

八旬奶奶毅力惊人，一年减重 50 多斤

近日,南京医科大学第三附属医院(常州市第二人民医院)体重管理团队成功帮助一位 80 岁高龄的严重肥胖患者王奶奶(化姓)实现科学减重,一年内减重 50 多斤,王奶奶从生活不能自理、行动困难、依赖轮椅,到自主行走,生活质量得到显著提升。

王奶奶身高 155 厘米,此前体重高达 222 斤。长期的严重肥胖使她行动极为不便,生活无法自理,只能依靠轮椅代步,日常起居全靠家人照料,身心备受折磨。无奈之下,老人曾多次向医生求助。

常州二院体重管理团队在内分泌科主任叶新华的带领下,为王奶奶制定了以医学营养治疗为核心、生活方式干预为基础、辅以药物的个性化综合减重方案。考虑到王奶奶年事已高,团队始终秉持“减肥不能急,慢就是快”的理念,多次与老人深入交流,给予耐心指导与持续鼓励。

在体重管理团队的专业指导和家属的全力配合下,王奶奶展现出惊人毅力,严格遵循营养师制定的饮食方案,调整饮食结构,配合适宜活动,坚持每天打卡。经过一年努力,她的体重稳步降至 165 斤左右,成功减重 50 多斤。

最显著的是行动能力的恢复,王奶奶摆脱轮椅束缚,实现了自主行走。今年她还精神饱满地回到北京老家走亲访友。今年 4 月,她更是在未携带轮椅的情况下完成



减重前王奶奶体重 222 斤(左),一年时间减重 50 多斤(右)



扫码看视频

苏州一日游,虽然需要走走停停,但对曾经寸步难行的她而言意义非凡。王奶奶的家人欣喜地表示:“真没想到还能看到妈妈这样到处走走看看,像是重新活了一次。”

“王奶奶的成功,有力地证明了以医学营养和生活方式调整为核心的减重路径,即使对于高龄、重度肥胖患者,只要方案科学、执行到位、医患同心,同样安全有效且能显著改善生活质量。”叶新华说。

叶新华还指出,对于年轻群体

来说,很多人认为减重靠剧烈运动或极端节食,甚至依赖药物。王奶奶的历程恰恰说明,建立科学饮食和适度运动的健康生活方式,才是长期有效管理体重的根本。她的毅力与坚持,证明了“慢就是快”的智慧,为所有年龄段,特别是容易急于求成的年轻人树立了极具说服力的榜样——健康重塑,贵在科学方法与持之以恒的决心。

通讯员 孙镇江
现代快报/现代+记者 陆文杰

想睡个好觉?

睡前千万别碰这 5 样食物

夜幕降临,城市渐渐沉睡,而你的眼睛却依然清醒?可别小看这失眠的危害,一项研究指出,长期睡眠不足不仅让人白天精神萎靡、注意力涣散,还会增加心血管疾病、代谢性疾病等多种疾病风险。很多人常常把失眠问题一股脑推给工作忙、压力大。殊不知,你每天睡前吃的食物,也可能是失眠的“隐形凶手”!

据《2025 年中国睡眠健康调查报告》,我国 48.5% 的成年人正在经历睡眠困扰,且困扰率随年龄增长逐渐攀升。其中,睡不着、起夜多、容易醒等困扰最为普遍。不少研究表明,这些睡眠困扰与睡前饮食密切相关,有些食物看似普通,却可能在你入睡时悄悄“偷走”睡眠。

1 低质量碳水

提到碳水,大家可能会有疑问:不是说“晕碳”吗,吃碳水应该助眠啊?

重庆医科大学团队在国际期刊《营养学前沿》发表的研究显示,相较于摄入高质量碳水化合物的群体,长期摄入更多低质量碳水化合物的参与者,出现睡眠问题的风险显著升高 39%。

其中,高质量碳水指的是全谷物、水果、非淀粉类蔬菜和豆类等。

而低质量碳水则指的是精制谷物(如白米饭、白面包)、淀粉类蔬菜(如土豆)、果汁和添加糖(如奶茶、蛋糕)。这些食物往往经过精细加工,升糖指数(GI)高,吃下去就像让血糖坐火箭,“噌”一下就飙升上去了。

