



“不吃主食就能瘦”是误区

医生提醒：网红减肥法暗藏健康风险

本报讯（记者朱丹君）近年来，“减肥热”持续升温，不少人盲目追随“断碳水”“只吃水果”“代餐替代正餐”等网红减肥法，结果非但未能如愿瘦身，反而出现脱发、乏力、情绪焦虑，甚至代谢紊乱的现象。对此，市一院营养科专家发出警示：“不吃主食就能瘦”是典型误区，极端节食可能悄悄摧毁身体代谢系统。

3月30日上午，该院营养科门诊迎来多名减重患者。在进行身高、体重测量后，他们还需接受人体成分分析等专业检测。

“科学减重必须‘先体检，再干预’，不能只看体重秤上的数字。”该院营养科副主任吴逸说，特别是大体重人群，在减肥前要先

摸清自己的“身体底牌”，重点检查空腹血糖与糖化血红蛋白、空腹胰岛素、肝肾功能与尿酸、甲状腺功能等情况。

杭州一名女子在两个月内，近乎完全切断碳水化合物的摄入，每天只吃少量蔬菜、鸡胸肉并配合高强度运动，暴瘦30斤。然而，她出现头晕、心慌症状，被确诊为糖尿病前期。“肌肉是体内最大的‘耗糖车间’，一旦流失，即使少量摄入碳水，血糖也会剧烈波动，增加胰岛素抵抗风险。”

此外，大脑每日需消耗约120克葡萄糖，而碳水化合物是其唯一的能量来源。“长期断碳，不仅影响认知功能，还可能导致掉头发、情绪低落。”吴逸特别提醒，高尿

酸或肾功能不全人群，更应避免极低碳水饮食。

生完二胎后，蒋女士的体重飙升至166.4斤，腰围超过100厘米，连上下楼都气喘吁吁。此前，她尝试过埋线减肥、网络偏方和断碳饮食，却都难以坚持。“最多撑一周，之后就暴饮暴食，体重越减越高。”蒋女士无奈地说。

吴逸解释，真正健康的减重应做到“不饿、不累、气色好、能长期坚持”。更关键的是，减重的目标应是“减脂保肌”。吴逸说，网上有偏方号称一个月瘦20斤，但若减掉的是肌肉，反而对身体有损。“增肌比减重难得多，肌肉极其宝贵，必须保护。”

那么，如何科学减重？医生给

出明确的建议：主食不必戒断，但要优化选择，可用糙米、燕麦、红薯、玉米等低升糖指数食物替代白米饭、白面包等精制主食；每餐搭配优质蛋白，如瘦肉、鸡蛋、豆制品，以维持肌肉量；每日摄入约500克多样化蔬菜，保障膳食纤维与维生素供给。

运动方面，大体重人群应以安全为首要原则，从原地踏步、散步、水中行走等低强度活动起步，逐步加入力量训练，循序渐进地提升基础代谢率。

“减肥不是饿肚子，而是学会合理地吃、科学地动。”吴逸建议，减重者应在专业指导下制定个性化方案，才能实现健康、持久的体重管理。

暖冬气候致蚊虫提前活跃 市疾控中心发布 防蚊灭蚊专项预警

本报讯（记者彭佳妮）近期，不少市民发现，今年蚊子出现得格外早。网上出现了“今年蚊子史诗级加强”的说法，引发广泛关注。记者从市疾控中心获悉，受气候因素影响，我市当前蚊媒密度较往年同期明显偏高，蚊媒传染病传播风险有所上升。市疾控中心发布专项预警，并为市民送上全面实用的防蚊灭蚊指南。

市疾控中心相关工作人员介绍，每年三四月份，本是蚊虫开始复苏的时节，但今年，蚊子提前“上岗”。受去冬今春强暖冬气候影响，我市冬季平均气温较常年偏高，越冬雌蚊存活率大幅提升，开春第一代蚊虫数量显著增多。叠加厄尔尼诺持续影响，气温稳定在蚊虫繁殖适宜温度区间，蚊虫从卵发育至成虫的周期明显缩短，繁殖速度加快，蚊媒密度较往年同期偏高。

值得警惕的是，蚊子并非只带来叮咬起包的“小困扰”，还是登革热、基孔肯雅热等多种传染病的传播媒介。今年，这两类蚊媒传染病的输入风险和本地传播风险均显著升高。市疾控中心传染病预防控制科工作人员缪宇健介绍，在浙江省范围内，登革热和基孔肯雅热主要通过白纹伊蚊、白虎伊蚊等蚊媒传播，这两种疾病的早期症状与普通感冒发烧相似，极易被忽视。

