



看完《哪吒2》超百万网友立下同款新目标 健康专家送上“圆梦”锦囊

为体现了自体心理学中的“镜映需求”：他人的评价只是外界反馈。我们应从批评中提取有价值的信息，同时保持对自己能力的客观评价，逐渐学会平衡外界反馈与内心的自我认知，这样才能变得更加自信从容。

那么，我们如何才能拥有石矶娘娘的同款心态呢？

首先，要学会觉察情绪、接纳情绪。当焦虑、愤怒或沮丧来袭时，不要压抑或逃避。不妨闭上眼睛，给自己几分钟时间，去感受情绪的存在，与情绪共处。告诉自己：“这只是暂时的，情绪会过去。”

其次，要建立积极的自我暗示。遇到困难时，不要说“我做不到”，而要说“这是一个挑战，我相信我能做到”。

第三，要学会“战略性撤退”。当压力过大时，试着给自己按下“暂停键”，学会放下，等情绪平复后再尝试面对。

第四，要建立支持系统。石矶娘娘有魔镜支持，我们也需要朋友、家人或老师来沟通、交流、对话和请教。

最后，当压力过大、情绪失控时，应找个安静的地方坐下，缓慢吸气让腹部膨胀，再缓缓呼气，重复10—15次，用深呼吸放松法让内心变得平静。

申公豹的细腰令人羡慕？ 学会与代谢系统智慧对话

40岁的林女士（化姓）因腰腹赘肉堆积，尝试过十余种网红减肥法均反弹失败，最终在武汉科技大学附属老年病医院寻求帮助，被告知“肥胖是因为自身代谢系统出了问题”。医院减重专病门诊副主任医师张竹用近期热议的《哪吒2》角色举例：“申公豹的细腰不仅是艺术塑造，更隐喻着身体代谢系统的精密调控。当代年轻人与其盲目节食运动，不如学会与代谢系统智慧对话。”

“真正持久的腰腹塑形，本质是代谢系统的交响乐指挥，很多人腰部赘肉

多，根源在于代谢异常。”张竹指出，人体存在三大代谢调节器：褐色脂肪细胞如同“燃脂发电站”，线粒体功能是“能量转化核心”，肠道菌群则扮演“代谢指挥家”。像常见的胰岛素抵抗，是身体对胰岛素不敏感，导致血糖、血脂代谢紊乱，脂肪就容易堆积在腹部；还有甲状腺功能减退，基础代谢率下降，能量消耗减少，也会让腰腹部发胖。针对这些情况，患者应量身定制方案而不是盲目节食。

“拥有申公豹同款细腰，绝非一朝一夕之功，而是一项需要多方面协同配合的长期工程。”张竹给出了代谢重塑的三维方程式。

首先是营养时钟策略。将每日食物摄入量的40%分配至早餐，并严格遵循“蛋白质优先”原则。清晨摄入30克以上的蛋白质，能够有效提升全天代谢率达12%。同时，采用16:8限时饮食法，即每天将进食时间控制在8小时内，其余16小时禁食，这能使胰岛素敏感性提升21%。此外，构建“代谢友好型”饮食结构也至关重要，可用抗性淀粉取代精制碳水，研究表明，这种替换能让腰围缩减效果提升2.3倍。

其次是代谢激活训练。建议交替开展高强度间歇训练与核心离心训练。每周进行3次，每次10分钟的跳绳爆发训练，可有效激活腹部皮下脂肪中的米色脂肪转化，助力燃脂。而慢速普拉提中的离心收缩动作，则能强化腹横肌张力，产生如同天然束腰般的紧致效果。

最后，务必依据医嘱制定契合个人代谢类型的定制方案。每个人的身体状况和代谢特点各不相同，只有制定出科学、安全的计划，才能在健康的前提下，优雅地实现梦寐以求的“申公豹式”灵动腰线。

魔丸灵珠合体体质太惊艳？ 巧用中医方法开启体质逆袭

在《哪吒2》中，魔丸与灵珠的强大

力量令人惊叹。“要想拥有如同魔丸和灵珠合体般强大、健康的体质，关键在于平衡阴阳。”武汉市基层中医名医尤显列指出，人的体质在一段时间内有一定的稳定性，但也会受后天生活环境、饮食及情志等因素影响发生变化。从中医角度来看，若能汲取两者之长，通过饮食、作息、运动、情志和中医调理等多方面的综合调养，便能逐步平衡阴阳，融合出强大体质，对健康大有裨益。

