

燃烧卡路里，健康减脂有门道

■高天霖 方璐

夏日将至，又到了瘦身时节。在探索健康减脂的道路上，如何通过有氧运动有效燃烧卡路里，同时又要预防运动源性猝死，这是一项尤为不能忽视的安全问题。

在人类历史上，第一例有据可查的运动性猝死可追溯到公元前490年的马拉松战役。那一年，希腊联军在雅典附近的军事重镇——馬拉松与入侵的波斯军队展开了一场决定希腊命运的激战。

希腊军队大获全胜后，青年士兵菲迪皮德斯奉命跑回雅典报告胜利的喜讯。当他跑到雅典时，只喊了一声，“我们胜利了”，便倒地死去。为了纪念菲迪皮德斯，长跑运动马拉松就此诞生。

相关统计数据显示，剧烈运动时猝死的发生率是非剧烈运动时的16.9倍，而80%以上的心源性猝死发生在运动中或剧烈运动后。这提示，剧烈运动是猝死的诱发因素。

如何在完成减脂目标的同时有效预防运动源性猝死？本文从运动前的准备、运动中的注意事项到营养膳食的科学搭配，帮助大家科学、健康地达成瘦身目标。

40岁以上人群开始锻炼计划前做好评估

运动源性猝死不光由运动这一单一原因导致，而是与潜在的心脏疾病有关。在年龄>35岁的运动者中，动脉粥样硬化、冠心病等是导致运动猝死最常见的病因，占比高达95%。

对于年轻运动群体来说，潜在风险多为无症状的结构性心脏病，常见的包括肥厚型心肌病、先天性冠状动脉畸形等。不可忽视的是，运动后猝死者中约10%为既往无心脏疾病的健康人群。

迄今为止，对于运动者尚未建立标准的心脏筛查方案。依据国际心脏协会建议，40岁以上人群开始一个新的锻炼计划前应筛查心电图。因此，开始减肥运动前，最好进行体检和心脏评估，确保自己的身体状况适合运动。

运动时最重要的是避免过度，尤其不要在高温、高温等恶劣环境下锻炼。运动时还要密切观察出现的各种症状，如胸闷、眩晕、头痛、胸部压迫感、极度疲乏等。根据个人体质和健康状况，制定循序渐进的运动计划。

另外，最好掌握一定的急救知识。出现运动猝死情况时，需要在场



的人不失分秒进行抢救。因此，掌握基本的急救知识十分重要，如学会心肺复苏术和自动体外除颤器的使用，以便在紧急情况下提供及时救助。

科学进行有氧训练运动处方包含四个模块

医学中将有氧运动定义为中等强度，有大肌群参与且持续一定时间的节律性运动，这是提高人体有氧代谢、减脂的常用训练方法。临床上一般会开具运动处方来确保有氧训练是科学且有效的，共包含运动方式、运动强度、运动频率和注意事项四个模块。

■运动方式

有氧运动方式多种多样，包含步行、远足、慢跑、骑车、游泳、登山、球类运动、跳舞等。可以考虑身体素质和自身喜好自由选择擅长或喜爱的运动方式。

■运动强度

运动强度通常由运动时的心率来决定，在靶心率下的运动强度也叫靶强度，即最合适的运动强度。当年龄<60岁时，靶心率=180-年龄；当年龄≥60岁时，靶心率=170-年龄。

譬如，当年龄为60岁时，靶心率为110次/分。也就是说，运动时心率控制在110次/分左右，此时的运动强度是合适的。如果运动时心率数值离靶心率相差甚远，便要及时调整运动强度，以防无效运动或过度运动。

■运动频率

运动的频率和时间是减脂时需要着重关注的。当强度足够时，一次训练的效果可以持续2至3天，因此建议运动频率每周3至5次即可。每次运动时间应包括，运动前准备时间5至10分钟、运动中达到靶心率后时间15至40分钟、运动后整理时间5至10分钟。有效运动的建议时间为30至60分钟，不同需求可依据自身情况做出调整，如刚开始训练者，可从10分钟开始。

