□健康提示

三伏天晒背减肥靠谱吗？

■本报记者 梁婧姝

随着三伏天的到来，晒背的养生方式又火了。各类社交平台中，许多网友分享晒背心得体会，瘦身、祛湿气等效果，让不少网友纷纷表示要加入。那么，三伏天晒背减肥靠谱吗？晒背适合所有人吗？怎么样晒背更科学？为此，记者采访了内蒙古自治区中医医院治未病科主任医师段敏和皮肤科主治医师温一琪。

“一些人觉得晒背可以减肥，可能是因为被动出汗会蒸发身体内的部分水分，从而导致体重减轻。但是这样的方式会增加血液粘稠度，容易出现中暑和内热的症状。而且后期随着水分的补充，体重还会恢复，所以，并不主张三伏天晒背减肥。”段敏告诉记者。

“三伏天由于天气炎热，许多人不想吃饭，导致碳水摄入量减少，有利于减肥。但也有人会在此时增加瓜果的摄入，糖分摄入量增加并不利于减肥。减肥的正确理念是均衡饮食，清淡饮食。”段敏说，“减肥过程中一定要均衡饮食，尤其是注意蛋白质的摄入，以保证正常营养的供应。每个成年人一天应补充蛋白质100克左右（不健身的情况下），优质蛋白应首选动物蛋白。同时也要摄入豆类，比如红豆、黄豆、绿豆等植物蛋白，有利于营养均衡。此外，还要注意蔬菜的摄入量，因为蔬菜是维生素和矿物质的来源。特别提醒大家，减肥不建议过度运动、大量出汗，微微出汗就好。三伏天运动尽量选择早晚时间段。”

那么，三伏天什么人群适合晒背？怎样晒背呢？温一琪说：“中医认为人体的腹部为阴，背部为阳。夏天人体的阳气属于外浮状态，这个时候应顺应天时，借自然之力使阳光直射在背部，以此来激发督脉的阳气，达到扶阳排邪改善体质的功效。常年觉得胃寒、手脚发凉、四肢关节疼痛、脸肿脚肿、便溏、乏力、倦怠或者面色晦暗的人群推荐晒背。经常觉得心烦、口苦、燥热或对紫外线过敏的、有原发性皮肤疾病的人群不推荐晒背。晒背在上午10点左右进行最好，这个时候的阳光既可以温补，又不过分燥热。对于初次晒背者，一般推荐时长为15分钟，然后陆续增加到半个小时、一个小时。”

“晒背前需要准备一些轻薄的衣物，比如棉麻材质比较舒适透气，防止晒黑晒伤。晒背时要避免劳累后或者空腹进行，建议餐后半个小时进行。大家需要注意的是，晒背的过程中要遮挡头面部防止中暑，同时不要进食和嬉闹。晒背后，在毛孔还没有闭合的时候，建议不喝冷饮、不吹空调、不冲凉，需补充一些温水。”温一琪提醒。

间歇性断食还是持续少吃

肠道菌群当“裁判” 选出减重好方法

■宗诗涵

间歇性断食和持续少吃都会影响体重，但这两种饮食方式对肠道菌群的影响尚不明确。

日前，《自然·通讯》发表的一篇论文称，美国斯基德莫尔学院的研究人员在一项小型试验中发现，和限制热量、采取有益心脏健康的饮食方式相比，间歇性断食并设定蛋白质配比的饮食会增加肠道微生物组的多样性。这一发现有助于帮助科学家理解肠道微生物组和机体代谢之间的关系，从而有可能为体重管理策略提供参考。

减重方式孰优孰劣

间歇性断食是指通过限时进食产生能量缺口，从而改善体重和代谢。根据断食时间不同，间歇性断食有多种方式。

“常见的间歇性断食有‘5+2’和‘16+8’两种方式。前者是一周内5天相对正常饮食，2天严格限制能量摄入；后者则是每天在8小时内饮食，剩下16小时不再吃东西。”北京大学人民医院临床营养科营养师张家瑜介绍，此前研究发现，间歇性断食能降低体重、血糖、体脂、血压，并减少人体内的炎症标记物，对超重或肥胖人群有益处。

