

天气渐暖，市区的健身房、体育馆日益“升温”，很多市民为了减肥瘦身在里面挥汗如雨——

减肥热来袭 过度运动和节食都不行

本报记者 孙亮 摄影报道

连日来，随着气温的回升，很多市民开始运动起来，其中不少人把减肥的计划提上了日程。“春季不减肥，夏季徒伤悲。”一些爱美的市民决心在夏季到来前好好瘦瘦身，他们有的结伴跑步，有的报班减脂，有的则制订了严格的节食计划。

记者了解到，有些市民在科学的减肥方法指导下取得了不错的瘦身效果，也有些市民有些急功近利，对身体造成了损害。

报了减肥课 瘦身很明显

今年40岁的肖女士是一名自由职业者。前一段时间，她发现自己的体重增了不少，已经超出了心理预期，于是便决定减减肥。今年3月初，她在朋友的推荐下报了一个减肥塑形班，每周要去上三次课，由专门的健身教练进行指导。“教练给我制订了专门的食谱，每天的饮食要按食谱严格执行，除了到健身房上课，还要在家做一些辅助运动。”经过一段时间的锻炼，肖女士发现自己的体重有明显下降，气色也比之前好了很多。

这段时间，刚大学毕业半年还处于求职阶段的小王也开始了减肥计划。“我是1.81米的身高，体重180斤，必须得让自己瘦下来了，感觉面试时都有些受影响。”



不少市民来健身房上减肥课

小王告诉记者，他最近开始了“节食+运动”的减肥计划。为了达到理想的效果，他特意咨询了健身机构教练和营养师，根据对方的建议每天坚持跑步和跳绳，也改掉了暴饮暴食的习惯。一个多月下来，小王的瘦身效果还是挺明显的。

零食代替主食 体重增了5斤

26岁的小张一直为自己的

体重过高而感到烦恼。由于单位经常加班，她的饮食很不规律，总是饥一顿饱一顿，还经常点外卖，所以体重一直偏高。为了减肥，她决定少吃主食，于是在超市买了不少零食带到单位，饿了就吃点薯片、饼干等，或者喝杯奶茶来消除饥饿感。到了晚上，小张基本上不吃东西，而且还和朋友去体育场跑步。本想着主食少一些，再加上运动能瘦下

来，谁知道一个月下来，体重反而增了5斤。

半年前生完二胎的韩女士为了让自己的身材恢复到之前的状态，于是选择自己做轻食，基本上不吃肉。早上和中午她只吃蔬菜和杂粮类的食品，晚上吃个水果。为了让体重尽快减下来，她还网购了一些减肥药品。听朋友说骑单车有助于塑形，她便在市区一家健身房办了一张健身卡，每天去骑一个小时的单车。一段时

间之后，韩女士的体重有明显的下降，却总是感觉浑身没劲儿，还时常感觉头晕。到医院一检查，韩女士才知道自己的血糖偏低了。于是，在医生的建议下，她又恢复了正常的饮食规律。

医生建议 减肥不可急功近利

记者了解到，最近一段时间，市区几家医院都接诊了一些在减肥过程中导致身体状况不佳或身体受伤的患者，大多是由于运动强度太大或过度节食造成的。

医院骨科和营养科的医生表示，一些市民认为保持高强度的运动一定能有好的瘦身效果，其实是一个误区。运动的方法和强度因人而异，但不能强度过大，否则可能造成关节损伤。而过度节食可能导致营养不良，引发消化系统的疾病。一旦饮食突然不规律，还可能导致体重的反弹。

医生建议大家，制订减肥计划应该咨询专业的营养师和健身教练，讲究科学的饮食和运动方法。千万不能为了减肥而急功近利，造成事倍功半的效果。

因面瘫面临“情感危机”的青年、无法正常睁眼而告别讲台的教师……医生采取各种治疗方法，帮助他们“重获笑颜”——

“笑脸行动”

