

今年全国两会民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮呼吁公众重视健康体重管理,明确成年男性腰围应控制在90厘米以内、女性85厘米以内,倡导科学减重、守护健康。但现实中,“不吃晚饭瘦得更快”“只吃水果健康减脂”等说法广为流传,真假难辨。本期《求证》为您逐一去伪存真。

守住健康腰围 远离减重误区

本报记者 张添怡

求证·科学

吉林省科学技术协会协办

本期专家

吴兴全 医学博士,博士后,主任医师,博士研究生指导教师,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,减重门诊负责人。全国中医药创新骨干人才、长白山青年拔尖人才、吉林省第八批拔尖创新人才;长白山通经调脏手法流派第四代传承人,国家级非物质文化遗产代表性项目“应氏奇穴疗法”传承人。兼任中华中医药学会推拿分会秘书长、中国民族医药学会推拿分会副会长、秘书长、中国针灸学会理线专业委员会委员等社会职务。从事脏腑推拿治疗2型糖尿病的临床疗效评价与作用机制研究,擅长脏腑推拿、穴位埋线治疗肥胖症、糖尿病前期、糖尿病及并发症。

说法1:不吃晚饭或极端节食,瘦得更快

吴兴全:这是最常见的减重误区。极端节食会快速流失肌肉与水分,降低基础代谢率,恢复饮食后极易反弹,还会损伤脾胃功能。

正确方法:三餐规律,营养均衡。晚餐吃七分饱,以蔬菜+优质蛋白为主,主食减少精制白米,加入适量粗粮。睡前3小时不进食。中医认为“脾胃为后天之本”,长期节食直接损伤脾胃运化功能,致气血生化无源,人反而虚胖、乏力。因此,节制而非禁食才是长久之道。推荐采用“5+2”轻断食法,即在科学饮食结构基础上,每周选择两天减掉午餐,而且早餐+晚餐的总热量是平时的1/4。

说法2:完全不吃主食,就能快速瘦

吴兴全:对于我们中国人来讲,碳水的比例大概占到60%,是主要的能量来源。长期断碳水会导致乏力、脱发、代谢率下降,女性还可能出现月经紊乱。

正确方法:主食不减量建议占餐盘的1/4,用糙米、燕麦、玉米、杂豆等粗粮替代1/3至1/2的精制米面,可从1/4开始尝试,逐步增加比例。平稳供能、增强饱腹感,配合健



脾祛湿,更利于控重。

说法3:只吃水果代餐,健康又减脂

吴兴全:水果是糖分的主要来源,而且部分水果含糖量不低,而且果糖易转化为脂肪,长期代餐会导致蛋白质不足、营养失衡、皮肤松弛、免疫力下降。

正确方法:水果作为两餐间加餐,每日200—350克;正餐遵循“蔬菜+蛋白+主食”搭配,保证营养全面、均衡。

说法4:出汗越多,燃脂效果越好

吴兴全:出汗是散热的方式之一,不等于燃脂。裹保鲜膜、穿暴汗服只会流失水分,对减脂无用,严重的还可能引发脱水、中暑。

正确方法:根据个人工作强度选择合适的运动方式,如办公室职员,以低体力劳动为主的人群,可以选择中低强度有氧运动,每次30分钟左右,每周150分钟,如快走、慢跑、八段锦,配合腹部推拿、带脉疏通,有针对性缩小腰围。适当配合抗阻运动,以减少肌肉流失。

