

吃了那么久的素食，为何还是瘦不下来

□ 遂 谦

最近遇到几个门诊患者，都想靠吃素减肥，坚持了一段时间却发现体重一点儿没少。这几位朋友有全吃素的，就是肉蛋奶鱼任何动物性食物都不沾；也有蛋奶素的，就是除了蛋类和奶类，其他动物性食物完全不吃。那么，吃素真的能减肥吗？有人吃了很久的素，体重依旧居高不下，到底是什么因素造成的呢？

遗传因素

遗传因素，顾名思义就与遗传相关的“肥胖”因素，比如：家族的长辈们，都是胖胖的体型；种族原因，致使身体肌肉和脂肪构成及含量不同；受精卵形成时，准妈妈的一个或者两个都超重、肥胖或高龄；妈妈在孕期有妊娠糖尿病或妊娠糖尿病；妈妈孕早期体重超标很多；出生时属于巨大儿、早产儿、小于胎龄儿等；婴儿期非母乳喂养，或者过度喂养等。

个体代谢差异

受遗传和环境因素的影响，每个人的代

谢特点有较大的差异，包括瘦素、甲状腺素、肾上腺素、雄性激素、胰岛素等，像甲亢患者就是高代谢典型，而甲减就相反。

不同的人体内，涉及不同营养素消化吸收代谢的某些酶的分泌量，会因为遗传基础或疾病等原因的影响而有差异，包括某些双糖酶、脂肪酶等，像有人乳糖酶缺乏，牛奶中的乳糖就不能吸收，也就不会获得乳糖的热量。

还有就是疾病因素，如使用激素治疗等。

热量摄入大于热量消耗

除此以外，体重依旧居高不下，要么是吃得太多，要么消耗不够，也就是没有制造出来“热量缺口”。大致可以分为以下几种情况。

热量摄入不少，但缺乏体力活动。这里的体力活动，不仅指强度不低的运动形式，还包括洗衣、做饭、走路等基本的日常活动量；热量摄入不高，但体力活动几乎没有；热量摄入正常，每天只有一两个小时的运动，没有任何日常活动，所以整体热量消耗依旧不能抵消吃进去的热量。

我国有句老话，“三分寒七分饱”，适度制造热量缺口，有助于体重维持稳定，还可以减少因为超重、肥胖带来的慢病隐患。

睡眠不足且三餐不规律

已经有越来越多的研究警告，晚睡族和睡眠不足人群要小心葡萄糖稳态和脂代谢稳态，它们有可能因为睡眠不足而发生紊乱，导致体内游离脂肪酸含量增高，并增加胰岛素抵抗。

俗话说“马不吃夜草不肥”，研究显示，哪怕一天内热量摄入完全相同，但只是把一模一样的早餐挪到前一晚当夜宵，就能直接干扰代谢。

所以，即便吃素，即便全天热量摄入并

未超标，但是如果有熬夜吃夜宵的习惯，吃什么恐怕都难拯救体重。

总之，大家不要指望一定可以通过素食来减重，尤其是青春期的女孩子、备孕的女性和产后的妈妈。如果一定要尝试素食，建议不要完全规避蛋奶。肉蛋奶可以为人类提供优质蛋白、维生素B₁₂、铁、胆碱等营养素，而这些营养素在植物性食物中的含量和

吸收率都不够理想。而且，很多纯素食、蛋奶都不吃的人，容易出现蛋白质营养不良、贫血、抑郁、周围神经退化、记忆力减退甚至痴呆等各种问题。

还是那句话：科学管住嘴+合理迈开腿=健康的体重。

（作者系北京和睦家医院注册临床营养师）

素食 ≠ 低热量

吃素的朋友常常走入“素=低热量”的误区，以为没有了动物性食物、远离了来自肉蛋奶的脂肪，就逃过了致胖风险。

然而，残酷的现实是：很多素食并非低热量大户。例如，制做素食时，为了追求口感，反而需要借助更多的油盐糖类调料，导致本来热量并不高的食材却热量飙升，并带着体重血脂一起升高。

另外，除了各种高糖高油的加工素食，主食和水果也是素食朋友减重的“拦路虎”。不少素食的朋友虽然不吃荤食，却坚信粗杂粮和水果可以多吃，借以弥补不吃荤食导致的体力不支和嘴馋。虽说1克油的热量9千卡，1克糖的热量才4千卡，但是再“粗”的粮，再好的水果，超出需要量也会变成热量和体重。