尤显列认为，首先要调整饮食结构，注重营养均衡，荤素搭配，避免过度食用生冷、辛辣食物，以免损伤脾胃，影响气血生化。对于偏阴虚体质的人，饮食宜滋阴润燥，可多食用百合、银耳、雪梨等食物。而偏阳虚体质的人，则应适当多吃羊肉、桂圆等温热性食物，补充体内阳气，抵御寒冷。

其次，中医强调“天人合一”，夜晚是阴气生长之时，熬夜会损耗阴气，加重阴虚；而清晨阳气生发，早起可顺应阳气，提升阳气活力。偏阳虚体质的人尤其要注意防寒保暖，在腰腹、背部（命门穴）、足部，可常贴暖宝宝或穿护腰。避免久居潮湿阴冷处，夏季空调温度不宜过低（≥26℃）。

再者，适度运动不可或缺。偏阴虚者适合选择如太极拳、八段锦、瑜伽等较为舒缓的运动，避免剧烈运动；偏阳虚者可进行一些稍具强度的运动，如慢跑、健身操等，激发阳气，增强体质，以微微出汗、不感疲惫为度，忌剧烈运动。

此外，情志调节也不容忽视。情绪波动会影响脏腑功能，进而影响体质。学会调整心态，保持平和、宁静的情绪。可通过听舒缓音乐、书法、绘画等活动修身养性，避免情绪大起大落，减少焦虑、烦躁等不良情绪。

最后，合理利用中医调理手段。如艾灸对于阳虚体质有很好的温阳作用，通过艾灸特定穴位，激发阳气。而对于阴虚体质，可适当进行中药调理、滋养。但这些都需在专业中医师的指导下进行，确保安全有效。

关馨 通讯员王媛媛 陈夏

武汉护士万米高空出手救人 合肥旅客脱险后托长江日报感谢武汉好人

“武汉人都很好！”在旅程中突发险情，接受“飞机急救”脱险后，19日，合肥的陈女士托长江日报记者感谢武汉市中医医院护士吴家兴：“我运气真好，遇到了好人！”

陈女士今年40岁，最近带着16岁的女儿在外旅游。2月18日晚10时许，母女俩乘飞机从云南西双版纳来武汉。飞机起飞前，她就觉得手有些发麻，没多在意。起飞后半小时左右，陈女士逐渐感觉两只胳膊不听使唤，发晕，呼吸困难，心慌。女儿连忙向空乘人员求助。

“机上有没有医务人员？有乘客需要帮助！”听到飞机广播，吴家兴连忙起身，亮出手机上的护士执业资格证图片：“我是护士，我先来查看情况！”

随后，吴家兴赶到陈女士身边，一边询问病史、检查她的身体状况，一边安排陈女士吸氧。陈女士脉搏细弱、心率偏慢，但瞳孔反射正常，考虑到她此前没有基础疾病，吴家兴首先排除了心脏方面的问题。

得知陈女士为赶行程，没吃晚饭，吴家兴推断是低血糖发作，请空乘人员找来饼干和饮料，为陈女士补充糖分，又用中医手法给她做穴位按摩。约半小时后，陈女士症状缓解，心率正常。

抵达武汉后，吴家兴特意叮嘱陈女士尽快就医做检查，排查健康隐患。为此，陈女士提早结束武汉行程，买了19日晚的飞机票，回合肥检查身体。

陈女士说，当时在飞机上，除了空



吴家兴在工作中。

乘人员和吴家兴之外，还有很多好心人帮助她，有的乘客拿出了急救药物，有的乘客借出能测血压和血氧的电子手环。虽然不能一一记住好心人的身份，但她记住了这份温暖和关爱，有机会再来武汉旅游，深度领略这座充满爱心的城市。

“女儿很机智，拍下了吴妹妹的身份资料，我才知道她是武汉市中医医院汉阳院区急诊医学科的护士。第一次遇到这种紧急情况，但是我运气真好，遇到了好人。武汉人都很好！”陈女士说，希望通过媒体向大家表达谢意。

吴家兴是00后，今年24岁，在武汉市中医医院汉阳院区急诊医学科工作一年多，已经历不少急救案例。回武汉后，她向护士长江琛报备救人经历，江琛夸她“做了件好事，也做得很好”。

19日晚7时，记者联系吴家兴，她正在医院上晚班，随时准备接收急救病人。吴家兴说，她当时正好结束旅游飞回武汉，第一次经历飞机急救，刚开始她还担心情况紧急、是否需要就近迫降。好在经过及时处理和中医手法治疗，陈女士逐渐恢复，她也放下心来。

面对陈女士的感谢，吴家兴有些腼腆地回答：“当时没想那么多，能帮一点是一点，只希望她今后健健康康、平平安安。”

记者王春岚 通讯员薄云娜 陈彦西