缪宇健特别提醒市民，若近期有广东省、东南亚等蚊媒传染病高发地区旅居

史，一旦出现高热、关节剧烈疼痛、皮疹等症状，务必第一时间前往医疗机构就诊，就诊时要主动告知医生自身旅居史和外蚊叮咬史，切勿延误治疗时机，避免病情加重。

面对提前来袭的蚊虫，市疾控部门给出三大核心防蚊建议，操作简单易行，适合家家户户落实。工作人员指出，清理积水是防蚊灭蚊的核心举措。蚊子的卵和幼虫均在水中生长发育，因此市民要及时翻盆倒罐，全面清理家中及周边的积水，包括户外废弃轮胎、遮盖篷布处的积水；水培植物需每周换水洗根，空调室内机的接水盘、饮水机托盘要及时擦干，从源头消灭蚊虫滋生地。同时，要做好物理防护。家中安装纱门、纱窗，有效阻隔蚊虫；外出时尽量穿着浅色长袖长裤，在日出前、日落后至蚊虫活跃度高

的时段，减少前往草丛、河边等蚊虫密集区域。此外，要科学使用驱蚊产品。外出时选用含有避蚊胺等有效成分的正规驱蚊液，室内可使用电热蚊香液、电蚊拍，避免盲目、过量使用杀虫剂。

疾控专家强调，春季是全年灭蚊的黄金时期，此时消灭一只越冬蚊，相当于夏季减少上千只蚊虫繁殖。希望广大市民积极行动起来，做好家庭环境卫生整治，主动配合社区开展的统一消杀工作，全民参与防蚊灭蚊行动，共同筑牢健康防护屏障，降低蚊媒传染病传播风险。

血液循环不畅怎么办？ 简单两招，帮你改善大问题

血液循环不畅，是一件非常恐怖的事情，对于人体的危害程度，有时候比癌症更甚。

血液循环不好的人会遇到这五个大麻烦

●记忆力减退

当血液循环不好时，容易导致脑供血不足，而脑供血不足会引起脑功能障碍，人会出现记忆力减退、耳鸣眼花、听力减退、头晕头痛、注意力不集中等不良表现。

●出现肺栓塞的几率增大

为了达到循环利用的目的，血液循环一定要去两个地方。一个是肺部，血液去那里获取新鲜氧气、卸载二氧化碳，维持身体正常运行。所以一旦血液循环不好，一定会影响到肺部，初步表现为呼吸困难、肺淤血或肺水肿等。

如果血液长期不畅通，血液凝固成块儿以后会特别脆，动作激烈时可能就掉一块儿，一旦脱落就会从静脉顺着血管流走。当流到右心房再到右心室，然后就到了肺动脉，引发肺栓塞。肺栓塞的紧急程度和脑梗相近。

●出现水肿

血液一定会去的另一个地方是肾脏。

血液来到肾脏，就会把身体不再能利用的代谢产物和部分液体排出体外。一旦血液循环不畅，肾排水受阻，体内水的代谢出了问题，人就容易出现水肿，大多是从脚部和下肢水肿开始的。

●免疫力下降

血液流通不畅，就会导致血流量不足，对于免疫系统有着直接的影响。

当感冒或者感染侵袭身体时，身体不能及时得到充足的营养成分和矿

物质，就需要更长的时间来恢复，因此会显得免疫力有所下降。

●疲劳乏力

当血液循环不好时，全身的各种组织器官无法及时得到充足的营养和氧气。同时，一些代谢废物、垃圾无法及时代谢掉，会导致器官的工作效率下降。

这时，人往往会经常出现时常疲劳乏力、做事打不起精神、嗜睡等不良表现。血液循环不畅，直接产生的影响不只是僵硬和惧冷而已，更令人担忧的是引发慢性病。越来越多的资料显示，慢性病的发生与血液循环不良有关。