谣言粉碎机

“拉姆达”已诞生，新冠疫苗没用了？

流言：新冠突变株拉姆达是“超越德尔塔的新毒王”，疫苗没用了。

真相：拉姆达传播能力比原始毒株强，但并不会导致疫苗失效。拉姆达在几个月的时间内成为了秘鲁的主要病毒株，因此科学家认为拉姆达是一种传播能力更强的病毒株。不过在评估其潜在影响时，我们还要考虑目前各个主要突变株之间的竞争与此消彼长。

跟踪研究结果显示，拉姆达相较于其他突变株，特别是德尔塔，并未表现出更强的竞争力。对全球疫情而言，拉姆达的实际影响远不及德尔塔。从血清中和实验来看，最近的研究确实显示，拉姆达存在一定的免疫逃逸，但在众多突变株中算不上突出。据现有研究报道，尚没有证据表明拉姆达会使疫苗失效。

我们需要警惕不断出现的病毒突变株，但不必理会有人拿各种突变株做恐吓营销。警惕突变，也要警惕“突变营销”。

隔夜西瓜细菌多，吃了可能会中毒？

流言：夏天大家喜欢吃西瓜，但有传言说，西瓜放一夜，就会滋生很多细菌，吃了可能导致腹泻等健康问题，甚至食物中毒。

真相解读：隔夜西瓜是否影响健康，取决于西瓜上滋生的细菌是否有致病性。导致食物中毒主要是由于食用了被致病菌或其分泌毒素污染的食物。生活中会引起食物中毒的细菌主要有十几种，包括沙门菌属、葡萄球菌、大肠埃希菌、副溶血性弧菌等，而这些细菌在西瓜里很难独立存活。

所以，使用干净的刀具和案板切西瓜，之后再包上保鲜膜放进冰箱，就不容易被致病菌污染了。但如果用切过肉类等生食的刀切西瓜，则有可能使西瓜被刀上携带的致病菌污染，过夜后，就不宜再吃。

洪涝灾害后，自来水一定会被污染？

流言：7月17日以来，河南出现了持续性强降水天气，全省大部出现暴雨、大暴雨和特大暴雨。很多人认为，暴雨过后城市的自来水肯定被污染了。

真相：洪涝灾害后，自来水确实有可能受到污染，这取决于灾情的轻重，但通过自来水管道的调整，大部分受污染的自来水仍可净化达标。洪涝灾害会导致水源水中杂质、垃圾、泥沙等污染增加，自来水厂通过调整生产工艺，可使绝大部分受污染水得到净化达标，而伴随洪涝灾害的结束，水源水的质量亦会逐步恢复正常。

此外，输送原料水或自来水的地下管道有时会因暴雨、洪涝灾害导致的塌方、沉降导致管道破裂而混入污水，这些污水中常带有致病菌微生物，可能会影响用水者的健康。对此，自来水公司都会有防汛应急预案，一旦发现管道破裂，会立刻停水抢修。

公众在洪涝灾害后应密切关注政府及自来水公司发布的相关消息；使用自来水时也需注意水的性状是否发生改变；如需饮用，应将自来水煮沸后再饮用。

常喝豆浆，或许会引起乳腺癌？

流言：有些朋友认为豆浆中含有雌激素，可能刺激人体，引起乳腺癌。

真相：豆浆中只含有一类类似雌激素的物质，对人体影响极小，不用担心得乳腺癌。豆浆本身并不含有任何激素。所谓的植物雌激素的说法，也并不等同于雌激素，而是植物内的某些化合物，能与哺乳动物体内的甾体雌激素受体以低亲和度结合，从而发挥弱的雌激素样效应。简单来说，就是豆浆中某些成分具有类似雌激素的作用，但是力度非常非常弱。

有人会说，即便再弱也是有雌激素的，只要量大肯定就会有危害。这种说法没错。但是，豆浆中的植物雌激素成分主要是大豆异黄酮，每百克大豆中的含量为128毫克，加工成豆浆时还要加水稀释，并且加工过程也会降低食物中大豆异黄酮的含量。因此，到最后每百毫升豆浆中大豆异黄酮的含量已经很低了。

