

# 春断食能实现速瘦？当心反弹



健康提醒

一个冬天蹲的“膘”要尽快在夏天之前解决掉！抱着这个信念，有些人相信可以通过“春断食”的减肥方法实现速战速决。然而，甩肉哪儿有这么简单。最新一期的“科学”流言榜，带你一起了解真相！

## 流言 骨质疏松者要少活动

真相

有人认为得了骨质疏松症就应该尽量少活动，特别是老年人，生怕活动多了容易骨折。其实不然，适当运动是“增肌强骨”的方法之一，有大量证据表明，运动对肌肉和骨骼的代谢具有促进作用。

骨质疏松是随着年龄增长，因多种代谢因素，如微量元素摄入减少等引发的增龄性疾病。很多骨质疏松老人因过度担心摔倒，就选择不活动，并不可取。这里涉及“用进废退”的原理，人体的功能，无论是躯体功能还是认知功能，都是越用越灵活，若不活动，骨骼和肌肉就会悄然流失。可以把骨骼比作树干，肌肉比作支撑树干的土壤，减少运动，骨骼和肌肉都会流失，反而会增加跌倒风险。

因此，针对骨质疏松，除了药物补充，还需改善生活方式。大家都知道骨质疏松需要补充维生素D，而增加日照，让紫外线照射皮肤，能促进维生素D合成。若不活动，整天待在室内，就无法获得充足的维生素D。所以，因害怕骨折而减少活动，是因噎废食的做法。老年人应通过健康饮食与适量运动，促进肌肉增长，增强骨骼稳定性。

## 流言 开春饿几顿能“坐享其瘦”

真相

开春后，各种“速瘦指南”、刮油减肥“神器”又成了热议话题，“春断食”成为减肥热搜词。春断食主张在春季通过阶段性禁食或限制热量摄入，利用春季“新陈代谢旺盛”的特点，重启身体代谢系统，加速脂肪消耗。但靠“饿”减重，不仅会在停止断食后出现反弹，还会引起打嗝、反酸、烧心、腹胀、排便异常等胃肠功能紊乱症状，并对肾脏代谢造成负担。

此外，一些中成药或含有中药成分的减肥药，号称安全、见效快，受到追捧。这些药品大多数以祛湿利水效果的草药为主，比如山楂、茯苓、决明子、黄芪、薏米等，还有一些含有大黄等清热泻火的草药，而中医药的应用并非“千人一方”，用药不当不仅达不到预期的减肥效果，还会适得其反。

想要走捷径“坐享其瘦”不现实。饮食习惯保持稳定，人体机能才能保持稳定。比如，饮食方面要多吃新鲜蔬果，避免摄入高脂肪、高糖、高盐饮食；运动方面可每天进行30分钟以上跳绳、慢跑、游泳等有氧运动。

## 流言 戴眼镜会加深近视

真相

有些人担心一旦戴上眼镜就会加深近视，再也无法摘下来，因此即使看不清东西，也选择尽量不戴眼镜。然而，戴眼镜会加深近视的说法没有科学依据。

近视度数的加深与戴眼镜并没有直接的联系，而是与眼睛发育期间眼轴增长、不科学的用眼习惯，以及缺少足够的户外活动等有关。孩子近视

后，若不及时佩戴眼镜，眼睛如同“雾里看花”，为了看清物体，睫状肌持续处于紧张状态，会导致眼轴不断增长，反而容易造成用眼疲劳、近视度数加深，甚至斜视、弱视等后果。

因此，孩子一旦确诊为真性近视，需及时在眼科医生的建议下，采取佩戴眼镜、科学用眼、增加户外运动锻炼等干预措施，延缓近视发展。

## 流言 吃鱼油能降血脂

真相

随着人们健康意识的增强，各种功能的保健品备受青睐。特别是鱼油类产品，被不少人奉为降血脂、清除血管垃圾、维护血管健康的天然营养品。

不过，吃鱼油能降血脂，这种说法不严谨。鱼油中对人体有用的主要成分是Omega-3脂肪酸，它是一种人体必需，但又不能自身合成的多不饱和脂肪酸，包括DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸）。而“血脂”不是单一指标，一般的血脂四项包含总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和甘油三酯。Omega-3脂肪酸并不能降低胆固醇和低密度脂蛋白，只能“对付”甘油三酯。

