

# 胖瘦之间，平衡之道

现代社会，想减肥的人不少，有些是为了美，有些是为健康打算，毕竟大腹便便之后，“三高”（高血压、高血脂、高血糖）等一系列心脑血管疾病找上门，就会给健康埋下一个“不定时炸弹”。

大胖不是好事，太瘦了也会影响健康。俗话说，千金难买老来瘦，让人感觉年纪大了，瘦一点，更长寿。这其实是一个相对的概念，是提醒老人：保持健康体态，不能太胖，但也不能过瘦。体重过轻，消化功能相对较差，吸收营养的能力也就差，不仅易造成营养不良，而且连免疫力也会下降，人就更容易生病了。

胖瘦之间，平衡之道，胖有胖的烦恼，瘦有瘦的问题，两则科普疏解一二。



## 肥胖减重治疗让你健康“瘦”

表现为腹围增加速度超过体重增加速度。当下中国人的腰围增长速度已经超过美国、英国和澳大利亚，成为“世界之最”。BMI（体重指数）是目前衡量一个人胖或不胖的公认标准。该指数计算的方法是：BMI=体重（公斤）÷身高（米）的平方。世界卫生组织拟定的肥胖标准是BMI大于30。但相同的BMI下，黄种人体内的脂肪含量要比欧美人高，即使看起来没那么胖，而实际很可能已经超标了。“楔子”小，肚皮大，危害多，是国人肥胖的主要特点，如果BMI超过28，就意味着你已经成为了中国肥胖者队伍的一员。

过度肥胖常会诱发高血糖、高血压、高血脂、睡眠呼吸暂停综合征等多种代谢疾病共同或相继发生，极大危害患者的生存及生活质量，当体重指数超过40以上，将会明显缩短寿命，甚至有些患者会因为肥胖诱发心肺衰竭而导致猝死。体重超过正常体重50%以上者，提早死亡的危险是正常人的两倍。

“胖友”们，怎么办？通常建议行为干预，即大众常常听到的“管住嘴、迈开腿”，这个很好理解，即控制摄入量，增加消耗量。当然，这是对一般“胖友”而言，对于“超级大胖子”级别的朋友们，行为干预基本不管用了。

对于肥胖症，尤其是合并有代谢疾病的重度肥胖患者，节食、运动、针灸等方法疗效有限，且容易反弹。还有人为了去尝尝各种偏方、土方，其实实验象环生。别气馁，还有办法。随着外科微创技术的飞速发展，腹腔镜减重手术已非常成熟，它通过数个1公分左右的小切口

完成手术操作，在明显降低手术创伤的同时，显著提高了美容效果。由于创伤小、手术并发症低及恢复快且疗效确切，目前已成为过度肥胖减重治疗的金标准，实施数量大幅跃升，仅美国一年的该类手术就有超过25万例。

2007年8月美国代谢和肥胖症外科协会正式声明：减重手术是治疗重度肥胖及其相关代谢疾病最持续有效的方法。减重代谢外科手术已日益为“胖友”所接受。国外的调查研究表明，病理性肥胖不治疗的意外风险发生率是采取手术治疗的9倍。所以，积极治疗，选择适合自己的方案，以健康心态拥抱崭新人生。

（作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科医生，顾岩为主任医师、教授，杨建军为副主任医师）

## 怎么吃都不胖，看似神奇却可能是脾虚

主肌肉”，指肌肉的营养靠脾运化水谷精微而得。即脾气健运，则肌肉丰盈而有活力。如脾有病，则肌肉痿缩不用。金代李东垣著有《脾胃论》一书，更是进一步讨论了脾胃的功能，其中《忽肥忽瘦论》就明确说明了消瘦就是因为饮食劳倦不当引起脾胃虚弱导致的。

为何会出现脾虚？现代人脾虚多，

### 饮食问题

《难经》有云“饮食劳倦则伤脾”，又云“饮食自倍，肠胃乃伤”。现代人生活节奏快，离开外卖似乎就无法生活了，口味上嗜辛辣、糖油食物（如蛋糕、可乐、奶茶等），日常饭局应酬多，由此不免饮酒、过食，让脾胃不堪重负。

### 心理压力太大

现代人在面对压力时主要反应为思虑太过、易怒。《黄帝内经》有“忧思伤脾”一说，足见思虑对消化系统的影响。成语“牵肠挂肚”一词也是佐证，当我们绞尽脑汁地处理事务的时候，自然是“食不下咽”“味同嚼蜡”的。

愤怒是动物防御自己损失（领地被侵占）的生理反射，人也概莫能外，譬如金钱和名誉的损失会激发人的愤怒，这个过程在中医看来就是肝火太盛，继而便会有肝气犯胃的反应，这就是为什么很多人生气后不仅吃不下东西，还会“气到胃痛、腹胀”的原因。

