三伏天减重，怎样安全又高效

R服务窗

体重管理不仅关乎个人健康，也是“健康中国”建设的重要抓手。近期，“一年中掉秤最快的时候到了”话题登上社交媒体热搜榜。作为全年气温最高的时段，三伏天时人体机体为维持体温稳定，通过皮肤血管扩张、汗液蒸发强化散热，基础代谢与日常活动总能耗较常温季节生理性升高，因此被视为减重黄金期。

减重如何避开误区？如何让“管住嘴、迈开腿”安全又高效？食物配料里藏着哪些“陷阱”？

——编　者



饮食，参考两张表

本报记者　陆凡冰

日常生活中，肥胖的“隐形推手”往往藏在食品的配料表里。看懂配料表、营养成分表，减重事半功倍。

配料表干净 不等于健康

“配料表干净”是不少商家惯用的宣传语。北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏解释，“配料表干净”不等于健康，短配料表可能高糖高脂（如纯果汁），长配料表也可能是合规营养强化食品，所以在选购时不能只看长短，重点看成分。

还要看营养成分表和营养素参考值（NRV）的百分比。营养成分表要盯紧“能量、糖、脂肪、反式脂肪酸”。成人每日推荐总能量摄入约2000千卡，能量过高的零食需控制食用量；每日添加糖摄入上限为50克，理想控制标准为25克以内；即便产品标注反式脂肪酸为0，也不可无节制食用；成人每日钠摄入不宜超过2000毫克，长期吃高钠食品容易引发身体水肿、升高血压。NRV的百分比代表该成分占成人每日推荐摄入量的百分比。比如某饼干脂肪NRV的百分比为30%，吃1包就占每日脂肪需求的30%。

柳鹏建议，优选天然食物（新鲜蔬菜、低糖水果、全谷物）、优质蛋白（鱼、虾、鸡胸肉、鸡蛋、豆制品），减少加工食品摄入。控制饮食总量，健康食物摄入过多也会热量超标。

“0蔗糖”“0卡”“0脂” 都有套路

很多人喜欢喝饮料。市面上含糖饮料甜味来源分为果葡糖浆、白砂糖（蔗糖）两类。“天然果糖无害”“代糖饮料随便喝”，是常见的饮食误区。柳鹏介绍，果糖是一种单糖，天然存在于水果、蜂蜜中，食品工业中广泛使用的果葡糖浆（主要成分是果糖和葡萄糖），是饮料、风味酸奶、果汁、甜点的“常客”。很多人觉得“果糖来自水果，多吃没事”，实际上天然水果中的果糖，因有膳食纤维包裹，吸收慢、单次摄入量有限；而果葡糖浆中的果糖属于游离糖，无需胰岛素参与，直接在肝脏代谢，过量摄入会加速肝脏脂肪合成，引发非酒精性脂肪肝，同时促进内脏脂肪堆积，导致腹型肥胖。一杯500毫升含糖饮料，游离果糖含量可达20到30克，而《中国居民膳食指南（2022）》建议成人每日添加糖摄入量最好控制在25克以下。



为控糖控重，很多人选择添加赤藓糖醇、阿斯巴甜、三氯蔗糖等甜味剂的“0卡饮料”，认为“不升血糖、不长胖”。柳鹏表示，代糖确实几乎无热量、短期不会升高血糖，但长期大量摄入可能扰乱肠道菌群平衡，降低胰岛素敏感性，大幅提升2型糖尿病发病风险；同时代糖会持续刺激大脑甜味中枢，欺骗身体对甜食的需求，增强食欲，让人不自觉摄入更多高热量食物，形成“越喝越胖”的恶性循环。

“0脂”“低脂”不等于低热量。低脂食品常会额外添加糖弥补风味缺失，比如低脂酸奶的含糖量可能高于普通全脂酸奶，选购时需格外警惕。“0蔗糖”不等于无糖，可能含果糖、麦芽糖、果葡糖浆、代糖，本质还是“含糖/含甜味剂”。

柳鹏建议，饮品首选白开水、淡茶水和无糖黑咖啡。代糖饮料仅适合偶尔解馋，每周饮用不超过2次，单次饮用量控制在300毫升以内，避免长期依赖；购买饮料查看配料表，若果葡糖浆、结晶果糖排在配料前列，代表糖分添加量高，这类产品尽量少买。

