

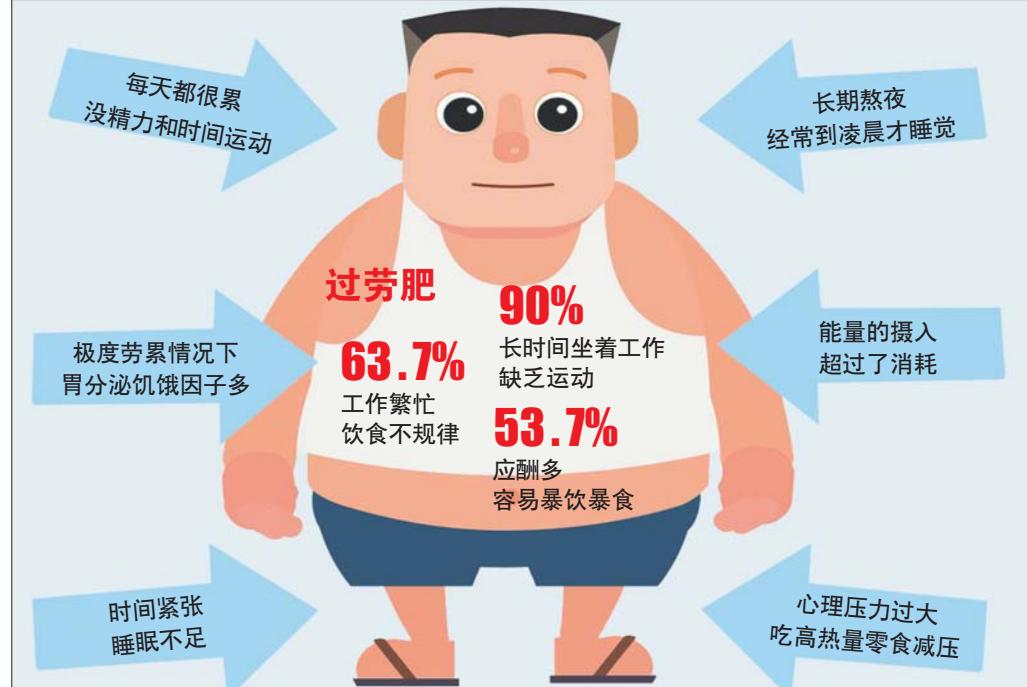
扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年7月26日 星期日

□ 策划：□ 美编：
陈玮 马秀霞
□ 编辑：□ 组版：
于梅 刘淼



报告老板，我累胖了！

工作太忙压力过大，小心“过劳肥”

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

久坐、加餐、睡眠不足 容易让人长胖

经常性久坐不动是“过劳肥”的主要原因，山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)营养科主任医师杜慧真介绍：“办公室人群主要从事脑力劳动，平时工作时间长，消耗能量少。如果下班后没有运动、健身习惯，每天体力活动量不足，基础代谢下降，消耗能量的能力会降低。”

经常加班带来的往往是饮食不规律，经常吃夜宵，一次性摄入过多热量。杜慧真告诉记者，很多人加班就会加餐，而且特别喜欢通过高油高糖的食物疏解工作压力。多余的能量就会合成脂肪，使人慢慢变胖。

酒局不断也是让职场人士长胖的重要原因之一。100毫升啤酒的热量约为40大卡，等量葡萄酒和38°白酒的热量为67卡路里和222卡路里。酒精会抑制身体对脂类的代谢，这是嗜酒者易患脂肪肝的原因，为肥胖埋下隐患。更别提推杯换盏时，不知不觉吃下过多油腻食物。一场酒局喝完，往往需要在健身房练上一天，才能消耗掉多余能量。

山东省中医院内分泌科主任医师杨文军介绍，“过劳肥”和生活方式有很大关系，“压力大、睡眠少导致人体内分泌代谢紊乱，使肾上腺皮脂素和饥饿素等激素升高，胃蠕动和消化功能增强，而抑制食欲的血清素、瘦素下降，容易使人产生饥饿感，导致吃得更多引起发胖。”