### 睡眠质量差

电灯被发明后人类的夜生活就开始

变得丰富多彩了，后来，手机和网络又添了一把火。无论是工作还是娱乐，人们习惯于挤压没有产出的睡眠时间。睡眠时间少，内脏的修复时间就打折扣，脾胃也一样，得不到充分的修复。现代医学确实也告诉我们，睡眠时间减少会导致胃酸增加、胃血流量减少，导致“破坏大于修复”。

反过来，受损的脾胃还会导致睡眠质量进一步下降。中医认为心、脾两脏主导了人的睡眠，心脾两虚的人睡眠质量不佳，常伴有心悸怔忡、健忘多梦、食少、便溏、倦怠乏力等。

### 缺乏运动

统计表明，八成以上国人基本不运动。活动少导致气血流通不利，肌肉失去濡养则瘦削，四肢末梢也不温暖。人体的基本道理是“用进废退”——无论大脑、肌肉还是任何器官都一样，不运动的人相对单薄、怕冷、胃口小，多运动的人相对健康、不怕冷、胃口大。

针对脾虚的问题，除了辨证调理如服用香砂六君丸、保和丸、归脾丸等，还应该在上述四点上全面改变，即饮食上少食多餐、减少外出就餐、尽量清淡等；保持良好的心态，学会少思虑及“制怒”；睡眠保持7小时以上，尽量早睡早起；加强运动，尽量做到一周150分钟，涵盖有氧运动、力量训练等。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科副主任医师）

### 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 乳腺癌患者能吃鸡吗？

答 陈允允 李亚芬  
上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺外科医生

“护士，我出院以后可以吃鸡吗？”“医生，都说鸡是吃激素催熟的，我昨天聚餐吃了要不要紧？”……无论在门诊、还是病房，不少乳腺癌患者都这样问过医护人员，到底能不能吃鸡？该怎么吃？

现在的鸡都是“催熟鸡”吗？非也。这个谣言久矣，其实如果给鸡吃了激素，反而会增加它的心血管和肝脏负担，导致死亡，从而增加饲养成本。

乳腺癌患者可以吃鸡吗？鸡的脂肪主要在鸡皮，因此适量吃鸡是可以的，但尽量不要吃鸡皮和鸡爪。

鸡肉有哪些营养？研究表明，鸡肉蛋白质中富含必需氨基酸，其含量与蛋、乳中的氨基酸谱式极为相似，为优质蛋白质的来源，鸡肉也是磷、铁、铜、锌的良好来源，与牛肉和猪肉比较，其蛋白质的质量较高，脂肪

含量较低。

再来说说肿瘤，肿瘤的生长是在内外因素的长期交互作用下，经数年漫长的过程发展而来的。部分乳腺癌患者不仅盲目认为不能吃鸡，也担心其他肉类及海产品含有激素而统统拒之门外，长期严格控制荤菜的摄入，这样一来，身体缺乏蛋白质、钙铁等矿物质，会造成营养不良，导致机体抵抗力下降。目前，常用的抗肿瘤的治疗手段都离不开良好的身体素质，否则身体不能耐受抗肿瘤治疗，对疾病的恢复更加不利。

当前，在瑞金医院乳腺中心手术的乳腺癌患者，术后均进行规范随访，随访率达100%；5年总生存率为94.2%，高于美国的90.2%、欧洲的86.6%和中国大陆的83.2%；10年总生存率为88.8%。说这些数据就是想告诉读者朋友们，与其盲目忌口，不如科学规范治疗，战胜病魔。

## 问 胆结石只要不痛就不必管？

答 龚伟  
上海交通大学医学院附属新华医院普外科主任医师

日前，演员黎明在录制节目时突发不适被送医。后来，黎明个人微博更新报平安：“胆结石突发，目前病情已经稳定，谢谢大家关心！”“虚惊一场”的背后，让人见识了胆结石的威力。而其实，威力还不止这些。数据显示，小小结石让患癌风险增高30倍。

胆结石是一个常见病，但大家对胆

结石有很大的误区，以为只要不痛就不必管。事实上，胆结石的人是胆囊癌的高危人群，胆囊癌的凶险程度非常高。发现胆结石后应尽早就医处理！

胆结石和胆囊癌到底还有几步？胆囊癌这种还不特别被人熟悉的癌症到底有多可怕？我们应该如何远离呢？三个“灵魂拷问”，希望引起大家的重视。



### 得了胆结石，离胆囊癌有多远？

先来看一组数据：约85%的胆囊癌患者合并胆结石。胆结石患者患胆囊癌的风险是无胆结石人群的13.7倍，在胆结石患者中，单个结石直径>3厘米者患胆囊癌的风险是直径<1厘米者的10倍。

胆囊在人体内负责储存胆汁，能够帮助人体消化。胆囊或胆管内产生了结石就被称为胆结石，虽然是良性的，但如果处理不及时，长期存在的结石会对胆囊壁造成慢性的刺激。不断摩擦会刺激胆囊壁黏膜，导致黏膜出现脱落、坏死、增生，而增生则是导致癌变的主要原因。

