

## 轻断食、喝苹果醋、吃含丙醇二酸食物…… 暴食后用这些方法补救不靠谱

春节期间，亲朋欢聚，宴会连连。面对满桌佳肴，大快朵颐之后，不少人却陷入“又吃多了”的懊悔与焦虑。

在社交平台上，各种暴食后的“自救法”广为流传：有人推崇吃黄瓜、冬瓜等含丙醇二酸的食物“中和糖分”，有人建议狂补钾消水肿，还有人主张第二天轻断食、高强度运动“清零热量”，更有人提议喝浓茶、苹果醋“刮油”。那么，这些方法靠谱吗？就此采访了相关专家。

### 丙醇二酸“救场”？“中和糖分”功效无依据

“高糖饮食会扰乱代谢，吃点黄瓜、冬瓜就能中和糖分、修复代谢……”这是短视频平台上流传甚广的“高糖饮食补救法”，不少博主宣称黄瓜、冬瓜中含有的丙醇二酸能阻止糖分转化为脂肪，堪称“暴食后救星”。

天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军说，这一说法看似有理论支撑，实则完全脱离人体实际，属于纸上谈兵，毫无科学依据。

据介绍，丙醇二酸是一种天然有机酸，黄瓜、冬瓜等蔬菜中含量相对较高。在实验室环境下，高浓度丙醇二酸确实能干扰糖酵解中间产物的代谢过程，切断脂肪合成的原料供应，理论上可抑制糖向脂肪转化。

“不过，蔬菜中丙醇二酸含量极低。”谭桂军介绍，有研究测算，每100克黄瓜中丙醇二酸的含量仅数毫克，即便一顿吃下几斤黄瓜，摄入的有效成分也微乎其微。更关键的是，这些成分进入人体后，需经消化、吸收、代谢，最终能到达目标细胞并维持作用浓度的可能性几乎为零。

“真正有效的干预，不是事后补救，而是长期饮食结构的调整。”谭桂军说，与其寄希望于微量成分，不如在日常饮食中减少添加糖的摄入量。

### 补钾消水肿？或影响电解质平衡

“暴食后水肿严重？快吃香蕉、菠菜补钾，就能消水肿”这一说法在社交平台流传甚广，不少人将钾视为暴食后快速消水肿的“法宝”。

天津市泰达医院消化内科主任王庆军表示，这一观点看似有理有据，实则混淆了“长期调理”与“事后补救”的边界，此外盲目补钾还可能带来安全隐患。

从生理机制来看，钾是人体维持体液平衡、血压稳定的主要无机盐之一。大量研究证实，长期适当多摄入富钾食物，有助于调节电解质平衡、减轻

水肿。不过，这绝不意味着“暴食后狂补钾就能消水肿”。王庆军特别提醒，肾功能不全者、正在服用利尿剂或降压药的人群，摄入过量钾会导致高钾血症，可能引发心律失常，甚至危及生命。即便是健康人群，一次性大量摄入高钾食物，也可能出现腹胀、腹泻等肠胃不适。王庆军说，暴食后的水肿多是暂时的，无需刻意干预，水肿会随着身体正常代谢逐步消退。

### 轻断食+高强度运动？易陷入恶性循环

“吃一顿大餐，第二天断食一天就能清零热量”“一小时高强度运动，就能把吃进去的热量全消耗掉”网上流传的这类说法迎合了人们“怕长胖”的心理，成为春节期间最受欢迎的“自救法”。

然而，在谭桂军看来，这种“以极端对极端”的做法，不仅无法达到减重的目的，反而会让人陷入恶性循环。短期极端断食会触发人体的“节能模式”——基础代谢率会暂时性降低，身体会主动囤积能量以应对“饥饿危机”，而非高效燃烧脂肪。更严重的是，出于愧疚刻意断食，极易在断食结束后引发强烈的饥饿感，进而导致报复性进食，形成“暴食-断食-再暴食”的恶性循环。

谭桂军补充，春节期间暴饮暴食后，肠胃处于机械性扩张、消化负担过重的状态，此时断食会进一步影响胃肠功能，导致胃酸分泌紊乱、肠道蠕动减慢，反而加重腹胀、反酸等不适。

### 喝浓茶、苹果醋“刮油”？可能刺激消化系统

“喝杯浓茶解腻”“来点苹果醋‘刮油’”这两种方法在网上流传已久，不少人认为二者能快速分解体内油脂。不过，王庆军直言，所谓“刮油”只是感官比喻，并非真实的生理过程，盲目饮用浓茶或苹果醋很可能刺激消化系统。