■注意事项

运动需循序渐进，从低强度开始，逐渐增加强度和时间，并注意保持稳定的节奏，可进行多样化训练，如跑步、游泳、骑车等，全面发展心肺功能，注意避免过度疲劳和受伤。

营养膳食科学搭配保证热量摄入低于消耗

在健康减脂的道路上，正确的饮食与运动搭配可以加速脂肪燃烧，增加肌肉增长、提高身体代谢率，从而达到减脂增肌的目的。

可以根据自身状况、运动量和饮食摄入量来合理搭配运动和饮食，过度减少热量摄入和过度运动会导致身体负担过重，出现疲劳、饥饿、代谢减缓等问题，不利于减脂和身体健康。

运动前1到2小时应摄入易消化、高能量密度的食物，如水果、谷物、燕麦等来帮助减轻饥饿感，维持身体机能和

增加运动能力。运动后30分钟可以补充一些高蛋白食物，如鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋白、蛋白粉等，以促进肌肉的修复和生长。

减脂时也要注意控制热量的摄入。根据自己的体重和减肥目标，将早餐卡路里摄入量控制在300千卡至600千卡之间。过多热量摄入会导致体重增加，而过少热量摄入可能会影响身体正常功能。

同时，注意饮食和运动的时间、频率、比例之间的搭配，以保证热量摄入低于消耗，达到减脂目的。避免选择高血糖指数的主食，如白面包、油条、蛋糕等。这些食物会导致血糖迅速升高，很快就会感到饥饿。相反，选择全谷物、杂粮、豆类等低血糖指数的主食，如全麦面包、糙米、绿豆粥等，能够提供稳定的能量释放，延缓饥饿感的出现。

运动前适当饮水，可以保证肾脏正常的代谢能力，维持体温平衡。运动后不建议大量饮水，不仅容易增加肾脏排泄负担，还可能会有细胞中毒的风险。喝水过程中速度要放缓，通过多次少量饮水的方式来满足身体需求。

减肥和减脂并非一蹴而就，这是一个需要耐心和坚持的过程，科学的有氧训练和营养搭配是关键。通过了解风险因素，进行体检与评估、合理运动以及学习急救知识，即可健康运动，愉快燃烧卡路里。

（作者分别为上海市第一康复医院神经康复一科主任，神经康复一科副护士长）

哮喘患者运动瘦身益处多多

■梁丽 张曼

天气转暖，运动和减肥也开始成为不少人热议的健康话题。然而，对于支气管哮喘患者来说，如何科学瘦身有一套讲究。

哮喘与肥胖互为共病，相互影响且彼此加重

哮喘是临床上常见的慢性气道疾病，以可逆性气流受限为主要特征，主要表现为反复发作性的胸闷、气短、喘息、气急或咳嗽等，这些症状多在夜间或清晨发作、加剧，多数可自行缓解或经治疗缓解。

肥胖是指体内储存堆积脂肪超过理想体重20%以上或BMI(体重指数)超过28。无论是哮喘还是肥胖，目前在全球范围内发病率相对较高，两者还会成为共病，相互影响且彼此加重。

肥胖会引起哮喘发病率增高、病情加重，并且导致哮喘药物治疗难度加大，尤其对女性患者的影响更为明显。

引起上述结果的原因多且复杂，目前比较公认的因素包括：肥胖可引起胸腹腔脂肪堆积过多，致使胸腹壁外扩受限，肺功能下降，继而导致呼吸更费力等哮喘临床症状；肥胖可引起血循环中促炎因子的轻度升高，促进气道高反应的发生，降低哮喘药物治疗敏感性，从而导致哮喘急性发作及病情加重；肥胖患者脂肪细胞分泌多种脂肪因子(主要是脂联素、瘦素和抵抗素等)对哮喘发病影响尤为显著。此外，肥胖患者体内一氧化氮浓度降低、维生素D缺乏、肠道菌群失调及相关遗传因素等，也是哮喘发病风险升高的原因。由此可见，“一胖三分喘”这句俗语背后有一定科学道理。

