

29岁网红“泡泡龙”突然离世引发深思 暴饮暴食伤的不只是胃！

近日，一则消息在网络刷屏，坐拥千万粉丝的美食博主“泡泡龙”在参加公益视频拍摄时因长时间高强度工作不幸离世，年仅29岁。“泡泡龙”日常发布的短视频以探店、吃播为主，他的体重一直是大家关心的问题。不少网友表示，长期暴饮暴食、缺乏锻炼，加上不间断的拍视频，就是铁打的身子也熬不住。

网红吃播的离世令人惋惜，由此也引发人们对过度饮食的关注。在营养专家看来，不少所谓的“大胃王”“吃播”在短视频中食量惊人、暴饮暴食，这对身体造成的伤害难以想象。



案例

暴饮暴食让大脑发生改变

暴饮暴食不只是一种饮食状态，而是会造成饮食风险。江南大学附属医院营养科主任曹宏介绍，暴饮暴食是指没有任何节制、没有任何规律的大吃大喝，进而造成身体或者心理损害。2019年《柳叶刀》发布的2017全球疾病负担研究显示，在全球范围内，2017年，饮食风险共造成约1100万成人死亡。心血管疾病是饮食相关死亡(1000万)的主要原因，其次是癌症(913090人死亡)和2型糖尿病(338714人死亡)；在中国，饮食相关的心血管疾病及癌症死亡率最高。

“除了我们熟悉的增加体重、加重疾病负担之外，长期的超量进

食还会扰乱人体正常的进食机制，给大脑带来负面影响。”曹宏说，人体实际参与调节食欲的激素超过20种，其中生长素和瘦素是刺激和抑制食欲的两种激素。“当我们感到饥饿时，生长素水平会增加；进食后，瘦素水平又会告诉身体，我们已经饱了。”而暴饮暴食会破坏这种平衡，让大脑“奖赏机制”盖过食欲调节，因为咸的、高脂肪的和含糖的食物会释放让人感觉良好的荷尔蒙，比如多巴胺，会激活大脑的快乐中心。这导致身体随着时间的推移，将快乐与某些高脂肪和高卡路里的食物联系在一起，并最终超越了饥饿调节，鼓励人们出

于快乐而不是饥饿进食，因此引发了一个永久的暴饮暴食循环。

在这个过程中，大脑会发生一些可见的变化。科研人员通过小鼠试验发现，在接受高脂肪饮食后，肥胖会导致小鼠的外侧下丘脑内各种细胞的基因表达发生改变，参与抑制暴饮暴食的某些脑细胞变得不那么活跃了。换句话说，高脂肪饮食会改变大脑，让人们更难停止暴饮暴食。因为暴饮暴食有时是由心理原因引起的，这类暴饮暴食者将饮食作为发泄点，持续一段时间后，变得更加无法自控。因此，会有部分人前往神经内科或者临床心理科就诊，请医生进行干预。

提醒

不要用食物来使自己平静

专家介绍，在临床中可以发现，暴饮暴食对身体危害巨大，引发疲劳、神经衰弱、肥胖、胃病、肠道疾病、肾病、急性胰腺炎、骨质疏松、癌症及老年痴呆等一系列问题。“比如肥胖就会带来包括心血管疾病、高血压、糖尿病等疾病及并发症；晚餐吃得过好过饱，加上饮酒过多，很容易诱发急性胰腺炎；长期饱食易使骨骼过分脱钙，患骨质疏松的概率会大大提高；约有30-40%的老年痴呆病人，在青壮年时期都有长期

饱食的习惯。”可见，暴饮暴食会对身体带来当下和长期的危害，这种不良饮食习惯坚决不能有。

时下，不少年轻人压力大了就喝杯奶茶、吃一顿火锅，甚至用越来越多的进食来缓解不良情绪，其实，在医生看来，这都要引起注意。“不要用食物来使自己平静。”曹宏说，会暴饮暴食的人要了解自己暴饮暴食的动机，将自己一周计划外的饮食都记录下来，看看自己在办公室、电视机前、看杂志时都吃了些什

