



减肥,是一个经久不衰的话题。为了能够瘦下来,很多人尝试了各类方法。近期,“狂吃辣椒能减肥”在网上热传。对此,有的人深信不疑,也有的人说多吃辣椒有害健康。那么,吃辣椒真能变瘦吗?是否有科学依据呢?到底应该如何正确减肥?传言真假难分,本期《求证》为您去伪存真。

# “吃辣减肥”的正确方式

本报记者 张添怡 实习生 于沛辰

## 本期专家

吴兴全 长春中医药大学附属医院推拿科副主任(主持工作),推拿教研室主任。

## 吃辣椒真能帮助减肥吗

吴兴全:辣椒,属于温里类药食两用食材,有温中散寒,下气消食功效。从理论上分析,认为辣椒有助于减肥,是因为吃完辣椒后会浑身发热、出汗,可以释放体热,燃烧碳水化合物和脂肪,防止热量转化为脂肪积聚下来。但研究也发现,过食辛辣可促使能量、碳水化合物摄入量增加,削弱瘦素减肥作用,从而影响肥胖的发生发展。因此,清淡地吃辣能提高代谢,对减肥可能有用,但效果因人而异。若吃的辣过于油腻,反而可能会发胖。

## 吃辣椒减肥的原理是什么

吴兴全:吃辣椒被认为能减重,主要与辣椒素有关。长期辣椒素干预可作用于脂肪组织的辣椒素受体,抑制脂肪合成和预防

肥胖。同时,辣椒本身热量相对较低,适量食用可以在满足味蕾的同时,控制热量的摄入。它还富含维他命C、维他命B、胡萝卜素以及钙、铁等矿物质。这些营养成分能够维持身体健康、促进新陈代谢。

## 怎样吃辣椒才能减肥

吴兴全:吃辣椒减重需辨清体质,如果是痰湿体质,偏于脾胃阳虚的,可以考虑吃辣减重;如果是阴虚火旺类型的体质,要慎重食用辣椒。同时要掌握吃辣椒的方法,适量食用是重点,每天50g—100g的辣椒,既能享受辣椒带来的益处,又不会对身体造成负担。

饮食搭配要均衡。不能把辣椒作为减重的唯一食材,它需要和其他健康食物搭配。比如和鸡胸肉、豆腐、蔬菜一起食用,既能增加饱腹感,又能提供足够的营养,帮助更好地减肥。

避免高热量佐料。可以采用一些低热量的佐料,比如醋、柠檬汁或者新鲜的香草来调味,既健康又能提味。

## 狂吃辣椒会产生哪些危害

吴兴全:过度吃辣会危害健康,尤其是身体瘦弱和患有某些疾病的人不宜大量食

用辣椒。中医认为辣椒性热、味辛具有散寒、开胃、消食的功效,而身体瘦弱的人大多阴虚多火,吃多了辣椒更容易上火、伤阴耗气,无异于火上浇油。阴虚的人常常表现为咽干、口苦、眼部充血、头重脚轻、烦躁易怒,如果多吃辣,不仅会使上述症状加重而且容易导致出血、过敏和炎症,严重时还会发生疮痍感染等。且过量吃辣,燥热内生,胃火上炎,辣椒素对口腔黏膜的直接刺激再加上黏膜水肿,容易导致口腔溃疡、牙龈肿痛。

过度吃辣能直接损伤肠胃。中医认为,脾胃后天之本,性喜燥恶湿,辣椒为大热之品,多食易损伤脾胃,使脾胃运化功能失常,痰湿积聚而引起肥胖。同时大量吃辣会摄入更多的辣椒素,辣椒素会刺激胃肠蠕动,诱导肠道收缩迁移,增加排便次数,导致腹泻。且胃黏膜受到刺激,使其高度充血,容易引起胃痛、腹胀等不适反应。此外,患有胆囊炎、胆结石、前列腺肥大等疾病的患者也应慎重食用辣椒。

## 如何科学减肥

吴兴全:研究表明,个人行为与生活方式因素对健康影响占60%。“管住嘴,迈开腿”是科学减肥要义。“管住嘴”即要制定合

理饮食计划,控制热量摄入,增加蔬果摄入量。“迈开腿”即要综合进行有氧、无氧运动及柔韧性和平衡训练。肥胖人群可选跳绳、慢跑等,体重基数大者可选游泳、骑行等不伤膝关节的运动。其次要设定合理减重目标,切记一定要循序渐进式减重,减重过快体会启动保护机制,甚至会导致某些疾病加重。

最重要的是科学减重。临床医学学会根据个体情况设定合理减重目标,采用从生活方式、非药物疗法、药物疗法、手术等多种手段进行减肥。仅就中医而言,可以选择中药代茶饮、中药饮片、推拿、针灸、埋线等方式。