这时候身体只能拼命分泌胰

岛素来“灭火”,但胰岛素要是分泌太多,血糖又会像坐滑梯一样暴跌,导致半夜容易饿醒、心慌、冒冷汗,睡眠直接被搅黄。而且,血糖忽高忽低还会刺激压力激素分泌,导致睡前大脑过度活跃,越躺越清醒。

《公共卫生前沿》上的研究发现,尤其是睡前 2 小时内吃高升糖指数食物,更加容易出现睡眠质量下降的情况。

2 含咖啡因的食物

如果你是咖啡奶茶爱好者,那就更糟糕了!咖啡因本身具有利尿作用,喝太多这些饮料,容易让你一天到晚想去厕所。更关键的是,咖啡因还会“糊弄”你的大脑。

人体内有一个叫腺苷的物质,它就像“睡眠闹钟”一样,清醒时不断堆积,攒得越多就越想睡觉。而咖啡因会“压制”它,刺激中枢神经系统来减少疲劳和困倦的感觉,让人心跳加快、血压上升,仿佛“打了鸡血”,越晚喝越睡不着。除了咖啡,抹茶、巧克力等食物也含有一定量的咖啡因,睡前 6 个小时内尽量少吃。

3 辛辣食物

《国际心理生理学杂志》曾有一项研究发现,晚餐吃了辛辣食物的人,深度睡眠时间缩短,夜里更容易辗转反侧。这其实是因为辛辣食物里含有辣椒素等刺激成分,一人口血管就会疯狂扩张,令人脸红得发烫、汗冒个不停。

这种“升温效应”可能会干扰体温自然下降的入睡过程,让你躺在床上时仍感觉燥热。更糟心的是,晚上吃太辣会让胃里火烧火燎,肠胃被迫连夜“加班”消化。如果这时候躺下,胃酸很容易反流到食道,引起烧心感,严重影响入睡。

4 油腻食物

油腻食物(如油炸食品、肥肉等)富含大量脂肪和蛋白质,它们进入体内后,胃、肠、肝、胆和胰腺都要“上夜班”。

这种持续的消化压力不仅容易引发胃胀、反酸等不适,更会刺激神经系统保持兴奋状态,让人辗转反侧难以入眠。再一个,晚上吃太多高油高脂的食物还容易发胖,而肥胖恰恰是阻塞性睡眠呼吸暂停的危险因素之一。

5 酒精

有些人就喜欢睡前小酌一杯,觉得微醺上头更催眠,能睡得更香,其实这想法大错特错!

虽然酒精可能让人快速昏睡,但它会严重干扰正常的睡眠周期。半夜酒精代谢后,人可能会突然清醒过来,之后就会在“醒了睡、睡了醒”里不断循环。深度睡眠时间减少,身体的修复功能也跟着打折,等于睡了个“假觉”。此外,酒精会放松喉部肌肉,上呼吸道更容易塌陷,呼噜声变大不说,还可能引发阻塞性睡眠呼吸暂停。

良好的睡眠质量离不开科学的睡眠习惯和健康的生活方式。保持规律作息是改善睡眠的基础,每天固定时间入睡和起床有助于稳定生物节律。同时,营造一个安静、舒适、温度适宜的睡眠环境也至关重要。

如果失眠问题严重且持续存在,我们应该及时寻求医生的帮助。医生会根据具体情况给出专业的建议和治疗方案,包括药物治疗、心理治疗等。在使用药物治疗时,一定要遵循医生的建议和指导,确保药物的安全性和有效性。

据新华社微信公众号

体重不及两瓶矿泉水

1.8 斤超早产宝宝 75 天“闯关”成功

现代快报讯(通讯员 刘海霞 记者 顾潇)体重约等于两瓶普通的矿泉水,身躯不及成人巴掌大,皮肤薄如蝉翼血管清晰可见……近日,一名胎龄 27 周+2 天、体重仅 0.9kg 的超早产儿,在扬州市妇女儿童医院历经 75 天惊心动魄的生命闯关后,体重增至 2.7kg,最终健康出院。

今年 3 月底,这名发育极度不成熟的超早产女婴从外院紧急转入扬州市妇女儿童医院。新生儿科主任医师吴新萍回忆:“当时孩子情况非常危急,早发性败血症、肺炎、严重感染导致的贫血和血小板减少,加上呼吸窘迫综合征和呼吸暂停,自主呼吸能力几乎为零。”患儿的父亲坦言:“当时心情复杂又害怕,这么小的孩子,真不知道能不能救回来。”

