

今年6月,国家卫生健康委联合教育部、体育总局等16部门启动“体重管理年”活动,并制定《“体重管理年”活动实施方案》,力争通过3年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成。

体重是衡量健康水平的重要指标。对军人而言,保持健康体重更关乎战斗力。本期,我们邀请联勤保障部队第910医院健康医学科主任于海霞,给大家谈谈如何做好自身体重管理。

—编者

科学做好体重管理

■孙梦星 巴涛 本报记者 孙兴维

健康话题

军人体重大标关乎外在形象,更关乎战斗力。体重超标会影响军人执行任务时的灵敏度、耐受性、协调性,甚至对部队整体战斗力产生严重影响。因此,做好体重管理至关重要。

体重是否超标主要根据身体质量指数(BMI)、体脂率(BFP)、腰臀比(WHR)来判断。身体质量指数是衡量人体胖瘦程度及是否健康的常用指标。BMI=体重(公斤)÷身高(米)²。BMI小于18.5为体重过低,大于24.0为超重,大于28.0为肥胖。体脂率(BFP)是用于判断肥胖的指标。体脂率指人体内脂肪重量在总体重中所占的比例。BFP=(身体脂肪总重量(公斤)÷体重(公斤))×100%。成年男性体脂率超过25%、成年女性体脂率超过30%为肥胖。腰臀比(WHR)是判断腹型肥胖的重要指标。WHR=腰围长度(厘米)÷臀围长度(厘米)。世界卫生组织建议健康的腰臀比为男性小于0.9、女性小于0.85。腰臀比越大说明腹部脂肪堆积越多。当男性腰臀比大于0.9、女性腰臀比大于0.85时,说明存在腹型肥胖的情况。建议大家定期关注体重、腰围、臀围等数值的变化。如果数值持续呈现上升趋势,要引起重视。

如果已经出现体重超标的情况,应通过科学的方法,将体重控制在合理范围内。建议超重的战友从以下几方面入手,进行体重管理。

均衡饮食。减重期间的饮食应遵循食物种类丰富、膳食搭配合理、定时定量规律进餐的原则,以保证人体所需营养的正常摄入。同时,控制食物总能量摄入,确保能量摄入小于能量消耗。减重期间可注意以下饮食习惯:按照先纤维后脂肪再碳水的顺序进餐,同时适当减

慢进食速度,有利于减少热量摄入,降低饥饿感;在减重过程中做到食不过量、少吃零食、少喝饮料、避免夜宵等,有助于打造能量缺口;按时进餐,减重期间要规律进餐,晚餐尽量控制在19:00前,19:00后不宜再吃任何食物。此外,短期降低脂肪和碳水化合物的摄入有益于控制体重,改善代谢率;提高蛋白质的摄入可减轻饥饿感。若条件允许,减重人群可找专业营养师针对自身情况,制订适合自己的膳食模式并长期坚持,有助于维持健康体重。

需要注意的是,有的战友体重超标后,会通过节食的方式减重。节食可能会在短期内让人体重下降,但如果长期节食,会导致营养失衡、基础代谢率降低,容易反弹。因此,战友们在减重期间要科学饮食,不要刻意节食、少食、禁食,避免导致营养不良,影响身体健康。

运动干预。减重人群除了要管住嘴外,还需要进行适量运动,才能达到减重

效果。有氧运动可以提高心肺耐力、促进脂肪代谢、减少脂肪堆积。减重期间,可以多快走、慢跑、游泳、打球等有氧运动。同时,还可以进行仰卧起坐、平板支撑、引体向上等抗阻运动,或借助弹力带、杠铃、哑铃或固定器械等进行力量训练,以增强骨骼肌的力量、耐力和爆发力,避免或减少减重过程中的肌肉量下降。建议减重人群每周进行150~300分钟中等强度有氧运动,每周至少进行2次抗阻运动。有的战友运动后大汗淋漓,体重下降却不明显,主要是运动时间不够引起的。大量出汗消耗的多是身体的水分、盐分及矿物质。如果运动时间不够,体内脂肪没有得到消耗,补充水分后,体重会回升。只有达到一定的运动量并持续坚持,才能持续增加能量消耗,使身体的体脂率下降、肌肉含量上升。

