

“朋克养生”真的是在养生吗



在“保温杯里泡枸杞”以及“年轻人脱发、发际线后移现象普遍”等内容走红网络之后，越来越多的年轻人也开始注重养生。不过，年轻人的养生也有自己的名字：朋克养生。

“朋克养生”的特征是“一边是勤勤

恳恳地护肤，一边是孜孜不倦地熬夜；啤酒加枸杞，可乐放党参；一边暴饮暴食，一边‘养胃’；吃完大鱼大肉，再来一盘青菜，就会觉得很养生”。在肆无忌惮放纵自己的同时，又在养生道路上焦躁不安，不惜花费财力物力在事后疯狂补救。

所谓“熬最晚的夜，用最贵的面膜和眼霜”，这种生活方式并不可取。经常熬夜，会导致内分泌失调，致使皮肤状态极差，脸色暗黄，脸部缺水粗糙，痘痘和细纹更是常见。市面上一般的面膜仅仅具有补水效果，对淡化色斑、减轻黑眼圈作用不大。熬夜带来的不仅是皮肤问题，还有身体机能的减弱。长期熬夜会减弱人的记忆力，使人难以集中注意力，严重的还可能影响人的呼吸、消化等系统功能。如若长期熬夜，极有可能增高血液里的血浆总脂、

β -脂蛋白和胆固醇，导致动脉硬化。所以，熬夜可不是一张面膜就能补救过来的。

不知从什么时候开始，越来越多的人开始吃保健品。然而真的能靠吃保健品来弥补身体的损失吗？答案显然是不能的。在《保健(功能)食品通用标准》中，保健食品的定义是食品的一个种类，具有一般食品的共性，能调节人体的机能，适用于特定人群食用，但不以治疗疾病为目的。保健品不具备药物的功效，不能包治百病，更不能替代良好的生活作息习惯，并且保健品的使用人群和食用条件都有限制。适当的保健品可能会有益于人的身体健康，但若想拥有一个健康的身体，远非只吃保健品可以做到的。

在运动养生这一点上，有许多人都成为了“思想的巨人，行动的矮子”。

在《2019 国民健康洞察报告》调研中，公众普遍认可运动对于健康的重要性，但却对自身运动状态不甚满意。这是什么原因造成的呢？一方面是工作紧张，时间有限；另一方面，自身不以为意，懒惰放纵。运动对于健康的重要性早已不言而喻，尤其对于现今的上班族、低头族、久坐族等。因上班族总在办公室、电脑前久坐、低头，所以在上班族中颈腰痛、肥胖等问题屡见不鲜。

“朋克养生”是一种形式养生，自以为借助一些外力可以弥补自己身体健康的损失，也给自己的放纵带来一些慰藉。但良好的身体是一切的基础，注重健康要脚踏实地，积极转变自己的生活方式和作息习惯才是根本之策。

/ 本报综合

青春期，女生应该怎么“养”？

青春期是个体生长发育的鼎盛时期。这个时期，身体和生理机能都发生急速变化，成为生长发育的高峰期，也就是第二加速期。这个时期的女性的身高、体重、肩宽、胸围都发生非常明显的变化。女神节前期，让北京大学第一医院临床营养科的营养师告诉你，青春期，女生应该怎么“养”？

一、判断自己的体重

我们可以用一个这样的公式来计算：

体重指数(BMI)= 体重(公斤)÷身高(米)的平方

但要说明的是 BMI 指数并不是非常的标准，如果想要非常准确的数字和指导，建议去营养科或健身房测试人体成分分析更好。了解自己体重是否超标的同时，也能了解自己的肌肉和肥肉的比例是多少。

二、青春期别贪“瘦”

首先，饿是最不建议也是最不正确的方式，其次我们不要妄想一月暴瘦。关于减肥，这几点非常重要：

1.不要追求快速减肥：从大多数人的基本生理代谢来说，每个月能够减掉四斤脂肪已经算是达到了上限了。除非对方本身是体重基数较大的人，如 BMI 在 30 多以上，能够做到短期减重，那么这种快速减肥的方式则对他来说是一个很好的选择。

2.别饿着肚子减：每天减少过多热量必定反弹，且内分泌系统被扰乱且短期无法修复，饿着减肥也只会越来越胖，还会导致多囊等其他疾病，所以只有增加瘦肌肉含量提升新陈代谢才是正道。一般在正常 BMI 指数范围内的女性，我们每天减少 500 卡热量摄取，同时要保证 1.4g/ 公斤体重的蛋白质，有规律的重量训练，一周能减 0.5kg，这是不影响内分泌

泌的最高速度。

三、2 个方面助你保持良好体形

1.饮食上：少量多餐，在每天控制总能量的基础之上，每餐七分饱，尽量减少暴饮暴食，细嚼慢咽以延长进食时间。

2.行动上：建议每次运动 40 分钟以上，在身体能够承受的范围内，不低于中等强度运动，以中速跑、跳绳等有氧运动为主，再配合适当的力量训练。运动心率以达到“170- 年龄”为宜。