另一方面，哮喘也可因多种因素导致肥胖的发生和病情加重。哮喘患者如果病情控制欠佳，需要长期反复多次口服或静脉注射糖皮质激素，这会导致体重增加。

哮喘患者往往因为肺功能下降或者症状反复无法正常参与体育活动，或者惧怕运动导致能量消耗减少、脂肪堆积



等。由此可见，哮喘和肥胖会形成恶性循环，双向影响。

减轻体重可提升哮喘的控制水平，改善其生活质量，而控制好哮喘也可以减少或避免肥胖的发生。因此，两者虽互为共病，却也可以一起干预，双倍获益。

哮喘患者不应恐惧运动

适当运动、合理饮食、规律作息、药物治疗、避免接触过敏原等都是肥胖哮喘患者控制体重的有效手段。

很多哮喘患者担心运动过程中出现胸闷、气短、呼吸困难或喘息等不适症状而惧怕或拒绝运动。在他们眼中，运动成了可望而不可及的事。门诊上也经常遇到一些学生家长因担心运动诱发哮喘而不让孩子参加体育运动，或者要求开具体育课的免修证明。

事实上，只有一部分哮喘患者由运动诱发支气管痉挛而导致哮喘发作，临床上称之为运动性哮喘，这是一种特殊的哮喘类型。多数哮喘患者在适当条件下进行科学的运动并不会诱发哮喘典型的临床症状。

对于哮喘患者来说，运动并非遥不可及的事，相反大有益处。运动除了能改善体重及哮喘控制状态外，还可以改

善呼吸能力并提高心肺耐力。因此，即便是哮喘患者甚至是运动性哮喘患者，也需要并且可以适当运动。

目前，国际公认的防治哮喘重要指南《全球哮喘防治倡议》鼓励哮喘患者进行常规体育锻炼，以增加总体健康获益。在国际赛事的舞台上，不少运动员也是哮喘患者。所以说，哮喘患者不应恐惧运动，而应在身体可以承受的范围

四大建议为哮喘患者运动减肥保驾护航

哮喘患者该怎么动？目前，临床上建议此类患者按照医生制定的哮喘治疗策略保证良好的哮喘控制状态，并由医生根据患者的病情及肺功能情况推荐个体化运动方案，在此提供一些注意事项以示提醒：

■选择合适的运动方式和强度

哮喘患者运动时应避免过度劳累或憋气，避免运动导致口咽部干燥，可选择低强度有氧运动，运动时间和强度要循序渐进。

比如慢速骑车、瑜伽、散步、广场舞、太极拳等相对缓和的运动都很适合哮喘

患者，那些剧烈运动，如登山、长跑、冲刺短跑等就不建议哮喘患者尝试了。

■选择合适的运动时机

当哮喘患者经药物正规治疗后进入疾病稳定期，便可开始运动，疾病急性发作期间不建议运动。由于哮喘多于夜间发作，应尽量避免在夜间运动。

■选择合适的运动环境

哮喘发作往往受环境因素影响显著，因此哮喘患者运动时对环境的要求也比较高。建议选择空气质量好、温度湿度适宜、过敏原较少的环境运动，避免在空气质量差、气温骤变、空气过度干燥或潮湿、尘螨或花粉多的环境下运动。

同时避免在人群密集、空气流通欠佳的地方运动，以降低呼吸道感染风险。此外，游泳虽对哮喘患者来说是有很好的运动方式，但多数室内游泳池会有消毒的氯气，如果本身对氯气过敏，可选择室外通风的泳池。

■做好充分的预防工作

哮喘患者在运动前建议先准备好哮喘发作的快速缓解药物，随身携带或置于触手可及之处。目前常见的哮喘快速缓解药物，主要是吸入性糖皮质激素(ICS)-福莫特罗(长效β2受体激动剂)联合制剂或短效β2受体激动剂(SABA，如沙丁胺醇气雾剂)。建议在运动前数分钟吸入药物，并记录药物的使用方式、次数及用量，同时做好运动前热身和准备活动。

运动中若出现咳嗽、胸闷、气短等气道痉挛症状应立即停止运动，并吸入药物，如果不能缓解，应立即去医院治疗。运动后通过深呼吸、缓慢呼气等方式放松呼吸肌肉，帮助恢复正常呼吸节奏，注意休息和保暖，避免受凉感冒。