工作压力大 脾胃气虚加剧发胖

很多人觉得自己膝盖不好，为减少膝关节进一步磨损，就要多歇着。实际上这种想法是错误的！

大量研究推荐膝关节骨性关节炎患者，长期进行体育锻炼，能起到缓解疼痛和保护关节的作用。最近，美国西北大学医学院一项长达10年的研究就带来了“反常识”的发现。

对于已有不适但尚未发展



之过劳肥

从早忙到晚，一坐就是一整天，熬夜加班是家常便饭。工作压力大，始终处于高度紧张状态。吃饭时间没保证，有时间就叫个外卖，没时间就饿着。在这种工作状态下，你是不是觉得很容易累瘦？然而，一上秤，体重不降反升，肚子上的肉也越堆越多。如果是这种情况，那你可能是患了“过劳肥”。

在中医看来，肥胖的人多虚、多湿。虚主要指脾胃气虚，不能润化，中医讲脾胃为后天之本，主润化，从而产生人体的气血。杨文军介绍：“工作压力大，使人紧张焦虑、熬夜伤神，从而导致脾胃气虚、不能润化，则容易使人发胖。”

杨文军告诉记者，“过劳肥”还会伤肾，肾为先天之本，伤肾以后肾气不足，脾土得不到温虚也会失去润化功能，导致体内湿气加重，进一步加剧“过劳肥”的发生。

严重肥胖 会使预期寿命减少8年

肥胖症早在1948年就被WHO列入疾病分类名单。因此，肥胖是一种疾病，已被世卫组织确定为世界十大慢性病之一。有数据显示，我国目前超重人群达2亿，肥胖人群超过9000万，是“世界第一”肥胖症大国。而且，肥胖症的患病率均呈“爆炸式增长”，肥胖和吸烟率高等一起被列为“危及中国人健康的定时炸弹”。

“肥胖的主要危害在于其引发的并发症。”杜慧真介绍，

主要包括糖尿病、高血压症、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征、骨关节炎、心脑血管病等，严重降低了肥胖症患者的生活质量。

严重的肥胖可以使人们的预期寿命减少8年，而且严重肥胖者以健康状态生存的年限可能会减少将近20年。

熬夜或加班的人 多吃高蛋白低脂肪食物

很多人熬夜加班后，为了补充营养，就会吃一些高热量、高脂肪的食物，其实这是错误的做法。杨文军提醒：“熬夜会影响脾胃功能，如果此时吃油腻食物，不易消化，会加剧脾胃负担，导致能量堆积。”

“熬夜或者加班的人如果想补充能量，可以吃一些牛奶、鸡蛋等高蛋白低脂肪食物，巧克力等高热量、过于甜腻的食物要少吃。”杜慧真介绍，经常加班熬夜的人可以在办公室放一些粗纤维食物，便于补充能量，比如粗粮饼干、粗粮面包、苹果等粗纤维食物吸收慢、耐饥饿，易于消化，可以适当吃一些来补充能量。

很多人熬夜后得不到充足休息，就会在白天喝浓茶、浓咖啡来提神，不但得不到放松，反而会加剧身体负担。同时，咖啡、浓茶都属兴奋性物质，容易使人产生饥饿感，不到吃饭时间也会吃零食甜点来充饥，这就属额外进食，容易使人发胖。

杨文军告诉记者，对于经常熬夜或上夜班的人群，一定要调整作息方式，保证合理休息。“除了要保证6至8小时睡眠，还要进行适当运动。”运动也是休息的一种方式，平时多进行慢跑、打羽毛球等有氧运动，有助于气血周行全身，减轻脾胃气虚的现象。

膝关节不好到底能不能运动？

10年研究发现反常识，“两小时疼痛原则”了解一下

为膝关节炎的人群而言，中等强度运动并不会增加患膝关节炎的风险，每周1-2次适度运动甚至还可将膝关节炎的风险降低约30%。膝关节炎高危人群长期进行中等强度运动是安全的，而且可以改善总体健康状况。

美国骨关节炎协会提出膝关节锻炼的“两小时疼痛原则”。就是说，不论做哪一种锻

炼，只要练习结束后，持续疼痛超过两小时，就说明锻炼过量。可通过循序渐进的尝试，探索出最适合自己的锻炼方式。

如果是更加严重的膝关节炎患者，可能日常行走都变得很困难，稍微动动，膝关节都会持续疼痛两小时以上，这种情况需要去医院评估是否手术。

(成都)

