网红运动能“无痛减重”吗？

超慢跑、“走万步”等低强度运动方式被部分希望管理体重的人群奉为“万能懒人运动”，认为其“稳减重、不伤身”。然而，也有人跟风锻炼后，没有达到预期效果，甚至出现关节、腰椎等运动损伤。

减重有捷径吗？科学减重有什么要领？就此，北京日报记者采访了北京市海淀医院医学减重门诊领衔专家、内分泌科主任闫慧娴。

网红超慢跑是“万能懒人运动”？

真相：减脂有局限，并非“零风险”

“不喘不累，跑出易瘦体质。”近期，主打低强度、易坚持的超慢跑风靡社交平台。不少人认为其不仅不伤关节，还能“精准燃烧内脏脂肪”。对此，闫慧娴表示，超慢跑并非“万能”，网传的诸多神奇效果存在夸大。

超慢跑也被称作“微笑速度”运动，时速保持在4至6公里，节奏介于快走与常规慢跑之间。闫慧娴说，超慢跑确实是优质的轻量有氧运动，操作简单、适配人群广泛，对调节人体代谢、改善身体健康状态有益。“不过也没必要将它过度神化。作为一种低强度、低能耗的运动方式，它的减脂效果存在明显局限。”

比如，针对网传“低强度运动才燃脂”“超慢跑精准燃烧内脏脂肪”等说法，闫慧娴表示，超慢跑半小时大约消耗150千卡到200千卡，一杯奶茶的热量就能把这份消耗抵消。她解释，低强度运动时，脂肪供能比例虽相对更高，但单位时间总能耗偏低，减脂效率有限。“减脂最重要的是全天、整周的整体热量收支平衡。人体脂肪消耗是全身性过程，不存在精准减脂、只减内脏脂肪的运动，相关说法多属于营销话术。”

那么，超慢跑是“零风险运动”吗？闫慧娴说，超慢跑虽然“对关节友好”，但也并非“零风险”。它强调小步幅、高步频、前脚掌先着地，如果跑姿不规范——比如踮脚尖、步幅过大、落地过重，鞋具、场地不合适，或是超出自身能力突然加量，同样可能引起膝关节疼痛、踝关节损伤，以及足底筋膜炎、跟腱炎等问题。

此外，由于超慢跑运动强度低，对增强肌肉力量、提升骨密度的刺激效果有限，如果长期只靠超慢跑、不配合抗阻训练，肌肉量和基础代谢很难有效提高，等身体逐渐适应、运动能耗下降时，一旦饮食控制放松，就容易遇到减重“平台期”，甚至出现体重反弹。

闫慧娴说，减脂塑形需结合抗阻训练、规律运动和合理饮食，科学制造热量缺口，循序渐进锻炼，才能收获长期稳定的效果。

“日行万步”坚持就能瘦？

真相：盲目运动反伤关节

不少人为了高效减重，跟风开启“每日万步打卡”模式，认为只要坚持走路就能瘦。事实上，“走万步”也可能会损伤膝盖、脚踝、腰椎等部位。海淀医院医学减重门诊近期就接诊了多例类似患者。

闫慧娴分享了典型临床案例：50多岁的张先生身形肥胖，减重意愿十分迫切。此前几乎没有运动习惯的他，为了快速减脂，跟风开启每天1万步的打卡任务。本以为能成功瘦身，没想到坚持1个月后，张先生频繁出现膝关节疼痛、活动受限的情况。眼看着“日行万步”的计划实施不下去，张先生来到减重门诊寻找对策。

经检查，张先生属于中重度肥胖，BMI（身体质量指数）数值达34.6。“您这种情况，贸然从‘基本不动’到‘日行万步’，任务量远超身体负荷，所以造成了关节运动损伤。”闫慧娴向张先生解释。医生叫停了他盲目运动的减重方案，组织内分泌科、营养科、康复科、心血管科等多个学科，共同为他制定饮食、药物及运动的个性化方案。

“门诊中，忽略自身条件、一味追求运动量，跟风跑步、高强度骑行，最终导致关节、腰椎损伤的患者，不在少数。”闫慧娴说，运动减重讲究个体化适配，切忌“一刀切”，有针对性地制定方案才是科学减重的关键。

健康成年人减重，可遵循每周累计进行150至300分钟中等强度有氧运动的标准，运动方式尽量多样化，每周进行2至3次抗阻练习，两次之间至少间隔1天，给肌肉充分恢复时间。

