肠胃坠痛、心慌气短等症状。家人见状紧急将其送往大同守佳消化病医院就诊。

入院查体时,患者面色惨白、精神萎靡、语速虚弱,血压、血糖指标偏低,电解质数值紊乱,肠胃黏膜存在轻度充血损伤,身体处于亚健康衰竭状态。

医院消化科张义平主任医疗团队快速研判病情,结合患者饮食史、临床症状与化验报告,确诊为长期节食引发的营养不良、低钾低钠血症以及胃肠功能紊乱。医护人员立即为其制定诊疗方案,通过静脉液补充钾、钠等微量元素,纠正电解质失衡,搭配营养护膜药物修复受损肠胃,同时循序渐进补充碳水、蛋白质,调节身体新陈代谢。经过数日精细化治疗与护理,患者乏力、腹痛症状完全消失,各项身体指标回归正常,顺利康复出院。

此次对节食不当致病患者的成功救治,充分彰显了大同守佳消化病医院消化科过硬的专业诊疗实力和全方位的疾病救治能力。面对各类因不科学饮食、不良生活方式引发的胃损伤、身体机能紊乱等疑难、突发消化类病症,医院依托成熟的诊疗体系、精准的病情研判能力和精细化的中西医结合诊疗方案,能够快速对症施治、修复机体损伤、重塑身体机能,为各类消化疾病患者筑牢健康防线。

未来,大同守佳消化病医院将持续发挥专科医学优势,在精准救治各类消化疑难杂症疾病的同时,积极开展健康科普工作,破除大众错误养生误区,引导大众树立科学饮食、健康养生的生活理念,用专业医疗力量服务病患的身心健康。



夏季小心过敏性结膜炎找上门

天气不断升温,不少市民表示,最近眼睛有些痒,还时不时地流眼泪。大同爱尔眼科医院院长夏翠然提醒大家,眼痒、眼红、灼热感、分泌物增多……出现这些症状要小心,可能是过敏性结膜炎在“作祟”。

夏翠然表示,过敏性结膜炎是由于接触过敏原而引起的结膜炎症。其典型症状是突发的、难以忍受的眼痒、流泪、红肿,严重时还伴有灼热感。这些症状在春夏过敏的季节里时好时坏,反复发作。由于五官七窍的粘膜基本相似,过敏反应一起来时,就出现“你痒我也痒”,因此过敏性结膜炎还经常伴有哮喘、过敏性鼻炎等症。

这种疾患季节性很强,每当天气暖和,花卉绽放时就发病,到秋末天凉时缓解。成人或小孩都可能得病,有过过敏体质的儿童更容易“中招”。

引起过敏性结膜炎的过敏原有很多,广泛存在于我们的生活中。比如春天时的花粉、柳絮,我们日常接触的化妆品、隐形眼镜及其护理液等。还包括动物的毛发、空气中的尘螨、尘土颗粒,也有可能引起过敏性结膜炎。

夏翠然提醒家长朋友,小朋友感染过敏性结膜炎时,由于尚不能表达清楚,无法区分眼痛还是眼痒,可能只会对家长说“眼睛疼”。另外,也可能表现为频繁眨眼,或者经常揉眼睛,这些迹象都需家长们多留意。

对花粉过敏的人,应在花粉浓度较高时关好门窗。外出时,应注意做好防护措施,戴好护目

镜和口罩。即便是开车出行时,也应保持车窗关闭,在确保外来空气通过空调系统得到适当过滤的情况下,允许空调打开。回家后,抖一下衣帽,并挂在客厅或走廊的壁橱里,避免将身上的花粉带入卧室。

对尘螨过敏的人,应格外注意床垫及床上用品的清洁。我们每天需花费1/3的时间睡觉、休息。床上用品应保持一周一次用超过50℃的热水清洗并在阳光下晾晒,以杀死螨虫。此外,由于床底是灰尘容易隐藏的地方,所以需要每周保持一次清洁。

对于需要毛绒或其他玩具陪伴的孩子,建议家长定期清洗玩具,并放在冰箱里冷冻一晚(低温除螨,螨虫在温度低于15%的干燥、低温环境下无法生存、繁殖),以消灭螨虫或减少螨虫滋生。

宠物毛发是常见的过敏原,即使是短毛品种或所谓的低敏品种,也可能引发过敏。可定期给动物洗澡以减少皮屑脱落,所有的刷毛和清洗都应在室外进行,同时由于带软垫的家具容易积累脱落的皮屑,应尽量让宠物远离。

