

五种方法帮您科学减重

虽然人们不吃主食短期内可能使体重下降,但从长期来看,这种饮食方式既不利于健康,也难以坚持。因此,科学减重应基于生活方式的全面调整,而非简单地拒绝摄入某一类食物。科学减重的方法主要包括控制热量摄入、优化进餐方式、增加膳食纤维摄入、结合有氧运动和力量训练、保证规律睡眠等。

1. 选择优质碳水化合物

用全谷物、杂豆类、薯类等优质碳水化合物替代精制米面。全谷物如燕麦、糙米、黑米保留了麸皮和胚芽,富含B族维生素、矿物质和膳食纤维;杂豆类如红豆、绿豆、鹰嘴豆则提供了优质植物蛋白和抗性淀粉。建议采用“1/3粗杂粮+2/3精粮”的黄金搭配,既保证营养又不会给消化系统造成过大负担。

2. 控制摄入的总能量而非控制摄入单一营养素

减重的本质是能量摄入小于消耗,但极端节食会引发身体的“生存应激”,导致肌肉分解和代谢率下降。科学的做法是先计算个人基础代谢率,再结合活动量确定每日总消耗能量,在此基础上创造300大卡~500大卡的能量缺口。减重期间,每日能量摄入建议男性1200大卡~1500大卡,女性1000大卡~1200大卡。三大营养素比例保持在碳水化合物50%~60%、蛋白质15%~20%、脂肪20%~30%。这种适度的能量限制既能保证减重效果,又不会引发严重的代谢紊乱和营养不良。

3. 优化进餐方式

按照“蔬菜→蛋白质→主食”的顺序进食。使用较小的餐盘。细嚼慢咽(每口咀嚼20次~30次)。将晚餐时间提前(最好在19时前吃完晚餐)。研究显示,这种进餐方式有助于减少高能量食物的摄入量,改善血糖控制和脂肪代谢。

4. 结合运动与营养补充

每周进行150分钟~300分钟的中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车),分5天~7天完成。抗阻运动每周进行2次~3次,每次10分钟~20分钟。运动后及时补充碳水化合物和蛋白质(如吃全麦面包和鸡蛋),有助于肌肉恢复和糖原补充。