总之，管住嘴迈开腿，减少热量摄入、增加运动时间、次数，当然对于特别胖的，BMI 超过 40 的，就需要向医生求助了。

四、皮肤是体内激素的晴雨表

我们的日常饮食是人体补充能量和营养的最主要来源，它们的摄入影

响了身体的所有组织和器官的运转。所以，吃得不好时，身体状态就会不好。均衡饮食，什么都吃一点，但记住量即可。最重要的当然就是在日常要注意均衡饮食，不要偏食。也就是说，吃得健康最重要。没有一种食物能够解决所有问题，且立即见效。很多瓜果蔬菜的确含有很多有益的维生素，但也不要因此就吃个不停。其次吃了这些并不会马上出现效果，也不会马上变漂亮，有研究显示口服的维生素 C 很难作用到皮肤上，所以狂吃柠檬并不能让你快速美白。

此外，减少糖分的摄入，摄糖过多会导致痘痘的增长，建议所有人食物中的添加糖每天少于 25g。常见的白砂糖、蔗糖等都是添加糖，这些添加糖对于健康而言没有好处，能戒掉当然最好。我们可以选择木糖醇、甜菊苷等代糖，以及天然带甜味的食物，比如各种甜甜的水果。

/ 本报综合

困扰老年人的常见疼痛



在 65 岁以上的老年人人群中，至少约 80% 的人群患有一种慢性疼痛，50% 以上的老年人被两种及两种以上的慢性疼痛所困扰。各种慢性软组织损伤，各种关节炎，各种退行性改变，各种创伤、手术病史，各种内科疾病，各种血管性疾病，神经系统疾病及癌症等等，都可以诱发老年人持久不愈且愈演愈烈的慢性疼痛。

带状疱疹后神经痛：当老人免疫功能低下时，如感冒、受凉及精神压力过

大，便容易出现一种令许多人痛不欲生的病毒感染，这就是俗称“缠腰龙”的带状疱疹。急性带状疱疹期疼痛若没有得到很好控制，超过一个月后就会演变成复杂而顽固的带状疱疹后神经痛。所以，带状疱疹患者发病后不仅要到皮肤科控制好病毒感染与皮疹，更要及时到疼痛科就诊，避免发展为带状疱疹后神经痛。

三叉神经痛：是指发生在面部三叉神经支配区域的剧烈疼痛，疼痛性质为

刀割、烧灼、针刺或电击样，为一种程度十分剧烈的神经病理性疼痛。三叉神经痛被人称为“天下第一痛”，其发病率约为万分之一，发病年龄多在 40 岁以后，老年人常见，女性多于男性。原发性三叉神经痛病因不明。正常的说话、刷牙甚至微风拂面时都可能会诱发出明显的剧痛，历时数秒至数分钟，疼痛呈周期性发作，发作间歇期可同正常人一样。目前药物治疗首选卡马西平，但长期服用此药副作用较多，如嗜睡、眩晕、肝肾功能损伤、消化障碍等等。疼痛科目前开展的微创介入治疗：半月神经节射频热凝术，具有微创、精准、疗效好的特点。

骨质疏松：骨质疏松是多种原因引起的一组代谢性骨病，以单位体积内骨组织量减少为特点，在老年人人群中普遍存在。在多数骨质疏松人群中，骨组织的减少主要是由于骨质吸收增多所致。骨质疏松的临床表现以骨骼疼痛、身长缩短、驼背、易于骨折为特征。原发性骨质疏松症最常见的症状为腰背痛，在疼痛患者中约占 70%-80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时减轻，直立后伸时或久立、久坐时疼痛加剧，日间疼痛轻，夜间和清晨醒来时加重，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大便用力时加重。骨质疏松症人群的治疗包括：补充活性钙，适当的户外光照和活动都是有益的，同时针对骨质疏松的原因使用药物调节骨

质吸收的速度，女性因更年期雌激素减少导致的骨质疏松需适当补充雌激素等，所以，骨质疏松的治疗是一个结合运动、营养、预防和药物的多方面综合治疗。

痛性糖尿病周围神经病变：老年人中糖尿病人群的比例较大，血糖长期控制不稳，会出现一些相关的心、脑、肾、眼部及周围神经系统的并发症。糖尿病周围神经病变是十分常见的并发症，临床症状表现为早期以感觉障碍为主，呈左右对称的疼痛和 / 或感觉异常，下肢症状较上肢多见。感觉异常包括：麻木感、蚁走感、针刺感、触电样感觉，往往从远端脚趾开始，逐渐上行可达膝上，患者有穿袜子与戴手套样感觉。感觉障碍严重的病例可出现糖尿病足溃疡及坏疽。糖尿病周围神经病变的疼痛呈刺痛、灼痛、钻凿痛，似乎在骨髓深处作痛，有时剧疼如截肢，疼痛呈昼轻夜重的规律，周围神经病变可双侧，可单侧，可对称，可不对称，但以双侧对称性者多见。目前的文献报道，患者对药物治疗的依从性较差，且药物效果欠佳。疼痛科开展的微创介入治疗：腰交感神经节阻滞 / 毁损对此类患者具有相对较好的疗效。

如老年人群遇到一些疼痛问题时，可以前往疼痛科向专家进行咨询与求助。

/ 本报综合