（北京市科学技术协会、北京市网信办、科学辟谣平台共同发布）

9月10日是第十九个世界预防自杀日。据世界卫生组织统计，全球每年有超过80万人死于自杀，相当于每40秒就有一个人死于自杀。我国有近3000万的抑郁症患者，而这些患者多数会出现自杀想法。早期识别并及时规范治疗能最大程度改善抑郁症的预后。

95%的自杀可通过心理干预或及时抢救避免

□ 桂 岚

日前，一花季少女疑因感情问题欲从8楼天台跳下，据查她有重度抑郁；黑龙江省牡丹江市26岁的李某，疑似患有抑郁症，平时不爱与人交流。最近由于工作压力大，买了瓶农药独自开车进山，准备轻生。近年，“抑郁症”“自杀”等事件时有发生，不少人甚至到了谈“郁”色变的程度。那么，人真的会抑郁到自杀吗？如何帮助身边有抑郁症的人呢？

抑郁 ≠ 抑郁症

我们自己，包括身边的人经常会说，“最近我很不高兴”“我感觉自己都抑郁了”……不高兴就是得了抑郁症了吗？

“人生在世，不如意事十有八九。”生活中充满了大大小小的挫折和失败，我们会表现出悲伤、痛苦、甚至绝望。这一系列不高兴的情绪常常被大家理解为抑郁症，其实这种短暂的不高兴是抑郁。抑郁是一种负面情绪，是许多人都体验过的情绪，也是一种正常而自然的心理现象。抑郁不可怕，人生中总会碰到一些不如意的事情，不能把偶尔的情绪低落划归为抑郁症。

其实，抑郁症与一般的“心情不好”有着本质区别，它有明显的情绪低落、思维迟缓 and 运动抑制的特征。情绪低落就是高兴不起来、总是忧愁伤感、甚至悲观绝望；思维迟缓就是自觉脑子不好使，记不住事，思考问题困难；运动抑制就是不爱活动、浑身发懒、走路缓慢、言语少等。严重的可能不吃不动，生活不能自理。

隐匿性抑郁症患者往往没有情绪低落等典型症状，却以躯体不适为主。其特点



视觉中国供图

是症状虽多，却以头痛、失眠为主，尤其是容易早醒。此外，还有昼重夜轻的昼夜节律，以及春秋季节重，夏季轻的季节性规律。

一半以上抑郁症患者有自杀倾向

抑郁症的特点主要体现在“三高两低”。三高为高患病率，在我国情感障碍的患病率6.2%；高复发率，90%的患者在抑郁首次发作以后会有第二次、第三次复发，约75%—85%的患者五年内会复发；高自杀率，抑郁症终生自杀死亡风险是10%左右，大概有1/10的抑郁症患者如果得不到及时

有效的治疗，会有自杀、死亡的风险。

与“三高”相对的是低识别率和低治疗率，目前对于抑郁症的识别和治疗均不足10%。

调查显示，抑郁症患者有一半以上有自杀想法。隐匿性抑郁症患者，自杀多数都发生在春秋季节。

“抑郁症是自杀的主要原因之一，重度抑郁症患者中15%的人有过自杀行为。”据世卫组织统计，自杀成功和自杀未遂的比例大约为1比20，至少95%的自杀者可以通过提前心理干预或是及时的抢救而避免发生。

蚊媒传染病 秋后莫放松

□ 宁蔚夏

俗话说，秋后的蚂蚱长不了，但秋后的蚊子却很猖狂。入秋之后，气温湿热潮湿，非常适宜蚊子孳生。此时蚊子叮人吸血极其频繁，若不留神被蚊子叮咬，不但引起局部皮肤肿痛，有的还能感染上蚊媒性传染病。蚊子有伊蚊、库蚊、按蚊三种，不同种类的蚊子可传播不同的传染病。

伊蚊传播登革热

该病由登革热病毒引起，主要通过我国境内均有的埃及伊蚊和白纹伊蚊，嗜吸登革热患者及隐性感染者的血，携带并在蚊体内大量复制病毒，再次叮咬正常人所致。患者常突然出现畏寒怕冷、高热、颜面潮红、结膜充血，同时肌肉和关节疼痛明显，故有“断骨热”之称。病程一般为3—6天，患者身上可出现皮疹。登革出血热是其中一种严重类型，主要表现为休克