如何判断运动强度是否适宜？闫慧娴给出判断依据：运动时心率宜控制在自身最大心率（约为220减去年龄）的50%至70%，“主观感受上以微微出汗、气喘但仍能正常交谈为宜。”

医生特别提醒：中、重度肥胖人群，或合并糖尿病、高血压、冠心病及有睡眠呼吸暂停等基础疾病的人群，在开展减重运动前须到专业门诊完成运动风险的筛查与评估，定制个体化的专属运动处方。

科学减重无捷径　收好6个“关键词”

“走万步、超慢跑，并不是什么‘万能懒人运动’，却是特别好的‘有氧入口’。”闫慧娴说，减重没有捷径，只有科学路径。“管理体重，拼的也不是意志力，而是科学的方法和稳定的习惯。”她为希望科学减重的人群，总结了6个关键词。

①保持吃动平衡：依据我国《肥胖症诊疗指南（2024年版）》推荐的目标，每天要制造约500千卡的能量缺口，每周减0.5到1公斤最稳妥。3个月如能减掉自身体重的5%到10%，血糖、血压、血脂就会有明显改善。



②用蛋白质“垫底”：每餐先吃蛋、鱼、豆制品、瘦肉，每天按照每公斤体重1.2至1.6克的标准补充蛋白质，既顶饱又能减少肌肉流失。

③盯住“热量炸弹”：饮食注意控油、控盐、控糖，月饼、板栗、坚果、奶茶，以及葡萄、冬枣、柿子这类高糖水果，浅尝辄止。

④天气好多运动：秋季天气凉爽、温度适宜，可把有氧运动量提到每周150到300分钟，再搭配每周2到3次力量训练。

⑤睡好觉放轻松：熬夜和焦虑会扰乱食欲相关激素，让人更渴望高糖高油食物，尽量规律睡够7小时。

⑥“聪明”称体重：每周固定晨起空腹称一次，同时量腰围，看长期趋势，不纠结某一天的数字波动。

（原载《北京日报》，作者为孙乐琪）

孩子上吐下泻，警惕肠道传染病

本报记者　**李嘉**　通讯员　**陈建兰**

孩子突然拉肚子、大人莫名腹痛呕吐，很多人第一反应都是：大概率是吃东西不干净、着凉了，扛两天就好。

但大家不知道的是，普通腹泻的背后，往往藏着一群肉眼看不见的肠道“坏蛋”。它们潜伏在我们的食物、双手、日常环境中，悄悄入侵身体，引发肠道传染病，也是换季时节肠胃不适的高发元凶。

市妇幼保健院医生手把手教大家认清病菌、规避误区、科学防治，守护全家肠道健康。

肠道“坏蛋军团”，主要分两大阵营

让我们频繁腹泻、呕吐的罪魁祸首，主要是病毒和细菌两大类，针对性不同，症状和应对方式也不一样。

病毒阵营：偏爱孩子，传播超快。主力军是诺如病毒、轮状病毒，堪称儿童肠道“头号杀手”。这类病毒传染性极强，哪怕只是接触少量病菌就会中招，幼儿园、家庭中极易交叉传染。典型症状是突发呕吐、水样腹泻，部分孩子会伴随低烧、精神差，秋冬季节尤为高发。

细菌阵营：专挑“不洁饮食”下手。沙门氏菌、大肠杆菌、志贺菌是主要元凶，大多藏在生冷海鲜、隔夜凉菜、变质熟食、未洗净的瓜果中。食用被污染的食物后，会出现腹痛、腹泻、大便带黏液、高烧等症状，成人和儿童都容易感染。

绝大多数肠道传染病，都逃不开病从口入的规律。很多日常不起眼的小动作，都是病菌入侵的漏洞——随手摸完物品不洗手就吃饭、啃手指；饮用生水、吃半生不熟的食物；食材生熟混放导致交叉污染；接触患者呕吐物、排泄物后未及时消毒。