目前越来越多哮喘生物靶向药物也可以帮助重度哮喘患者提升肺功能，改善症状及急性发作，帮助减少全身激素用量，但这种治疗方式更适合特定人群，需要在呼吸专科医师指导下酌情使用以提高运动耐力。

（作者分别为上海市第一人民医院呼吸与危重症医学科医生，呼吸与危重症医学科主任）

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 孩子为何经常“吃手”？

答

曲爽爽
上海市疾病预防控制中心医师

吮手指或指甲等“吃手”行为在宝宝中很常见，1岁至2岁内的小孩处于口欲期，饥饿或需要安抚时常常喜欢吮吮手指，这是出生后正常的条件反射。

小宝宝通过吮吮手指可以探索周围环境，满足需求和好奇心，有利于促进生长发育。如果是5、6岁及以上儿童还有“吃手”的习惯，就要引起注意，排除缺铁、缺锌等原因，就要考虑心理因素。

孩子“吃手”危害不少

首先，增加患病风险。手指、指甲携带的病菌较多，孩子在吮手指或指甲时，病菌可通过口腔进入体内，增加患病风险。

其次，对牙齿、牙龈造成伤害。孩子长期吮手指或指甲，会伤害牙齿、牙龈，尤其当恒牙长出后，易导致牙齿排列不整齐或残缺、脱落等，影响容貌。

再次，损伤指甲。吮手指或指甲可能导致指甲损伤，造成倒刺、指甲内生、甲沟炎等。

最后，误食学习用品、玩具表面涂层或环境中的铅等重金属污染物。学习用品、玩具表面涂层中如果含有铅，或物品被环境中的铅等重金属污染，可通过孩子吮手指或指甲进入体内，造成孩子血铅升高甚至重金属中毒。

孩子“吃手”主要有两方面原因

其一是生理因素，例如因缺铁、缺锌等原因导致“异食癖”，孩子会表现出爱咬东西的特点，如指甲、纸张，甚至头发、墙皮等。

其二是心理因素，医学上将经常性、难以自控地咬指甲行为称为“咬甲癖”，这是一种强迫行为。国外研究显示，儿童咬甲癖发病率为52.9%。咬甲癖发病率从儿童期到青春期逐渐增加，青春期达到高峰，18岁后有所下降。

此外，焦虑、紧张、压力、无聊等情绪都会导致孩子“吃手”。比如，面对家长的打骂惩罚或老师的批评时；学习负担较重、父母期望过高，长期处于压力中时；受关注不够、缺乏安全感，处于紧张、自卑、敌对等情绪状态时；在孤单寂寞、无聊时，孩子会不自觉“吃手”。

对症纠正“吃手”行为

如果是生理因素导致的“吃手”，建议家长及时带孩子就医，由医生判断并处理。

日常生活里可以给孩子适当多补充铁、锌两种元素，如多吃瘦肉、猪肝、动物血、贝壳类海鲜等富含铁和锌的食物，以及多吃富含维生素C的蔬菜和水果以促进铁吸收。

纠正孩子挑食、偏食或以零食为主的不当饮食习惯。如果孩子处于快速生长发育期，可以给孩子适量增加铁、锌的营养补充剂。

如果是心理因素导致的“吃手”，首先要让孩子意识到吮手指或指甲的危害，了解戒除的必要性，知道家长在帮助他，避免贸然干预使孩子产生抵触心理。

其次在帮助孩子时，观察其吮手指或指甲发生的时间、地点、场景，以及孩子的精神状态等，以判断孩子“吃手”是由于哪种情绪激发的。如果孩子的眼睛无神、游离、面无表情或漫无目的地东张西望，多半是他闲来无事感到无聊。这时家长不用过度担心，可以通过转移注意力，如提供玩游戏、做家务等机会，让孩子忙碌起来，慢慢改变“吃手”习惯。