新生儿科团队第一时间启动超早产儿救治预案。呼吸机支持、抗感染治疗……医护人员争分夺

秒稳住患儿生命体征,然而救治之路险象环生。治疗第 25 天,已停用呼吸机的患儿突发呼吸暂停、全身青紫,生命再度告急。

“这是晚发性败血症的信号。”吴新萍立即组织多学科会诊。医护团队 24 小时轮班守护,在闯过呼吸关后,又全力攻克喂养关等重重障碍。这名曾被多次下达病危通知书的小生命,最终以顽强的生命力回应了所有人的努力。

75 天后,婴儿体重增长至 2.7kg,矫正胎龄达 38 周,各项生命体征平稳。看着宝宝红润的小脸和灵动的眼睛,患儿父亲感慨:“心里的大石头终于放下了。”从 0.9kg 到 2.7kg,从奄奄一息到灵动鲜活,这 75 天的生命闯关之旅,见证了医学的温度与生命的力量。近日,患儿父亲将锦旗送到新生儿科主任医师吴新萍手中,连声致谢。

眼皮遮挡致失明,新材料让女童睁开眼

现代快报讯(通讯员 海霞 记者 顾潇)眼睛是心灵的窗户,可是扬州 6 岁小女孩冉冉(化名)的左眼却一直被眼皮遮挡,导致眼睛完全没有视力。经过扬州市妇女儿童医院医生诊断,原来孩子患有一种名为努南综合征的罕见病。近日,眼科专家为冉冉进行了手术,通过新型材料将额肌的力量和眼睑结构进行连接,冉冉的左眼目前已经能够正常睁开。

6 月 20 日,记者在扬州市妇女儿童医院的儿科病房见到了冉冉。经过手术,她的左眼已经可以正常睁开了。据家长介绍,冉冉的左眼上眼皮一直睁不开,他们也曾到外地医院就诊,以为是为发育问题导致的,“我们都不知道,都认为她长大了以后能好一点的。”但是直到 6 岁,冉冉的情况依然没有好转。

据北京儿童医院眼科主任医师、扬州市妇女儿童医院副院长蒋晶晶介绍:“常年重度遮挡,左眼出现了剥夺性的弱视,左眼基本上是废用的状态,就是完全没有视力,还合并出现了外斜视的问题。”

狂炫榴莲变“糖化脸”?高糖水果其实并非“皮肤杀手”

现代快报讯(通讯员 金雨晨 记者 张宇)正值榴莲上市,最近社交平台上有网友说榴莲是高糖水果,自己狂炫之后,造成面色衰老脸色发黄,也就是所谓的“糖化脸”。高糖水果真的会导致皮肤出现松弛、暗沉、细纹增多、毛孔粗大等“糖化脸”问题,加速皮肤老化吗?

南京市第二医院内分泌科副主任李彤寰介绍,糖化反应全名是糖基化反应,是人体一种正常且必需的生理过程,时刻在体内进行,它对维持人体正常功能至关重要。然而,该反应产生的糖基化终产物在体内积累过量时,确实会加速皮肤衰老。

可高糖水果吃多了就会增加糖化反应水平吗?李彤寰表示,日常饮食中摄入的糖分,包括烹饪用糖和水果中的天然糖,未必会加速糖化反应的过程,反而是

经过进一步检查,医生发现冉冉患的是一种名为努南综合征的罕见病,这是一种基因突变引起的疾病,会引发室缺、房缺等心脏异常,还会导致特殊面容,而先天性上睑下垂是典型症状之一。幸运的是,除眼部问题外,冉冉的身高和智力发育都与同龄人无异,但视力挽救刻不容缓。经过精心准备,医生为冉冉实施了手术治疗。

为了降低手术在面部留下的创伤,此次手术采用了新型手术方式。据蒋晶晶介绍:“我们用一种新型材料,通过几个小眼儿,将重睑切开后把这个材料固定在额部的位置,将额肌的力量和眼睑结构进行连接,可以起到手术低创伤,并且美容效果更好。”手术后两天,冉冉的左眼就可以正常睁开了。

医生特别提醒,如果家长发现孩子眼睑无法正常打开要及时就医干预,防止影响孩子的视力发育。

扫码看视频



扫码看视频