

越胖越懒 还真不是开玩笑

六大原因让人变懒 专家开处方让胖人动起来

都说越胖越懒，这还真不是句玩笑话。胖人由于种种原因无法坚持运动，结果是越不动就越不想动。他们可能面临身体不适、缺乏自信、懒惰、时间不充足等等困难。

在这些情况下，他们往往会进入一种不健康的心理状态，对运动或多或少会心生抗拒。这种状态往往会导致更多的健康问题，限制他们的身体和心理健康发展。

肥胖会让人对运动心生障碍

身体发福的人有可能产生对运动的心理障碍，这种表现可能对于每个人来说略有不同。但这些障碍会影响到肥胖者的身体和心理健康，因此需要针对每种障碍采取相应的缓解措施，如鼓励承认自身形体、逐步增加运动量、正确选择运动方式等。

焦虑 肥胖者常常因为体型的原因而感到焦虑。在运动过程中，他们会对自己的表现过于关注，担心被别人评价或嘲笑，产生压力和自卑心理。

自我效能感降低 肥胖者往往认为自己无法进行有效的运动，缺乏自信心。这种感觉常常会影响他们进行正常的身体训练或户外活动，出现运动上的不适应。

身体疼痛 肥胖者因为体重过大而导致关节、肌肉等部位容易疼痛，这种疼痛会使肥胖者在运动时感到痛苦和不适。这也增加了对运动的畏难情绪。

健身的困境 肥胖者往往不能快速

地达到自己想要的运动结果，缺乏及时见效的动力和信心。往往会对自己的运动成果进行过度的幻想，无法满足自己的期望，从而进一步降低自信和积极性。

不当的减肥方法 肥胖者常常采用不健康的减肥方法来控制自己的体重，如节食、用药、手术等。这些方法会让肥胖者陷入不健康的减肥循环中，进一步影响其运动心理和身体健康。

六大因素 让人越胖越懒

代谢率下降 身体越胖，代谢率也会逐渐下降。这意味着身体需要的热量也会减少，导致身体产生疲劳、倦怠和懒惰的感觉。

生理负担增加 身体肥胖会增加膝盖、腰椎等关节的负担，使运动时更受制约，可能会觉得运动吃力且痛苦。这也增加了肥胖者运动的心理障碍和懒散倾向。

身体不适应运动 在进行运动时，身体不适应运动量、运动强度、氧气消耗量等因素，会导致疲惫感和体力消耗较快，从而使肥胖者更不愿意参与运动。

心理压力 肥胖者可能会因为形体等原因遭受来自外界的歧视和嘲笑，这会造成心理上的负担和压力，从而使得他们宁愿选择待在家里而不愿外出锻炼。

网络和社会文化因素 当前的社会和媒体往往把瘦作为美的象征，促使肥胖者产生身体不良自我评价的心理，以及害怕和羞愧的情绪，导致肥胖者避免运动。

糟糕的生活习惯 肥胖者的生活习惯一般都比较差，包括饮食不健康、缺乏睡眠、多烟少运动等等。这些习惯无法给身体带来足够的能量，使肥胖者更容易疲惫，从而更懒惰。

以上因素在肥胖者身上互相影响，形成了一种更复杂、更多元的因素系统。因此，针对肥胖者的运动心理问题需要制定多方位的整合性解决方案，如提高心理素质、改变错误观念、建立正面的行为习惯、

采取适当的体育锻炼方式等。

不运动对胖人身心危害大

增加心血管病发生的风险 肥胖病人缺乏体育锻炼，身体机能下降，血压、胆固醇、血糖等指标易超标，增加了心血管疾病的风险，严重时还会引发中风、冠心病等疾病。

加重情绪障碍 肥胖病人往往因为身体不适、外貌自卑等原因引发情绪障碍，而心理健康状态在很大程度上影响身体健康的恢复和预防。

导致职业和社交障碍 肥胖病人由于意志力和体力降低，缺少自信和动力，使得他们在工作和社会领域的的能力相比正常体型的人要差一些，有时不仅影响到个人的心态，而且会影响到个人的生活和事业。