夏翠然表示,过敏性结膜炎大多跟自身体质有关,规律生活作息、健康饮食、加强锻炼可以增强体质,使身体能够对抗过敏发作,提高免疫力。对于已经出现过过敏性结膜炎症状的患者,若症状持续数天未缓解或明显加重,出现眼痛、畏光、视力下降等,建议及时去眼科门诊就医。(孙晓娟)

经常头疼头晕可能是亚健康“信号”

快节奏的生活、巨大的工作压力,带给了很多人头疼、头晕的苦恼。大同新和医院综合内科医生张富明提醒,如果这些常见的症状频繁出现,可能是在警告我们身体正处于亚健康状态。那么,应该如何看待和处理这种情况呢?

头疼、头晕常常是身体过度疲劳的信号,这可能是因为在试图应对持续的压力、不良的生活习惯、缺乏运动等状况,这些因素可能正在降低身体机能,导致亚健康状态。长期处于这种状态,可能会对身体健康造成更严重的影响,甚至可能引发一些慢性疾病。

需要明确的是,头疼、头晕并不一定意味着你处于亚健康状态,可能只是疲劳、压力过大、睡眠不足或某些其它原因导致的短期症状。然而如果这两

种症状经常出现且伴随其他一些症状,如乏力、记忆力下降、情绪低落等,那么你可能正处于亚健康状态。

亚健康状态下的头疼、头晕可能是由多种原因引发的。

压力过大。生活和工作中的压力可以导致身体出现肌肉紧张、血压升高等生理反应,可能会引发头疼和头晕。

睡眠不足。充足的睡眠对维持身体健康非常重要,如果长时间睡眠不足,可能会导致大脑无法得到足够的休息,从而引发头疼和头晕。

营养不良。特别是缺乏某些关键的营养素,如B族维生素、铁等,可能会影响神经系统的正常运作,导致头疼和头晕。

慢性疾病。一些慢性疾病如高血

压、糖尿病、颈椎病等,也可能引起头疼和头晕。这是因为这些疾病可能会影响血流,使大脑无法获得足够的氧气和营养。

情绪问题。焦虑和抑郁等不良情绪也可能导致头疼和头晕,这是因为情绪问题可能导致神经系统的紧张和压力,进而引发头疼和头晕。

如何治疗亚健康状态下的头疼、头晕?

调整生活方式:保证充足的休息和睡眠,避免过度劳累;保持规律的作息,避免熬夜和过度压力;适量运动,例如每天进行30分钟的有氧运动,可以帮助促进血液循环,缓解头疼和头晕症状。

补充营养:保证饮食的均衡,尤其是

增加摄入富含B族维生素和铁的食物,如绿叶蔬菜、全谷物、肉类等。如果需要,可以在医师的指导下使用相关的营养补充剂。

医学治疗:在一些情况下,可能需要药物来帮助缓解头疼和头晕症状。非处方药物如布洛芬、对乙酰氨基酚等,可以用于缓解轻度至中度的头疼。如果头疼和头晕症状严重或者持续不断,应当寻求医师的帮助,进行检查和治疗。

心理调适:学习一些压力管理和放松的技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,可以帮助缓解压力,从而缓解头疼和头晕症状。如果情绪问题严重,可能需要寻求心理咨询师的帮助。

(武珍珍)

肌少症:别让“肌肉流失”拖垮健康

很多人发现,身边不少老人随着年岁日增身形越来越消瘦,甚至几年不见就瘦得脱相。民间一直流传“千金难买老来瘦”的说法,很多人误以为年纪大了变瘦是正常且健康的表现。殊不知,这种莫名消瘦背后很可能暗藏肌少症隐患,随着年龄增长,人体肌肉会进入快速流失状态。

国家喊你“存肌肉”了!近期,国家卫生健康委专门发布了《成人肌少症筛查指南》,从饮食、生活方式等层面给出规范指导,帮助大众科学保住肌肉、守护健康。肌肉到底有多重要?普通人如何自查肌少症风险?又该怎样科学预防干预?日前,记者就此采访了相关专家。

国家发布专属营养指南,七大核心原则守护肌肉健康

为有效防控肌少症风险,推动均衡膳食和营养知识的科学普及,2026年4月,国家卫生健康委正式发布《成人肌少症筛查指南(2026年版)》。指南面向全国成人肌少症患者及风险人群,核心聚焦七大营养原则,全方位指导肌肉健康养护。