轻度甘油三酯升高，通过控制饮食大多能恢复正常。如果饮食控制后指标还是高，可以服用贝特类药物，当然也可以配合鱼油使用。药物出现副作用，或在排除其他原因并接受他汀类药物和其他药物治疗后，甘油三酯 $\geq 5.6\text{mmol/L}$ （500mg/dL）甚至 $11.3\text{mmol/L}$ （1000mg/dL）的严重患者，应加用Omega-3脂肪酸以降低甘油三酯水平。

尽管一些研究表明，摄入DHA和EPA对心血管健康有益，但不同鱼油产品中的DHA和EPA含量差异较大。DHA和EPA均具有降低甘油三酯及富含甘油三酯的脂蛋白胆固醇作用，并呈剂量依赖性。也就是说，这两种成分的比例要高，鱼油才有治疗效果。一般来说纯度达到90%以上才能被称作处方鱼油。市面上的鱼油纯度从30%到97%不等，如果吃了一颗30%纯度的鱼油，还会吃进70%的其他油脂，所以吃不对可能让你的血脂“油上加油”。除了纯度，还要看配料表里“DHA+EPA”的含量，中国血脂管理指南中推荐的量为1至4克每天。

总的来说，对于健康人群而言，普通保健品鱼油因剂量不足，降脂效果有限。对于高血脂人群，高纯度鱼油可以作为辅助治疗的搭配，不过鱼油无法替代他汀类药物对胆固醇的管理，建议在血脂异常时先进行生活方式干预，若效果不足再考虑鱼油补充，但一定注意需在医生指导下使用。据《北京青年报》



动态快讯

## 4月1日起 老年常旅客坐火车可享优惠

据国铁集团消息：自4月1日起，年满60周岁的常旅客会员乘车可享受票面金额15倍积分，相当于普通常旅客会员的3倍，兑换车票更加优惠。此外，铁路部门还推出了一系列适老化服务举措。铁路12306推出了“敬老版”界面，优先配售下铺，并提供人工客服直通服务。车站还开设了爱心通道、无障碍设施，并开行银发旅游列车等，以满足老年旅客的多样化需求。

目前，铁路常旅客会员购票乘车后可获得票面金额5倍的积分，积分可为本人或指定受让人兑换火车票，兑换火车票时100积分可抵1元人民币使用，兑换的车票可办理1次改签并核收积分作为改签费，不能办理退票、变更到站业务。4月1日起，年满60周岁的常旅客会员乘坐旅客列车（暂不含旅游专列、国际列车）时将获得票面金额15倍的积分，相当于普通常旅客会员的3倍，即花费1000元乘坐火车，可获赠1.5万积分，兑换火车票时可抵150元使用。

据光明网

## 中办国办印发《提振消费专项行动方案》

中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发《提振消费专项行动方案》。行动方案部署了8个方面30项重点任务。

行动方案明确，促进工资性收入合理增长，拓宽财产性收入渠道；优化“一老一小”服务供给，扩大文旅旅游消费；加大消费品以旧换新支持力度，更好满足住房消费需求。

在保障休息休假权益方面，行动方案明确，严格落实带薪年休假制度，不得违法延长劳动者工作时间。

研究建立育儿补贴制度，扩大学龄人口净流入城镇的教育资源供给，适当提高退休人员基本养老金……行动方案聚焦百姓关心的医疗教育、养老托育等问题加大政策支持力度，减少百姓后顾之忧。

据央视新闻

## 游客太多 日本九州岛温泉水位告急

据新加坡《联合早报》网站近日报道，日本九州岛多处温泉水位下降，甚至迫使一些温泉度假酒店关张，原因是慕名而来的游客过多导致温泉提取过度。

日本共同通讯社当地时间15日援引地方官员消息报道，多地出台措施限制温泉提取或呼吁保护温泉资源，但目前尚无长期方案缓解旅游热对温泉资源构成的压力。

据共同社数据，受日元贬值等因素影响，2024年逾3600万外国游客到访日本，创历史新高。

据央广网