除此之外，诺如病毒还可通过空气气溶胶传播，隐蔽性极强，这也是一家人接连中招的主要原因。

居家预防，简单好操作

肠道传染病可防可控，做好以下这几点，筑起坚固防护墙，大幅降低感染概率。

规范洗手，守住第一道防线。饭前便后、外出归来、接触食材后，务必用流动水和肥皂洗手，杜绝清水简单冲洗。

严控饮食卫生。不喝生水，生冷食材彻底煮熟，不吃隔夜变质食物，生熟刀具、砧板分开使用。

做好环境清洁消杀。及时清理厨余垃圾，定期消毒桌面、玩具、餐具，做好蚊虫消杀，切断传播媒介。

主动接种疫苗。儿童可按需接种轮状病毒疫苗，针对性预防高发儿童肠道病毒感染。

中招别乱治，避开三大常见误区

腹泻发作后，很多人的操作其实都是错的，反而会加重病情。

误区一：一拉肚子就吃止泻药。盲目止泻会让病菌和毒素滞留在体内，加重炎症、发烧症状。

误区二：腹泻就用抗生素。抗生素只对细菌有效，诺如、轮状病毒感染用抗生素完全无效，还会破坏肠道菌群。

误区三：腹泻后立刻大补。病后肠胃脆弱，油腻、高蛋白、高糖食物会加重肠胃负担，导致反复腹泻。

正确治疗方式，医生重点提醒

肠道不适的核心治疗原则：优先补液、对症护理、科学就医。

腹泻呕吐最危险的不是拉肚子本身，而是脱水和电解质紊乱。轻症患者可服用口服补液盐补充水分和电解质，日常饮食以白粥、烂面条等清淡食物为主，多休息、少劳累。

若出现持续高烧不退、频繁上吐下泻、口干尿少、精神萎靡、哭闹不止等情况，切勿拖延，一定要及时到院就诊，由医生判断病因、规范治疗。

肠道无小事，腹泻绝非简单的“吃坏肚子”。尤其是免疫力较弱的小朋友，更需要家长做好日常防护。掌握肠道防病知识，避开误区、科学应对，就能稳稳守护全家人的肠胃健康。

长期晚睡，脑梗风险悄悄升高

本报记者　**李嘉**　通讯员　**鲁兵**

夜深人静时，城市的灯火逐渐熄灭，但很多人的房间却依然亮着屏幕的光。明明知道第二天要早起，却总舍不得结束这一天，刷着手机、看着视频，不知不觉时间就溜走了。这种看似平常的晚睡习惯，其实正在给身体埋下隐患，尤其是对于心脑血管来说，每一次熬夜都是在透支健康的余额。当睡眠长期不足，身体的修复机制无法正常运转，各种不适便会悄悄找上门来。

长期晚睡有哪些后果

血压波动变得频繁。夜间本是血压自然下降的时段，让血管得到休息。如果此时还在活动，交感神经持续兴奋，会导致血管收缩，血压难以回落到正常水平。长此以往，血管壁承受的压力增大，弹性逐渐降低，为高血压的发生埋下伏笔。

血液黏稠度增加。睡眠过程中，身体会进行一系列代谢调节，帮助血液保持流畅。熬夜会打乱这种节奏，导致水分流失加快，血液中的有形成分相对浓缩。血液变得黏稠，流动速度变慢，容易在血管狭窄处形成阻滞，影响全身供血。

心脏负荷显著加重。心脏也需要在睡眠中“减负”，降低跳动频率和强度。长期晚睡迫使心脏加班工作，得不到应有的休整。久而久之，心肌容易出现疲劳，泵血功能受到影响，甚至可能诱发心律失常等严重问题。

血管内皮损伤。持续的熬夜状态会产生大量的氧化应激反应，这些物质会攻击血管内壁，造成细微的损伤。受损的血管壁更容易吸附脂质和杂质，逐渐形成斑块。这些斑块一旦脱落或破裂，就可能堵塞脑血管，引发脑梗。

炎症反应水平上升。睡眠不足会激活体内的炎症因子，使身体处于一种慢性低度炎症状态。这种环境有利于血栓的形成，同时也削弱了血管的自我修复能力。炎症因子的堆积是心脑血管疾病发生发展的重要推手。

自主神经调节失衡。正常的睡眠有助于平衡交感神经和副交感神经的功能。长期晚睡会导致交感神经过度活跃，血管持续痉挛，血流动力学发生改变。这种失衡状态使得脑血管在面对突发情况时，缺乏足够的调节余地，增加了发病概率。

如何建立良好睡眠习惯

建立固定的作息规律。尽量每天在同一时间上床睡觉和起床，即使在周末也不要相差太大。规律的生物钟能帮助身体预判休息时间，到点自然产生困意。坚持一段时间后，入睡会变得更容易，睡眠质量也会显著提升。