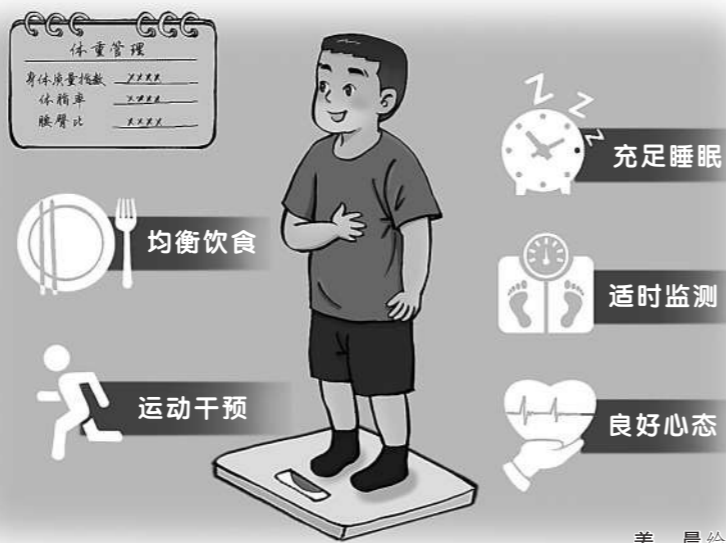
充足睡眠。如果睡眠较少,人体会分泌大量刺激食欲的激素,导致人体想要摄入更多的碳水化合物。而优质的睡

眠有助于稳定激素水平变化,提高代谢率。建议大家规律作息,尽量保证每日7小时以上的睡眠时间。睡前尽量远离电子设备,避免摄入咖啡因、浓茶等刺激性饮品。容易失眠的战友,可在睡前半小时做一些舒缓的拉伸动作,有利于放松身体,从而提高睡眠质量。

适时监测。战友们在减重期间,可以借助一些辅助工具进行体重管理,以及及时发现身体变化,调整减重策略。体重秤是体重管理的基础工具。不同的体重秤测量出来的数据会有一些波动。建议战友们在一段时间内使用同一个体重秤,早上空腹和晚上睡觉前测量体重,并进行对比。此外,也可用量尺测量腰围、臀围等,计算体脂率、腰臀比等多项身体数据。有的战友经过饮食、运动和睡眠管理后,虽然体重变化不大,但腰臀比正常了、体脂率下降了,也说明减重成功。

良好心态。有的战友在减重过程中,由于体重下降不明显、出现反弹等情况,导致情绪低落,甚至暴饮暴食。减重不是一蹴而就的,出现减重缓慢的情况是一种正常现象,不必过度焦虑。战友在减重期要建立良好的心态和信心,可用拆分法量化减重目标,如将“减重10公斤”拆解成“每周减重0.5公斤”,这样心理上更容易接受,也更取得实际成效。有的战友经历早期体重快速下降后,会进入“减重停滞期”。这种情况十分常见,此时应通过调整运动模式、调节饮食结构等方式,进一步提升身体基础代谢率,达到体重管理的目标值。千万不要随意购买、服用减肥产品,否则可能会危害身体健康。

体重管理要持之以恒。体重管理不是一朝一夕的事情,战友在减重时既要从严要求,又不能操之过急,否则不仅会损害健康,也易发生运动损伤。减重成功后应继续保持健康的生活方式,避免体重反弹。



姜晨绘

肌肉酸痛巧缓解

■李悦 张佳豪

健康讲座

官兵在日常生活或训练中,可能会因为急性运动损伤或身体不适,出现肌肉酸痛的情况。中医认为,局部气血凝滞会造成经络阻滞,从而导致身体一些部位酸痛。针对特定穴位进行按压,可促进气血运行,缓解肌肉酸痛症状。在此,为大家介绍几个“止痛穴”。

肩井穴。肩井穴位于肩胛部,大椎穴与肩峰端连线的中点处。常按此穴可以起到祛风清热、活络消肿的作用。如果出现肩背部酸痛、手臂不能伸举等症状,可按摩肩井穴缓解。按摩肩井穴时,可采用指揉法。用食指压在中指上面按揉肩井穴,每侧按揉5分钟。按揉时力量要均匀适度,以穴位处出现酸胀感为宜。建议每日早晚各按揉1次。需要注意的是,肩井穴靠近肺尖,按摩时要注意取穴位置及操作手法,以免损伤肺部。