家长也可以通过改变教养方式或家庭氛围，从根源上消除孩子的不良情绪。如适当调整对孩子的要求，不要过于追求完美，减轻孩子压力。

平时多陪孩子玩耍、游戏，增加交流，创造一个温馨、轻松的家庭环境，让孩子感受到父母对他的关爱和家的温暖。随着孩子情绪的调整，“吃手”的不良习惯会逐渐得到改善。



问 如何安全饮用鲜牛羊奶？

答

宋丁鼎
浦东新区人民医院老年医学科医生

牛羊奶作为一种天然营养饮品，含有丰富的优质蛋白质、钙、磷、维生素A、维生素D等营养成分，对于促进生长发育、增强免疫力、预防骨质疏松等方面具有显著作用。

然而，在日常生活中，不少人尤其是老年人认为新鲜挤出的牛羊奶比市售的更有营养。他们认为，经过加工的牛羊奶会破坏营养成分，从而降低其营养价值。实际上，刚挤出的新鲜牛羊奶并不适合直接饮用。这是因为它们未经任何消毒处理，可能存在各种潜在的微生物污染。再者，也无法保证产奶的牛或羊的健康状况，因此，刚挤出的牛羊奶可能存在食品安全隐患。

临床上有一些患者因直接饮用新鲜挤出的羊奶而出现高热、乏力等症状，经过一系列检查，最终被确诊为布鲁氏菌病。这种疾病由布鲁氏菌引起，主要通过皮肤黏膜接触、消化道和呼吸道感染传播，是我国《传染病防治法》规定的乙类传染病，可引起人畜共患病。

那么，牛羊奶该怎么选购及饮用才更健康、安全呢？

■优质奶源与正确加工

一定要选择市售经过巴氏杀菌或超高温灭菌的牛奶或羊奶，并选择声誉良好的品牌，认真检查产品的生产日期、有效期及相关质量认证。

不同的加工方式会影响乳制品的营养成分与口感。巴氏杀菌乳是以牛奶或羊奶为原料，经过低温杀菌处理得到的。在杀灭有害微生物的同时，能最大程度保留营养与风味。虽然巴氏杀菌乳的保质期相对较短，需冷藏保存，但其对乳清蛋白的影响较小，且免疫球蛋白的活性得以较好保留。

超高温灭菌乳具有较长保质期，无需冷藏，适合无冰箱或经常外出的人群。

此外，针对乳糖不耐受者，零乳糖牛奶更为友好，通过添加乳糖酶，将乳糖分解为更易消化的糖类，有效减轻腹痛、腹泻等不适感。

■牛羊奶营养成分相差无几

羊奶与牛奶在营养成分上并无显著区别，如能接受羊奶的风味，可将其作为牛奶的替代品。若对羊奶口感有所抵触，还是建议将牛奶作为良好的蛋白质、钙等食物来源。

羊奶作为一种相对小众的奶源，含有一定量的乳糖。尽管其乳糖含量略低于牛奶，但乳糖不耐受者仍可能产生不适。因此，在选择牛奶或羊奶时，根据个人体质和口感偏好自行选择即可。

■适量饮用乳制品

尽管牛奶和羊奶富含营养，但过量摄入也可能对健康造成负面影响。通常建议成年人每日摄入300毫升至500毫升乳制品。

对于特定人群如儿童、孕妇和哺乳期妇女，应根据其营养需求和身体状况调整摄入量。同时，也可以将乳制品与其他食物搭配食用，不仅能提升口感，还能提高营养价值。

■正确保存和处理乳制品

购买乳制品后，应仔细阅读包装上的储存说明。常温奶应存放于阴凉处，避免高温和阳光直射，以防营养成分流失和口感变化。巴氏鲜奶对储存温度要求较高，需置于0℃至4℃的低温环境中，可放入冰箱冷藏室保存。

无论是常温奶还是巴氏鲜奶，都应在保质期内饮用完毕。开封后的乳制品应尽快饮用，未喝完的部分应密封后冷藏保存，并尽快饮用完毕。饮用巴氏鲜奶时，应避免直接对嘴饮用，最好倒入杯中饮用，未喝完的牛奶不应倒回原瓶，应加盖冷藏并尽快饮用。