爱吃烘焙、油炸食品 当心反式脂肪酸

一块烘焙点心、一杯奶茶，是很多人喜欢的下午茶搭配。柳鹏建议，买蛋糕优先选择动物奶油款，奶茶优先选择纯牛奶基底，配料表若出现氢化植物油、人造黄油、植脂末、起酥油、代可可脂，需提高警惕。

动物奶油和植物奶油有何区别？动物奶油（稀奶油）从全脂牛奶中分离，自带天然乳香，色泽乳白偏黄，质地柔软，主要含饱和脂肪酸，适量摄入无需担心，但热量较高，过量摄入易导致热量超标。植物奶油（人造奶油/植脂奶油）由豆油等植物油经氢化加工，添加香精、色素、防腐剂制成，颜色亮白、质地坚挺、价格便宜。氢化过程易产生反式脂肪酸，容易危害健康。

“反式脂肪酸被称为‘血管杀手’，人工氢化植物油是膳食反式脂肪酸最主要来源。”柳鹏解释，反式脂肪酸在人体内代谢分解速度极慢，会升高低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇），降低高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇），显著增加动脉硬化、冠心病、中风的患病概率；同时会引起内脏脂肪堆积、降低胰岛素敏感性，加重胰岛代谢负担，进一步诱发2型糖尿病。反式脂肪酸高发食品包含植脂末奶茶、速溶咖啡、奶精、曲奇饼干、蛋挞、代可可脂巧克力、炸鸡、薯条、油条等。

成人每日反式脂肪酸摄入量建议不超过2克。我国食品安全国标规定，每100克食品中反式脂肪酸含量≤0.3克时，产品包装可标注“0反式脂肪酸”。但标注“0”不等于完全不含反式脂肪酸，所有符合该标注标准的烘焙、油炸加工食品，长期大量食用会造成反式脂肪酸在体内持续蓄积。

掉秤，避开三个坑

本报记者　李俊杰

越来越多人开始主动管理体重，但一些不科学的减重方式让不少人在追求“掉秤”的路上付出了健康代价。以下3个常见误区，尤需警惕。

过度节食 饿出来的，可能是病

“许多人对减肥存在‘少吃就能瘦’的误解，甚至采取极端节食的方式来减肥。”安徽医科大学第一附属医院胃肠及减重代谢外科主任医师张震说，这其实是对身体的透支，“当我们长期摄入的热量严重不足时，身体会启动防御机制，大幅降低基础代谢率，反而将自己变成易胖体质。”

“过度节食也会导致营养不良。”张震提醒，人体需要超过40种营养素来维持运转，极端节食必然导致营养缺乏。长此以往，各种疾病就会找上门来。首先是内分泌系统疾病，例如甲状腺激素分泌减少，使人畏寒、乏力、脱发，生长激素分泌受抑，影响骨骼发育和组织修复；其次是消化系统疾病，例如长期空腹（大于12小时）会使胃酸直接刺激胃黏膜引发疼痛，长期极低脂饮食会导致胆囊收缩无力，使胆汁淤积，增加患上胆结石的风险。

过度节食还会诱发营养不良性脂肪肝，严重者还会面临脱发、免疫力下降乃至精神焦虑等问题。

怎样才算“过度节食”？张震介绍，医学上的极低能量饮食通常指每日摄入600—800千卡。“科学减重绝不能靠‘饿’，而是要向健康生活方式平稳过渡。”张震建议，减重期间，饮食调整应“控总量、优结构”。减重的底层逻辑是构建稳定能量缺口（能量缺口=每日总能量消耗-每日摄入热量），每日500千卡缺口最为温和，适用绝大多数减脂人群；1000千卡缺口强度偏大，仅适合大基数肥胖人群短期使用，不建议普通人群长期自主采用。但需注意每日摄入不能低于个人的基础代谢率。

过度运动 突击锻炼，身体亮红灯

“有些人平时缺乏锻炼，为了快速瘦身在短期内高强度突击锻炼，反而导致身体亮起红灯。”张震介绍，最典型的运动损伤是横纹肌溶解症，其发生的危险信号出现在运动后4至12小时内，持续肌肉剧痛（远超普通酸痛），以及尿液呈茶色、酱油色或咖啡色。

“横纹肌溶解症并不是肌肉真的溶化了，而是骨骼肌细胞因超负荷运动导致缺血缺氧和破坏崩解，细胞内大量的肌红蛋白和肌酸激酶释放入血。”张震指出，这些物质在通过肾脏排泄时极易堵塞肾小管，不仅会引起代谢紊乱，严重时会诱发急性肾损伤甚至肾衰竭。

