

长胖不全是嘴馋惹的祸 背后藏着不少健康隐患

很多人总觉得，长胖就是单纯管不住嘴、懒得
不爱动，总是因此自我内耗、反复焦虑。事实上肥胖
不是简单“吃多了、动少了”，它是与遗传、环境、
生活方式密切相关的慢性代谢性疾病。

沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科刘伟主任表示，控重管住的不只是身材外形，更是一生的健康底线，肥胖更是糖尿病、高血压、脂肪肝、心脑血管疾病、关节损伤等多种慢性病的重要诱因。在这里推荐科学体重管理攻略，合理减脂、远离肥胖隐患，共同守住健康防线。

不饿肚子、不苛刻节食，吃对食谱真的可以轻松控重吗？刘伟建议这样做：用全谷物替代精制主食，饱腹感更强，代谢更平稳；日常足量搭配蔬菜、水果，多摄入奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白；远离高油、高糖、高盐食物，奶茶、含糖饮料、油炸食品、糕点零食尽量少碰；烹饪方式优选蒸、煮、炖、凉拌，减少油炸做法，少用重口味调味品；坚持规律三餐，好好吃早餐，理性选择解馋零食，日常多喝白开水，简单又好坚持。

当然，减重不只是饮食上坚持，同时循序渐进运动也很重要。每周累计完成至少150分钟中等强度运动，稳步提升心肺功能；每周安排2—3次力量训练，深蹲、俯卧撑简单易操作，增加肌肉量、提高基础代谢；没有运动习惯、体重基数偏大的人群，优先选择游泳、骑行这类对关节友好的低强度运动，避免运动损伤；挑选自己喜欢的运动项目，约上朋友结伴锻炼，让运动变成一件开心又治愈的事。

作息心态两手抓，打好减重根基。刘伟强调，体重管理



从来不是短期冲刺，心态和作息才是隐藏王牌。每天保证7~8小时充足睡眠，早睡早起，坚决不熬夜。此外，要学会疏导负面情绪，杜绝因为压力过大而暴饮暴食。同时，拒绝焦虑式减肥，体重管理是一场漫长修行，慢慢来、稳一点，才能实现长久健康维稳。

在这里提醒，不必追逐急速掉秤的数字，好好吃饭、适度运动、按时作息。减肥不是和身体的对抗，要因人而异。速成的消瘦转瞬即逝，平稳的健康才是终身底气。

姜晓菲

做好六项防护 科学守护脑血管健康

每年5月25日是世界预防中风日，旨在面向全社会普及中风防治核心知识，提升全民脑血管健康防护意识，有效降低中风疾病的发病率、致残率与死亡率。针对大众对中风疾病的认知误区，沈阳市第六人民医院神经外科副主任医师张佳相专业科普，破除认知误区，详解中风知识、高危人群、预警信号、预防方法与急救常识，助力全民远离中风风险。

中风医学全称为脑卒中，是我国发病率高、危害极大的常见脑血管疾病，严重威胁群众生命健康，且发病后极易留下终身后遗症，给家庭和社会带来沉重负担。不少群众存在认知误区，认为中风是老年专属疾病、发病毫无预兆，对此专家明确表示，中风可防、可控、可治，提前做好日常预防、及时识别预警信号、掌握规范急救方法，能最大程度规避中风危害，守护脑部健康。

据专家介绍，脑卒中主要分为缺血性与出血性两大类。其中缺血性脑卒中即脑梗，占中风患者总数80%以上，主要因脑血管堵塞，引发脑组织缺血缺氧，进而造成脑部神经损伤；出血性脑卒中也就是脑溢血，由脑血管破裂出血、压迫脑组织诱发，发病极为凶险，致死率、致残率远高于其他类型。脑卒中发病急、病情进展迅速、后遗症严重，发病后常出现面部麻木、肢体偏瘫、言语障碍、行走受限等问题，严重影响患者日常生活与生存质量。

结合临床诊疗数据，医生梳理出中风高危易感人群，提醒各类人群提前警惕。患有高血压、糖尿病、高血脂、动脉硬化的慢性基础病患者，属于中风第一高危人群；长期吸烟酗酒、久坐缺乏运动、熬夜过劳、高油高盐高糖饮食、肥胖的人群，患病风险也会大幅升高；同时中风高发于中老年群体，近年来受生活节奏、作息习惯等因素影响，中风发病年

