

1个月瘦7.5公斤 放纵餐后,她被送去急救

“

又到了露肉肉的季节,很多人开始焦虑自己的身材,摩拳擦掌喊着要减肥。而如今,减肥的方式很多,用不对,可能就跟下文中的小姐姐那样,被送进了医院。

”

放纵日里 她狠狠吃了一顿

25岁的青青(化名)是杭州临安人。从青春期起,身高1.55米的她,体重一直维持在55公斤左右。亲朋好友喜欢捏着青青圆鼓鼓、婴儿肥的脸颊,宠溺地叫一声“肉肉”。

青青知道自己五官精致,只是暂时被脂肪裹住了。为了露出清晰的下颌线、天鹅颈、小蛮腰,穿上心仪的小裙子,然后再顺便交个男朋友,她给自己制定了疯狂的减肥计划:一周6天,几乎不吃碳水,严格控油,每天主要吃水煮菜、鸡胸肉和低糖水果,把能量摄入控制在800大卡;固定1天,放纵吃,火锅、炸鸡、火鸡面、奶茶、坚果轮番来,一顿饭的热量直接飙到平时的好几倍,把前6天欠的口腹之欲再全补回来。

靠这种“饿6天、疯1天”的循环,短短一个月时间,她硬生生从55公斤瘦到47.5公斤,狂减7.5公斤。

本以为找到了“无痛快速减肥”的捷径,没想到最近的一个“放纵日”,她直接进了抢救室。

在又一次饿了6天之后,青青好不容易盼到了自己想念已久的韩餐,中午吃了一大桶韩式炸鸡后,晚上她又来了两包火鸡面。结果当天晚上,她上腹部剧烈疼痛还伴随腰痛,难受到呕吐,即使最后所有吃进去的东西都吐完了,腹胀腹痛还是不能缓解。已经疼得面色惨白没有一丁点力气的青青,连夜被送进了浙

江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科。

检查结果让接诊医生吃了一惊:血淀粉酶飙升至823U/L(远超正常参考值35~135U/L),结合全腹CT等检查,CT显示青青胰尾部明显水肿渗出,被确诊为“急性胰腺炎”收住入院。

急性胰腺炎 为何“青睐”减肥人群

庆春院区急诊科主任、主任医师陆远强说,很多人以为胰腺炎都是“喝大酒、吃太油”或是因为“胆囊炎、胆囊结石等”才容易得,但近年来,像青青这样,因极端节食加上报复性暴食诱发急性胰腺炎、被送去急救的年轻患者越来越多。

“很多人减重一上来就不吃东西、一天只吃一顿,以为饿一饿就能瘦。其实很容易把胰腺‘逼到崩溃’!”

陆主任指出,胰腺是分泌消化酶的核心器官,长期节食、饮食不规律,会让胰腺长期处于“低负荷待机”状态。而一顿暴饮暴食,尤其是高油、高糖、高脂的食物,会瞬间给胰腺下达超负荷工作的指令,大量分泌消化酶。胰管内压力增高,消化酶溢出,从而开始“消化”胰腺自身组织,造成水肿甚至出血、坏死,这就发生急性胰腺炎了。

据了解,青青属于中度重症急性胰腺炎,予禁食、补液、胃肠减压、抑制胰酶分泌及其他对症支持治疗后,青青的病情控制了,但还需要一段时间才能完全治愈。治愈后也极易复发,容易

转为慢性胰腺炎,以后也不能随心所欲吃喝。

临床上,急性胰腺炎是一种常见的急腹症,约20%患者可能发展为重症急性胰腺炎,死亡率在20%~30%,且可并发胰腺脓肿、假性囊肿、胰瘘、糖尿病等各种并发症,治疗费用高昂、恢复期漫长。

不仅如此,长期“极端节食加暴食”交替还可能诱发胆囊炎、胃穿孔等急症,甚至让内分泌崩盘,不仅导致月经紊乱、闭经、脱发、免疫力下降等一系列问题,基础代谢越不行了,反而越减越易胖。