指南明确,首要原则是蛋白质足量,三餐均匀分配,推荐肌少症人群每

日蛋白质摄入量每公斤体重1.2~1.5克,优先选择鱼虾、禽畜瘦肉、蛋、奶、大豆及豆制品,且三餐均匀分配蛋白质摄入,提升肌肉合成效率。其次,强调增加营养密度,膳食细软好吸收,建议优选全谷物、深色蔬果、坚果等食物,同时针对老年人群膳食特点,推荐细软易消化的烹饪方式。

针对营养摄入不足人群,指南提出按需补充营养,精准增加肌肉,可通过口服营养制剂补充蛋白质、氨基酸、维生素D等关键营养素。此外,还包括主动多元运动,加强抗阻锻炼;调整脾胃为本,科学选用食药物质;管控基础疾病,合理调整治疗方案;监测肌少风险,及早早诊早干预四大原则,结合现代营养学与传统食疗理念,为各年龄段人群守住肌肉健康提供权威、可落地的系统化方案。

肌肉是身体“健康基石”,趁早存肌关乎晚年生活质量

很多人只把肌肉当作身材线条的一部分,实则它是人体至关重要的核心器官。大同新建康医院骨科主任李先云介绍,肌肉承担身体骨架支撑、日

常肢体活动的基础作用;代谢层面,肌肉耗能能力远超脂肪,能有效拉高基础代谢,同时还是身体利用、调节葡萄糖的关键组织,对平稳血糖意义重大。

人体肌肉衰退早已提前到来,45岁左右肌肉机能便开始悄然下降,50岁后肌肉流失速度明显加快,60岁后进一步加剧,75岁更是迎来肌肉流失高峰期。肌肉储备充足,不仅能增强免疫力,提升机体活力,还能提高抗病能力与病后恢复能力,是延年益寿、保障老年生活质量的隐形财富。

若长期肌肉营养摄入不足、流失过快,会诱发精神萎靡、体质变差,严重时确诊为肌少症。这种老年综合征由衰老、饮食失衡、久坐不动、营养不良及各类慢性疾病等多重因素诱发,且不再是老年人专属,中青年长期缺乏运动、受慢病影响,同样会面临肌肉萎缩、患上肌少症的风险。

简单一招在家自测,科学干预守住肌肉不流失

李先云介绍,日常生活中,无需复杂仪器,普通人就能做肌少症初步筛

查。只需将双手手指和拇指对接围成圆圈,套在小腿最粗位置,若小腿围度等于或小于手指圈大小,就意味着存在肌少症患病风险,建议及时前往医院做专业检查与评估。

他指出,久坐不动、抽烟酗酒等坏习惯会加速肌少症的发生发展,改掉不良生活方式是预防和干预肌少症的首要基础。营养补充上,肌少症高危及患病人群,每日蛋白质需按每公斤体重1.2~1.5克摄入,保证充足能量与蛋白供给。存在营养不良情况者,可补充蛋白、氨基酸、维生素D等肠内营养制剂,促进肌肉合成、减少肌肉分解。

运动养护方面,在营养充足基础上,坚持抗阻训练、有氧运动、拉伸与平衡训练,交互运动,更有益身心健康。老年人则无需追求高强度运动,抬腿、快走、慢跑、轻哑铃等温和运动即能满足自身的运动需求,每次20~30分钟,每周不少于3次,长期规律坚持更有效。患有糖尿病、心脑血管疾病的老人需遵医嘱定制运动计划;肥胖老人切忌单纯节食减重,建议有氧搭配抗阻运动,以避免肌肉和骨质流失。

(王瑞芳)

科学预防骨质疏松 守护骨骼健康

经常骨质疏松被称为“沉默的骨骼杀手”,早期几乎没有明显症状,却会悄悄造成骨量流失、骨骼变脆,稍有磕碰就可能引发骨折,严重影响生活质量。世界卫生组织已将其列为中老年人第三大常见疾病,与糖尿病、心血管疾病并列,其危害不容小觑。如何科学补钙,有效预防骨质疏松?记者为此采访了知名骨科专家马富恒。

