

体重下降过快？可能是身体机能出问题了！ 专家提醒：“纳差”症状危害大，须及时调理

实习生 苏哲哲

近日,在一款社交平台上,网红方媛向网友们推荐一款神奇减肥法——每天只吃2顿饭,原地打坐10分钟并做一个V字倒立就可以快速减肥。即使你放肆吃喝,体重增加,而只要使用这种减肥法,体重下降极快。这段视频在网上播出后引发热议。温州的小赵模仿其减肥法,体重从170斤下降到130斤,最终因胃痛难忍,去了医院检查后被告知要住院治疗。那么,小赵的身体到底发生了什么问题?带着疑问,记者采访了浙江省中医院中医内科主任中医师金涛,金涛表示,这种减肥法并不可信,而网友小赵的病因是纳差的一种表现,必须第一时间去医院检查。

Part 1 什么是纳差

金涛指出,在中医范畴中,纳差归属于脾胃病,指的就是吃食物的量减少。

从中医的角度来说这是一种脾

胃不足,脾胃失调的表现,金涛说,在平时生活中纳差会有很多明显的症状,比如出现打嗝呕吐等现象,而且打出来的嗝会有酸味,好似一种腐败

的味道。还会出现胃胀,胃痛,腹痛等现象,同时舌苔白腻,食欲减退,在饮食之后出现腹胀腹痛的现象,面色萎黄而且气短,懒得说话,排便溏稀。

Part 2 为何会出现纳差

那么为何会出现纳差?原因有很多,金涛解释,出现纳差可能是由于外感风寒,当风寒之邪侵入人体时,会让胃部的功能受到损伤,除了风寒,天气过于炎热也会干扰到脾

胃,使得胃气受损让胃的消化吸收功能产生障碍,此外,还可能是体内湿性粘腻,伤害到了脾胃,而脾主湿运化,如果脾胃受损的话,那么胃气不开,就会导致不思饮食消化不良。

总的来说就是脾胃功能受到损伤会引发纳差。金涛认为起居不规律,吃得过于油腻,过量饮酒都会伤害到脾胃。当出现纳差时,不仅要及时治疗,还要调整作息,养成健康的生活习惯。

Part 3 如何治疗纳差

缓解纳差从中医角度来说重在调理,讲到治疗纳差的方法,金涛提出了8个字:散寒温中,和胃进食。脾胃受到寒气的损伤就要及时散出,脾胃处在

人体的中间部位,需要着重保暖,另外,饮食方面要选择较温和清淡的食物。

金涛提醒,现在夏季已至,暑气袭来,许多人会感觉自己胃口变差,

一定要谨防纳差症状的出现,在户外做工时备一些藿香正气散在身边,日常菜品中加一些养胃的汤,饭后稍微活动或走动,有利于消食。

健康小贴士

尝喝水果酵素有助于减肥

教你如何亲手自制美味的健康饮料

本报综合报道

水果酵素是比较常见的酵素中的一种尤其是对于女性而言水果酵素可以让身体更好的排毒并且也可以起到减肥的效果,但现如今市面上的酵素五花八门,有很多酵素都会对身体产生不好的影响,所以自己制作水果酵素是一种很好的方法。

水果酵素是比较受人欢迎的一种保健品,因为其吃起来的味道很不错且对于人体拥有排毒养颜、清热去火、延缓衰老或者是减肥、降血压等等功效。那么下面就来详细介绍一下自己如何做水果酵素?

首先,准备一个有密封盖的塑胶容器。

1:将酵素原料(如果皮)切片,切得越小越好,越有助于分解。如果希望制作出来的酵素有清香的气味,可加入橘子皮、柠檬皮等等有香味的果皮。

2:将切好的果蔬铺在瓶底,上面盖一层红糖,然后按一层红糖一层原料的顺序码放。



3:最后一层一定要放柠檬片(柠檬去皮去籽切片)。柠檬有杀菌消炎的效果,也可以保证做出来的酵素的质量。

4:瓶口与原料应保持4厘米距离,将瓶口用保鲜膜覆盖住,然后加盖,隔绝外界的空气,置放在15度

到25度的阴凉处约3周。把渣沥出来,剩下的汁液即是酵素,放入冰箱冷藏。

注意事项:全程的制作过程无菌操作,食物原料、容器和刀具须洗净晾干,材料码放不可过满,防止酵素溢出。

90%的沙拉酱都是“伪低卡”

饮食中的“热量地雷”该如何选择?

本报综合报道

夏天即将到来,很多健身爱好者又开始了刷脂之路,各种健身方案有序进行,饮食上严格控制卡路里。可是“吃草”加沙拉汁就可以快速减肥的方法,却有人一斤没瘦?很多人也开始怀疑自己吃的沙拉汁是否真的低卡?近日,中国营养学会在官方论坛发布了关于市场上所售沙拉酱的研究报告。

报告中指出,市场上所售的沙

拉酱,不健康占据了90%,伪低卡充斥着整个市场。国家规定关于食品包装盒低能量的注标。固体需要满足 $\leq 170\text{kJ}/100\text{g}$,液体需要 $\leq 80\text{kJ}/100\text{ml}$ 。而市面上的产品含糖量和脂肪远远超过了健康标准,并且还有些含糖量已达到惊人的数据。健身爱好者食用后,只会增加更多热量,需要更多运动量来消耗。

那么消费者又该如何选择沙拉酱呢?报告中指出,选择甜叶菊提取的甜菊糖制作的沙拉酱最适合健身爱好者。沙拉酱在经人体摄入后,24小时内几乎全被代谢出来,基本上不会被人体吸收,也不会增加人体负担。同时,菊糖苷也被专业人士誉为最适合肥胖和糖尿病人的天然代糖,连对自己极度严苛的低碳生酮饮食人群可以放心食用。



健康百科

冷热骤变 小心面瘫找上你

这两天,早晨出门是不是觉得有些冷?没错,一波冷空气即将南下,正影响浙江。笔者从几家医院了解到,近日面瘫患者增多。在省中医院门诊中面瘫病人约占了30%,占到住院患者的一半以上,严重的两三个月缓解不了,说话漏风,整个脸是歪的。

浙江省级名中医宣丽华相告:“临床上,最多见的面瘫主要是病毒感染导致的面神经炎,冬春季节变换、冷热骤变的时候很容易发病。”

中医认为,体质下降,正气不足,风邪侵袭是导致面瘫的主要原因。怎么判断自己是否面瘫了呢?宣丽华总结了5步自测法。

- 1.额纹消失。就是用力睁闭眼睛,两边没有对称的额纹。
- 2.闭眼不全。闭眼的时候有一只眼睛不能完全闭上。
- 3.耸鼻不全。耸鼻子时候一边不能上耸。
- 4.鼓腮漏气。鼓腮以后,气从一侧漏出。
- 5.示齿不全。有一侧嘴唇不能张开露出牙齿。

那么,如何避免这项尴尬的问题?杭州市第一人民医院中医科副主任中医师傅大治介绍,天气转暖,应吃些护肝养肺食物,如菠菜、韭菜、荠菜等新鲜时令菜。饮食要定量,不要暴饮暴食,应少吃羊肉或酸性食物。顺应春天的养生天机,适当地“增甘”,即补充点甜食,但不宜过多。

(通讯员 徐小翔)