除间歇性断食外，还有一种常见的减重方式是持续少吃。“持续少吃也称限能量平衡膳食，它通过减少每天总能量摄入来达到减重效果。”张家瑜说，此前已有研究证明，对于超重或肥胖人群而言，短期（如6个月）的热量限制不仅能有效减轻体重，还能显著改善心血管健康指标，增强胰岛素敏感性及线粒体功能，同时带来降低血糖与血脂等额外益处。

上述两种减重方式均被证实能有效减轻体重，但孰优孰劣目前尚无定论。最新研究以41名超重或肥胖个体为样本，通过为期8周的试验，对比了两种低热量饮食干预的效果。其中，采取持续少吃的称为“限制热量组”，另一组采取间歇性断食并设定蛋白质配比的则称为“IF-P组”。

结果显示，两种干预方式对肠道微生物群都产生了显著影响。与限制热量组相比，IF-P组不仅较少出现低至中度胃肠道症状，还减掉了更多内脏脂肪，增加了肠道菌群多样性。此外，IF-P组增加了与瘦表型相关的特定肠道菌群，且与体重减轻有关的循环细胞因子以及有利脂肪氧化的氨基酸代谢物均有所增加。

张家瑜说，从研究结果来看，间歇性断食并设定蛋白质配比的饮食，对肥胖管理的效果比持续少吃更好，不仅减少了胃肠道不适症状，还丰富了肠道菌群的多样性，减重效果更为明显。但是，该研究也存在一定局限性，比如样本量较小、干预时间较短等，未来还需更大规模、更长时间的试验来进一步验证。

盲目减重不可取

减重的基本原理在于调控身体能量的平衡，即减少能量摄入并促进能量消耗。张家瑜解释，当身体出现能量缺口时，会首先消耗葡萄糖；葡萄糖被消耗完后，再利用肝脏储备的糖原作为能量；糖原被耗尽时，脂肪组织中的甘油三酯才会转化为脂肪酸和甘油产生能量，从而实现减重目标。

“不管是间歇性断食还是持续少吃，都需要注意在调控身体能量平衡时可能存在蛋白质及微量元素摄入不足的问题。”张家瑜说，蛋白质缺乏可能导致肌肉流失，而维生素与矿物质不足则会影响一些正常生理功能，甚至影响情绪，引发脱发等问题。部分人群还可能遭遇胃肠道不适，如饥饿感不耐受、胃酸过多刺激胃黏膜等。因此，她建议减重应在专业人员指导下进行，遵循循序渐进的原则，以防减重速度过快导致脂肪与肌肉同时流失。

“在启动减重计划之前，进行一次全面的肥胖原因筛查至关重要。这是为了排除如甲状腺功能减退、胰岛素抵抗、多囊卵巢综合征等病理因素导致的体重增加。确保没有病理性原因后再着手减重，才是安全之策。”张家瑜提醒，尤其是血糖异常人群，盲目节食可能诱发低血糖，不容忽视。

减重并非人人皆宜。张家瑜说，对于患有胃肠疾病的人群而言，应避免采用加重胃肠不适症状的减重行为或饮食方式。此外，甲亢患者、孕妇及哺乳期妇女同样需谨慎减重。老年人群体因消化吸收能力减弱，采用间歇性断食法可能增加营养不良风险，也应格外小心。在张家瑜看来，减重方法无绝对优劣，关键在于选择适合自己的方式，并在专业医生的指导下实施，以确保减重过程安全有效。

（据《科技日报》）

□健康养生

夏食菱角莲藕 解暑又降火 中医教你时令美味怎么吃

■周洁莹

莲藕、菱角，正是应季食新的最佳食材。

这些夏天应季食材有什么好处？食欲不振的夏天，应该怎么吃？广东实力中青年医师、南方医科大学珠江医院中医科主任王明教授来给大家支招。

夏天胃口不好怎么吃？

在潮湿闷热“极限拉扯”的天气下，人特别容易食欲不振，饮食上应怎么讲究呢？王明教授提醒：要规律饮食，一日三餐按时定量，既不能节食，也不可贪食，吃到七八分饱就可以，食物以温软、清淡为主，多吃一些清热利湿的食物，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆、玉米、赤小豆、莲藕等，可以适量食用鸭蛋、莲子、茄子等，鸭蛋补夏，莲子养心，茄子抗衰老。