营造适宜的睡眠环境。卧室应保持安静、黑暗和适宜的温度。睡前一小时尽量避免接触强光，特别是手机和电脑屏幕发出的蓝光，它会抑制褪黑素的分泌，干扰睡意。可以尝试阅读纸质书或听轻音乐来放松身心。

调整睡前的饮食习惯。晚餐不宜过饱，避免食用辛辣、油腻或含咖啡因的食物。睡前如果感到饥饿，可以少量饮用温牛奶或吃几片全麦饼干。避免大量饮水，以免夜间频繁起夜打断睡眠连续性。

健康的生活方式不是一蹴而就的，而是体现在每一个夜晚的选择中。对于那些习惯了晚睡的人来说，改变或许有些困难，但为了长远的心脑血管健康，迈出第一步至关重要。愿每个人都能拥有充足的睡眠，让身体在静谧的夜晚得到充分的修复，以饱满的精神迎接每一个清晨。

拒绝孩子视力“假期滑坡”

国庆假期已经过去，孩子们结束了放松休整的时光。但每逢假期结束，很多家长会发现：孩子看东西习惯性眯眼、写作业凑近屏幕、视力悄悄下降。医学上称之为“假期视力滑坡”。

假期并不是视力放松期，恰恰是近视加深的高发期，科学护眼、规律用眼，才能守住孩子的清晰“视界”。

造成孩子假期视力下降的核心原因，主要是用眼习惯失控。假期居家时间变长，孩子近距离用眼大幅增加，看电视、刷平板、玩手机、长时间看书画画，睫状肌长期紧绷得不到放松，极易造成视疲劳、假性近视，长期积累就会发展为真性近视、眼轴过快增长。再加上很多孩子久坐室内、缺乏自然光照射，近视防控关键条件缺失，度数悄悄上涨。

想要科学护眼，充足户外自然光是最简单、最有效的防控手段。很多家长存在误区：以为隔着窗户远眺、在家阳台张望也算户外护眼。其实玻璃会阻隔有效自然光谱，无法促进视网膜多巴胺分泌，仅能缓解视疲劳，不能防控近视。真正有效的护眼方式，是每日坚持两小时日间户外活动，散步、运动、玩耍均可，阴天同样有效，分段累计时长即可，是控制眼轴增长的黄金方法。

规范用眼习惯，是假期护眼的重中之重。家长要帮孩子严格遵守“20-20-20”用眼法则：每近距离用眼20分钟，抬头远眺6米外物体20秒，放松紧张的眼部肌肉。电子产品严格管控，单次使用不超过20分钟，每日累计不超过一小时，杜绝熬夜刷手机、躺着看屏幕、坐车看书等伤眼行为。读写保持“一拳、一尺、一寸”的标准姿势，室内读写必须同时开启主灯与台灯，避免昏暗用眼。

作息与饮食对视力养护同样关键。小学生保证10小时、初中生保证9小时充足睡眠，让眼睛充分修复休养。日常饮食荤素搭配，多吃富含叶黄素、维生素的果蔬，少吃甜食、少喝含糖饮料。糖分过量会降低眼球巩膜弹性，加速眼轴拉长，加剧近视发展。

假期也是视力检查的黄金窗口期。平时学业繁忙，很多孩子的视疲劳、度数变化难以被及时发现。家长可以利用国庆假期，带孩子做一次专业视力筛查、眼轴检测，及时排查假性近视、屈光参差、视功能异常等问题，做到早监测、早干预、早矫正。

护眼无假期，习惯成自然。短暂的放松不等于放纵用眼，合理规划学习、屏幕娱乐与户外时间，帮孩子守住良好用眼习惯，就能有效避免视力滑坡，让孩子拥有清晰明亮的双眼，健康快乐成长。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育

卫生健康 weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

湖科附二医院
老年患友联名致谢医护

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**唐玉梅**报道：近日，湖北科技学院附属第二医院老年病区暖意融融，一对住院老年夫妻自创诗歌致谢病区医护人员，10余名患者及家属纷纷联名，共同传递对医护团队的感恩之情。

84岁的邱婆婆身患脑梗死后遗症、高血压、糖尿病、高血脂等多种基础疾病，曾因溶栓后出血致偏瘫，术后又出现精神异常、情绪不稳等症状，长期卧床、生活无法自理，并发症风险极高。老人辗转多家医院治疗效果不佳，今年2月入住该院老年病区，初期配合度低、护理救治难度极大。