说法5:局部练腹,就能只瘦肚子

吴兴全:脂肪消耗是全身性的,单纯卷腹无法实现“局部减脂”。虽能强化腹肌,但无法直接消除覆盖在肌肉上的脂肪层。

正确方法:全身减脂+核心训练+中医调理,通过推拿、针刺等疏通腹部经络,改善脂肪堆积,配合饮食控制,才能有效减小腹围。

说法6:代餐、减肥茶能替代正常饮食

吴兴全:代餐一般以低脂低热量为主,可临时充饥,不能长期替代天然食物;部分减肥茶可能含泻药、利尿剂等,实际减的是水不是脂,长期应用容易损伤肠胃功能。

正确方法:以天然饮食为主,如需代餐,在医生指导下食用,搭配山药、茯苓、薏米等健脾祛湿食材,调理易瘦体质。

说法7:熬夜消耗大,有助于减肥

吴兴全:长期熬夜容易引起内分泌紊乱,如皮质醇等激素水平增高,促使脂肪向腹部堆积,还会降低瘦素分泌;部分人群熬夜时还额外摄取热量,导致越熬越胖。

正确方法:每晚保证7—8小时睡眠,23时前入睡,睡前1小时远离手机,睡前可做腹部揉按,助眠又助消化。

说法8:体重数字降了,就是瘦了

吴兴全:体重受脂肪、水分、肌肉量等影响,腰围、体脂率比体重更重要。体重秤无法区分减掉的是水分、肌肉还是脂肪。频繁测量易因数字起伏产生焦虑,反而影响减重心态。

正确方法:关注腰围是否达标(男<90厘米、女<85厘米),每周测1—2次腰围及体重,兼顾肌肉量与体脂,健康塑形比单纯减重更关键。

总而言之,可持续的减重,是80%的营养+20%的运动+100%的积极心态。与您的身体做朋友,它会给您最好的回报。



扫描二维码,关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

跨区域协作筑牢生命防线

本报讯(记者毕雪)近日,吉林大学中日联谊医院国家紧急医学救援基地吉林跨地域联合演练出征仪式举行。国家紧急医学救援基地(吉林)移动医院15辆医疗应急车辆整齐列阵,医疗专家及队员跨越3700多公里、穿越10个省(市),奔赴海南琼海开展实战演练,以跨区域协作筑牢生命防线。

吉林大学中日联谊医院党委书记杜建时表示,此次经吉林省卫生健康委同意开展的跨地域联合演练,不仅是对国家紧急医学救援基地建设成果的实战检验,更是对医院应急响应能力、远程投送能力、协同作战能力以及队员综合素质的全面考核。

吉林大学中日联谊医院国家紧急医学救援基地是国家应对重大突发公共事件、保障人民生命健康的“国家队”和“突击队”,本次参加演练的应急医疗车队,由移动CT车、手术车、重症监护病房车、制氧车、5G负压救护车、通信指挥车等15辆应急医疗车组成,是基地快速响应、高效救治的关键支撑。

据了解,此次演练也是吉林两地医疗协作的重要延伸。2025年10月28日,吉林大学中日联谊医院琼海医院正式开诊,截至目前,当地年诊疗量突破98万人次,开展突破性手术、临床新技术多项,组织大型义诊服务群众超5000人次。今年1月6日,吉林大学中日联谊医院乐城医院揭牌,与琼海医院形成“功能互补、协同发力”的战略格局,构建起“临床—科研”闭环生态。此次移动医院千里出征,将以“移动+固定”的医疗服务模式,进一步完善区域应急医疗救治体系,守护琼海候鸟老人及当地群众生命健康。

情系萨摩亚 义诊送健康

本报讯(记者张添怡)近日,为深化中萨传统友谊、守护当地民众生命健康,中国(吉林)援萨摩亚医疗队,远赴萨摩亚萨瓦伊岛开展“送医上岛”义诊活动,以仁心仁术传递中国温暖。

活动现场,10名医疗队员迅速投入工作,细致为当地民众开展身体检查、疾病诊断、健康咨询等服务,耐心解答民众疑问,结合病情精准提出治疗方案。闻讯而来的近200名当地居民有序就诊,在“家门口”享受到了高质量的诊疗服务。当地民众纷纷表达对中萨两国医生感激之情,称赞中国医疗队的爱心善举温暖人心。

据了解,此次来自吉林大学第一医院的医疗队不辞辛劳,登岛开展义诊,是落实两国人文交流、践行“真实亲诚”理念的具体举措,体现了中国人民对萨摩亚人民的深情厚谊。此次“送医上岛”活动将优质专业的医疗服务送到偏远地区民众“家门口”,切实解决了当地居民看病就医的需求,彰显了中萨两国守望相助的深厚情谊。

长春都市圈传染病专科联盟成立

本报讯(记者毕雪)近日,长春市都市圈传染病专科联盟成立大会召开,长春、吉林、四平、辽源四地携手联动,标志着都市圈传染病防控救治资源迈入协同联动、同质发展的新阶段,区域公共卫生应急响应能力建设再上新台阶。