张震介绍，运动必须“循序渐进、量力而行”。成年人可先从小运动量开始，逐渐增加到每周累计150—300分钟中等强度运动，如快走、游泳、骑行等。每周可安排2—3次抗阻训练，如举哑铃、深蹲等。还要适当安排1—2天的休息日，或进行低强度的拉伸、散步等恢复性活动，给身体和肌肉修复的时间，避免过度疲劳和运动损伤。

安徽医科大学第一附属医院内分泌代谢科主治医师惠灿灿提醒，在减重道路上，切忌急于求成。“要分阶段设置科学目标。对于多数超重或轻度肥胖人群，科学目标是6个月内减轻当前体重的5%—10%，重度肥胖人群在医疗干预下可设定更高目标，大多数人群减重初期可参考每周减少0.5—1公斤、每月2—4公斤的标准去执行。”

盲目使用“减肥针” “躺瘦神药”，隐患重重

安徽医科大学第一附属医院内分泌代谢科主任医师邓大同特别提醒，近年来，GLP—1（胰高血糖素样肽—1）类“减肥针”被一些人炒作为“躺瘦神药”，引发盲目跟风、自行购药、违规注射的现象。俗称“减肥针”的药物包括司美格鲁肽、利拉鲁肽等GLP—1受体激动剂，以及替尔泊肽等GIP/GLP—1双受体激动剂。只有部分特定制剂获批用于体重管理，且均须严格按照批准的适应证使用。

“临床中，滥用减肥药致身体损伤的病例屡见不鲜：有人连续用药3月，体重下降却伴随严重肝损伤、心慌乏力、肌肉流失；有人代购药物、擅自加量，引发剧烈呕吐、心律失常，需急诊抢救；众多体重正常或轻度超重者跟风用药，无视健康风险。”邓大同提示，以司美格鲁肽为代表的GLP—1受体激动剂并非全民可用的减肥产品。这类药通过延缓胃排空、抑制中枢食欲实现减重，适用范围非常严格，仅适用于BMI（身体质量指数）≥28且经过3—6个月生活方式干预仍不能减重5%的人，或BMI≥24且合并高血压、高血糖症、高脂血症、代谢功能障碍相关性脂肪性肝病、体重相关骨关节疾病、睡眠呼吸暂停综合征等患者。

邓大同提醒，减重没有捷径，若确实需要药物干预，必须到正规医院内分泌科或减重门诊评估，符合适应证后在医生指导下使用，并定期监测肝肾功能、心率等指标。切勿轻信网络代购或擅自加量。

中国消费者协会等提醒消费者

私域渠道医药广告陷阱多

本报记者　齐志明

近期，中国消费者协会陆续收到消费者反映，大量医药广告通过微信群、企业微信客服等私域渠道传播。这类广告利用医疗从业人员作推荐、证明，宣称产品具备疾病预防或治疗功能，引发消费者对自身健康状况不必要的担忧和焦虑。经消费者向医生咨询确认，所购商品实为保健食品或不具备任何疗效的普通食品。

这类广告多采取企业微信客服私聊或微信群发送小程序链接的方式传播，消费者点击链接后，经小程序或公众号多次跳转至第三方页面，但通过微信搜索、浏览器输入链接或单独进入小程序均无法查找相关内容。链接有效期有限，到期自动失效或小程序注销从而无法观看，以此逃避监管。

部分商家还以“免费送鸡蛋”“社区义诊”“老年福利会”等线下活动为诱饵，吸引消费者添加微信、加入微信群，随后诱导消费者进入私域直播间，通过“伪科学养生课”“专家一对一咨询”等形式进行消费欺诈。

私域直播间常以“亲情关怀”“健康咨询”“专家讲座”等名义，违规使用“包治百病”“根治慢性病”“替代药物治疗”等用语，或宣称“专家推荐”“祖传秘方”，利用“限时秒杀”“最后优惠”制造消费焦虑。

根据《中华人民共和国广告法》及相关法律规定，医药广告不得含有以下内容：表示功效、安全性的断言或者保证；说明治愈率或者有效率；与其他药品、医疗器械的功效和安全性或者其他医疗机构比较；利用广告代言人作推荐、证明。除医疗、药品、医疗器械广告外，其他任何广告不得涉及疾病治疗功能，不得使用医疗用语。《药品、医疗器械、保健食品、特殊医学用途配方食品广告审查管理暂行办法》明确规定，不得使用医师、患者等的名义或形象作推荐、证明。