科室医护团队精准研判病情，反复优化个性化诊疗方案，开展多系统综合施治。经过精心治疗与悉心照料，邱婆婆的精神症状与躯体病痛逐步缓解，病情得到有效控制。

邱婆婆90岁的老伴柯爹爹，长期受头晕、行走不稳等问题困扰，辗转求医久治不愈，还伴随失眠、焦虑、恐惧独处等问题。目睹老伴在病区的良好恢复效果，柯爹爹随即入院治疗，经系统干预后，睡眠、情绪大幅改善，躯体病症也有效好转。

针对老年患者多病共存、病情复杂的特点，医护团队全程精细化照料，从用药调控、康复指导，到饮食起居照料、心理疏导安抚，全方位守护老人身心健康。

医护人员的暖心付出，让老两口深受感动，特地创作诗歌抒发感恩之情，10余位患者及家属联合签名，借此表达谢意。

通山医院口腔科
开展爱牙科普义诊活动

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**刘阳**报道：近日，通山县人民医院口腔科专家团队走进幼儿园、下沉乡镇基层，开展科普课堂、惠民义诊系列公益活动，把专业口腔服务送到儿童与基层群众身边。

该院口腔科主治医生团队走进宝贝乐源幼儿园，为孩子们带来一堂生动有趣的口腔健康科普课。医生借助卡通PPT，用童趣化的语言为小朋友们讲解蛀牙形成的原因，科普过量吃甜食、不认真刷牙带来的口腔危害。屏幕上可爱的牙齿、小蛀虫形象牢牢抓住孩子们的注意力，小朋友们踊跃举手，积极参与互动问答，现场氛围活跃。

理论讲解过后，医生拿出仿真牙齿模型与牙刷，细致示范正确刷牙方式，着重强调早晚刷牙、每次刷牙不少于两分钟的好习惯，手把手指导幼儿练习，让他们在实操中掌握刷牙要领，消除对看牙的恐惧。

9月18日上午，口腔科专家团队来到南林桥镇卫生院开展免费口腔义诊，前来咨询就诊的居民络绎不绝。医生为到场居民提供免费口腔全面检查，重点筛查龋齿、牙周炎、牙结石、智齿等常见口腔疾患，并结合每个人口腔实际情况给出个性化诊疗建议。

针对大家日常生活中的护牙误区，牙科医生现场同步开展口腔科普宣教，演示规范刷牙方法，解答儿童防蛀矫正、成人牙齿松动疼痛等各类疑问。同时，向参与义诊的群众免费发放牙刷、牙线等护牙小礼品，引导大家重视口腔预防，养成定期口腔检查的习惯，贴心的服务获得当地群众一致好评。

湖科附二医院
助七旬老人重获安稳睡眠

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**王双**报道：近日，73岁的奚先生携家属专程来到湖北科技学院附属第二医院心身睡眠中心，将一面写有“仁心仁术施良策，厚德温情护安康”的锦旗送到医护人员手中，由衷感谢团队帮他摆脱顽固性失眠，重获安稳睡眠。

被睡眠障碍困扰数十年的奚先生长期依靠安眠药才能勉强入睡，对药物早已产生严重依赖，一旦停药就会彻夜难眠。

长期睡眠不足还引发了持续性焦虑，严重影响了他的日常生活与身心健康。近期，奚先生的失眠症状骤然加重，即便自行调整药物加量服用，症状也没有丝毫改善，身心承受着巨大痛苦。

为寻求规范诊疗，患者慕名来到该院，最终被确诊为“焦虑障碍、非器质性睡眠障碍”并收治入院。王磊刚医师团队结合患者病史，为他定制了药物、物理、心理康复相结合的个体化综合诊疗方案。

科室先为患者完善了多导睡眠监测，精准分析睡眠结构、入睡潜伏期等核心数据，明确了失眠的根源与病情程度。

治疗过程中，团队不断精准优化用药方案与剂量，同时搭配脑电治疗、脑电生物反馈、无创神经刺激治疗等特色物理治疗。

团队依托科室特色康复体系，指导患者开展正念放松训练、呼吸调节训练、情绪疏导等团体康复活动，从身心多个维度开展系统干预，帮助患者放松身心、疏解负面情绪，打破失眠焦虑的恶性循环。

经过12天的精准治疗、细致护理与系统康复训练，奚先生的睡眠质量得到显著提升，如今入睡顺畅，彻底告别了彻夜难眠的困扰。伴随多年的焦虑情绪也明显缓解，整个人精神面貌焕然一新，身心状态得到了全面改善。