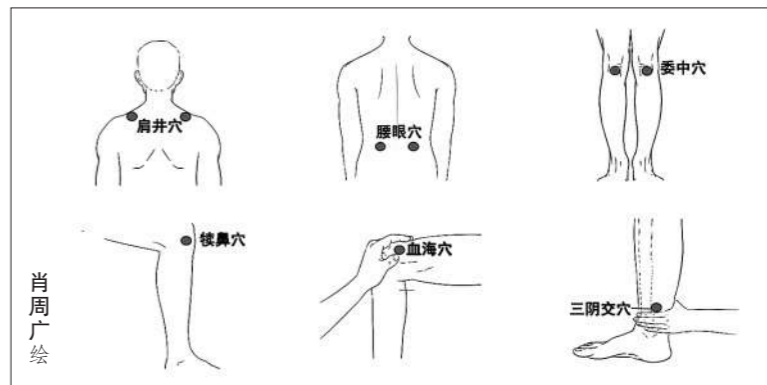
腰眼穴。腰眼穴位于腰部第4腰椎棘突旁开约3.5寸的凹陷处。腰为肾之府。经常按摩腰眼穴不仅能温煦肾阳、畅达气血,还能强壮腰背,缓解腰背部疼痛等不适症状。按摩腰眼穴时,将手握拳,用拇指指关节紧按穴位处,然后用力旋转按揉30~50次,力度以局部感觉酸胀为宜。按摩结束后,可用热水袋或热毛巾热敷腰眼穴处,能促进血液循环,加强缓解肌肉痉挛和腰背部疼痛的效果。

委中穴。委中穴位于膝关节后侧,腓横纹中点处。常按此穴可以起到舒筋通络、散瘀活血、清热解暑的作用。委中穴是膀胱经上的一个重要穴位,而膀胱经主要经过人体腰部和背部。如果出现小腿疲劳、腰背疼痛等症状,可以按摩委中穴。用拇指指腹按压委中穴,一按一松,连续按压20次左右,以穴位处感到酸痛为宜。按摩时还可在委中穴处涂抹刮痧油或药酒,能促进局部血液循环,达到消肿止痛的效果。此外,膀胱经在下午3~5时经气最盛。因此,在这个时段刺激委中穴效果更好。

攒竹穴。攒竹穴位于膝前侧,髌骨韧带外侧凹陷处。坐在椅子上,双腿用力伸直,膝盖下面外侧的凹陷处就是攒竹穴。常按此穴可以起到疏风散寒、通经活络、消肿止痛的作用。如果官兵训练后感觉膝盖疼痛、酸麻,可以按揉攒竹穴。手握空拳,拇指伸直,用拇指指腹垂直点压穴位,力度以穴位处有酸痛感为宜。建议每次按揉5~10分钟。此外,睡前泡脚脚边按揉攒竹穴,效果更佳。

血海穴。血海穴是行气活血的要穴,位于股前区,髌底内缘上2寸,股内侧面隆起处。坐在椅子上,将腿伸直,膝盖内侧会出现一个凹陷的地方,凹陷上方有一块隆起的肌肉,其顶端就是血海穴。经常按摩血海穴可使腿部气血运行通畅。若腿部出现酸麻胀痛等症状,可能是气血供应不足导致,此时可按摩血海穴。用拇指的指尖或指腹对血海穴进行按揉,每次按揉3~5分钟。然后,从血海穴开始由上至下按揉至三阴交穴,中间不要停顿,这样可以起到更好的舒缓效果。

三阴交穴。三阴交穴位于小腿内侧,足内踝上3寸,胫骨内缘后方。三阴交穴,顾名思义是足三阴经(肝、脾、肾)的交会穴。只有此处通畅,足部的三条经络才能打通,气血才能畅通无阻地运输到足部其他地方。若此处不通畅,足部气血不充足,就容易产生麻痛感。因此,当足部疼痛酸麻时,可按揉此穴缓解。用拇指的指尖或指腹按揉三阴交穴,每次按揉3~5分钟。按揉时要均匀、柔和,避免过度用力,防止造成皮肤损伤。除按摩外,也可用针灸、艾灸的方法刺激该穴位,以达到治疗效果。



漫说健康

正确处理蜱虫咬伤

■彭帝烁 茅文宽

蜱虫俗称草爬子,是一种吸血的寄生虫,通常出没在森林、草丛、灌木丛等植物茂密的地方及动物体表。蜱虫未吸血时只有芝麻大小,不容易被察觉,吸血后体形能增长几十倍甚至上百倍。蜱虫可以传播多种疾病。被蜱虫叮咬后虽无疼痛,但易出现局部充血、水肿等急性炎症反应,甚至引发继发性感染。如存在虫媒传染病感染,还可能引起高热、头痛、呕吐、腹泻等症状,严重的甚至危及生命。