夏季还要注意及时给身体补充水分，不要等到口渴时再狂饮，应多次少饮。

应季菱角莲藕有这些好处

水乡塘基之中生长出来的水生作物甘清翠秀，入口清香，菱角和莲藕就是夏季水生“好食材”的代表。

莲藕性凉，味甘，适合老弱妇孺、体弱多病者食用，对体质不同偏颇的各种人群都有好处。

内火旺盛的人群，食用莲藕有助清热降火，缓解热病烦躁口渴等症状。如果发生高热，莲藕也有助降低体温，缓解病情。食欲不振、消化不良的人食用熟莲藕，可补脾益气、滋阴养胃、通便止泻。

莲藕中含有的蛋白质、钾、钙、维生素C等营养成分，还有助于补充人体营养，促进新陈代谢，对于营养不良、缺铁性贫血的人群有一定帮助。

需要注意的是，莲藕性寒，生吃可能有碍脾胃，影响消化。脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃莲藕；产妇在产后初期体质较弱，也不宜食用莲藕。

另一种应季水生作物菱角也十分有益。菱角性凉，味甘，具有补五脏、解暑热、生津止渴等作用，适合一般健康人群食用。尤其是脾胃气虚、慢性腹泻的人群，特别适合进食熟菱以益气健脾。发热口渴的时候，则可以食用生的菱角，以解暑热、清热生津。

菱角中还含有丰富的纤维素，有助于促进排便，缓解便秘症状。经常饮酒的人也可食用菱角，以缓解口苦、烦渴、咽痛的情况。

食用菱角也必须注意，脾胃虚寒、肾阳不足者不宜食用，以免出现腹泻、腹痛。胃肠功能较差者也需慎食，避免加重胃肠负担；另外，菱角含有少量异体蛋白，过敏体质的人不适合食用。

夏季食疗方推荐

莲藕绿豆消暑汤

材料：莲藕200克，绿豆100克，冰糖适量。

做法：将莲藕洗净切块，绿豆洗净。将两者一同放入锅中，加水适量，煮至绿豆熟烂，加入冰糖调味即可。

功效：消暑解渴。

薏米冬瓜老鸭汤

材料：薏米50克，冬瓜500克，老鸭半只，姜片适量。

做法：将薏米洗净，冬瓜洗净切块，老鸭洗净切块。将三者一同放入锅中，加水适量，加入姜片，煮至鸭肉熟烂，调味即可。

功效：健脾利湿、清热解暑。

滋补养生蜜汁莲藕

材料：莲藕500克，蜂蜜适量。

做法：将莲藕洗净切片，放入锅中加水煮熟。捞出莲藕片，加入蜂蜜拌匀即可。

功效：清热养血、润燥解毒。

（据《广州日报》）

□慢病防治

高温天气，注意预防心脑血管疾病

■张家祯

夏季，高温天气频频出现。近日，陕西省疾控局提醒，高温高湿环境下，本身罹患心脑血管疾病的人，尤其是一些老年患者要更加警惕，避免意外发生。

有些中老年人认为冬季是心脑血管疾病的高发期，夏季相对安全，从而放松了对疾病的管理。真的是这样吗？炎炎夏日，心脑血管病患者有哪些注意事项呢？7月10日，陕西省疾控局邀请西安交通大学第一附属医院急诊中心副主任护师赵亚锋就相关问题进行了解答。

“大多数人觉得冬季心脑血管疾病多发，夏季会相对安全些，其实不然。老年人由于高温适应性较弱，夏季更易突发心脑血管疾病。”赵亚锋在接受记者采访时介绍。2019年全球疾病负担研究报告显示，短期暴露在高温和高强度热浪中，温度每升高1摄氏度，心血管疾病相关死亡率分别增加2.1%和11.7%。

