

运动医学专家开出“武侠处方” 日常“左右互搏”可助科学减重

想减肥又怕苦怕累?金庸笔下“老顽童”周伯通的独门绝技,被运动医学专家赋予了健康新解。

4月24日下午,在丰泽区疾控中心主办的“万步健走 减重有福”健康减重暨健康生活方式指导员培训活动讲座中,泉州市正骨医院运动医学科带头人、副主任医师朱勇提出,科学减重不必“苦行”,像周伯通那样玩起“自我对抗”就能轻松开启减肥之路。这种“左右互搏”,实则是可融入日常的碎片化抗阻运动。

融媒体记者 郑巧伟 文/图



医学专家表示,利用碎片化抗阻运动结合“211饮食法”,是科学减重的有效方法。

“左右互搏”非武功 实为高效抗阻运动

讲座现场,朱勇生动地将“左右互搏”与运动医学知识相结合。“这种自我对抗,其实就是高效的抗阻运动。”他随即演示了多个简易动作:双

手在胸前互相推抵、坐姿时双腿互顶、利用办公桌或墙壁做俯卧撑。

“不需要专门去健身房,上班的碎片时间就能练。”朱勇解释,这些看似

“玩”的动作,能有效增加肌肉量,而肌肉正是身体的“燃脂引擎”。“每增加1公斤肌肉,每天就能多消耗约100大卡热量,对长期体重管理至关重要。”

科学减重三路径 温和、碎片、个性化

如何实现轻松、可持续的减重?朱勇给出了三条清晰的科学路径。

首先,制造“温和”热量差。朱勇提倡“211餐盘法”:每餐保证2份蔬菜、1份优质蛋白质、1份全谷物主食。通过调整饮食结构,每日制造300—500大卡的热量缺口,可实现

每月安全减重1.5—3公斤。

其次,将运动“碎片化”融入生活。“平时不运动、周末突然高强度锻炼是最危险的模式。”他建议,可将每天30分钟的中等强度有氧运动(如快走)分解为3个10分钟,利用通勤、午休时间完成。再结合“左右互

搏”式的抗阻训练,形成“有氧+抗阻”的最佳燃脂组合。

第三,可结合中医体质调理。针对闽南地区常见的“痰湿”“阳虚”等体质,朱勇建议配合八段锦、太极、快走等“微微出汗”的运动方式,从根源上改善身体代谢环境。

运动是减重“处方” 启用前需“评估”

朱勇特别强调,科学减重始于科学评估。对于体重指数(BMI)≥28,或患有有关节炎、高血压、心脏病等基础疾病的人群,切忌盲目模仿或突击锻炼。

“运动就是最好的‘良药’,但用药前必须评估。”朱勇提醒,这类人群应首先到正规医院进行运动能力评估,由医生开具个性化的“运动处方”,在安全的前提下开展减重计划。

“科学减重不是自我折磨,而是基于医学评估的生活方式重塑。”朱勇总结道,“找到适合自己的方法,每个人都能走上更轻松、更健康的道路。”

交流会搭建医患沟通桥梁 让罕见病不再“罕见”

本报讯(融媒体记者康金龙 康云)4月25日,一场由厦门市同心义工服务中心主办的“2026年福建省神经肌肉罕见病科普交流会”在厦门举行。本次活动以“向新而行”为主题,旨在回应神经肌肉罕见病患者及家庭的迫切需求,搭建高效的医患沟通桥梁。

活动汇聚省内外罕见病医学专家、康复治疗师、患者家属及公益人士,聚焦脊髓性肌萎缩症(SMA)等疾病的科普交流与康复支持,通过医患对话和社群互助等形式,为罕见病家庭搭建起一座融合医学知识与人文关怀的支持桥梁。厦门市同心义工服务中心陈晓鸿主任表示,希望通过这样的交流,让罕见病不再“罕

见”,让每一个家庭都能找到前行的方向。

“只要通过规范治疗和科学管理,维持住当前的身体功能,防止病情恶化,获得更好的生活质量,减少照护压力,就有机会获得更多可能。”厦门大学附属中山医院神经内科陈星宇主任医师强调,无论成人还是儿童,尽快开启治疗至关重要。厦门大学附属翔安医院儿科陆妹主任医师也系统阐述了SMA早期干预的重要性,研究表明症状出现前接受治疗的患儿,运动发育可接近正常儿童水平。复旦大学附属儿科医院康复中心神经肌肉罕见病治疗组组长李惠教授则向家属普及了体位管理与脊柱保护的核心原则,旨在通过科学的

康复管理预防并发症。

患者社群代表陈女士在交流会中分享了自己孩子确诊后家庭心态从焦虑到从容的转变历程。她表示,得益于专业医疗救治与药物支持带来的转机,以及多名医生与病友社群的鼓励,她学会了以积极心态陪伴孩子共同面对来自疾病和康复的挑战。

在“在地关怀与支持”互动答疑环节,由医学专家、心理专家、同心义工代表组成的答疑团,针对家属提出的问题逐一解答,不仅提供专业医学建议,更分享了可落地的照护经验。主办方表示,未来将持续搭建科普交流平台,联动医疗、公益、社会资源,为罕见病家庭提供“从诊疗到心理”的全方位支持。

春食韭菜恰当时

春天推荐多吃韭菜,主要和它的生长特性、营养变化以及中医养生理念有关。

●春韭最为鲜嫩

经过冬天的养分积累,韭菜在春天气温回升后生长迅速,此时的叶片最鲜嫩、口感最好。

中医认为,韭菜性温,能温补肝肾、助阳固精,正好顺应了“春夏养阳”的养生需求。尤其对于怕冷、手脚冰凉的人,春天吃韭菜有助于驱散体内寒气。

●促进肠道蠕动

春季人们容易“春困”,导致肠蠕动变慢。韭菜富含膳食纤维,适量食用可以促进肠道蠕动,帮助排便,预防便秘。

此外,韭菜中的含硫化合物(如大蒜素)具有抗菌作用。春季气温回升、细菌活跃,适当吃韭菜有助于抵抗肠道和呼吸道的细菌感染。

●帮助调节血脂

韭菜中的皂苷、黄酮类物质能辅助降血脂,对经历冬季进补后的人较为友好。

韭菜可炒蛋、包饺子、做盒子,也能煲汤或搭配豆芽炒制,这些做法清爽不油腻,符合春季“轻补”的饮食特点。需要提醒的是,胃热重、口舌生疮或消化功能弱的人不宜一次吃太多韭菜,以免引发上火或胃部不适。(马冠生)

服用头孢 多久后可以饮酒

如今,“服头孢类药物期间不能喝酒”已成为大家普遍知晓的健康常识。那么,停药多久之后才可以安全饮酒呢?

目前普遍推荐的安全窗口期,从最后一次服药时间算起,至少间隔7天再饮酒。如果肝肾功能不佳,或服用了代谢较慢的头孢类药物(如头孢曲松),建议将窗口期延长至10—14天。

此外,服用头孢后,很多人只知道不能喝酒,却忽略了隐形酒精带来的风险。在服用头孢期间及停药后7天内,以下含酒精的食品和用品也应禁止:

含酒精的食品,如酒心巧克力、醉虾、醉蟹、啤酒鸭、醪糟(酒酿)、部分添加食用酒精的蛋黄派、制作过程中加酒的腐乳等。建议养成查看配料表的习惯,凡含酒精的食品皆不要食用。

含酒精的药品或外用制剂,如藿香正气水、十滴水、部分含酒精的止咳糖浆、药酒等。此外,避免用酒精大面积擦拭身体降温,因为酒精可通过皮肤被吸收。(张秀莹)