◎癌AI不孤单

近几年，“夫妻癌”越来越多，呈现明显上升的趋势。夫妻一方患癌，另一半往往也会查出相同的病症，难道癌症也会“传染”吗？

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

“夫妻俩容易患同一种癌症，生活方式和情绪变化为两大主要因素。”山东第一医科大学第一附属医院肿瘤内科副主任刘海荣说。

相同的生存环境是“夫妻癌”的诱因

由于夫妻长期生活在相同的环境中，保持着相同的膳食结构或生活习惯，就存在同时或先后患上相同或不同类型癌症的可能。

如两人饮食习惯很像，平时吃过烫的食物，或者一方口重，做饭的时候喜欢多放盐，两个人又经常吃烧烤、腌制的食物，而新鲜的蔬菜、水果、大豆供给不足，就容易引起食管或胃黏膜损伤、病变，逐渐发展成食管癌或胃癌。另外，夫妻共同进餐不分筷，易感染幽门螺旋杆菌，这也与胃癌发生有关。

除了饮食习惯，生活方式也有一定影响，如果丈夫吸烟，那么妻子可能会被迫吸收二手烟，有一方喜欢熬夜，那么另一半也会受到影响而晚睡。

“很多情况下，一旦丈夫或妻子得了癌症，面对疾病甚至是死亡，另一方无论是精神还是体力上，都承受巨大的压力，导致免疫功能急剧下降，也容易给癌细胞可乘之机。”刘海荣表示，此外，家庭常处于压抑氛围中，夫妻关系紧张、彼此抱怨，长期生活在高度紧张焦虑中，也是“夫妻癌”的诱发因素。

哪些病症容易“传染”给另一半

“癌症是不会传染的。”刘海荣说，不过，以下几个类型的病症容易发展成为“夫妻癌”。

消化系统癌变：注意饮食习惯

比如食道癌、胃癌、肠癌等，除了与遗传因素有关外，夫妻俩的饮食习惯是很重要的因素。若一方患有幽门螺旋杆菌，在进餐时不分筷，另一方也易感染，不注意预防和治疗，从而可能诱发胃炎，进而发展成为胃癌。

刘海荣建议，如果丈夫或妻子得了胃癌，不光是另一半，其他家庭成员也要及时到医院检查是否有幽门螺旋杆菌感染。注意调整饮食结构，定期接受胃肠镜的检查。

肺癌：二手烟的危害不可轻视

“假如丈夫吸烟，那么夫妻俩同时患上肺癌的概率就会大大增加。”刘海荣表示，长期暴露在二手烟环境下，再加上厨房油烟、房屋装修装饰材料可能出现的污染等，这些都增加了女性患肺癌的危险性。

夫妻双方如果有一方得了肺癌，另一方需要定期去医院查体，可以进行血液肿瘤标志物、CT扫描等针对性的检查，也可以在室内养一些绿色植物，保持室内通风。

肝癌：接种乙肝疫苗来预防

肝炎可以发展为肝硬化进而发展为肝癌。“如果夫妻俩有一人是乙肝患者，另一人也可能通过密切的生活接触或者性生活被传染乙肝，而乙肝患者正是肝癌高发人群。”刘海荣解释道，预防办法最主要的是接种乙肝疫苗，摒弃不健康的生活方式和习惯。

人乳头瘤病毒：亲密接触会增加患病风险

最常见的男性患阴茎癌，女性患宫颈癌。夫妻也会通过亲密接触增加患病风险，但这并不是说夫妻一方患癌另一方就一定“在劫难逃”。

“尽管夫妻双方有相同的环境与生活方式，但只要体质健康、免疫力强，保持良好的心情和生活习惯，就能有效地抵制癌细胞的侵犯。”刘海荣说。

其实，“夫妻癌”现象值得警惕的是其背后反映出的不良生活方式。

另外，如果一方患癌症时，夫妻双方都会有很大的心理压力，出现焦虑、抑郁等情绪变化，夫妻双方都应调整心态，必要时求助专业的心理医生，另一方应定期到医院去体检，及时纠正不良的生活方式，以防患于未然。

如何逃脱“夫妻癌”魔咒

夫妻一方患癌，另一方往往也会查出相同的病