诱发忧郁症、焦虑症等心理健康问题 由于肥胖病人缺少运动和自信，容易产生忧郁症、焦虑症等问题，从而使得身体健康状况进一步恶化。

因此，了解和预防肥胖的运动心理对于个人身心健康均有重要意义，需要采取积极的措施和行动。

克服运动心理障碍有妙招

对于肥胖的运动心理问题，可以采取综合性的措施，包括情绪干预、科学饮食、适量锻炼、参与社交活动、合理安排休息等。

积极的心理干预 胖人可以通过健康咨询、认知行为疗法、支持性治疗、运动行为干预等方式来帮助改善病情、恢复身心健康。

采取科学的饮食控制措施 通过减少高热量、高脂肪、高糖分等高卡路里食品消耗，增加蔬果、全谷类、蛋白质等食物的摄入，合理饮食以达到减肥效果。

适量锻炼 锻炼是有效的减肥方法，能够减少体内脂肪、改善体力和心肺功能，提升免疫力。建议从适当的运动强度和开始时间，逐渐加强锻炼强度和时长。

积极参与有益的社交和个人活动 参加有意义的社交和个人活动，能够减轻焦虑、抑郁、自卑等负面情绪，提高个人的心理状态和身体健康水平。

合理安排休息和工作时间 养成合理的作息规律，减轻生活和工作压力，有助于身体休息和恢复，降低发生运动心理障碍的风险。 □李永进

炎炎夏日，最担心的就是买回来的食物腐烂、剩下的饭菜变质，很多家庭理所应当把冰箱当成“保鲜、安全”的依靠。然而事实并非如此。

比如家用冰箱的冷藏层，一般都设置在4℃左右，正常情况下大多数细菌生长是极为缓慢的，短暂保存，食用前加热熟透即可。但是仍然有一些细菌也可以在低温情况下进行繁殖，在这个繁殖的过程中会导致食物品质发生变化，特别是食物中的糖类物质会被酵解产生酸。这也是食物在冰箱里存放过久也会变质、发酵的原因之一。

冰箱中常见的细菌主要有沙门氏菌、大肠杆菌、李斯特菌、耶尔森菌等。这些细菌在食物上繁殖，导致食物变质，被我们吃进去了之后，引起身体生病，这类疾病统称为食源性疾病，会引起消化道的症状或反应，例如呕吐、腹泻、发热、腹痛，严重的还会解黏液的血便。

因此，需要提醒读者：冰箱不是“保险箱”，放进去的食物也有各自的“保质期”。

冰箱储存条件

1. 冰箱冷藏室：温度应保持在4℃或以下。在较短的一段时间内防止冰箱中的食物变质。

2. 冰箱冷冻室：冷冻室温度在-18℃或更低。冷冻状态可以抑制导致食物腐烂和食源性致病微生物的生长繁殖，较长时间保存食物。但过长时间冷冻会影响食物口感。冷冻室储存时间是



隐藏在冰箱中的「健康杀手」

尽量保证食物口感的“赏味期限”。

3. 室温：如在储藏室或橱柜中，许多主食和罐头食品的保质期相对较长。但室温环境往往温度变化很大，需要特别关注。

家庭食物储存

根据文献报道，我们整理了不同类别食品在不同保存条件下保持最佳品质和安全性的建议储存时间。如产品包装上有明确保存条件和保存时间，以包装说明为准。

1. 肉蛋制品提示：畜禽肉类和禽蛋制品不太容易保鲜。风干牛肉、腊肉、板鸭、腊肠以及咸鸭蛋和松花蛋能够长期储存，但作为腌制或加工食品，不建议长期作为健康食物储备。冰鲜水产品，建议小包装密封速冻，食用时需要彻底加热做熟。

2. 水果提示：“已熟型”水果，比如葡萄、苹果、草莓等，最好先装进保鲜袋，防止水分流失，再放入冰箱冷藏。“后熟型”水果，包括猕猴桃、香蕉、牛油果等，须摆放在室温环境继续熟化。所列储存时间仅为参考，要经常检查是否变质。

3. 蔬菜提示：绿叶类蔬菜放入冰箱前不要用水清洗，直接将其装入留孔的保鲜袋中放入冰箱保存。不要贴近冰箱内壁，避免冻伤。根茎类蔬菜如莲藕、竹笋、洋葱等可以放在冰箱冷藏室。土豆、红薯、胡萝卜、白萝卜等放在通风阴凉处即可。

□陕西省疾病预防控制中心营养与食品卫生所

暴雨过后霉菌作乱 如何避免“霉完霉了”

目前，全国多地正处于“七下八上”防汛关键期。暴雨天气，除了出行受到影响外，潮湿闷热的气候也非常适宜各种霉菌的生长繁殖。霉菌不仅损坏衣物用品、污染食物，还会感染人体导致过敏，引起一些过敏性疾病，如哮喘、支气管炎等。