轻化趋势愈发明显，中青年患病人数持续攀升，中风预防早已不再是中老年人专属。

早发现、早救治是中风治疗的关键，医生提醒广大市民，牢记中风快速识别口诀，紧盯四类突发预警信号，一旦出现任一症状，务必第一时间警惕中风：一是面部异常，单侧面部麻木、口角歪斜、闭眼无力、两侧脸部不对称；二是肢体障碍，单侧手脚麻木、无力抬起、手中物品莫名掉落、走路不稳跑偏；三是言语异常，说话含糊不清、表达卡顿困难、无法理解他人语言；四是突发头部不适，无诱因出现剧烈头晕、视物模糊、身体平衡失调。

中风防控，预防大于治疗。日常坚持健康生活管理，就能从源头减少脑血管病变风险，医生建议，全民坚持做好六项防护举措，筑牢脑血管健康防线：严控高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病，谨遵医嘱规律服药、定期复查，切勿自行停药、减药；日常保持低盐、低脂、低糖健康饮食，多吃新鲜蔬果、粗粮谷物，远离油炸、腌制等高油高盐食物；摒弃久坐陋习，每周坚持适度有氧运动，促进全身血液循环，养护脑血管；戒烟限酒、杜绝熬夜过劳，养成规律作息习惯；保持平和稳定的情绪，避免情绪大幅波动引发血压骤升；中老年人群、中风高危人群定期开展体检，完善脑血管、血压、血糖、血脂专项筛查，尽早排查健康隐患。

若身边人突发疑似中风症状，务必牢记科学急救准则，抓住黄金救治时间。必须第一时间拨打120急救电话，为患者争取最佳救治时机；同时谨记三个“不要”：不要随意给患者喂水、喂药，防止引发呛咳、窒息；不要随意摇晃、搬动患者头部，避免加重脑部损伤；让患者保持平躺或侧卧位，松开衣物保证呼吸道通畅，安静等待专业医护人员到场救治。

单强

东北人都在挖野菜 这几样误食太危险

挖野菜炫野菜，妥妥东北人的标配，就爱这口原生态鲜香，谁吃谁上头。

沈阳市第九人民医院中毒科刘天明主任温馨提示，蒲公英、水芹、香椿可以放心冲，可野菜千万别瞎挖乱吃！认错品种、处理不当很容易中招闹肚子，误食还会损伤身体，大家伙认准品类，避开相似毒野菜，安心解锁春日美味。

毒芹 外形与水芹菜高度相近，全株有毒，普通人群很难直观分辨，极易误采误食。误食后会出现恶心呕吐、四肢麻痺、浑身抽搐等症状，严重危害身体健康，甚至危及生命。

断肠草（钩吻） 常被误认成金银花，全株携带剧毒，根部毒性最强，无任何食用价值。误食后会引发腹痛呕吐、肌肉无力、意识模糊等症状，严重时会引起呼吸衰竭，性命垂危。

新鲜黄花菜 花蕊含有天然有毒物质，直接食用会引发咽喉干燥、恶心反胃、腹痛腹泻、四肢麻木等中毒反应。食用前务必去除花蕊，充分焯水，再高温彻底煮熟，方可食用。

蕨菜 清热解暑、通便，但含有对身体不利的天然成分，长期大量食用，会加重身体代谢负担，增加肠胃健康风险，日常食用一定要焯水，切勿频繁多食。

化儿草 外形与可食用血皮菜十分相似，属于有毒植物，误食后会引发急性肠胃不适，出现腹痛、呕吐、腹泻等中毒症状，切勿混淆采摘。

切勿盲目采摘 警惕野菜中毒

刘天明介绍，盲目采摘、辨识不清，将有毒植物当作可食用野菜，是引发中毒的主要原因。部分野菜本身含有天然毒素，未经专业处理就食用，极易损伤身体。

生长在马路边、工厂附近、污水沟渠旁的野菜，长期受环境污染，易富集重金属、有害物质，食用后会引发慢性健康损伤。野菜清洗不彻底、简单烹饪、直接生食，没有彻底去除残留毒素，也会诱发身体不适，导致中毒。

安全食用野菜小贴士

野外不认识、不熟悉的植物，坚决不采摘、不食用，杜绝盲目尝鲜。远离污染环境采摘野菜，不从非正规渠道采摘购买野菜。

食用前彻底清洗，充分焯水，一定要煮熟煮透，拒绝生吃野菜。食用野菜浅尝辄止，不要过量食用，脾胃虚弱人群、老人、儿童尽量少食。

食用野菜后，一旦出现头晕、恶心、肠胃不适等症状，立即停止食用，及时就医诊治，切莫拖延。

野菜尝鲜，安全第一，切莫贪图一时鲜味，忽视健康风险，科学辨别、规范食用，才能安心享受自然美味，守护自身健康。

姜晓菲