

暴饮暴食改善情绪 吃完开始后后悔自责 抑郁症患者常伴随肥胖困扰

夏女士是一名抑郁症患者，近日，她来到浙江大学医学院附属精神卫生中心，向医生倾诉苦恼，寻求帮助。

每次情绪低落时，夏女士就会暴饮暴食，情绪化进食明显，吃大量高糖高热量的食物，进食时情绪改善，后面又后悔自责，担心过度饮食身体走样。暴饮暴食叠加熬夜等不良生活习惯，近几年，夏女士的体重涨了20多公斤。

该院中医综合服务中心刘义主任医师表示，抑郁症患者常常伴随着肥胖困扰。每次情绪低落时，大脑

在压力下会疯狂渴求高糖高脂食物，这类食物能快速刺激多巴胺分泌，形成“吃-短暂快乐-更胖-更抑郁”的恶性循环。抑郁往往伴随着睡眠不足，研究显示，每晚睡眠不足6小时者，肥胖风险增加30%。此外，长期服用抗抑郁药物，可能会影响食欲调控中枢，逐渐改变身体代谢。

抑郁症患者如何控制体重？刘义给出以下建议。

学会识别“情绪饥饿”。突然渴望特定的高热量食物时，先做10次深呼吸。如果是情绪而非身体需要

进食，这样做能有效缓解进食的欲望。

提高睡眠质量。睡前1小时关闭电子设备，采用中药足浴促进睡眠，失眠严重的患者可通过穿戴设备监测睡眠周期。倡导子午觉睡眠法，在每天子时(23时至凌晨1时)和午时(11时至13时)这两个时段内入睡，原则是“子时大睡，午时小憩”。

优化用药。根据医生建议，替换易致胖药物，改用对代谢影响较小的新型抗抑郁剂，减轻“药物性肥胖”风险。

据《浙江老年报》

别把病毒当“上火”

许多患者口唇或人中鼻孔周围出现一粒粒的小水疱，过两天水疱破了，还有疼痛或烧灼感。有的患者认为，小水疱是因为吃了热性食物引起的“上火”。那么，这些小水疱真的是“上火”吗？其实，这种发生在口唇周围所谓的上火，是一种单纯疱疹病毒造成的，医学上称作“唇疱疹”，是一种急性疱疹性皮肤病。

这种病毒存在于患者或健康带菌者的水疱疱液、唾液及粪便中。一般来说，病毒会经呼吸道、口腔、生殖器黏膜以及破损皮肤进入人体内，之后不一定马上

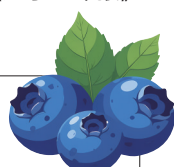
发病。一旦机体免疫力由于各种原因下降，病毒就会趁机作乱，导致发病。唇疱疹一般不会留下后遗症，但是，如果疱疹情况特别严重，面积很大，时间很长(一般一周会痊愈)，可以外用抗病毒药阿昔洛韦乳膏局部涂敷，一日数次，或口服阿昔洛韦、板蓝根等抗病毒药物。

唇疱疹的发生是源于抵抗力的下降，因此，除了发病期间多喝水、多休息、服用维生素C之外，病后也应该寻求医生的帮助，积极调理身体，增强抵抗力的同时也增强身体抗病毒的能力。

据《辽宁老年报》



吃蓝莓能缓解甲状腺结节？



“吃蓝莓能缓解甲状腺结节”“每天一盒蓝莓皮肤变白”“花青素改善视力堪比眼药水”……正是蓝莓上市季，社交媒体上关于蓝莓的说法很多，它真的有这些功效吗？

“目前没有科学研究能直接证明蓝莓对甲状腺健康有特殊作用。”北京中医医院心血管病诊疗中心主任、内分泌科负责人尚菊菊表示，“蓝莓主要含维生素C、花青素、纤维素及多种抗氧化剂，这些成分可以间接支持甲状腺功能。但蓝莓不能替代药物。甲状腺疾病需根据病因进行针对性治疗，靠大量吃蓝莓‘治病’是不科学的。”

关于“蓝莓美白”的说法，尚菊菊表示：“若想通过食用蓝莓达到明显美白效果，需每日摄入约300克(相当于普通人3天的建议量)才能获取足够的花

青素和维生素C，这在日常饮食中并不现实。”

相比之下，蓝莓对眼睛的保护作用更值得肯定。其含有的花青素可促进视网膜中视紫红质再生，从而改善夜视能力；同时增强眼部微血管循环，缓解眼疲劳、干涩等问题。

普通人群每日食用蓝莓的合理量是多少？尚菊菊从中医角度给出建议：“蓝莓性偏凉，脾胃虚寒者建议少吃，每天食用3-4粒即可；脾胃功能正常者，每日10-15粒(约50-75克)为宜。”她进一步解释，蓝莓富含膳食纤维和糖分，过量食用可能刺激肠胃，出现腹胀、腹泻等症状，尤其未成熟的蓝莓鞣酸含量高，更易引发不适；此外，糖尿病患者则需严格控制摄入量，避免血糖波动。