目前，没有任何高质量临床证据表明，浓茶或苹果醋能在短时间内显著减少脂肪的吸收或储存。王庆军补充，即便部分研究发现茶多酚、醋酸

对血脂或胰岛素敏感性有轻微影响，也需建立在长期、规律摄入的基础上，且作用微乎其微。

更需警惕的是饮用风险。空腹大量饮用浓茶，会刺激胃黏膜，抑制胃酸分泌，可能引发胃痛、恶心。苹果醋酸性较强，空腹饮用同样会损伤胃黏膜。

### 三步走，重建身体节律

天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军和天津市泰达医院消化内科主任王庆军表示，大家不必为暴食过度焦虑，更无需用极端方式“补救”。一旦暴食，正确的自救方法是，让消化系统和代谢系统平稳过渡，避免二次伤害。

那么，具体该如何做呢？二位专家给出如下建议。

**第一步：**暴食后1到2小时，温和活动缓解不适。暴食后，胃部处于扩张状态，消化负担较重，此时切忌剧烈运动、大量灌水，同时避免久坐、躺卧，减少腹部压力；可进行轻度活动如慢走、站立整理物品，促进胃肠蠕动。

**第二步：**当天饮食回归清淡。暴食一餐后，切勿走向“破罐破摔”或“彻底断食”两个极端。更合理的方案是，尽量清淡饮食，选择“易消化碳水化合物+少量优质蛋白+蔬菜”的组合，避免食用辛辣、油炸的食物。

**第三步：**暴食第二天重建代谢节律。暴食后第二天的早餐至关重要，必须正常进食，选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、燕麦等食物，帮助身体重新建立稳定的血糖信号和饥饿-饱腹反馈，避免因低血糖引发再次暴食。运动方面，以温和的日常活动为主，切勿进行高强度运动。

两位专家强调，与其在暴食后焦虑，不如进行长期的生活方式管理。“健康的饮食观，是接纳偶尔的放纵，而非追求绝对的克制。”王庆军说，不必因一次吃多就陷入自我否定。只要及时回归规律生活，身体代谢会逐步恢复正常。 据《科技日报》

## 告别假期疲惫感 三招重启身心好状态

春节长假已过，当喜庆的余温逐渐散去，您的身体是否也发出了“抗议信号”？颈肩僵硬、腰背酸痛、疲劳难消、精神涣散，这不仅仅是简单的“没休息好”，更是假期生活模式打破平衡后，身体结构、生物力学与内在节律的多重失调。医生为您定制了节后“康复三招”，从松筋到正念让身体满血复活！

### 筋柔化解肌肉局部紧张与疼痛

通过对身体进行针对性松解，可以恢复肌肉筋膜的弹性与血液循环。

**颈肩“救急”** 用网球或筋膜球顶在墙与肩胛骨内侧缘(天宗穴区域)之间，缓慢上下左右滚动，寻找痛点并停留30秒，可有效松解“富贵包”周围紧张肌群。

**腰背放松** 采用“猫牛式”：跪姿，吸气塌腰抬头(牛式)，呼气拱背低头(猫式)，缓慢重复10次，温和

活动整条脊柱。

**温热通络法** 将粗盐与艾叶混合，微波加热后(注意温度，避免烫伤)敷于酸痛的颈后或腰骶部。热力配合艾叶的药性，能温通经络、散寒除湿，非常适合感觉身体“发紧发冷”的人群。

### 骨正恢复整体力线与姿态

通过核心激活练习，重建正确的动作模式和身体姿态。

**靠墙静站** 背靠墙，脚跟离墙约一脚距离，臀、背、后脑勺贴墙，收下巴，想象头顶有绳向上拉。保持1-3分钟，每日数次。此动作能重建身体中轴感，纠正含胸驼背。

**臀桥练习** 仰卧屈膝，臀部发力将身体抬起呈一直线，在顶端夹紧臀部保持5秒，缓慢落下。重复15次。强化臀肌，分担腰椎压力。

**步态改善** 有意识地在步行时增大摆臂幅度，感受从脚后跟到脚趾的滚动发力。每天刻意进行10分钟“认真走路”，能有效协调全身运动链。

### 神凝重建内在节律与能量

通过做伸展和调整呼吸，让紊乱的神经系统恢复平静与专注。

**呼吸康复法** 坐或躺，用鼻子吸气4秒，屏息7秒，用嘴缓慢呼气8秒。重复5个循环。此法能迅速激活副交感神经，平复焦虑，尤其适合睡前或工作焦躁时进行。

**工作间歇“微导引”** 每工作1小时，花2分钟活动一下身体：坐直，双手十指交叉掌心向上，尽力向上推举，同时吸气；然后掌心向下，缓缓下按，同时呼气。配合呼吸，做5次。有升清降浊、醒脑开窍之效。 据《北京青年报》