本报记者 刘冰祎 本报通讯员 张凯旗 摄影报道

20岁的孙先生患上了面瘫，保守治疗不见效，花费不菲的手术方案又令他心里没底。前段时间，沧州市中心医院功能神经外科开展的“笑脸行动”来到东光县。通过与医生面对面交流，孙先生重拾了治病的信心。

去年9月，沧州市中心医院功能神经外科在科主任张祥的带领下开展了“笑脸行动”。半年多的时间里，“笑脸行动”走进5个县(市、区)的22个乡镇，开展医疗培训、公益科普，为1000余名居民进行筛查，帮助他们重获笑颜。

眼睛“不听使唤”

一阵冷风袭来，孙先生突然发现自己一只眼睛闭不上了，半边脸不听使唤，后来被医院诊断为面瘫。孙先生刚与女友确定恋爱关系，突如其来的疾病给他的生活带来了不小的麻烦。更令他焦虑的是，半个月的保守治疗后，他的情况却没有好转。

“我还能好吗？女朋友会嫌弃我吗？”保守治疗效果不佳，动辄二三十万元的传统手术又让



医生为患者答疑解惑

他感到压力和害怕。那时，恰逢“笑脸行动”到东光开展活动。孙先生赶到活动现场，与医生面对面交流，对面瘫有了进一步的了解，并得到了一些治疗意见。

很快，孙先生来到沧州市中心医院功能神经外科就诊。主治医师金治宾为他制订了射频治疗方案。作为一项突破传统治疗方式的新技术，射频治疗可通过

脉冲电流作用于受损的面部神经，促进神经纤维的再生和功能恢复，与传统手术相比具有费用低、创伤小、恢复快的优势。经过治疗，孙先生的症状很快有了好转，不久就出院回家了。

不同于孙先生的“闭不上眼”，市民李女士的双眼常常“睁不开”。4年前，李女士突然出现上下眼皮不自主抽动、嘴角抽搐

的症状。尤其在劳累或情绪激动时，她甚至无法正常睁眼。

李女士被诊断为面肌痉挛，这是一种因面部神经受压导致的肌肉不自主抽搐的疾病，通常在紧张时加重，会影响睁眼、说话甚至听力。4年来，李女士试了不少治疗方法，效果始终不尽如人意。作为一名教师，她只能暂时离开了讲台。

通过“笑脸行动”，李女士从医生口中得知了治疗面肌痉挛的另一种方式，她决定试试。沧州市中心医院功能神经外科的医生为李女士进行了显微血管减压术，通过微创手术分离压迫面神经的血管，通过垫入不可吸收棉片使血管不接触到面神经，从而根治面肌痉挛。经过治疗，李女士的面部症状完全消除了。不久后，她再次回到讲台，又变回了那个开朗自信的李老师。

“笑脸行动”

像孙先生和李女士这样的患者，张祥和同事们在日常接诊时遇到过很多。“面神经疾病是面神经功能障碍，导致面部肌肉运动

失调和感觉异常的一类疾病。这类疾病不影响寿命，但给患者带来身体上的痛苦，严重影响患者的个人生活。以往，一些患者遇到这类问题，有的靠吃止痛药缓解，有的人甚至没有将这些症状归为疾病，而是当成了某种“不良习惯”，久而久之病情就延误了。还有一些患者辗转求医，病情却不见好转，想要手术治疗，高昂的费用和手术风险又让他们望而却步。”张祥说，因此，他们针对三叉神经痛、面肌痉挛、面瘫患者开展了公益筛查、救助的项目，并命名为“笑脸行动”，在提升诊疗技术的同时，通过健康宣讲、医疗培训、乡村义诊、科普宣教等形式，帮助更多患者了解疾病防治知识，及早获得专业治疗。

截至目前，“笑脸行动”已先后走进献县、河间、东光等5个县(市、区)的22个乡镇，开展疾病防治宣传和公益科普活动，累计为403名乡村医务人员提供医疗培训，完成患者筛查1000余例。