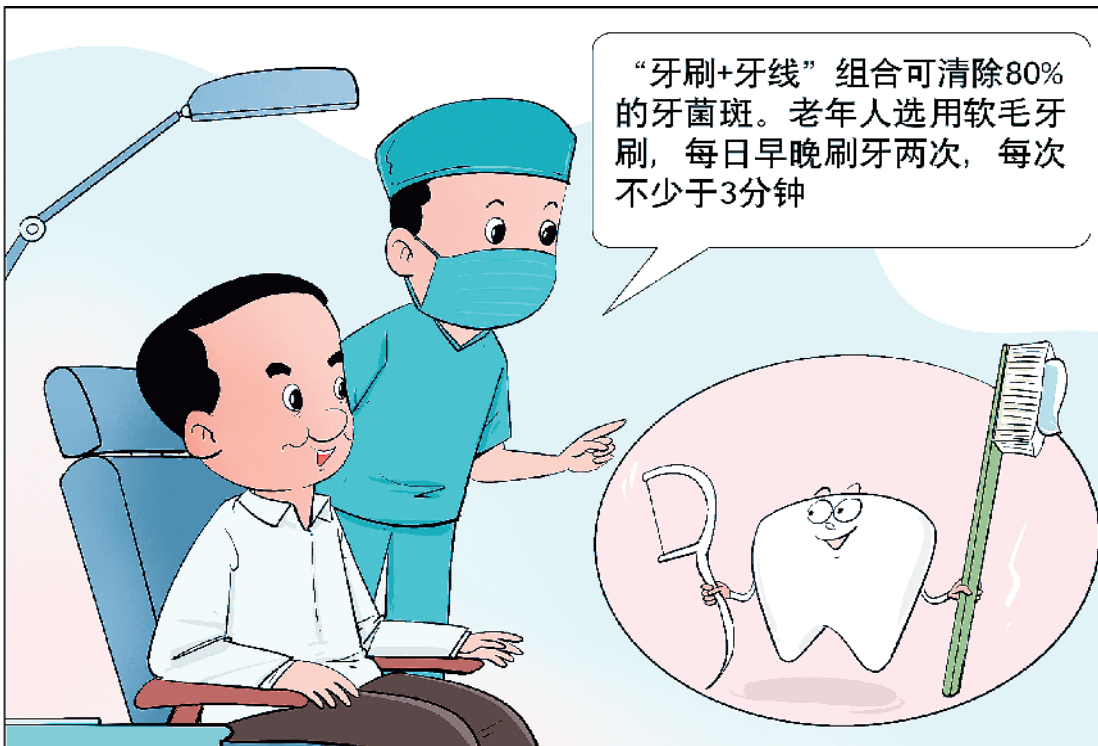
5. 保证充足优质睡眠

每天7小时~9小时规律睡眠有助于调节代谢激素水平,减少因疲劳导致的暴饮暴食。研究显示,对于超重人群,每天多睡1小时可以减少约270大卡的能量摄入,相当于2碗米饭可提供的能量。

科学管理体重不是与身体对抗,而是学会与它和谐共处,通过建立可持续的健康习惯实现长期体重管理。

(周口市中心医院 贾一佳)

本版组稿 李鹤



守护老年人牙健康

新华社发 勾建山 作

科学认识抗抑郁药

抑郁症是一种常见的心理健康问题。随着生活节奏的加快,人们在生活和工作中面临的压力持续增加,抑郁症的发病率也逐年上升。尽管社会对抑郁症的认知度逐步提升,但关于抗抑郁药的误解仍未消除。今天,我们就来详细聊聊这个话题。

什么是抗抑郁药

抗抑郁药是一类用于治疗抑郁症、焦虑症等精神疾病的药物。这类药物通过增加大脑神经递质(如5-羟色胺、去甲肾上腺素)的浓度,改善情绪低落、兴趣减退及睡眠障碍等症状。

常见的抗抑郁药种类

1. SSRIs(选择性5-羟色胺再摄取抑制剂)

代表药物:舍曲林、帕罗西汀。

特点:副作用相对较小,起效较慢(需2周~4周),是一线用药。适用于治疗轻中度抑郁症、焦虑症。

2. SNRIs(5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂)

代表药物:文拉法辛、度洛西汀。

特点:起效较快,对重度抑郁症和伴有躯体疼痛的患者效果显著。

3. 其他特殊类型抗抑郁药

米氮平:具有显著镇静作用,适合伴有失眠的抑郁症患者。

安非他酮:无镇静作用,不会导致体重增加,适合需要提神的患者。

用药常见误区

误区一:吃药会成瘾

真相:抗抑郁药本身不具有成瘾性。若突然停药可能出现头晕、恶心等撤药反应,因此患者需在医生指导下逐步减少药物剂量。患者产生的依赖感主要源于对药物的心理依赖,而非药物本身的

药理作用。

误区二:吃药等于承认自己精神有问题

真相:抑郁症如同“心理感冒”,吃药是科学治疗手段,无需感到羞耻。

误区三:症状好转就停药

真相:擅自停药易复发,需按医嘱足疗程用药(通常巩固期为6个月~9个月)。

误区四:服用抗抑郁药即可治愈抑郁症

真相:抗抑郁药物并非抑郁症治疗的唯一手段。临床治疗中,医生通常会采用药物治疗联合认知行为疗法、人际心理治疗等心理治疗方法,以提高临床疗效。此外,患者在服药期间配合规律运动、正念训练等辅助干预措施,将更有利于康复。

注意事项

关注副作用:患者服用抗抑郁药可能出现恶心、头晕、嗜睡、口干等副作用,这些症状多在1周~2周内逐渐减轻。若副作用严重时,患者需及时联系医生,以便调整用药剂量或更换药物。

忌自行增减药量:患者切勿自行增减药量,剂量需由医生根据病情调整。

定期复查:患者应定期监测肝肾功能、体内药物浓度,以评估疗效。

避免驾车或高危操作:因部分抗抑郁药可能引起嗜睡,患者在服药期间应避免驾车或进行高空作业等高风险活动。

特殊人群用药:孕妇及哺乳期女性用药需权衡风险,优先选择对胎儿或婴儿影响较小的药物(如舍曲林),务必遵医嘱服药。老年人服药时起始剂量宜小,此后缓慢加量,并密切监测血压和心脏功能,确保用药安全。(周口精神康复医院 周润廷)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120