所以，胆结石对身体的危害并不只是出现疼痛影响生活，癌变的风险更应受到重视。尤其是无症状性的胆结石，就像“定时炸弹”一般，有的患者可能终身不发病，有的却偷偷潜伏在体内，突然爆发。

### 发现胆结石后应怎么办？

得了胆结石有癌变的风险，所以，一旦发现患有胆结石，则需要引起高度重视，及时就医对症处理。

那么，发现胆结石切还是不切？这是很多人纠结的。过去一般认为胆结石出现症状，比如胆结石已经诱发胆囊炎反复发作，经常出现腹痛发热，影响生活就需要尽早切除。现在最新的观点是，不能对无症状性结石掉以轻心！

### 如何预防胆结石？

胆结石是可以预防的一种疾病，主要从生活习惯和饮食习惯上入手。

- 1、饮食上，要按时吃一日三餐，尤其是早餐。很多年轻人喜欢吃宵夜，又不吃早餐，胆汁无法及时排出，就容易得胆结石。
- 2、注意荤素搭配，少吃高脂肪和高胆固醇的食物，注意蛋白质、蔬菜的均衡搭配。
- 3、每日足够的水分摄入，通常情况下，正常成年人一天要喝2000-2500毫升左右的白开水。
- 4、生活中要保持好心情。很多中

### 朱凌宇

有些人怎么吃都胖不起来，每天喊着要“增肥”。旁人听来这很“傲娇”，其实这些人也是很烦恼的。真有吃不胖的神奇现象？这看似“神奇”，却可能是“脾虚”。

消瘦确实是脾虚导致的。先秦时期的《黄帝内经》就提到了“脾



## 养肝护肝如何从日常生活做起

### 代亚芳 沈楠 喻晓

随着生活节奏加快，越来越多的年轻人加入“熬夜族”的行列，夜以继日，常到凌晨才睡觉，有的甚至熬通宵。有的是工作需要，有的则是沉迷娱乐活动，加之饮食不节制，孰不知长此以往，对身体伤害巨大，尤其是对肝脏的损害，堪称“爆肝”。

### 为什么晚上11点后要睡觉

众所周知，肝脏在人体内担负着合成、分泌、解毒、免疫等重要而复杂的生理功能。中医子午流注理论认为，人体精气运行至足少阳胆经与足厥阴肝经，这也是被广泛认知的夜间11点后是肝脏自我修复关键时期的理论支撑。人们熬夜加班，本已让肝脏疲惫不

堪，加上熬夜期间宵夜、酒精不节制，进一步加重肝脏负担，而平时过度劳累会降低免疫力，几个方面相加对肝脏的损害可想而知。尤其是那些已经有诸如病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝等基础肝病的人，熬夜往往会加重病情，长此以往，肝脏反而会加重恶化，对身体就会造成很大伤害。久而久之，不仅会导致皮肤粗糙、容易疲劳、倦怠、常感口苦咽干、火气大，肝脏解毒功能也会因此受损，使得体内毒素在血液中含量大大增加。

### 生活中有哪些注意事项

从病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝发展到肝癌，并非“几步之遥”，这里头还有一个漫长过程，大部分人得了肝病，不会发展到肝癌。但如果就此认为不需要好好保护肝脏，恐怕要追悔莫及。在平时生活中保持良好的生活方式

和规律的休息；合理饮食，少吃刺激性食物，如吸烟、油炸、腌制等，避免长期熬夜、饮食不节制等。我国大多数肝癌患者都有慢性肝炎的病理基础，平时除注重肝炎疫苗接种降低发病率、及时服用抗病毒药物防治疾病进展外，更应该注重日常生活护理。

### 中医药论养肝护肝

中医有“上工治未病，不治已病”“顺四时而适寒暑”的论述，奠定了治未病及四时养生的理论基础，肝在五行属木，主生发，肝旺对应春季，所以春季也是养肝的好时节，顺应时节养生能起到事半功倍的效果。

对于由于工作原因长期熬夜的人，可以用枸杞、西洋参、冬虫夏草泡水喝，能够一定程度缓解症状。（作者为上海中医药大学附属龙华医院浦东分院消化内科医生）

### 推荐食疗方

#### ★【杞子菊花茶】

枸杞子9克、菊花6克水煎服3分钟或热水冲服。具有养肝明目的功效，适用于熬夜后口干眼涩等症。

#### ★【粉葛生鱼汤】

每次用粉葛根250克洗净切成小块，生草鱼或鲤鱼1条去腮及内脏，加水适量煲煲，鱼熟后加入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤，每日或隔日1次。有舒筋活络、益气活血、缓解肌痛等功效。适用于劳力过度熬夜后肌肉酸痛、颈肌胀痛或饮酒者服用。