官兵在野外驻训时,可能会遭遇蜱虫侵袭。一旦被蜱虫叮咬,应按照以下步骤进行处理,防止引发严重后果。

保持冷静。如果不慎被蜱虫叮咬,不要慌张,更不要直接拔出或暴力拍打,否则容易让蜱虫的口器和头部残留

在体内,导致病原体感染。**科学取出。**先将酒精涂在蜱虫身上,使其头部放松或死亡,再用小镊子夹住蜱虫头部,垂直向上把蜱虫拉出。拔出过程中,不要扭曲或猛拉蜱虫,以免口器断裂。如果蜱虫深入皮肤,应尽快到正规医院处理。

做好消毒。拔出蜱虫后,用碘酒或酒精消毒被叮咬的部位。需要注意的是,蜱虫身体上可能含有传染性病原体,拔出蜱虫后不要直接用手接触蜱虫,应用镊子或其他工具夹取后烧死。

持续观察。部分蜱虫携带的疾病具有较长的潜伏期,如果取出蜱虫后2周内出现发热、皮疹、乏力等明显不适症状,应及时就医。



保持冷静



科学取出



做好消毒



持续观察

近日,武警广西总队某支队心理服务小分队深入基层开展心理服务工作,帮助官兵放松心情、缓解压力。图为官兵做“蒙眼过桥”心理训练游戏。梁承杰摄



节气与健康

大暑,是夏季最后一个节气。暑为炎热之意,大暑即一年中最热的时候。中医认为,气候炎热容易伤津耗气,使人心浮气躁,也容易影响人的脾胃功能。因此,大暑时节要注意清热解暑、清心养心、健脾除湿。笔者根据大暑的节气特点,开具了一个“健康处方”,帮助大家抵御疾病,安稳度夏。

少动气。大暑时节高温酷热,人们易动“肝火”,容易出现心烦意乱、急躁易怒、失眠等“情绪中暑”的情况。“情绪中暑”会危害身心健康。特别是年老体弱或既往有心脑血管疾病、高血压病史者,若情绪波动较大,可能会导致心律失常、血压升高。因此,大暑时节要常给情绪“降降温”,尽量保持平和的心境。勿急躁,忌恼怒。当感觉自己情绪不良时,可通过调整工作计划和生活节奏,参加文体活动等适合自己的方式来舒缓压力、

调畅情志。

睡好觉。夏季人体气血津液消耗较大,容易出现心悸气短、疲倦乏力等心气不足的症状。充足的睡眠可以起到补心气、养心神的作用。建议大家在夏季顺应自然界规律,适当晚睡早起,但晚睡不宜迟于23时。睡前不可做剧烈运动,有条件的情况下可洗个温水澡,有助于祛湿除热,提高睡眠质量。有午睡条件者,每天中午可适当小憩,以恢复体力、补充精力。午睡时间不宜过长,以半小时左右为宜。若无午睡条件,可适时闭目养神,放松身体。

勿过劳。大暑时节天气炎热,此时

过量运动或劳动会大量出汗,进而导致津液外泄、心气亏耗。尤其是老年人、儿童、体虚气弱者,较容易发生中暑。因此,夏季运动要注重劳逸结合,不要过度。运动强度以运动后适量出汗、身体有舒服的畅快度为宜;中老年人运动时以不感觉疲乏为宜。运动时间可尽量选择早晨或傍晚,避开高温时段,以防发生中暑或诱发心脑血管疾病。运动过程中还要适时、及时补充水分。需要注意的是,大渴忌过饮。在大渴时,极易一次性饮水过多,从而引起胃肠不适,甚至会损伤肾脏功能。如果出现大渴难耐的情况,应缓缓饮水,少量频服。

食清爽。暑天酷热多雨,暑湿之邪容易乘虚而入,使人出现食欲缺乏、腹胀胸闷、失眠心悸等表现。因此,日常饮食上可选择具有清心降火、养心安神、健脾除湿作用的食物,少食肥甘厚腻的食物。五谷豆类中的薏米、白扁豆、绿豆、玉米、红薯、毛豆等,时令蔬菜中的苦瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、竹笋、芦笋、生菜、空心菜等,时令水果中的桃子、西瓜、杏子、哈密瓜、葡萄等,均可根据自身情况灵活选用。此外,大暑时节还要多吃些苦味食物,如苦菊、苦瓜、苦菜,能在一定程度上起到清热除湿、清心除烦、醒脑提神的作用。

大暑调养有良方

■刘蕾