中国消费者协会、中国市场监督管理学会提醒广大消费者提高警惕，科学理性消费。

警惕私域引流套路。对以“免费送鸡蛋”“社区义诊”“健康讲座”等名义开展的线下活动保持警惕，不随意添加陌生微信、加入不明微信群；对通过微信群、客服私聊发送的临时链接和小程序广告保持警惕，不轻易点击、不轻易购买。

认真核查产品资质。购买前查验商家营业执照、食品或药品经营许可证；保健食品认准中国保健食品的专用标志（俗称“蓝帽子”标志）及批准文号；药品认准“国药准字”批号，并可通过国家药监局官网查询。

坚持正规渠道交易。选择信誉良好、资质齐全的正规平台和商家，警惕通过拉群、临时链接等非正规渠道交易；交易时保存聊天记录、商品链接、支付凭证，索要正规发票。

科学认识保健食品。保健食品仅具调节机体功能，不能替代药物治疗疾病。普通食品不能宣称具备保健功能，不得涉及疾病预防治疗功效。

依法维护自身权益。如遭遇虚假宣传或消费欺诈，可拨打投诉热线或通过全国消协智慧315平台向消协组织投诉，或向有关行政部门举报。金额较大、涉嫌刑事犯罪的，应向公安机关报案。

京津城际单日运送量升至22万人次

开通18年累计运输旅客超5.7亿人次

本报天津8月4日电　（记者**靳博**）2008年8月1日，国内首条设计时速350公里的高速铁路——京津城际正式通车。记者日前从国铁北京局天津客运段获悉：开通18年来，京津城际列车从最初的47对加至如今的123对，发车间隔从15分钟压缩到3分钟，单日运送量从4.9万人次攀升至22万人次，累计运输旅客超5.7亿人次。高密度、公交化的运营模式持续缩短双城时空距离，为京津两地居民通勤、探亲、休闲出游提供便利。

广西出台长期护理保险制度实施方案

本报南宁8月4日电　（记者**庞革平、张云河**）记者从广西壮族自治区医疗保障局获悉：《广西加快建立长期护理保险制度实施方案》近日印发。广西将在2028年底前建立适应实际的长期护理保险制度，着力破解“一人失能、全家失衡”的社会难题。

方案明确，在制度起步阶段，将优先保障需求最迫切、家庭负担最重的重度失能人员，未来再按国家规定逐步扩大保障范围。

在资金筹集方面，广西实行0.3%左右的基准费率制，缴费基数与收入挂钩。18周岁以下未就业人员不用缴费，跟随父母参保；孤儿、事实无人抚养儿童等视同参保。职工医保个人账户可用于缴纳本人及近亲属参加长护险的费用。政府还将对特困人员、低保对象、符合条件的防止返贫致贫对象等困难人群的个人缴费部分予以全额或60%的资助。

长护险基金支付不设起付标准，原则上不直接发放现金，而是提供统一的护理服务。在报销比例上，按居民参保的基金支付50%左右，按单位职工参保政策参保的（含退休人员）基金支付70%左右。

“粤澳社保一窗通”服务点增至18个

本报澳门8月4日电　（记者**富子梅**）记者从澳门特区社会保障基金获悉：广东珠海、佛山和深圳新近增设“粤澳社保一窗通”专窗，目前广东省内共有18个服务点已投入运作，在粤澳门居民就近办理粤澳社保公共服务更加便利。“粤澳社保一窗通”以“一个服务大厅、提供两个地区服务”的模式，实现粤澳社保融合办理。澳门居民可以通过专窗办理广东省的各项社保公共服务，也可经由专窗人员指导，利用“一户通”平台办理多项澳门的社保公共服务。自今年6月起，专窗同时代收“粤澳养老通+”的申请，进一步丰富跨境社会保障服务内容。

澳门特区社会保障基金有关负责人表示，将继续与广东省相关部门紧密协作，持续深化专窗建设，有序扩大服务城市网络，稳步提升粤澳跨境社保服务水平。

离岸流卷走游客　蓝天救援队闪救

本报记者　曹文轩



海南万宁蓝天救援队队员张史乐（左）和文绍伟准备出海巡逻。　王承伟摄

“救命啊！救命啊！”7月23日14时20分左右，海南省万宁市神州半岛海滨，一阵急促的呼救声从远处的海面上传来。原来，一名21岁的湖北游客被一股强劲的海流快速带离安全浅滩，向深海漂移，处境危险。