天津市第一中心医院呼吸与危重症医学科主任蒋萍介绍，霉菌也即真菌，主要的致病霉菌有交链孢霉、镰刀菌、德氏霉、曲霉、青霉、根霉、毛霉，其中链格孢霉和烟曲霉是最常见的吸入性霉菌过敏原。

“对霉菌过敏的人可能会出现一些典型的过敏症状，比如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、眼睛、喉咙发痒，流泪等。对于有哮喘病史的患者，还会因为暴露于某些霉菌的刺激下，导致严重的哮喘发作，出现咳嗽、喘

息、呼吸急促和胸部紧迫感。此外，霉菌还会导致过敏性真菌性鼻窦炎、肺曲霉病等。”蒋萍表示，霉菌诱发的哮喘已经成为我国儿童过敏性哮喘的首要原因。如果出现上述症状，就需要考虑检查一下是不是由于家里霉菌增多导致的。尤其是年老体弱者或者免疫力低下状态时，更需要格外注意。

“霉菌喜欢潮湿阴暗的环境。在室内，霉菌常常出现在浴室、厨房或地下室。正常情况下，霉菌是肉眼看不到的，如果在环境中能够看到，说明这里的霉菌很多。因此，当看到绿色、褐色、黑色的斑点时，意味着霉菌污染已经很严重了。”蒋萍说。

如何减少室内“霉变”避免霉菌过敏？蒋萍建议，保持室内环境清洁，定期清洗厨房、浴室、地下室

和垃圾箱；保持室内干燥，在墙角、密闭衣柜内、水池下面等潮湿重灾区，可以挂一袋吸湿盒或除湿包；可以使用除湿机，使室内湿度保持在40%至50%之间；增强通风，如洗澡时使用排风扇或打开浴室窗户通风，做饭时使用排气扇；清除能引起霉菌孳生的水源或潮湿源头，维修室内有渗漏的地方；不要囤积过多食物，一旦发现食物发霉要及时扔掉；床上用品定期清洗、翻晒、更换；减少室内绿植的栽培，避免土壤中的霉菌；尽可能少开衣柜门，避免吸湿性较强的棉、麻、丝、毛等织物霉变；家中家具防霉，不妨利用空调，使房间温度保持在15至25摄氏度，并常用干棉布除尘，避免因湿度过重生出霉斑。

□陈子源 闫妍

疱疹性咽峡炎进入高发期

专家答疑：与手足口病有何不同？怎样预防？

近日有不少市民反映，暑期疱疹性咽峡炎来势汹汹，自己的孩子也“中招了”。8月1日，笔者联系到西安交大一附院儿科专家刘俐，对方介绍，近期门诊收治感染疱疹性咽峡炎的孩子较多，其特点与手足口病相似，多数家长都会混淆。

主要症状有哪些？

刘俐表示，疱疹性咽峡炎起病迅速，多以突发高热开始，体温可达38-40℃，一般持续1-2天。严重者可能出现高热惊厥。病程2-4天，可伴咳嗽、流涕、呕吐、腹泻，有时头痛、腹痛或肌痛，咽痛重者可影响吞咽。疱疹性咽峡炎全身和咽部症状体征一般在1周左右自愈，预后良好。不同年龄段的人群均可能患病，多见于6岁以下学龄前儿童。

很多家长分不清疱疹性咽峡炎和手足口病，它们在一些方面是相似的，但也有些明显的区别：疱疹性咽峡炎突然发热，可持续高热或反复高热。手足口病多为中度发热也有部分患者不发热。疱疹性咽峡炎只在口腔、咽峡部出现灰白色疱疹，直径1-2毫米周围环绕有红晕，

而手足口病在手、足、口、臀部，至少2个地方有皮疹或疱疹。另外，疱疹性咽峡炎极少出现并发症，几乎不会出现重症危及生命，而手足口病少数患者可能出现心肌炎、肺水肿、肺出血、无菌性脑膜炎等并发症，严重可危及生命。

感染期间如何护理？

一、隔离：(1)对患儿用过的餐具、玩具等物品进行消毒处理，防止交叉感染；(2)患儿应减少不必要的外出，最好是在体温正常、疱疹消退后再隔离1周；(3)家长接触患儿前后要洗手，尽量少串门，因为家长也可能成为疱疹性咽峡炎的传播媒介；(4)家中有其他小孩的应及时隔离，避免过多接触。

二、降温：(1)低热优先选择物理降温方式，如退热贴、头部冷敷，也可帮助孩子温水拭浴，适当减少衣物散热；(2)患儿体温达到38.5℃以上，伴有明显不适时需降温治疗，除进行物理降温外，也可给予退热药物进行降温。如果患儿发生高热惊厥时，要及时送医。