总之,我们要把体重管理作为自己后半生的事业来对待。家庭成员定期测量体重,加强相互提示,特别是对超重及肥胖家庭成员的监督,掌握科学烹饪技巧,积极参与全民健身运动,降低聚集性家庭肥胖风险。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

## 走进智趣生活

# “轻医美”持续走俏 “变美”前做好功课

——长春医美消费市场观察

本报记者 张添怡 实习生 于沛辰

“就像以往大家春节前会烫头发、做美甲,现在许多人会选择去打水光针、做光子嫩肤……”春节临近,长春医美消费市场火热,连日来,记者走访发现,长春有医美机构预约量为平日2倍,创伤小、恢复期短的“轻医美”项目备受青睐。对此,有近20年医美从业经验的医美专家建议,做心仪项目之前可以在网络上多做一些功课,选择有资质的医院或机构,皮肤炎症期切不可进行高热高电类的项目,不要为了追求效果盲目做、叠加做,要给皮肤充分的恢复期。

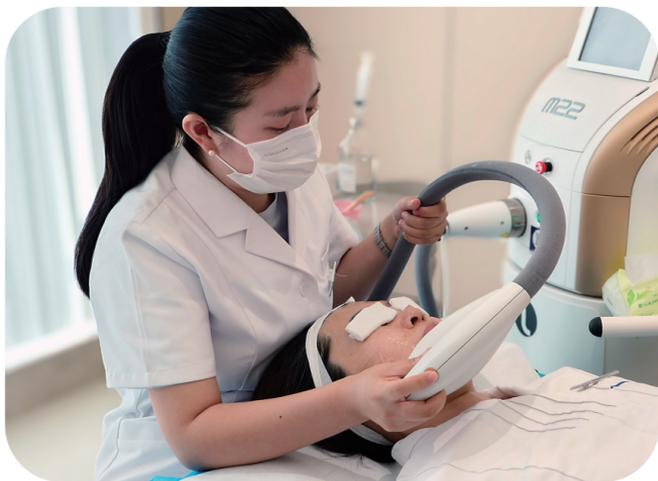
## 春节前迎高峰期 “轻医美”需求量增加

1月11日中午,记者探访了位于长春市红旗街的长春中医药大学附属医院医美中心,虽然是午休时间,仍有不少女性顾客前来做项目或咨询。其中,有趁着假期进行重睑手术的大学生,还有针对眼角纹除皱的消费者。

该中心护士长尹依琳介绍:“年前一个月最忙,项目对比日常,差异化主要体现在光子嫩肤、肉毒素、水光针等光电类及注射类的轻医美项目偏多了一些,进入腊月预约量是平时的2倍。同时咨询中医美容的求美者也愈见年轻化,面部针灸、埋线减肥、祛斑祛痘的年轻顾客络绎不绝。”

“随着人们对美的追求不断升级,轻医美受到不少爱美人士的追捧。”中心皮肤科孙颖主任介绍,“轻医美”全称是轻度医疗美容,是指通过非手术方式实现祛斑、除皱、美白嫩肤等医疗美容目的。相对手术方式而言,“轻医美”具有操作简单、恢复快、价格大众化等特点,受到众多求美者青睐。

为什么“轻医美”如此受欢迎?“之前皮肤总是痘痘,经过一段时间的定期维护好了很多,目前开始尝试功能性的光电类和注射类的抗衰项目。”今年28岁的杨洋坦言,自己因祛痘有了成效之后开始走进



长春中医药大学附属医院医美中心工作人员为爱美女性做医美项目。(资料图片)

“轻医美”,“轻医美”让她的容貌有了明显变化,而且利用午休时间就能做,恢复时间短,对日常生活影响小。

## 警惕“提早抗衰”概念 专家提醒抗衰老应为立体系统

记者又以消费者的身份,来到长春市高新区光谷大街多家医疗美容机构咨询。通过了解后发现,有些机构为了揽客,刻意用“抗衰要趁早”“再不抗衰就晚了”等概念,制造“容貌焦虑”。

那么到底多少岁适合做抗衰项目?是否需要提早抗衰呢?“一般来说,人体在25岁之后胶原蛋白开始流失,但是我们的皮肤在年轻的时候,自我修复、更新能力比较强。因此,并不是越早抗衰越好,20多岁时做好基础补水即可,无需过度

医美,也没有必要太早去做一些抗衰老的护理项目。”长春中医药大学附属医院皮肤科主任孙颖认为,“抗衰老应该是一个立体的系统,不应该仅通过医美手段来解决,还要采取日常运动、健康饮食、保持良好的精神状态等多种举措。”