据悉,长春市都市圈传染病专科联盟的成立,是落实《长春市都市圈卫生健康领域合作框架协议》的具体实践,更是优化区域公共卫生资源配置、守护群众生命健康的重要举措,核心在于打破地区壁垒、整合优质资源、健全协同机制,构建“信息互通、资源共享、技术互学、应急互援”的传染病防控闭环。

联盟成立后,将健全信息通报等机制,打通多渠道数据壁垒,做到早发现、早报告、早预警、早处置,将传染病风险化解在萌芽状态;完善跨区域应急处置预案,常态化开展联合演练,确保实现高效精准应对;推动检验检测能力互补、质控标准统一,加强人才交流与技术攻关,持续提升区域传染病防控整体水平;坚持预防为主、医防协同,构建全链条防控体系,助力全省公共卫生安全和经济高质量发展。

作为联盟牵头单位,长春市传染病医院,明确了联盟的宗旨、架构与发展方向。随后,长春市传染病医院、吉林省肝胆病医院、吉林市结核病医院、吉林市传染病医院、四平市结核病医院、四平市传染病医院、辽源市胸科医院、辽源市第二人民医院8家联盟成员单位相关负责人现场签约,以契约精神凝聚起协同奋进的强大合力。签约仪式后,举行了授牌仪式,标志着长春市都市圈传染病专科联盟正式投入运行。

成立仪式结束后,召开了长春市都市圈传染病专科联盟第一次会议。会上,牵头单位详细阐述了自身发展历程、专科优势与责任担当,并围绕医疗协同、双向转诊、人才培养、科研教学、资源共享、应急联动、医防融合、健康促进八大重点,对联盟后续工作开展作出详细部署、进行全面解读。

省红十字会开展无偿献血活动

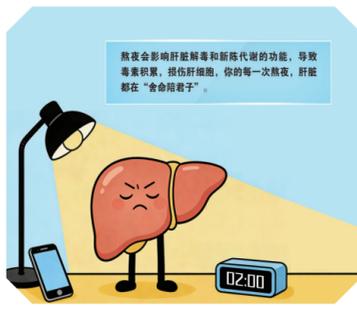
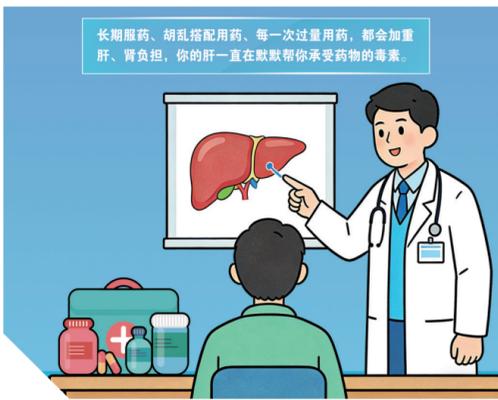
本报讯(记者毕雪)近日,省红十字会在长春市中心医院献血屋举办“弘扬雷锋精神·传递生命温暖”无偿献血宣传暨“血脉相连·传递大爱”主题党日活动。

活动现场,吉林省红十字蓝天救援队、吉林大学中日联谊医院南丁格尔志愿护理服务队、长春市中心医院南丁格尔志愿护理服务队、省红十字会企业家应急救援分队、省无偿献血服务队等志愿服务队伍,与省红十字会机关及事业单位党员干部统一行动、有序参与,凝聚起公益奉献的强大力量。

活动中,党员干部充分发挥先锋模范作用,踊跃参与无偿献血,严格遵照流程完成信息登记、健康体检、血液采集等环节;各志愿服务队伍成员积极响应、踊跃奉献,与党员干部一道用热血守护生命,以实际行动诠释“人道、博爱、奉献”的红十字精神。

对于身体条件暂不适合献血的人员,他们主动投身志愿服务,承担现场引导、秩序维护、健康科普、便民服务等,全力保障活动顺利开展。全体志愿者以专业素养和暖心服务,为献血群众提供全程保障,营造出安全有序、温馨和谐的公益氛围,生动展现了新时代雷锋精神的时代风采。

