

腰围“报警”啦！

腹型肥胖并非小事



□ 见习记者 唐秀婷

5月17日至23日是第11届全民营养周。近年来,我国超重和肥胖人群的占比呈逐年递增趋势。由于人种特点,我国肥胖症患者以腹型肥胖为主。腹型肥胖有哪些危害?怎样科学减重?近日,记者咨询了我市医院的相关专家。

不良习惯加剧腹型肥胖风险

安庆市第一人民医院内分泌科主任医师黄茗介绍,腹型肥胖又称中心型肥胖或内脏型肥胖,是指体内脂肪过多地堆积在腹部区域,其诊断标准是男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米。

腹型肥胖的形成既受先天因素影响,也与后天原因密切相关。“遗传因素在体型和脂肪分布上起着重要作用。如果家族中有腹型肥胖聚集倾向,那么个体也更容易出现这种情况。”黄茗说。

不良的饮食习惯和生活方式也是腹型肥胖的诱因。对于上班族而言,久坐不动是腹型肥胖的“罪魁祸首”。不合理的膳食习惯容易造成能量过剩,让脂肪堆积于腹部。

黄茗表示,腹型肥胖在中老年群体中发病率较高,这与该群体的

代谢水平降低有关。“值得注意的是,随着生活水平的提升,儿童、青少年群体因过度依赖交通工具、饮食不节制等导致的肥胖问题也日益突出。”

隐藏在肚子下的“健康杀手”

腹型肥胖有何危害?除了影响外观形象外,在其背后更是身体发出的健康预警信号。

江先生就饱受肥胖困扰,其体重高达135公斤,肚子上的肉尤为明显。因身体不适去医院检查后,诊断结果令人震惊。这个20多岁的年轻人,竟被检查出糖尿病、高血压、痛风、高脂血症、脂肪肝等多种疾病。

“腹部肥胖通常意味着内脏脂肪含量较高,就容易引起各种代谢性疾病。”黄茗指出,内脏脂肪的过度堆积会引发胰岛素抵抗和血脂异常,增加患2型糖尿病、高血压等疾病的风险,长期发展下去还会损害心脑血管健康。此外,腹部脂肪的蓄积还会对内脏器官形成压迫,容易诱发脂肪肝等疾病,可能会加速动脉粥样硬化。

对于女性来说,腹型肥胖还可能会造成内分泌紊乱的情况,表现为月经不调等问题。黄茗提醒,腹型肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的一个重要危险因素。多数肥胖者夜间打鼾声音很大,而这也可能会伴随一定程度的睡眠呼吸暂停状况,需要高度重视。

“肥胖者的心理健康同样需要多加重视。”安庆一一六医院临床

营养科副主任丁丹丹介绍,在医院进行体重管理多学科会诊时,除了临床营养科、内分泌科、呼吸科、中医科、康复运动科等相关科室参与外,心理科专家也会全程介入,关注患者在减重过程中的心理波动。

减重通常需维持一年以上

提到减肥,很多人第一时间想到的就是控制热量摄入,试图通过液断、轻断食等方式来实现快速瘦身。“其实这些都属于节食行为,虽然能降低体重秤上的数字,但一旦恢复正常饮食体重就会反弹,甚至还会造成内分泌失调、免疫力下降等问题。”丁丹丹解释道。

在她看来,减肥的重点在于吃动平衡,七分靠吃、三分靠练的说法具有一定的合理性。

饮食方面,要遵循均衡多样的饮食原则,增加鸡蛋、鱼虾、豆类等优质蛋白质的摄入,多选择膳食纤维含量高的食物以增加饱腹感,少食用高热量、高脂肪、高糖的食品,日常要适当饮水来提高基础代谢率。

运动方面,应做到有氧运动和无氧运动相结合,空腹运动的效果更好。上班族可利用碎片时间增加活动量,尽量避免久坐不动。

减脂期嘴馋想吃东西怎么办?丁丹丹表示,可以尝试让自己忙起来转移注意力,分散对食物的渴望。“水是没有热量的,适量喝水或吃一些低糖水果能缓解饥饿感。”

小满节气至 雨水来报到

本报讯(见习记者 唐秀婷)“四月中,小满者,物致于此小得盈满。”今天我们迎来小满节气,这是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。小满之时,炎夏登场,天气由暖变热,雨水也渐渐变得丰沛。

未来几天,安庆的天气可谓十分应景。由于冷暖气流不断“互掐”,前期鲜少“露面”的降水这周成为了“常驻嘉宾”。市气象台发布的最新预报显示,本旬我市有多轮降水过程。

具体来看,今天到明天白天我市有间歇性阵雨或雷雨,明天夜里到23日全市大雨到暴雨。目前看来,周末的天气状况不错,雨水渐收转为多云到晴的天气。不过27日至28日还有一次较强降水过程。一波接一波的雨水下,大家出门一定要记得带上雨具,注意防范集中强降水带来的不利影响。

小满时节是农作物成长的关键时期,适量的雨水可以促进农作物生长。本旬我市雨量估计能达到70~120毫米,局地120~150毫米,相较往年雨量偏多。农民朋友们要根据气候条件加强田间管理,在雨水较多的情况下及时排灌,防止农田积水。

另外,今明两天的最高气温在29~31℃上下,体感较为闷热。但本轮高温过程后劲不足,周五开始,低涡系统携带冷空气前来“浇灭”高温热情,届时气温明显回落。预计最高温度降至24~25℃左右,平均气温下降6~8℃,同时偏北风力增强,阵风达8级左右,清凉的天气短暂回归。

进入小满节气后,天气湿热,养生应以健脾祛湿为主,多吃冬瓜、绿豆、苦瓜等清爽清淡的食物,避免过量进食生冷食物。

公交候车亭5·20“限定皮肤”上线

本报讯(全媒体记者 程呈文/图)5月20日,位于龙眠山路西侧的红旗小学公交候车亭浪漫“变身”,被上千朵仿真花装点成“繁花长亭”,粉紫相间的花瀑倾泻而下,以爱的告白为主题,为市民献上了一份别致的城市浪漫礼物。

“原本只是等公交,没想到走进了小花亭!”当天中午,市民李女士在车站候车时,举着手机连拍数张照片。带着孩子打卡的市民王先生也感慨道:“装扮过的候车亭太美了,这样的城市发展细节往往最能打动人心。”

5月20日谐音“520”,在网络上已发展成为人们互相表达爱意的日子。当天夜幕降临后,公交站亭尤为热闹,不少年轻人来此合影留念。

“我们希望根据不同时间节点打造特色公交候车亭,让市民感受和发现城市的美。”负责候车亭改造项目的某公司相关负责人彭世堃介绍,此次选用色彩明亮的仿真



公交候车亭被仿真花装饰一新。

花卉组合,既保证景观效果,又不影响公交亭基本功能,还能提升城市形象,让公交站台从单纯的交通节点,转变为承载城市温度的生活空间。

这已不是公交站台首次上线“限定皮肤了”,今年的3月8日妇女节也同样开展过类似活动。彭

世堃透露,接下来公司将继续结合特殊时间节点推出候车亭相关主题改造。“今年中考季来临之际,我们将选择安庆四中附近的公交站点,打造中考主题场景,为广大考生们加油助威。”

据悉,这套公交候车亭520“限定皮肤”将保留一周左右时间。



近日安庆天气情况:今日,小雨转阴,22~31℃;明日,中雨转暴雨,21~29℃。