为什么有心脑血管疾病的老人对高温不耐受？赵亚锋介绍，随着气温的升高，人体新陈代谢加快，能量需求增加，心肌耗氧量增加。这使得心血管经常处于紧张状态，易出现心肌缺血、心绞痛，甚至会诱发心力衰竭。高温也会使血管扩张，使血液集中于体表，导致心脑血液供应减少，血液黏度上升。这些因素容易诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病。

天热，人体大量出汗，血液浓度加大，导致本已狭窄的动脉血管更加缺血，容易引起血管破裂。此外，处于高温环境中的人更容易激动、紧张，致使血压突然升高，极易出现脑溢血、中风。

赵亚锋说：“高温天气，前来就诊的心脑血管疾病患者明显增多。”

“不当的解暑降温方法会加重心脑血管负担。”赵亚锋说，一是冲冷水澡，高温天气，人的全身血管均处于扩张状态，如果身体突然遭遇寒冷刺激，会导致脑血管收缩痉挛，严重时可能引起颅内大出血；二是对着空调直吹，从高温的室外进入空调房，虽然身体一时会感觉舒爽，但血管和心脏很难适应过大温差，容易突发疾病；三是大口猛喝水，适当补水能降低血液黏度，但如果喝水太快，会加重心脏负担，患有冠心病的人更可能出现胸闷气短等症状，严重的可能导致心梗。

赵亚锋表示，罹患心脑血管疾病的人，尤其是老年患者，应通过科学有效的方式做好防暑降温。

高温天气预防心脑血管疾病要做到饮食清淡，及时补充水分。中午温度高时要减少外出，室内温度不宜骤升骤降，要经常通风换气。

夏季天气闷热，傍晚时分有氧运动30分钟即可，老年心脑血管疾病患者可选择慢跑、散步、打太极拳等运动方式。预防心脑血管疾病，还需要保证充足的睡眠和良好的心情，尽量避免情绪波动，以免造成心率、血压升高，产生不良影响。（据《陕西日报》）

□健康服务

应对老人隐匿性肺病 新科技手段可保障

生物标志物检测及分子诊断方法、氢氧混合气治疗、基因治疗、干细胞治疗……

■李爽

近日，李女士带父亲体检时发现，老人肺部出现大面积空洞。在迅速办理住院后，李女士心有余悸地说，父亲在一次感冒后只吃了两天感冒药，然后就不愿再服药。之后只是早起咳第一口痰时，有时有一点儿血，其他症状如咳嗽、发烧等都没有，所以耽误了老人的病情。那么子女如何尽早发现老人的呼吸健康问题？

解放军总医院第二医学中心徐国纲主任结合体检中心与门诊具体概况以及前沿科研结论，介绍了老年人呼吸系统健康问题应该注意的问题。

老年人呼吸系统病情要重视

据全国多家大型医院体检中心及呼吸内科门诊统计，老年人因呼吸系统疾病持续增长，这一增长不仅体现在急性呼吸道感染如流感、肺炎上，还包括了慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的急性加重。

徐国纲主任特别指出，老年患者在感染呼吸道病毒后，出现重症及并发症的比例显著高于年轻患者。世界卫生组织的报告显示，这与老年人免疫系统功能下降、基础疾病多等因素密切相关。如流感、肺部感染等，都可能会对老年人等脆弱人群造成比较长时间的影响。虽然感染好了，但是老年人可能因为感染的打击出现衰弱甚至卧床、精神状态变差、活动耐力变差等情况。

老年人呼吸系统健康的普遍现象

肺功能下降加速。随着年龄的增长，老年人的肺功能逐渐呈现出自然的衰退趋势。缺乏运动、情绪波动，都会加速这一进程。

慢性炎症持续存在。慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等慢性呼吸系统疾病在老年人中本就高发。生活作息不规律、空气质量变化等原因使得炎症反应可能更加剧烈且难以控制。门诊中，不少老年患者因长期咳嗽、咳痰、喘息等症状就诊，治疗难度加大。

