



禁食减的体重=结构性蛋白质+少量脂肪+尿液。

台湾的陈水扁爱怎么着就怎么着，不关 MM 们什么事，但这个消息着实让人兴奋：陈水扁禁食不到五天就暴瘦四公斤！哇！真是看到的样板，原来断食瘦身效果这么好，这个消息是否瘦不下来的你又开始酝酿绝食减肥呢？专家指出，禁食确实可以快速减轻体重，但减掉的可能是肌肉，而不是脂肪，甚至反而伤身，且通常愈是快速减肥，复胖的机率也就越高。复胖后，胖回来的可都是脂肪！

信息时报记者 徐姗

## 断食减肥法——减肌肉不减脂肪，可能致命

### 可能导致猝死

绝食减肥在坊间风行已久，也有人宣称，断食（或减食）疗法可以清肠道，排除身体中的毒素。但断食对身体健康的伤害却是出人意料的，不少人因禁食或者极低热量饮食而

猝死、缺水严重休克，而导致尿毒高及急性肾衰竭发作。有个非常著名的案例可以佐证：美国 70 年代曾流行一种极低热量减重法——每天只吃小于一千卡

热量的食物，但最终发现，不少遵循这种极低热量饮食 1~2 个月的人，快速减重却导致猝死，因为他们消耗掉结构性蛋白质，造成心肌受损而猝死。台湾医师表示，在禁食

的情况下，人体中除了原本储存的脂肪被动员消耗外，担负维持生理功能、免疫能力的蛋白质（结构性蛋白质）也会消耗掉。因此，想利用断食快速瘦身，可能消耗掉大量肌肉，而非脂肪。

### 只喝水会使肠道的功能受损

完全绝食大多数人无法忍受，就连陈水扁也是偷偷进食米汤。大家减肥常用的方法是限制饮食，每天仍然吃少许的糖类物质，以提供

身体所必须的葡萄糖。但这种做法同样不能完全阻止蛋白质的分解，只能稍微减轻蛋白质的消耗。长久下去，仍然会对身体构成

伤害。而且在禁食期间，只喝水会使肠道的功能受到损伤。因此在禁食后必须特别注意，饮食的恢复速度不可

太快，食物的数量和质地也应该由少量流质开始尝试，待胃肠道适应后，再逐渐增加数量和质地的硬度，最后进展到正常饮食。

### 痛风糖尿病别禁食

断食在国外被归类为自然疗法，身体健康的正常人短期内应该还能承受，但须由专业营养师建议指导来执

行。因为真正在断食时并非不吃任何东西，而是在减少热量摄取，使身体中储存的

脂肪被动员利用。这需要营养师指导采取合理的饮食结构。且糖尿病、痛风、肝

肾功能不良的人，千万不可轻易断食，否则可能会引发酮酸中毒，导致疾病发作。

### 医疗门诊室

## 天冷防心梗死 随身携带保命药

**患者档案**  
病例：秋冬季节天气转冷、昼夜温差大，“急性心肌梗死”高发，甚至会诱发心源性休克，导致死亡。  
信息时报记者 徐姗 通讯员 梅枚



这些天白昼温差大，中山大学附属第二医院南区急诊科两日内连续抢救了 10 余例心肌梗死的病人，其中有 2 例诱发了心源

性休克而导致死亡，而且年纪较轻，一位 47 岁，另一位只有 41 岁。41 岁的男病人刚送进急诊科，医生还没来得及抢救便已死亡。

中山大学附属第二医院南区急诊科副主任王彤说，秋冬季节是急性心肌梗死等心脑血管疾病的高发季节，与季节的转变、昼夜温差大、天气转寒冷等因素有关。因此，在秋冬季节更应防备“急性心肌梗死”等心脑血管疾病的发生。

#### 征兆：胸区心绞痛

王彤提醒，急性心肌梗死病人一般有 50% 左右在病情发作之前有过心绞痛。其症状是无明显诱因的情况下（如外伤等引起，就应排除），耳垂以下、肚脐以上的胸前区域出现持续严重的心前区憋闷、疼痛、心慌感。胸口好像被大石头压住而喘不过气来，并伴有大量淋漓、面色苍白、恐惧和濒死感。

如果病人以前有心绞痛发作的病史，而本次发作比以前明显加重，且一次疼痛发作持续 5 分钟以上不缓解，就应立即就医，去医院做

心电图检查以排除是否是急性心肌梗死，而不应有任何的犹豫和耽搁。

#### 急救：含服硝酸甘油片

一旦有类似症状发作，紧急舌下含服一片硝酸甘油片可暂时缓解症状，且副作用及副反应轻微。同时，对有心脑血管病史的病人，还应养成随身携带硝酸甘油片的习惯。如果病人含服硝酸甘油片后，胸痛短时间内仍无明显缓解，则应立即就医。

而那些有可能发生“急性心肌梗死”的人群都要做好防备措施，不仅仅是老年人要防备，40 岁以上的中年人也要防备。一般家庭常备“硝酸甘油片”是极其重要的，且家里所有人都应清楚急救药物放在什么地方。

在秋冬季节根据气候和温度的变化增减衣服，加强防寒保暖，是预防急性心肌梗死的重要措施。

### 今日提点

关键点：月经、卫生

### 月经量多，别用卫生棉条

不方便的那几天，体积小巧的卫生棉条是不少时髦女性的选择，但专家指出，卫生棉条，只适合在月经量少的时候使用。

如果月经量多，再加上吸满经血的卫生棉条阻塞着阴道，会导致经血不能顺畅流出。而这些不能从阴道流出的经血，很可能会倒流回

子宫腔内，进而引起体内中毒。专家建议，女人们不妨在月经将结束，或是量少的时候，使用卫生棉条比较恰当。

同时，普遍使用的卫生巾三分之一湿透，就必须更换。长时间不换卫生棉，会导致阴道滋长细菌，还可能引起皮肤敏感症等。

信息时报记者 徐姗

### 健康新知

### 先心病患儿宜 2 岁前手术

据新华社电 近年来，随着我国先天性心脏病治疗水平的提高，目前各种先心病均可以得到有效治疗，总的成功率在 95% 以上。专家提醒，先心病患儿最好在 2 岁前接受手术，否则可能延误最佳治疗时机。

我国每年约有 15 万名先心病患儿出生。部分家长一直有个认识误区，认为随着患儿年龄的增长，对手术的耐受力会相应提高，因而年龄越大手术效果越

好。

而专家提出，因为先心病是一种进行性变化、病情呈逐渐加重的先天畸形，随着时间的推移，会发生许多继发病变，如心功能衰竭、肺动脉高压、心室结构与功能改变等，拖延手术时间就会延误最佳治疗时机。

目前，国内许多心脏中心已经完全突破年龄限制，能够根据患儿的病情制订相应的手术方案。不要非等长大后再做手术。

### 快餐易引老年痴呆症

据新华社电 瑞典一项研究显示，高热量的快餐食品容易诱发老年痴呆症。

研究人员在用脂肪、糖和胆固醇含量丰富的快餐食品喂食老鼠 9 个月后发现，老鼠的脑中出现了类似老年痴呆症患者脑部的 Tau 蛋

白纤维状缠结情况。而这种蛋白纤维状缠结会影响患者的认知能力。

研究人员说，虽然上述成果对老年痴呆症的防治研究有启发，但仍需进一步研究高热量快餐食品易诱发老年痴呆症的具体原因。