

卫生健康教育宣传栏 (第三十三期)

健康减重, 推荐“吃动睡”黄金组合

健康体重管理的核心并非单一维度的调整, 坚持饮食、睡眠、运动三者动态平衡, 才是科学之道。

一、科学吃喝, 不走弯路

在饮食管理方面, 核心建议是多样化、适量化、个性化。

首先, 保证食物种类丰富。每天摄入食物种类不少于12种, 每周不少于25种。避免单一食物过量摄入, 确保营养全面、均衡。

其次, 摒弃“减重就要省略某一餐”的错误观念。很多人认为, 不吃早餐、晚餐或合并餐次, 能减少能量摄入, 从而达到减重的目的。但实际上, 一日三餐是经过长期实践验证的合理进食节律。省略任何一餐, 都可能导致血糖波动、饥饿感累积, 不仅影响身体健康, 还可能让你下一餐暴饮暴食, 结果就是能量摄入超标, 不利于体重控制。减重人群也应在保证三餐规律的基础上, 适当减少每餐摄入的量, 如降至原来的2/3, 每餐吃到七分饱, 而非直接断餐。

再次, 纠正“带着饥饿感睡觉”的误区。轻度饥饿可能有助于改善代谢, 但过度饥饿会导致低血糖, 不仅影响睡眠质量, 让人在夜间被饿醒, 还可能造成大脑组织受损, 同时刺激次日血糖大幅升高, 加重肥胖和代谢异常。长期过度饥饿还会导致肠道菌群紊乱, 进而导致其他健康问题。因此,

晚餐应保证适量摄入, 若睡前有饥饿感, 可选择少量水果、一杯温牛奶等低能量食物充饥。

特别要强调的一个问题是, 大家要科学地看待碳水化合物, 避免某些极端选择。碳水化合物是人体核心的能量来源, 完全不吃会导致蛋白质被当作能量消耗, 让肾脏负担加重, 还会影响情绪和精力, 出现易怒、疲劳等问题。大家可以选择粗粮、杂豆、薯类等优质碳水化合物, 控制甜食、含糖饮料、精制糖的摄入。这类食物会导致血糖快速波动, 催肥效应明显。若想吃甜食, 可偶尔少量食用, 但需在当日减少其他主食的摄入量。

二、饮食与睡眠的双向作用

饮食与睡眠之间, 存在着紧密且复杂的双向影响, 一方的失衡, 必然会引起另一方的紊乱, 二者相互作用、相互制约。

从睡眠对饮食的影响来看, 睡眠不足会直接扰乱人体的代谢节律和激素平衡。睡眠差会导致瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加。瘦素是抑制食欲的关键激素, 而饥饿素会刺激食欲, 这种激素失衡会让人在白天更容易感到饥饿, 对高能量、高糖、高脂食物的渴望显著增加, 同时降低对蔬菜、粗粮等健康食物的兴趣, 进而引发饮食结构失衡, 形成“睡眠差-饮食乱-健康糟”的恶性循环。

长期睡眠不足会影响大脑的判

断力和自控力, 使人在饮食选择上更倾向于即时满足, 忽视健康饮食原则, 进而导致能量摄入超标。更重要的是, 睡眠不足引发的肠道菌群紊乱, 会降低人体对营养物质的吸收效率, 即使摄入均衡饮食, 也难以被身体有效利用, 反而可能因代谢异常导致脂肪堆积, 加重肥胖问题。

饮食不当同样会对睡眠质量造成严重破坏。很多人有晚餐吃得过饱、过晚的情况, 或者大量摄入糖油混合物等不易消化的食物, 这些行为会加重胃肠道负担, 引发胃食管反流、腹胀等不适症状。夜间, 这些不适感会频繁干扰睡眠, 使人出现胃灼热、反酸等情况, 甚至在睡梦中被惊醒, 严重影响睡眠的连续性和深度。

此外, 过量饮酒、摄入辛辣刺激食物, 或晚餐缺乏必要的营养搭配, 都会干扰人体的睡眠节律, 导致入睡困难、睡眠浅等问题。而睡眠质量的下降, 又会进一步加剧饮食紊乱, 形成恶性循环, 对健康造成双重打击。

三、“动态平衡”“快速纠偏”

健康管理的核心并非单一维度的调整, 而是饮食、睡眠、运动三者的动态平衡与协同作用。这三者相互依存、缺一不可。只有实现有机融合, 才能构筑起稳固的健康防线。

请大家记住“动态平衡”“快速纠

偏”这两大关键词。饮食可偶尔轻度超标, 但需在短时间内通过运动或调整下一餐的食量回归平衡。睡眠管理的关键在于规律作息、及时纠偏。即使在过节期间, 也应尽量保持固定的人睡和起床时间。每日应保证睡眠充足, 成年人通常需要7~8小时, 老年人不少于6小时, 儿童和青少年则需要8~10小时。营造良好的睡眠环境, 睡前避免剧烈运动、过度娱乐等让大脑兴奋的行为, 可通过散步、用热水泡脚等方式放松身心, 帮助入睡。同时, 睡前要避免大量进食、饮酒、喝咖啡或浓茶等影响睡眠的行为。