易被忽视、隐匿、误判的症状

徐国纲主任结合多年临床经验指出，一些在老年人呼吸道疾病进程中常出现的易被忽视、隐匿、误判的症状主要是以下两个。

隐匿性低氧血症。老年人对缺氧的耐受性较差，但往往因反应迟钝而未能及时察觉。低氧血症是老年人呼吸系统疾病中常见且危险的症状之一，它可能不伴随明显的呼吸困难或胸痛，而仅表现为精神萎靡、嗜睡、食欲缺乏等。因此，家人应密切关注老年人的精神状态和日常活动能力，必要时可使用便携式血氧仪进行监测。

隐匿性肺炎。部分老年人因免疫力下降，在感染肺炎后可能不出现典型的发热、咳嗽等症状，而是表现为食欲不振、乏力、精神萎靡等非特异性症状。这种情况下，肺炎往往被忽视或误判为其他疾病。因此，当老年人出现上述症状时，应及时就医并进行胸部影像学检查以明确诊断。

目前一些新的检查和治疗手段

病原学检测。目前流感病毒等核酸或抗原检测成为常规，用于明确诊断后及时应用抗病毒药物进行治疗。呼吸道IVD试剂盒的发展迅速，如荧光PCR法、胶体金法、乳胶法等，提供了多种高效的检测手段。

生物标志物检测及分子诊断方法。某些生物标志物如肿瘤坏死因子-α、白细胞介素-6等，在呼吸道疾病的发生、发展和治疗中具有重要作用。基于大样本临床数据分析，对于众多生物标志物的临床价值有了更深入的认识，通过检测这些生物标志物，医生可以更准确地评估病情和治疗效果。

非药物治疗。一部分新型治疗手段得到了初步的应用，尤其是对于老年人和有基础疾病的患者，例如氢氧混合气治疗，通过氢氧混合气吸入能够改善气道阻力，增加氧气弥散度和氧流量，缓解呼吸困难等症状。此外，针对慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病，基因治疗正逐渐成为新兴并具有潜力的新领域，通过修复异常的基因或导入具有治疗作用的基因，来影响基因的表达和功能，减少其对疾病进程的影响。另一备受关注的领域则是干细胞治疗，通过提取患者的干细胞并进行特殊处理，然后将其注射到肺部，干细胞会分化成肺部各种细胞类型，促进肺部组织的再生和修复，日后将为患者提供全新的治疗选择。

（据《中国妇女报》）

□健康新知

一种橄榄叶提取成分有抗抑郁功效

■钱铮

抑郁等心理问题日益引人关注。然而，现有的抗抑郁药存在效果不稳定、副作用大等问题，因此人们一直在探寻基于天然来源的化合物。日本一项新研究显示，一种橄榄叶提取成分具有抑制抑郁行为的作用。

日本产业技术综合研究所日前发布新闻公报说，此前研究显示，抑郁症发病与大脑海马区的脑源性神经营养因子相关。如果这种蛋白质受神经炎症影响，导致表达量显著下降，就可能引发抑郁症。在本次实验中，研究团队用一种橄榄叶提取成分——橄榄裂环烯醚萜类化合物处理人类神经细胞模型24小时，发现脑源性神经营养因子表达量上升。

在动物实验中，给实验鼠喂食一次橄榄裂环烯醚萜类化合物8小时后，研究人员同样观察到实验鼠大脑中脑源性神经营养因子表达量上升。研究人员连续10天给实验鼠喂食这种化合物，之后向实验鼠腹腔注射具有神经炎症诱导活性的脂多糖，并在次日通过悬尾试验评估实验鼠的抑郁状态。悬尾试验是经典的抗抑郁药物、镇静药物药效评估手段。结果显示，实验鼠的抑郁状态得到了抑制。

此前，产业技术综合研究所和筑波大学的研究团队已经开发出了从橄榄叶中提取制造橄榄裂环烯醚萜类化合物的技术。研究团队下一步计划开展针对这类化合物的人体介入试验，以便今后研发以其为活性成分的食品和药品原料等。

研究成果已发表于国际专业生物期刊《细胞通信和信号》上。

（据《健康时报》）

本版编辑：李慧平 张文静 美编：白海龙