一个春节胖了3公斤

中医师：这样“补救”最不伤身

“每逢佳节胖3斤，仔细一瞧6斤。”春节假期刚过，不少市民一站上体重秤就吓了一跳。“过年实在太放纵，短短几天就胖了3公斤，裤子拉链都快拉不上了。”假期最后一天，38岁的邱女士来到宁波市中医院中医经典/治未病科，有点不好意思地向邓艳华主任中医师求助。

每年春节后，像邱女士这样被“节日肥”困扰的市民不在少数。邓艳华介绍，近几天，咨询节后瘦身、调理肠胃的门诊患者明显增多。

为什么春节易发胖？吃得多、动得少、作息乱

在邓艳华看来，春节之所以成为“发胖高峰期”，主要由三大因素共同导致：高热量饮食集中摄入、天气寒冷使活动量大幅减少、作息紊乱影响代谢。

“春节聚餐多，菜品大多高油、高糖、高盐，油炸食品、甜点、腊肉等随处可见，再加上坚果、糖果、薯片、含糖饮料、酒水等，这个吃几口、那个尝一点，很容易热量超标。”邓艳华说，春节餐桌上既有“热量炸弹”，也藏着不少易被忽视的“热量刺客”。

除此之外，作息紊乱也是“节日肥”的重要推手。很多人吃饭不规律、夜宵频繁，熬夜打牌、追剧更是常态，“生物钟一乱，控制食欲的瘦素分泌减少，饥饿素升高，人会不自觉地吃得更多。同时代谢率下降、皮质醇升高，都会进一步促进脂肪堆积。”邓艳华说。

加上春节气温偏低，人们户外活动大幅减少，久坐不动，体重自然容易悄悄上涨。

一个春节胖了3公斤这些人最容易“过节肥”

同样是过年聚餐，为什么有的人几乎不长肉，有的人却在几天内猛涨体重？

邓艳华表示，节后发胖速度和程度，和个人的体质密切相关。她解释，春节吃出来的胖，很多并不是真正的脂肪大量堆积，而是积食、湿气重、脾胃运化差、水液代谢不畅共同造成的。

春节期间大鱼大肉、甜品零食不断，会直接加重脾胃负担。脾胃一弱，痰湿就容易内生，加上运动少、熬夜伤阳气，身体代谢变慢，热量和水湿排不出去，人就会浮肿、发胖、浑身沉重，不少人还会因此睡不好觉。

门诊中，邱女士就是非常典型的例子。她之前经过系统调理，体重从75公斤成功降到65公斤以下。可春节假期放开吃，体重立刻反弹3公斤，整个人马上焦虑了。“她属于典型的痰湿、脾胃虚弱体质，本身代谢就偏慢，节日一放纵，体重很容易快速反弹。”邓艳华说。

邓艳华提醒，从体质上看，两类人节后体重反差最大：痰湿、脾胃虚弱的人，最容易囤肉、肚子大、身体发沉，节后胖得最明显；肝火旺、代谢快的人，吃得多也能及时消耗，相对不容易发胖。

节后减肥别踩坑这些误区越减越虚、越减越胖

看到体重飙升，不少人第一反应就是“赶紧饿几顿瘦回来”。“减重急不来，极端节食绝对不可取。”邓艳华提醒，节后瘦身的关键是科学调理、循序渐进，而不是盲目“狠减”。

门诊中，很多患者自述病情时表示，尝试过不吃碳水、过度节食的办法，但收效甚微，甚至起了反作用。“有人直接戒了主食，结果掉头发、月经紊乱、睡不好、浑身没力气。”邓艳华解释，中医讲究“五谷为养”，长期不吃主食会导致气血不足、脾胃更虚，代谢进一步下降，反而陷入“越减越胖、越减越虚”的恶性循环。

她提到，近期爆火的网红饮品苹果冬瓜生姜水并非人人适合，“生姜偏温，适合虚寒、脾阳不足的人；但如果是湿热体质，脸上长痘、口气重、大便干结、口苦，喝了反而会加重内热”。

“补救”关键在于健脾消滞中医师推荐一套不伤身方法

既然饿肚子不行，节后到底该怎么科学“补救”？

邓艳华强调，瘦身的核心是健脾消滞、祛湿、恢复代谢。只要恢复规律作息、少吃重油重甜、适度活动，再配合温和的中医调理，大多数人一两周就能感觉肚子不胀、身体变轻，体重也会慢慢回落。

为此，邓艳华专门推荐了一套在家就能做的不伤身补救方案：

茶饮方面，推荐陈皮山楂茶。“陈皮理气健脾、缓解腹胀，山楂消食化积。陈皮、山楂按1:1配比，加10倍的水煮，饭后饮用。”她特别提醒，这款茶饮不适合孕妇饮用，胃酸过多者空腹也要少喝。

节日期间，有什么办法可以让自己管理好身材？邓艳华分享了几个技巧，“进餐顺序要先吃蔬菜再吃蛋白质，最后吃主食；瓜子、花生、坚果、砂糖橘等适量吃；不要连续吃大餐，避免热量持续堆积。”

她推荐大家平时按压这三个穴位，有助于消化。第一个是足三里，可健脾消食、加快代谢；第二个是水道穴，可利水消肿，是临床常用减肥穴位；第三个是天枢穴，可促进消化、改善便秘。每个穴位按3~5分钟，感到酸胀即可，每天2次。

据《宁波晚报》

七旬老人每天定时发热

并非“怪病”而是功能性低热

最近是流感高发季，发热是一件令人紧张的事，尤其是体质较差的老年人。70岁的张阿姨每天定时低热，她觉得自己得了“怪病”，跑遍周边医院却查不出原因。

随后，她来到浙江中医药大学附属第二医院（浙江省新华医院）针灸科。接诊的李立红副主任医师检查后表示，这是功能性低热，多见于感染后遗症。李立红解释，通常是在急性病毒或细菌感染得到控制后遗留的毒素无法有效代谢，从而出现高热消退但仍有持续低热，并伴有乏力、食欲不振等症状。

结合张阿姨症状体征，李立红决定以针刺外治畅通经络气血，同时配合中药内调，共奏益气化湿、枢转少阳之效。

一周后，张阿姨前来复诊，她高兴地告诉李立红，自己已不再反复发热，胃口好了，整个身体都感到轻盈许多。

李立红提醒，老年人如遇功能性低热，首先应放松心情，不要过度紧张，也不要频繁测量体温。无明确细菌感染不要滥用抗生素，也不能盲目使用退热药，否则不仅无法缓解发热，反而可能导致不良反应。建议患者前往正规医院就诊，辨明症状后对症施治。

据《浙江老年报》

益智游戏

让X相等

X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X

如图，纵横都为六格的格子中有36个X。

请问：你能不能划掉12个X，使得未划掉的X在纵、横每行的数目相等？

数独

	3			4			1	
		5			2	7		
1								
6	5		8		4		9	
8	9						6	3
	4		9		7		2	8
								5
		4	5			3		
	6			8			7	

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1–9，不重复。

苹果数

园丁从苹果树上摘下来一堆苹果，青苹果与红苹果的个数比例为2:5，后来有人又放入2个苹果，结果比例变为1:2。那么，你知道这堆苹果原来有多少个吗？

猜字

什么字，一滴水？
什么字，两滴水？
什么字，三滴水？
什么字，四滴水？
什么字，六滴水？
什么字，十滴水？
什么字，十一滴水？