马富恒告诉记者,我市冬季漫长寒冷、风沙天气多,独特的地域环境,是引发骨质疏松的一个原因。市民户外活动、晒太阳时间减少,人体难以合成充足的维生素D,而维生素D是钙质吸收的关键,维生素D就算大量补钙,也很难被骨骼利用。

同时,饮食习惯不科学也容易引起骨质疏松。比如日常饮食多以面食、重盐菜品为主,牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等含钙食物摄入较少。高盐饮食会加速体内钙质排泄,长期饮食不均衡,导致多数人日常钙摄入不足。

此外,绝经后女性雌激素下降、中老年人消化吸收功能减弱、久坐少动、长期熬夜、烟酒过量等,都会进一步加剧骨量流失,让骨质疏松趁虚而入。很多人误以为“骨质疏松是老年通病,不用特意预防”“腰酸腿疼忍忍就好”,其实身高变矮、弯腰驼背,频繁

腿抽筋、腰背隐痛,都是骨量流失的早期信号,拖延不治极易引发腰椎、髋部骨折,致残率极高。

想要养护骨骼、远离骨质疏松,无需盲目进补,遵循食补、日晒、运动、筛查四大原则,适配高原居民体质,简单又有效。

食补是补钙基础,坚持低盐饮食,多吃天然高钙食物。成人每日需摄入钙1000~1200毫克,优先通过食物补充。日常可常喝牛奶、酸奶(每日≥300ml),多吃豆腐、豆干等豆制品,搭配菠菜、小油菜等绿叶蔬菜,适量食用芝麻酱、坚果、鱼虾补充钙质。尽量少喝浓茶、咖啡和碳酸饮料,少吃腌制咸菜,减少钙质流失。

适度增加日晒是预防骨质疏松的有效途径。天气晴好时,每天抽出20至30分钟户外晒太阳,暴露手脚,促进身体合成维生素D,助力钙质吸收。

(孙晓娟)

如何让自己敢于说“不”?

有时让人最难开口的一个字,是那最简单不过的一个“不”字。太多人终其一生,都在用蛮力满足别人的期待。父母的守旧主张,以孝道为由不敢反驳;同事的不合理工作请求,不敢推辞;朋友的过分人情往来要求,不敢拒绝。虽然讨好和顺从能换来认可、亲近和安全感,但是到头来自己却发现,越无底线迁就,越不被珍惜;越拼命取悦别人,越会弄丢自己。

面对本来就委屈的状况,为什么就不敢坦然说出“不”呢?心理专家讲,一个人越能干净利落地拒绝,内心越清醒笃定,人格越完整独立。拒绝从来不是冷漠自私,它是成年人最高级的自我保护。那么我们如何敢于拒绝,说出内心真实声音,不妨看看以下建议:

从心理学层面来讲,不敢拒绝、习惯性取悦,本质是深层的心理障碍,是自我价值感缺失与边界感崩塌的结果。你不敢说“不”,底层逻辑从来都不是为别人着想,而是被3种心理枷锁牢牢困住:

1、“被接纳焦虑”绑架,把自己价值绑定在他人评价上,此核心执念是“我只有满足别人,才值得被喜欢”。其潜意识里认定,一旦拒绝,就会被讨厌、被孤立、被否定,这份关系就会破裂。把他人的认可,当成了证明自己存在价值的唯一标准,却忘了真正的接纳,从来不是靠委屈自己换回

来的。2、边界感彻底模糊,分不清“我的事”和“别人的事”。不敢拒绝的人普遍没有清晰的心理边界。你会把别人的情绪、责任、麻烦,全扛在自己身上,越界承担了太多不属于你的人生课题,最终只会耗尽自己。

3、恐惧冲突与负面评价,习惯用顺从逃避不适感。面对拒绝带来的短暂尴尬、对方的失落脸色,会让你产生强烈的愧疚感和不安感,为了消除这份一秒的难受,宁愿牺牲自己的时间、精力、底线,长期陷入内耗。

人生中最大的内耗就是活在别人的期待里,最大的清醒,就是敢忠于自己的内心。学会说“不”,从来不是变得冷漠自私、没有人情味,而是懂得每个人的时间都珍贵,每个人的感受都很重要,而你自己的人生,只属于你自己。

当你敢于坦然拒绝,敢于守住底线,不再取悦任何人,你会发现,内心的迷茫消失了,无尽的内耗停止了,从而终于看清了自己想要什么,而且不断地把自己努力塑造成——清醒、独立、有原则、有力量的样子。

(孙晓娟)

