

# 三人行必有一胖

## 我国成年人三成超重



近日,由国家体育总局等部门联合公布的“2010年国民体质监测报告”显示,我国20岁至59岁的成年人超重率为32.1%,肥胖率为9.9%。在反映身体形态的指标中,40岁~44岁成年男性最“重”,平均体重达70公斤,而45~49岁男性腰最“粗”,腰围平均值达86.5cm。由此可见,在成年人中,每三个人就可能有一个胖子。 殷江霞

### 肥胖本身就是一种病

世界卫生组织肥胖症学会向社会发出警示:肥胖本身就是一种疾病,其危害程度高于吸烟4倍。肥胖使2型糖尿病、胆囊疾病、血脂异常、胰岛素抵抗、气喘和睡眠中阻塞性呼吸暂停的风险显著增加;使冠心病、高血压、骨关节病、高尿酸血症和痛风、脂肪肝的相对风险度增大2-3倍,使女性绝经后乳腺癌、子宫内膜癌、男性前列腺癌、结肠直肠癌、生殖激素异常、多囊卵巢综合征、生育功能受损、背下部疼痛和麻醉并发症的患病风险增高1-2倍。

肥胖对于心理的影响也不容忽视,肥胖者往往受到由于肥胖带来的形体问题的困扰,而带来一系列的社交障碍、自卑等心理问题。

### 为什么胖子越来越多

现在肥胖的人越来越多,除了少数肥胖者是由于遗传及内分泌失调造成外,大多数的肥胖者都是因为膳食不当,营养过剩而吃出一身的“赘肉”。

**不吃早餐“肥”得更快** 有些人因怕肥胖,每日不吃早餐,等到肚子唱“空城计”时才吃饭,吃起来狼吞虎咽,结果反而胖得更快;其次,不吃早餐的人,会不知不觉地在中餐和晚餐时摄入过量的食物。

**嗜好零食“胖”从口入** 从形成“小胖墩”的原因来看,大多数是由于营养过剩造成的,他们当中喜食甜食、有零食习惯或偏爱吃高脂肪食物的情况相当普遍。营养师提醒,只有养成科学的饮食习惯,消除“胖从口入”的隐患,加上注意适量的运动及体力锻炼,才能使我们保持一种健美而匀称的形体。

**精细食物助长肥胖** 现代都市人吃精细的食物越来越多,长此以往会损失大量维生素。而糙米及各种粗粮中富含维生素B1,能维持正常的糖代谢,降低胆固醇,促进代谢及预防肥胖。

### 如何准确判断自己胖不胖

国际上一般以体重指数BMI[体重(公斤)/身高(米)的平方]作为超重和肥胖的分类标准。BMI大于或等于25为超重,BMI大于或等于30为肥胖。但我国和亚洲其他一些国家的学者指出,这一诊断标准不适用于亚洲人群。因此有亚洲学者认为,亚洲人的超重诊断标准应为BMI大于或等于23,肥胖标准应为BMI大于或等于25。

身高1.75米的男性:体重超过70.4公斤就算超重,超过76.5公斤就算肥胖。身高1.60米的女性:体重超过59公斤就算超重,超过64公斤就算肥胖。

## 婴儿不会伸大拇指 小心是脑瘫

星报讯(王炜 童有兵 记者 胡敬东)

“半个月来,我女儿左手大拇指往里面扣得紧紧的,不笑也不说话,这是怎么了?”在安徽省立儿童医院康复科门诊,4个月大的彤彤在妈妈怀里很安静,一副不太爱搭理人的样子。经检查,彤彤左手肌张力高,精神较差,反应迟缓,结合孩子有出生后喂养困难等情况,孩子被诊断为脑瘫。

“这个是发现较早的患儿,有些孩子一岁还不会站、不会走,到医院检查才发现是脑瘫。”康复科副主任张敏告诉记者。

张敏表示,脑瘫的病因相当复杂,近年的研究发现,高龄妊娠、多胞胎、感染等产前因素才是脑瘫的主要原因。她强调,“二抬四翻六会坐,七滚八爬周岁走”,这是对婴儿时期运动行为发育规律的粗略概括。若怀孕过程中不顺利,或有难产、早产、新生儿窒息等情况,更应密切观察宝宝的生长发育,一旦发现小儿表现不正常,比如全身发软、无力或四肢发紧、打挺易惊,少动或过多地乱动,吃奶无力,经常呛吐奶,哭声微弱等,应及时到医院检查。

张敏提醒,由于一些小儿脑瘫的症状不太明显,所以易被忽视,从而耽误脑瘫康复治疗的最佳时机。一般来说,6个月以内是脑瘫患儿康复的黄金期,如家长能对小儿脑瘫早期症状有所了解并接受正确的早期诊断,尽早地给予合理的治疗和综合的康复措施,完全有可能使部分脑瘫患儿取得较好的康复效果。

## 糖友吃饭的数字口诀

合理膳食是糖尿病最基本的治疗方法。预防糖尿病,饮食要注意“三个防止和三个增加”:防止总热量摄入过高,防止脂肪比例过高,防止膳食纤维比例过低;增加鱼类的摄入,增加谷物特别是粗粮的摄入,增加高纤维食物的摄入——最终达到降低膳食热量密度的目的。其中有个1234567原则,可作为糖友每天的饮食参考。

- 1、每天1斤青菜;
- 2、每餐2两主食(根据病人的体重指数和活动量适当加减);
- 3、每天3两水果,指橘子、苹果、梨等,空腹血糖10以上暂不吃水果;
- 4、每天4钱油脂,以植物油为主;
- 5、每天5份蛋白质,包括1两鱼、1两肉、1个鸡蛋、1袋奶和1份豆制品。合并肾病的人不要吃豆制品,其他蛋白质也要酌情减少;
- 6、每天6克盐;
- 7、每天7杯水,但有浮肿的要减少喝水。