所以，改善血液循环有助于体内营养物质输送和废物的排出，可以加速慢性病的好转进程。

做两件事情有助于全身血液通畅

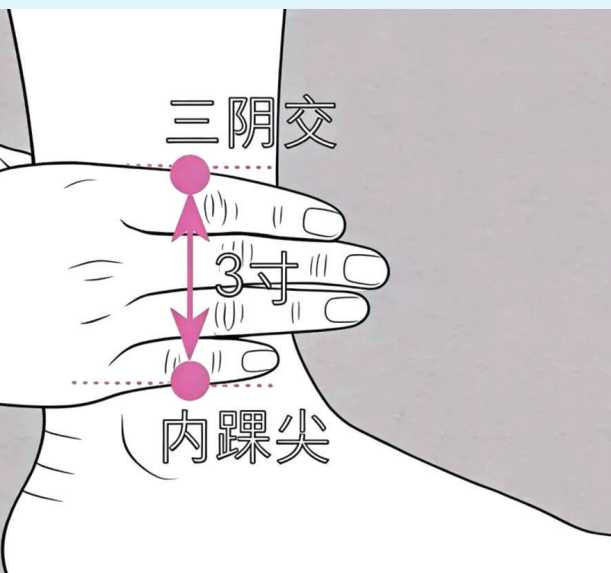
一要：常做改善血液循环的动作

运动是强身法宝，能让全身各个部位活动起来，促进血液循环。但老年人不可运动过度，高强度的运动、大量的出汗会“发泄阳气”，起到相反的作用。因此，向大家推荐一个动作：拍打腋窝。

▶踮脚拍打腋窝

我们在踮脚尖的时候，腿部的肌肉会发力，能够促进血液的快速回流，加快血液循环，血液流通会变得更加顺畅。这时候拍打腋窝。

腋窝处不仅有动静脉血管，而且有大量的淋巴组织，担负着血液输送、免疫防御等功能。腋窝处有一个重要的穴位，中医定名为极泉。极泉穴位于腋窝顶点，腋动脉搏动处（腋窝最深处）。



图源：AI生成

常拍打腋窝，通过改善血液供应、刺激淋巴，可以改善心肺功能，增进食欲，提高消化能力和免疫力。

双脚分开与胯同宽，左手向后摸右耳朵，右手握空掌拍打左腋窝，左脚的同时拍打50下；换另一边，再拍打50下。拍打腋窝时，力量不应太大，拍打的力量能够让酸胀感到达手部即可。

这样拍打腋窝，可以疏肝理气、通筋活络、快速回阳、引血上行，使头脑快速清醒。

▶肩部放松

端坐在椅子上，肩膀上提，停5秒，再缓慢放松，一提一松，反复进行，早晚各做5分钟。

这个动作可以活动颈部肌肉，促进颈动脉血液流入大脑，预防脑血管供血不足导致的血栓。

▶按三阴交穴

三阴交穴位于脚内踝侧骨向上三指距离的凹处。

常按此穴可健脾益血，有助于气血运行。用大拇指指尖或中指指尖按在此穴位上，要有一定的力度，然后进行顺时针的按揉，持续5~10分钟，每日或隔日按

摩一次即可。

二要：常用温水泡脚泡澡

经常用温水泡脚，可起到身心取暖的作用。在热水中短时间浸泡，虽然很快能够取暖，但很快又会变凉。而在温水中慢慢浸泡，会使身体慢慢变暖，促进血液循环。泡澡水的温度应该在37~39摄氏度之间，泡澡的时间以20~30分钟为宜。

中医认为，热水泡脚有推动血运、温暖脏腑、健身防病的作用。“寒从脚上生”，脚部受凉很容易引发多种疾病。

如果用热水加艾叶、生姜或醋泡脚，不仅可消除疲劳，还能祛病延年。有媒体报道，上海最高龄的老寿星就喜欢用热水加醋来泡脚。但大家记得泡脚水的温度不宜过高，以免适得其反。

总的来说，要保持血液循环系统健康，不管是年轻人还是中老年人，平时需减少久坐，当坐一小时后，记得起身活动几分钟，避免下肢深静脉血栓。适当活动一下下肢，可以促进下肢血液回流以及循环，减轻脚踝水肿。

（本报综合）

你和伴侣的关系好不好 看吃饭的样子就知道

“爱，就是想和你一起吃好多好多顿饭。”近日，这句网络热语引发诸多共鸣。这句话让浙江中医药大学附属第二医院（省新华医院）临床心理科主任韩耀静深有感触，她曾在病房里看到一对老年夫妻用餐时互相爱意的暖心场景，读懂了“一起吃饭”背后藏着的情感密码。