采访中,记者观察到消费者除了关注做抗衰项目的适配年龄,也十分重视药品的安全性、医生资质及治疗效果等问题。

消费者王先生告诉记者,他的爱人曾在某公立医院打水光针效果非常好,后来因为工作原因转到外地,在当地的一家私立整形医院咨询时,对方表示打水光针需要连打3针才能见效。“我们最后还是选择了公立医院,因为各方面监管都比较严格,价格也非常透明,万一有问题也好维权。”王先生说。

对此,长春中医药大学附属医院医美美容中心副主任医师裴晓亮表示:“我们

对药品的源头、储存条件以及操作流程要求都非常严格,比如一支药只能给一位患者使用,如果使用不当,不仅无法达到预期的医美效果,还可能引发局部感染、过敏反应等严重后果。”

## 医美专业人才稀缺 求美者消费前要多做功课

采访中,长春中医药大学附属医院医美中心特聘专家马继光告诉记者,尽管医美逐渐大众化,但在现实消费过程中,消费者仍然面临医美市场鱼龙混杂的局面,最大的弊病仍是业内技师的技术水平参差不齐、专业人才稀缺,从而一定程度上导致医美乱象频发。

“医美的核心是医疗,我们要回归医疗本质,但是现在许多医生都是半路出家,专业度不够。不仅如此,医生也要在一个永远的学习状态中,既要懂医疗技术,还要在审美观念和心理学方面不断学习。”马继光说。

其现实在有许多渠道可以了解医生,求美者也会提前通过新媒体渠道做功课。吉林集成律师事务所合伙人王雷律师建议,爱美女性在选择医美机构时,一定要事先了解医美机构是否具有相应的资质、真实合法的营业执照及医疗机构执业许可证,还要核实相关执照和执业许可证的有效期限,核查医美从业人员是否有合法有效的医师资格证、医师执业证及护士执业证。若医美手术中需实施全身麻醉,应提前核实该医美机构是否已取得麻醉科诊疗科目。另外,部分医美产品属于医疗器械,经营者需申请医疗器械经营许可证,证明其具备经营医美产品的资质,而非通过营业执照载明的经营范围确定。

“此外,对不同类型的项目也要提前做好功课,了解相关医疗知识。”马继光说,比如肉毒素实际上是一款非常安全的医美产品,因为市面上一些假药,提纯不够,或者来源不明、储存不当、注射技术不合格等原因,才导致发生肉毒素中毒情况。玻尿酸如果注射操作不当会引发血管堵塞导致的相关并发症,甚至皮肤坏死等严重后果。超声炮、热玛吉属于热损伤,通过聚焦超声的原理让皮下组织收缩,从而达到紧致效果,所以不建议多做。

## 健康·新视野

新、促进农民群众增产增收作出了积极贡献。

未来,小院将不断引进优良新品种,全力打造“梦地瓜”等优质甘薯品牌,更加注重人才培养,吸引大学生回乡投身建设。

省科协相关负责人表示,将持续支持科技小院建设与发展,充分发挥其在农业科技创新、成果转化、人才培养等关键环节的核心作用,为吉林省农业现代化和乡村振兴事业持续赋能,贡献科技力量。

# 夯实根基向未来

——我省基础教育高质量发展走笔

本报记者 李开宇

十年之计,莫如树木;终身之计,莫如树人。教育,寄托着千家万户对美好生活的期盼,关系着每个孩子的成长成才。

近年来,我省深入贯彻落实党的二十大精神、党的二十届三中全会精神,深入学习领会习近平总书记关于教育的重要论述,深入实施“基础教育扩优提质行动”,全面提升教育教学质量,基础教育发生了历史性、格局性变化,逐步构建起优质均衡的基本公共教育服务体系,人民群众对教育的幸福感、获得感越来越强。

## 学前教育优质普惠发展

提起刚刚过去的2024年,家住白城市洮北区的王女士满心欢喜,孩子入幼儿园的难题终于解决了,新开的幼儿园不仅就在家门口,收费低,而且质量高,孩子开心,家长放心。

依靠扩增公办园学位,增加财政投入、补充优质教师等方式,白城市学前教育持续向“普惠优质”的方向发展,成效显著。2021年至今,白城市新建公办幼儿园13所,新增学位2810个,普惠性幼儿园覆盖率由2021年的64.27%增加至89.71%。

长春市绿园区为了解决“入园难、入园远、入园贵”的难题,作为长春市2023年民生实事项目,绿园区采取市区两级资金配套办法,2023年2月,绿园区6所小区配套幼儿园同步开园,提供公办学位1260个,让“5分钟生活圈”就近入园成为现实。