正在开展常态化海岸线巡逻的蓝天救援队神州半岛中队队员听到呼救，注意到十几米外海面上挣扎的人影。队员文绍伟立刻奔向海边启动摩托艇，顶着海浪冲向事发海域，队员王承炜、陈业品驾驶第二艘摩托艇紧随其后。

“大家迅速抛投救生圈，一人身穿救生衣跳下水，双手向上托住游客，避免他力竭呛水。一人在摩托艇上用力向上拉，把游客拉上摩托艇后，赶快调头驶向沙滩，再搀扶他上岸。”文绍伟说。岸边，中队长张史乐、副中队长吴亚宝全程待命接应，随时准备对溺水者进行心肺复苏。从发现游客溺水到将游客安全转移上岸，全程仅用时5分钟。因救援及时，游客身体并无大碍，经过短暂休整，他紧张慌乱的情绪逐渐平复。

7月以来，队员们已在神州半岛海域救助多名溺水者。7月11日上午，一对来自云南的情侣下海游泳时，被离岸流卷至20多米深的深海区域。据当事人回忆，海边景致宜人，舒适的环境让两人放松了警惕，在下海游泳时过度远离岸边，也没注意到海浪的变化。

“当时浪比较大，队员发现远处海面上有人不断挥手，身体濒临失控，马上启动摩托艇，避开海浪一波又一波的冲击，向遇险者靠近。”张史乐说。

几名队员告诉记者，他们常年在神州半岛进行巡逻，提醒游客安全玩水，同时根据地形、天气、海流等情况制定相应的救援方案，队员们也各有分工，有的擅长无人机搜救，有的摩托艇驾驶技术娴熟，有的擅长心肺复苏，一旦发生意外，能快速投入救援，最大程度避免悲剧发生。

援手

如何识别防范离岸流

暑期，不少人选择到海边游玩。平静的海面下，可能隐藏着海滩“头号杀手”离岸流（学名裂流）。它没有巨大浪花，迷惑性极强，更容易在涨落潮交替时段、礁石附近、沙滩缺口区域出现。海南省万宁市蓝天救援队队长刘娇提醒，绝大多数海边溺水险情与离岸流相关，游客可学会识别和主动防范离岸流，掌握自救技巧。

“离岸流是海浪涌向沙滩后海水汇集向外海回流形成的狭窄强劲水流。它垂直冲向深海区，流速最快可达3米每秒，数十秒就能将岸边人员拖拽至深水区域。”刘娇介绍，离岸流属于表层水流，不会向下裹挟人体，真正造成危险的，是游客遇险后惊慌失措、逆流挣扎，快速耗尽体力，最终引发呛水溺水。

重点观察两个特征：连绵的白色浪花中间，出现一条狭长、浪花稀少、海水颜色更深的带状水域；海面漂浮物持续朝着外海方向移动。如果发现这些情况，大概率存在离岸流，应当立刻远离。“会游泳不等于能对抗离岸流，不少游泳爱好者遇险，就是低估了水流的冲击力。”刘娇说。

如何防范危险？刘娇介绍，游玩尽量选择配备救生员、划定安全区域的正规滨海浴场，远离野海滩、未开发礁石滩，不要前往陌生海域游泳、浮潜；退潮时段减少下海活动，此时海水回流，更容易催生离岸流；带孩子出行，家长务必全程看护，不要让儿童独自靠近水边，在浅水区戏水时，水位尽量不超过膝盖；下海前留意沙滩安全警示牌，不越过警戒线。

倘若不幸遇到离岸流，应该如何自救？

首先，绝对不要逆流奋力游回岸边。应当保持冷静，放松身体仰面漂浮，节省体力。离岸流宽度大多仅10余米，体力允许时，可朝着平行于海岸线的方向横向游动，游出水流通道后，再斜向游回岸边。如果水流力量过大，难以横向脱离，可先“随波逐流”，等待离岸流力量减弱，再伺机向两侧游动，同时持续挥手、大声呼救，吸引岸上人员注意。

刘娇提醒，发现有人被离岸流卷走，切勿盲目下水施救。第一时间拨打报警电话，寻找救生圈、浮板、绳索等物资抛向遇险者，等待专业救援队伍到场救援。

（本报记者**曹文轩**采访整理）

R延伸阅读

本版责编：唐天奕　付明丽　刘子赫
版式设计：沈亦伶