三、口腔护理：(1)可以漱口的大龄患儿，每天用淡盐水漱口，保持口腔清洁

卫生，也可减轻咽峡部疼痛症状；(2)患病期间，口腔因溃烂导致疼痛加剧，家长可以通过喷雾或雾化给药。

四、饮食注意：(1)患病期间注意休息，多鼓励患儿喝水，可少量多次进食；(2)饮食尽量以清淡为主，避免辛辣刺激及过冷过热的食物，选择柔软、易于咽下的食物，避免吃坚硬、粗糙或刺激性的食物，以防止刮伤或刺激口腔溃瘍。

特别提醒：尽管重症的疱疹性咽峡炎病例非常罕见，但当孩子出现这些警示症状时，应该立即就医：发热持续超过3-5天，没有明显的下降趋势；口腔疱疹或咽痛持续5天而没有改善；孩子无法摄入任何液体，超过6-8小时没有小便；孩子频繁呕吐，出现头痛、颈部僵硬、视力模糊或抽搐；孩子精神状态萎靡不振、昏昏欲睡，或者表现为烦躁不安、难以安抚，即使体温正常；孩子呼吸有困难、呼吸急促，面色苍白或呈青紫色。

如何防护？

刘俐表示，现在正是疱疹性咽峡炎高发期，无论成人还是儿童都应做好个人卫生防护。避免与疱疹性咽峡炎患者密切接触，尽量避免与患者共用餐具、杯子和毛巾，避免亲吻或接吻患者。避免接触感染的物品，保持良好的个人卫生习惯，避免触摸口、鼻和眼，加强免疫力，建议接种疱疹病毒疫苗，有助于预防疱疹性咽峡炎感染。 □王超

坚持每天做家务可降低痴呆风险

睡眠监测也可早期发现痴呆

近日，深圳市康宁医院神经精神团队公布追踪10年相关研究显示，与不经常做家务的人群相比，几乎每天都做家务的人群痴呆发生率降低51%，在中国老年人群中，经常做家务与降低痴呆发病率相关。武汉市精神卫生中心早期干预三病区马子龙医师同时表示，合适的运动和做家务效果相当，睡眠监测也可早期发现老年痴呆。

痴呆症是一种常见的神经退行性疾病，主要表现为缓慢而持续的认知能力下降，尤其是记忆力丧失、不同程度的人格变化和日常生活能力下降。随着全球人口的老龄化加剧，全球痴呆症患者人数将从2018年的约5000万增加到2030年的8200万，到2050年将超过1.52亿。众所周知，体力活动可以改善身体功能和心理健康，并降低痴呆症的风险。

深圳市康宁医院王永军教授及张迎黎教授团队分析了中国7237名老年人参与者，平均年龄为81.88岁，52.8%为女性，通过10年的随访记录以及问卷形式，收集了参与者的家务活动频率及人口统计学、社会经济特征、生活方式和健康因素特征，分析了家务活动频率与痴呆发病率之间的关系。研究发现，与很少或几乎不做家务的人群相比，几乎每天都做家务的人群的痴呆发病率降低了51%。

作为武汉市微循环学会睡眠障碍防治专家的马子龙医生解析，老年痴呆跟大脑多种神经递质和蛋白质代谢有关，目前主流学说考虑系胆碱能、多巴胺和蛋白淀粉样老化沉积等代谢异常所致。

日常体力、脑力活动和劳动中增加了锻炼机会，提高代谢活性和活动频率，

可能的机制是因此减少老化风险。“家务活也是一种社会功能和体育锻炼，从而提高日常锻炼机会，跟打麻将类似，不过打麻将更倾向于脑力锻炼。”马子龙说，目前老年痴呆暂时没有有效治愈药物，只能延缓病情进展。但老年痴呆、帕金森等神经退行性疾病在睡眠监测中往往有些异常表现，比如肢体运动性觉醒增高，甚至有些会有明显关联的前驱症状或者疾病，比如肝硬化和肝癌的关联，而且很多药物也有加速老年痴呆发展的风险，而大多数就患者出现睡眠中的行为问题，比如噩梦连连，梦中经常厮打、搏斗、逃生等才会到医院。

马子龙医生建议，如果存在明显性格改变或者记忆下降时，还可以开始进行睡眠筛查，对预防和早期发现疾病或更有意义。 □毛茜

助力职场家庭 促进母乳喂养

2023年8月1-7日世界母乳喂养周

WORLD BREASTFEEDING WEEK

国家卫生健康委员会妇幼健康司 中国红十字基金会爱婴医院发展基金