据人民日报客户端

每天吃18克！它有助于延缓大脑衰老、防癌

菌菇味道鲜美，营养价值丰富。每天食用12克以上蘑菇，对于减缓认知衰老有一定帮助。每天食用18克蘑菇。对于防癌有一定帮助。今天给大家推荐一种常见食用菌茶树菇，它是“一高三低”的健康食品。

抗菌消炎：研究表明，茶树菇多糖可以帮助减少炎症因子释放，从而减轻炎症反应，这种抗炎作用，有助于缓解慢性炎症性疾病。

茶树菇中的提取物，具有抑菌活性，对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌，都有较好的抑制效果。

调节血脂降血压：茶树菇中的多糖类物质，可以通过调节肠道菌群结构，促进有益菌生长代谢，改善肠道微生态环境，从而帮助降血脂。

茶树菇中的膳食纤维，能够减少胆固醇吸收，促进胆固醇排泄，从而降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇水平，有利于控制高血脂。

茶树菇矿物质含量丰富，尤其是钙、镁、钾含量比较丰富。每100克茶树菇中含有3889微克钾，对于维持体内钠水平、维持血压有较好的作用。

增强免疫力：茶树菇中的β-葡聚糖，可以帮助提高机体免疫功能，从而全面调节人体机能，抵抗疾病。

预防癌症等疾病发生：人体内的活性氧自由基，与人体癌症的发生、免疫缺陷性疾病的发生是有直接关系的，所以科学研究的一个方向是寻找活性氧自由基清除剂。

茶树菇提取物中就含有活性氧自由基清除剂，它可以提高人体抗氧化能力，因此茶树菇作为一种具有开发前景的，可提取天然抗氧化剂的食用菌而备受关注。

帮助预防便秘：茶树菇含有丰富的膳食纤维，特别是不溶性膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，帮助预防便秘，并能改善整体肠道健康。

补肾滋阴：中医理论中，茶树菇被认为具有健脾止泻、补肾滋阴的功效，常用于治疗脾胃虚弱、腹泻、肾虚等症状。

《本草纲目》中记载茶树菇能益肠胃、化痰理气，常用作利尿渗湿、健脾止泻之药。

如果你是这类人茶树菇可能不适合你。

胃肠道功能较差者：茶树菇膳食纤维含量丰富，对于胃肠道功能较差的人群来说，过量食用茶树菇可能会加重胃肠道负担，导致腹胀、腹痛、腹泻等消化不良症状。

据央视财经



6条减肥冷知识 助你做好体重管理

昨日是2025年全民营养周暨中国学生营养日，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。“体重管理”话题近期引发社会关注，但很多人对于如何减肥仍然存在认知误区。为此，中华预防医学会健康传播分会整理了6条关于减肥的冷知识，帮助公众更好地进行体重管理。

1. 减肥先减油 提到减肥，很多人首先想到戒糖。其实，我国居民糖平均摄入量为推荐值的19%，但脂肪的平均供能比已是推荐值的119%。长期高油饮食会增加超重肥胖风险，还会增加心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发病率。所以减肥不能光盯着糖，更要注意减少食用油的摄入。

2. 饭后刷牙有助于减肥 日本一项研究发现，每天刷牙三次或三次以上的人更少出现肥胖问题。专家认为，刷牙会让口腔有一种清新干净的感觉，这种感觉会在一定程度上抑制再次进食的欲望，从而更好地管理体重。

3. 用对餐具瘦得快 研究发现，蓝色餐具可以使人们的食欲降低40%。看到蓝色时，人们很难立刻联想到食物，从而减少了进食的欲望。还有研究发现，使用小号碗盘可以使进食量减少15%，单顿热量能减少20%。

4. 减肥要“多”吃 肥胖也属于“营养不良”，80%的“胖友”体内至少缺两种营养素。减肥更要注意营养的均衡和食物的多样化，应多吃全谷物、杂豆和薯类食物，多吃蔬菜水果，多喝水以促进代谢并减少饥饿感。

5. 减肥不能让人变年轻 网络上常有减肥前后颜值对比，声称“减肥可以让人变年轻”，其实这类照片多是“美颜滤镜”的功劳。不当的减肥可能造成脂肪、肌肉和水分的流失，导致皮肤松弛，显得更加衰老。因此减肥不宜过快，每月减掉2至4公斤为宜。还要注意增加力量训练，补充优质蛋白和水分，避免皮肤松垮。

6. 代糖(甜味剂)不是减肥药 很多人认为吃代糖能减肥，也有人认为代糖对身体有害。研究显示，在膳食总量不变的前提下，以甜味剂替代添加糖确实可以减少能量摄入。但是体重管理取决于总能量平衡，即便减少了糖的摄入，吃了很多其他高热量的食物仍然不能达到减肥的效果。我国对代糖有明确的管理规范，按照标准规定合理使用代糖是不会对人体健康造成危害的。也要指出，代糖不是减肥药，不应夸大它的作用。

据中国新闻网