从“幼有所育”迈向“幼有优育”,我省始终坚持教育优先发展战略,持续扩大以公办为主的普惠性资源供给,保障适龄儿童就近入读优质普惠性幼儿园。仅2024年,就有45所新建改扩建公办园先后投入使用,全省普惠性幼儿园覆盖率83.5%,学前教育毛入园率始终保持在95%以上。

## 义务教育优质均衡发展

“晴天一身灰,雨天一身泥。”这是十年前长青小学校园的真实写照。如今,作为长春市一〇八教育集团的成员校之一,长青小学不仅拥有了崭新的教学楼、塑胶跑道和操场,还有了独立的创客空间、生命安全教育室,学校还将3D打印、机器人、VR技术引入课堂。三年来,教育集团向长青小学累计交流教师达24人次,输送新的教育理念,提升教学质量,学校还被评为长春市新优质学校。

教育均衡的难点在薄弱学校。为此,省教育厅深化义务教育集团化办学改革,各地通过“优质校+薄弱校、新建校、农村校”的方式,进行资源再分配,不断加强校际间紧密合作,实现优质资源的最大增速。目前,全省已组建197个教育集团,覆盖883所学校,强化校长教师交流。2024年全省共交流5558名骨干教师,规划新建改扩建义务教育学校25所,新增学位3.6万个,23所“公参民”转公学校完成机构设置、编制核定、人员安置,增加优质公办学位6万余个;累计投入资金108.4亿元,推进新建改扩建学校、小锅炉改造、教室光明改造、冰雪器材配备、“互联网+教育”城乡学校结对帮扶等一批群众可感可及的教育民生实事。

## 普通高中优质特色发展

2022年我省正式启动普通高中托管帮扶项目,通化县政府主动对接长春市十一高中,并签署协议。三年来,通化县第七中学管理人员、学科教师分12批共200余人次到长春市十一高中跟岗学习,两校之间,实现了教学资源共享、教育管理开放、教师培训同步、学生培养同频。

普通高中托管帮扶项目实施以来,帮助87所县域薄弱高中提升办学水平,实现全覆盖;组织省级送培到县示范活动4场次,地方送课121场次,跟岗学习394人次,集体教研活动462次。87所薄弱高中的2023级学生第一次学业水平考试一次性通过率达到83.13%,较2022级学生同期考试一次性通过率提高11个百分点。

万丈高楼平地起,作为教育这座大厦地基的基础教育,是教育事业发展的重中之重。从“一个都不能少”到“老百姓家门口的好学校”,从全面普及到优质均衡,我省基础教育发展活力满满,正向着公平而有质量的教育目标大步迈进。



吉林松花江中学冰场浇筑完成后,基础年段每周都会开展一节滑冰课、一节冰雪活动课,课程深受同学们欢迎。(资料图片)

# “无偿献血活动月”在长启动

本报讯(记者毕雪)为弘扬“热心公益、无私奉献、挽救生命、大爱无疆”的献血者精神,进一步促进我省无偿献血事业发展,近日,2025年度吉林省暨长春市卫生健康系统“无偿献血活动月”在省中医药科学院第一临床医院正式启动。

我省已连续10年开展全省卫生健康系统团体无偿献血活动,10年里共组织了2万余人次参加献血。长春市中心血站党委书记、站长王鹏里表示,广大医务工作者在救死扶伤的同时,用无偿献血的方式为人民健康作出特殊贡献,体现了卫生健康工作人员的责任与担当。同时,通过实际行动传递了“献血无损健康”的理念,具有示范作用。

张超是一名急诊科护士,已经第十次献血的她,对于献血这件事有着比普通人更加深刻的认识。她说:“每年的冬春季都是用血量的高峰期,作为一名党员,同时也是一名医护人员,这是我应尽的义务和责任,我也希望大家都能献出一份爱心。”

据悉,在接下来的一个月中,全省卫生健康系统各单位将有序开展无偿献血活动,用热血守护健康,为生命点燃希望,为保障我省临床用血贡献力量。

# 中国农技协吉林双辽甘薯科技小院揭牌

本报讯(记者郑玉鑫)近日,中国农技协吉林双辽甘薯科技小院在双辽市茂林镇孟益村正式揭牌。

吉林双辽甘薯科技小院依托福禹薯类

种植有限公司,由省科协、省蔬菜花卉科学研究所、延边大学、省农协、四平市科协、双辽市科协联合共建。

揭牌仪式上,小院首席专家、省蔬菜

花卉科学研究所薯类科研团队负责人徐飞详细介绍了小院工作进展。小院目前已带动周边乡镇农户200余户,示范面积150公顷,为推动双辽农业技术引进创