## “生活窍门”一点通

生活是一门学问,如果你能学着“偷懒”,也许会变得更有乐趣。“生活窍门”教你聪明生活。

**让挂钩粘得更牢:**带吸盘的挂钩总是有粘不牢的烦恼,只要将鸡蛋白涂在吸盘的一面,再将它粘在你想放的地方,待完全干后,挂钩就不会掉了。

**去除衣服上圆珠笔迹:**将酒精涂在印迹上,稍微搓搓就可以洗干净了,如果家里没有酒精,可用花露水代替。

**巧洗木耳:**用温水浸发10分钟,再加入少许淀粉抓洗,木耳中的沙子就很容易被洗去了,然后用清水冲洗干净即可。

## 孩子不愿说话或患“抑郁症”



“爸、妈,你们来啦!”日前,当章祥(化名)的父母来到合肥市第四人民医院时,听到儿子见面的第一句问候时,夫妇俩说不出的高兴,就这一句话他们盼了十年。

章祥家住太和县,今年18岁,自尊心很强,可是他从小体弱多病,三天两头住院。看到别的孩子生龙活虎,自己成天与药打交道,渐渐产生了自卑心

理,沉默寡言,不愿与人交流和玩耍,直到10岁那年开始不喊“爸爸”,11岁开始连“妈妈”也不叫了。

章祥的父亲是个成功人士,工作勤奋,事业有成,经营一家公司,除在物质条件上对章祥有求必应外,平时很少与孩子交流沟通;其母亲寡言少语,在生活上对孩子照料是宠爱有加。不料父母的这些“热情”渐渐引起了章祥的反感,由反感发展到逆反,由逆反发展到内心痛苦、自卑、失眠、多梦。带着病态的心理,靠着不服输的秉性,他读完了大学专科,但自卑的心理发展到对生活失去兴趣,于9月份被家人送到合肥市四院。

在住院近两个月的时间里,经药物

治疗加认知治疗,章祥已判若两人,他现在已能积极阅读有关人性和人际交往方面的书籍,主动与人接触、打招呼、谈话。

据该院青少年心理科储召学医生介绍,这是一个抑郁症中较为特殊的病例。究其原因,除个性和情绪问题外,主要是因家长在亲子关系上出现问题所导致。储医生指出,“亲子关系”是人生中的第一人际关系,也是家庭中最基本、最重要的关系,其作用对孩子成长的过程十分重要,家长与孩子建立起良好的亲子关系,能够有效地帮助儿童在成长中习得基本知识、技能,正确行为和价值观,从而保证孩子健康茁壮地成长。 朱泉稠 记者 胡敬东

## 大雪节气养生宜吃三种菜



12月7日是二十四节气中的大雪节气,受暖湿气流和冷空气的共同影响,我国不少地区会有较明显的降温、大风天气过程,这次冷空气的到来,有可能会将合肥市区的气温降到-2℃。专家提醒,大雪节气养生要从饮食开始,其中大白菜、大萝卜缨和大葱都为这个节气较好的食疗佳品。

殷江霞

### 皮肤干,大白菜护肤养颜

大雪节气期间空气特别干燥,冷冷的寒风让不少读者朋友的皮肤开始出现干燥的情况,不少上班族到了单位之后,又关在开着暖气的空调房间里,皮肤的水分也相应地流失得更快。安徽中医学院第一附属医院的中医专家提醒您,冬季吃大白菜还有护肤养颜的效果。这主要是因为大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,可以起到很好的护肤和养颜效果。大白菜含有丰富的粗纤维,不但能起到润肠、促进排毒的作用,还刺激肠胃蠕动,促进大便排泄,帮助消化的功能。

### 嫌阳光弱,大红萝卜缨补钙

大雪节气到来后,阳光微弱,人体受寒冷气温的影响,生理功能和食欲均会发生变化。中医专家介绍,冬季日照时间缩短,会影响维生素D的形成,天冷人体尿量增加,无机盐随尿液排出的量也增多。人体往往容易缺乏钾、钙、钠、铁等元素,尤其是老年人。因此,应该及时予以补钙。

很多读者认为买来的大红萝卜削掉萝卜缨是顺理成章的事,但是专家提醒读者,

萝卜缨是含钙量最高的蔬菜,非常适合缺钙的人群。以号称补钙作用很好的大豆为例,每100克大豆的含钙量大约在191毫克左右,但是每100克红萝卜缨的含钙量则是350毫克,钙含量几乎是大豆的一倍。

### 阳气藏,来根大葱能“通阳”

中医养生学认为,大雪节气前后是风寒感冒的高发阶段,风寒感冒虽然病因是感染了风寒之邪,但是人体抵抗力下降即中医常说的正气不足,阳气被压制,难以抗衡阴寒之邪是内因。所以,天气寒冷的时候适当吃些益气通阳的食物,有助于预防风寒感冒。

虽然大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多,但是从通阳和食疗的角度来看,葱白的效用更大一些,比如风寒感冒的很多经典食疗方都有葱白入药,如葱豉汤的主要成分就是葱白。大葱味辛,性微温,具有通阳、解毒调味的作用。除了用于防治风寒感冒外,对于阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通等症也有一定的食疗效果。需要提醒大家的是,一般人群均可食用大葱,但患有胃肠道疾病,特别是溃疡病的人不宜多食。