此次主题党日活动,将无偿献血公益实践、志愿服务精神与机关党建工作有机结合,进一步引导广大党员干部亮身份、践初心、担使命、作表率,有效强化宗旨意识、责任意识和服务意识,实现党建引领与公益服务同向发力、同频共振。



2026年3月18日,是第26个“全国爱肝日”,今年的宣传主题是“遏制肝硬化,远离肝癌”。(杨倩/绘图)



避风润燥 疏肝健脾

本报记者 张添怡

3月的东北乍暖还寒,昼夜温差大,易出现“倒春寒”天气。春季属木,与肝气相通且多风,加之正值供暖末期空气干燥,又逢春季开学儿童聚集,多重因素叠加下,孩子健康防护尤为关键。长春中医药大学附属医院儿童诊疗中心小儿推拿科副主任米继强提醒,此时小儿养生应以防寒为基础,重点做好避风润燥、疏肝健脾。

小儿容易发生哪些疾病?

1. 小儿肺常不足,卫外功能不强,容易受风邪入侵,风邪是许多疾病的先导,易携寒、燥共同侵袭人体,常导致感冒、咳嗽、荨麻疹、过敏性鼻炎等疾病发生。
2. 小儿脾常不足,脾喜润恶燥。此时气候干燥,如果饮食过于油腻,会增加脾胃负担,导致积食,出现舌质红、舌苔厚、口臭、手脚心热、大便干、趴着睡等症,食积化火,甚至会引发咽喉肿痛、口腔溃疡等疾病。
3. 小儿肝常有余,惊蛰过后阳气升发太快,小儿“纯阳

之体”在此时易出现肝火偏旺,表现为入睡困难、半夜惊醒、爱发脾气等。对于有抽动症的孩子来说,可能出现眨眼、清嗓子等加重的现象。

4. 惊蛰后气温逐渐上升,恰逢春季开学,人群聚集,各种流行病即将进入高发期,如手足口病、疱疹性咽峡炎、流行性腮腺炎、诺如病毒及轮状病毒感染等。

饮食、起居有哪些建议?

1. 饮食

饮食以清淡易消化为主,遵循减酸增甘、润燥、健脾消积的原则。

①酸味入肝,为防止肝气太过,最好少吃酸味,例如酸奶、柠檬、山楂、醋等。要适当增加辛、甘味食材来健脾升阳,例如南瓜、小米、胡萝卜、红薯、韭菜、香菜、葱等。

②梨具有生津润燥、清心降火、止咳化痰等多种功效,可以为孩子做冰糖雪梨水、陈皮雪梨水、红枣雪梨水、玉竹雪梨水、梨粥等,但是不建议生吃以免寒凉伤脾。

③避油腻、发物。油腻易引发积食,白萝卜煮水,可消食通便。过敏体质小儿应少吃发物,以免诱发过敏反应,例如少吃海鲜、羊肉等。

2. 起居

①不熬夜、不贪睡,每日21时前入睡,过度睡眠会抑制阳气升发,反而加重“春困”。

②“捂”比“脱”更重要,上薄下厚,避风防寒,重点护住三大部位——头颈、腰腹、手脚。根据气温及时增减,切勿捂出大汗后立即脱衣吹风。

③惊蛰后可适当开窗通风,每天2—3次,每次15—20分钟,减少细菌、病毒滋生,预防呼吸道感染。勤洗手,避免在人群密集处久留。

3. 运动

①户外运动:晴天上午,带孩子阳光下散步、慢跑、嬉戏,吸纳清新之气,助肝气条达、阳气升发。

②柔和运动:如踢毽子、跳绳等,避免大汗淋漓耗伤阳气。

4. 情志

春季与肝气相通,此时肝气升发,若情绪压抑,易导致肝气郁结,引发胸胁胀痛、口苦咽干、失眠多梦等问题。

①多鼓励,少约束,孩子心情舒畅,利于肝气疏泄。

②日常可通过听舒缓的孩子喜欢的音乐、与小朋友玩耍等方式释放情绪。

③家长情绪宜平和,避免在孩子面前争吵或过度训斥,防止其肝气过亢或郁结。

健康360°