科学减重,安全第一

浙大一院专家再次强调,健康减肥不能追求一时的快速减重,而要形成科学的饮食与运动习惯,让身体慢慢接受新的体重水平。

每天少吃500~750大卡就行。碳水、脂肪、蛋白质搭配吃,不要完全断碳水、也不要超低热量硬饿,温和减脂才不伤身。

日常多吃蔬菜、优质蛋白、粗粮,种类别单一。吃饭遵循:蔬菜→蛋白→主食的顺序,饱腹感更强、血糖更稳,代谢不容易垮。

每周做150分钟以上有氧运动(快走、慢跑、游泳),外加2~3次力量训练,保住肌肉、拉高代谢,瘦得紧致还不容易反弹。

只有尊重身体的调节规律,坚持可持续的方法,减肥才能真正“减”去多余脂肪。

据潮新闻

益智游戏

数独

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

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。

拼字游戏



仔细观察上边的图片,将它们重新排列,可以拼成两个字,是哪两个字呢?

国王招聘

从前,国王想招一位聪明的管家。一个青年来应聘。国王考他:“站也坐,卧也坐,行也坐,说出谜底来。”青年说道:“行也卧,站也卧,坐也卧,这个谜的谜底能吃掉您那个谜底。”

请问:你能说出国王和青年的谜底吗?

才子斗智

某天,唐伯虎去杭州拜访祝枝山。一见面,唐伯虎就说:“我要‘帝有臣无,帅有将无’。”祝枝山笑着说:“是不是‘市有集无,师有徒无’?”说完便叫书童去取。

你知道二人所说的是何物吗?

坐得越舒服越伤腰?

护腰只是辅助,良好习惯才是根本

近日,浙江省中医院推拿科副主任黄钦接诊了一位40多岁的会计师张女士。张女士因工作原因长期久坐,购买了某款护腰坐垫后,起初觉得腰部轻松不少。然而,半个多月后,她开始感到腰部不适,最终不得不前往医院就诊。经放射拍片检查,她的腰椎并无严重结构问题,被诊断为“久坐导致的肌肉僵紧痉挛”。经过几次推拿治疗,症状得以缓解。

黄钦提醒,护腰坐垫并非不能使用,但不能依赖它来替代科学的生活习惯。

据央视新闻报道,近年来,随着久坐办公成为常态,腰痛问题日益普遍,各类“护腰坐垫”在网络平台火爆销售,商家宣称其能“矫正坐姿”“预防

驼背”“久坐不累”,甚至“改善腰椎间盘突出”。黄钦解释:“护腰坐垫并非神器,用错了反而可能伤腰。”

虽然护腰坐垫能为腰部提供一定支撑,短暂减轻肌肉负担,让人感到“舒服”,但这种舒适感可能带来误导。

然而,护腰坐垫并不能抵消久坐带来的伤害。腰痛病的成因极为复杂,单纯的外部支撑根本无法解决。盲目的外部支撑带来一定的舒适感会让人产生“久坐不累”的错觉,反而大大延长了连续坐姿时间,削弱核心肌群,得不偿失,甚至当支撑弧度不合适时,会过度前推腰椎,改变正常受力,增加腰椎间盘压力,进而加大损伤风险。目前市面上的坐垫结构单一,而每个人的身

高、体重、体型各不相同,很难有一款产品适合所有人。软质坐垫虽舒适,但无法矫正坐姿;硬质坐垫支撑性强,但舒适度差,反而可能增加不适感。

为此,黄钦给出建议:每40分钟起身活动一次,避免连续久坐。选择有腰靠的椅子,保持腰椎自然前突。配合核心肌群锻炼,如平板支撑、桥式运动等。“日常可进行自我按摩,如肾俞、腰阳关、委中等穴位,缓解疲劳。但若已出现腰痛,应尽早就医,不要盲目依赖护腰产品或自行按摩。”黄钦强调,真正保护腰椎的,不是某款网红产品,而是科学的生活习惯和适度的运动。与其迷信“神器”,不如从今天起,站起来,动起来。

据《浙江老年报》