年过七旬的李奶奶刚在省新华医院做完胃部手术，医生叮嘱需长期食用清淡流食，可这恰恰是喜欢吃大鱼大肉的她最讨厌的食物。于是，为了让老伴吃一口，张爷爷每天清晨就起床熬粥，将蔬菜和瘦肉炖得软烂，准时送到医院，陪着李奶奶一起吃。“我还没吃呢，你陪我吃吧。”因着张爷爷的这句“撒娇”，李奶奶又气又好笑地答应了。一人坐病床上，一人坐病床边，一碗清淡的粥，一碟切碎的青菜，两位老人边聊天边吃，最后，连碗底的汤汁都喝得干干净净。

这份看似“矫情”的依赖和看似平常的共同就餐，藏着怎样的心理需求？

韩耀静表示，李奶奶在吃饭时感受到的，是亲密关系中最珍贵的安全感。“心理

学家马斯洛认为，安全感是脱离恐惧、焦虑的信心与自由感，而吃饭恰好能同时满足生理和心理层面的安全感需求。”她解释，生理上，吃饭满足了生存需求，让人获得基础安全感；心理上，“一起吃饭”的互动过程，能让人感受到被关注、被接纳。“张爷爷陪老伴吃饭的行为，其实是在构建安全的情绪容器，让李奶奶在术后脆弱的状态下，感受到无条件的关注和陪伴。这种情感支撑，比食物本身更重要。”

韩耀静补充，共餐中的细微动作，都是爱意的表达。“主动迁就对方口味、无意识模仿对方吃饭节奏、愿意分享食物，这些行为都能拉近彼此的心理距离，强化情感联结。就像张爷爷，用最朴素的陪伴，让老伴在艰难的恢复期，获得了对抗不适的勇气。”

一碗粥，承载的是几十年的相濡以沫；一顿饭，藏着的是最朴素的安全感。正如那句热语所说，能吃到一起的人，才能稳稳地过到一起。那些藏在餐桌旁的陪伴与迁就，正是爱情最朴素的注脚。

（据浙江老年报）

清明档近20部新片上映 影院淡季不淡

本报讯（记者贾宁欣）正值清明假期，在温岭万达影院，不少市民正在取票。今年的清明档告别了以往只有小成本惊悚片撑场的局面，迎来了票房与口碑的双丰收。据统计，今年清明档有近20部新片扎堆上映，类型涵盖动画、悬疑、温情、喜剧等多个领域，满足了不同年龄段观众的观影需求。

从排片策略来看，今年清明档呈现出“多元共

存、各有所爱”的特点。以《超级马里欧银河大电影》为代表的动画IP，凭借强大的粉丝基础和亲子属性，占据了排片的主导地位。与此同时，国产悬疑片《天才游戏》凭借明星的人气加持，成为年轻观众结伴观影的首选。而《我，许可》《阳光女子合唱团》《我的妈耶》等影片，则凭借女性励志、现实主义题材，精准击中了另一批观众的内心需求。

放宽年龄限制免费开课 “青蓝夜校”点亮居民夜生活

本报讯（记者赵云 通讯员王华琦）“走，到夜校去学习去！”这句话成为城东街道不少居民的口头禅。4月2日晚，城东街道办事处

的夜校教室里灯火通明，居民在这里开启了他们的“夜校之旅”。

这是城东街道社区学校连续第二年开展“青蓝夜校”培训。与去年不同的是，今年夜校放宽了年龄

限制，18周岁以上的本地居民以及在城东务工的新温岭人均可报名参加，所有培训均免费。“居民的学习热情很高，课程一放出来就被抢光了。”城东街道社区学校校长张剑介绍，上半年开设的短视频制作、AI与生活、手机摄影等项目迎合了居民需求，所有班级的学额都报满了。

学员杨妙妙是一名自由职业者，平时喜欢摄影摄像，爱在自媒体平台上发布作品。听说夜校开设短视频制作课程，她第一时间报了名。“这次来学短视频制作，就是希望能在自媒体上赚点零花钱。夜校还是免费的，对我们来说特别实惠。”课堂上，杨妙妙一边认真记笔记，一边和同桌交流拍摄心得。

据介绍，“青蓝夜校”是城东街道的一项公益惠民工程，旨在为居民提供职业技能和生活技能培训，提升他们的职业素养和生活品质，同时让居民在晚上业余时间有更多选择。从年轻人到老年人，从本地居民到新温岭人，“走，到夜校去学习去”逐渐成为城东居民的一种生活方式。