么。然后根据记录来重新整理思路，减少消极情绪，吃东西的冲动也会随之变小。当然，尽量避免暴饮暴食并不代表刻意节食，而是可以做到认真计划饮食、计算热量，吃东西时尽量有一些间隔时间。日常饮食多用蒸、煮、炖、烧、熘等方法；注意荤素搭配，多吃蔬菜水果；给零食分等级，选择优质的零食包括水果、酸奶和坚果等；避免毫无节制的大吃大喝；注意休息，养成规律的作息习惯。

(蓝田)

饲养鸚鵡 女子进ICU

本报讯 不久前，44岁的王女士(化名)因病情严重在无锡二院重症医学科(ICU)治疗了将近一个月，出院后随访，她近日恢复得很好，自主生活已经没问题了。说起引发这次大病的原因，竟与王女士养的两只鸚鵡有关，医生说，患者是感染了“鸚鵡热”，这种病在临床中并不多见。

今年1月9日，王女士被送到二院急诊抢救室，此时人已处于昏迷状态。“病人是严重的呼吸衰竭！”急诊医生立即采取相应抢救措施，使用无创呼吸机辅助通气。但第二天，患者氧饱和度依然进行性下降，血压也在下降，随后转入ICU进行监护治疗。

“入院时没有患者的病原学资料，根据我们的经验和影像学检查，而且患者有旅居史，考虑的是病毒性肺炎或社区获得性肺炎。”该院ICU医生倪铜说，经过二代基因测序，很快明确患者是鸚鵡热衣原体感染。对于这种感染，四环素类抗生素为首选药物！医生立即为患者用药，同时进行抗感染、抗休克等对症支持治疗，并根据病情调整用药。此时，再次追问病史，医生才得知，原来王女士家里养了4只鸚鵡，其中2只死亡了。鸚鵡死后几天，也就是1月3日，王女士开始出现干咳、发热的症状，1月8日症状加重，出现胸闷气急、明显气促。患者发病就是这几只鸚鵡感染的。所幸明确诊断后治疗及时，2月8日王女士恢复情况良好出院了。

医生介绍，鸚鵡热衣原体是一种革兰阴性、专性胞内寄生菌，主要通过接触疫鸟(如鸚鵡、家禽)或吸入疫鸟鼻腔分泌物的气溶胶、粪便或羽毛的粉尘而传播给人类，潜伏期通常为5-14天。临床诊断相对困难，随着宏基因二代测序技术的发展，可以快速、准确地找到病原体。典型的临床表现为发热、寒战、头痛、干咳和胃肠道症状，严重者可出现重症肺炎、心内膜炎、黄疸和神经系统并发症。“这种病不多见，我也是第一次遇到。”倪铜提醒市民，购买鸟类要通过正规渠道，最好有相关部门出示的鸟类健康证明，家中养鸟的人群，平时接触鸟类要注意防范衣原体感染。

(逯恒贞)

3.13-15 这三天，四款热销商品 3.5 折超大优惠尽在苏和堂 全场满 2000 立减 315 元，折扣满减同时享

标准 20 头文山三七
3.13-15 享 3.5 折，全年仅此一次

苏和堂与云南文山三七合作社对接，省去层层环节，薄利多销。品质清晰可见，免费超细打粉。

标准 20 头三七 798 元/斤，3.13-15 享 3.5 折仅 279 元/斤，全年就一次！

安徽金寨直供灵芝孢子粉
3.5 折后仅合 139 元/盒

灵芝孢子粉 398 元/盒，3.13-15 活动享 3.5 折仅 139 元/盒。我们“放价”的目的就是以产地直销的形式让利，薄利多销。

日本原装进口纳豆地龙红曲 3.5 折

[产品配料] 纳豆粉、甘油、地龙蛋白、红曲米植物油等
[产品规格] 90 粒/瓶

[会员价] 598 元/瓶
3.5 折后价 209 元/瓶

活动仅限 3.13-15

胡庆余堂植物水溶性欧米伽 3.5 折

[净含量] 600 克
[配料表] 亚麻籽油、地龙蛋白粉、综合果疏酵素、低聚果糖

[会员价] 2980 元/盒
3.5 折后价 1043 元/盒