和出血，常在发热过程中发生，以致病情突然加重，甚至导致患者死亡。

库蚊传播乙脑

该病全称为流行性乙型脑炎，俗称“大脑炎”，系感染乙脑病毒所致，在我国三带喙库蚊为其主要传播媒介。乙脑病毒通常存在于乙脑病人或受乙脑病毒感染，发生病毒血症的家畜、家禽身上。吸了这些人或家畜、家禽血的蚊子，再叮咬健康人时，即可使人发病。乙脑主要侵犯儿童，初起有发热、精神疲倦等症，但无鼻塞流涕、喷嚏咳嗽，继之体温快速升高不退，并出现频繁的喷射状呕吐及颈项僵硬，若不及时处理，则可导致抽搐、昏迷，甚至危及生命。此病预后较差，即使挽回生命，也会留下程度不等的后遗症。

按蚊传播疟疾

疟疾俗称“打摆子”，是由疟原虫经按蚊传播的传染病。疟疾患者和带疟原虫者为该病的传染源，而按蚊则为传播媒介。疟疾发作时有典型的发冷、发热、出汗的症状，病人首先感到手足冰冷，寒战发抖，经过10分钟或1小时，可出现呼吸急促、口干头痛，骤然发热高达40℃，再过2—3小时，全身大汗，随之体温下降，疲乏欲睡。疟疾有的隔天发作，有的隔两天发作，发作为不规则的恶性疟疾危害较大，可致死。

库蚊、按蚊传播丝虫病

我国仅有班氏丝虫病和马来丝虫病发生，前者的主要传播媒介是库蚊，后者则主要为按蚊，其中马来丝虫病在农村中流行较广。该病的传染源除人之外，在国外



头疼不可小觑，当心患上脑胶质母细胞瘤

□ 科普时报记者 项 铮

近年来，我国恶性肿瘤占比逐步上升。胶质母细胞瘤的发病人群年龄有下降趋势。以前，该疾病以45岁—70岁年龄段发病最常见，近几年中青年发病率逐年增加。

有毒有害物质或是诱因

目前，医学界认为胶质瘤发病有两个原因，一是老年学说，即随着年龄增加患者增多；另一种说法是，可能患者接受了某种放射线，或者有毒的化学物质导致。

北京大学第三医院神经外科主任杨军告诉科普时报记者，流行病学显示，大部分脑胶质瘤发病偶然，患者发病没有明确的规律，不受地域、民族、习惯、风俗、环境的影响，也没有家族性、遗传性的因素。

“可能与饮食结构有部分关系，如长期吃腌制的食品、快餐食品，长期食用特殊添加某些成分的食品等。总之，凡是诱发破坏

细胞正常分裂的因素，都有可能是诱发脑胶质瘤的因素。”杨军说。

国外的一项研究显示，电离辐射可能也是个诱因，比如医疗性的辐射，不当使用手机、蓝牙耳机等。

杨军提醒公众，远离有毒有害物质，远离不健康的食品，远离不安全的环境，尽量避免长期暴露在高磁场的环境中。

头疼是最典型症状

和其他肿瘤一样，脑胶质母细胞瘤可以早期发现。脑胶质母细胞瘤最典型的症状之一是头疼，尤其是早晨起来头疼比较明显，之后头疼持续加重，并伴有恶心、呕吐，精神症状等等。

杨军介绍，有条件的公众尤其是脑胶质瘤的高危人群，比如长期接触电脑辐射、饮食不当的人群要进行有针对性

的体检。

他呼吁，应该向公众科普胶质母细胞瘤知识，如果公众早了解这种疾病，可能对早发现疾病，早期诊断、早期治疗有益。

手术+放疗+肿瘤电场治疗

北京天坛医院神经外科四病房主任林松告诉记者，近15年来，脑胶质母细胞瘤治疗没有革命性进展。由于大脑有血脑屏障，对其他肿瘤治疗有效的药物于脑胶质母细胞瘤作用有限，“手术+放疗+肿瘤电场治疗”是目前我国胶质母细胞瘤新标准治疗方案，但是肿瘤电场治疗价格较高，有些患者可能会因为条件的限制，放弃治疗。

杨军介绍，目前，在没有纳入国家医保前提下，我国一些地区已经将电场治疗



纳入保险。不久前推出的“北京普惠健康保”也已经纳入肿瘤电场治疗，根据报销政策，健康人群参保后罹患该病，在扣除免赔额后可理赔60%；而带病参保的患者在扣除免赔额后可理赔30%，极大缓解了胶质母细胞瘤患者的医疗负担。