运动管理作为饮食和睡眠的重要补充, 需遵循适度、灵活的原则。若饮食摄入超标, 可适当增加运动量, 如饭后散步30分钟、慢跑、跳绳等, 通过“吃动平衡”抵消多余能量。大家要注意安排好运动时间, 避免睡前1~2小时进行剧烈运动, 以免影响睡眠。运动强度应根据自身情况合理选择, 健康成年人可进行中等强度有氧运动, 如快走、游泳、瑜伽等; 老年人和体质较弱者可选择散步、太极拳等温和的运动方式。此外, 运动还能有效缓解压力、改善情绪, 对睡眠质量的提升也有积极作用。 (来源: 健康中国)

格尔木市卫生健康委员会 宣

科学家研究发现: 大脑里藏着助力中风修复的“快递员”

脑卒中(俗称“中风”)发生后, 如何促进受损大脑的自我修复, 一直是困扰医学界的难题。科学家最新研究发现, 在脑卒中发生后, 大脑中一个远离损伤灶的“隐秘区域”能被激活, 远程“派送”关键修复信号, 助力受损血脑屏障重建, 这为脑卒中后的神经功能恢复提供了新思路。该研究论文3月25日在国际学术期刊《美国国家科学院院刊》在线发表。

据该论文通讯作者、陆军军医大学新桥医院神经内科主任杨清武教授介绍, 大脑的精密“防线”——血脑屏障, 会在脑卒中后被严重破坏。

在脑卒中后, 大脑是否也同时启动了“修复程序”? 修复力量源自何处? 这一直是医学研究的难题。

为此, 杨清武团队将研究视野扩展至全脑, 发现在远离病灶的脑室下区, 一类通常“沉默”的室管膜细胞在卒中后会被特异“唤醒”, 这些细胞被紧急动员, 合成并分泌DLL4蛋白的关键信号分子, 并将其装载进名为“外泌体”的微囊中, 随后像精准的“物流包裹”, 远程递送至损伤区域。

研究揭示, 当装载DLL4蛋白的“修复包裹”被送达损伤区血管时, 它能精准“对接”并激活血管细胞上的

NOTCH(“缺口”基因)受体信号通路。该通路的激活与血脑屏障修复过程紧密相连, 如同为破损“防线”提供了修复蓝图。功能实验也证实, 干预此通路可显著影响血管修复效率及实验动物的神经功能恢复水平, 这意味着增强这条“远程修复快递线路”有望成为助力康复的新策略。

科研人员告诉记者, 此项研究深化了对脑卒中后自愈机制的理解。未来, 专业团队有望基于这一新发现, 开发特异性疗法, 助力突破脑卒中后神经修复的临床瓶颈。(记者李松) 新华社重庆3月25日电



遗失声明

许国涛中华人民共和国律师执业证(执业证号:16328201410583099)不慎遗失, 声明作废。

2026年3月27日

遗失声明

青海省格尔木市柴达木路3号盐湖小区37幢1单元121室滕海胜门牌证(证号:101209)不慎遗失, 声明作废。 2026年3月27日

遗失声明

格尔木爱柠檬蜜雪冰城饮品店食品经营许可证正本及副本(证号:JY16328010091103)不慎遗失, 声明作废。 2026年3月27日

遗失声明

青海省格尔木市郭勒木德镇新华村三社妥进良农村土地承包经营权证(证号:青(2018)格尔木市农村土地承包经营权第04571号)不慎遗失, 声明作废。 2026年3月27日

格尔木正海镁业科技开发有限公司:

我局于2026年3月25日作出《水土保持补偿费限期缴纳通知书》(格水保费限字(2026)第05号), 因你公司年产3万吨食用级白色氯化镁及2万吨除冰融雪剂项目造成水土流失, 需要缴纳水土保持补偿费20,001元(贰万零壹元整), 2026

公 告

年3月25日已录入青海税务网非税收入平台。

因你公司现场无人签收法律文书, 且通过其他法定送达方式无法送达, 现依

法向你公司公告送达上述法律文书。

自发出公告之日起, 经过三十日, 即视为送达。限你公司自公告期满之日起十五日内自动履行生效法律文书确定的义务; 逾期不履行的, 本局将依法申请强制执行。

格尔木市水利局
2026年3月25日

遗失声明

格尔木玉芬商行食品经营许可证副本(证号:JY16328010098017)不慎遗失, 声明作废。

2026年3月27日