

多项调查研究显示,肥胖可引发200多种慢性病;肥胖还易导致自卑、抑郁、焦虑等心理问题——

科学减重 享“瘦”生活

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

15岁初中生体重达100公斤

15岁的明明是一名初中生,身高1.73米,体重105公斤。据明明妈妈介绍,明明平时比较喜欢吃甜点、油炸类食物,还喜欢“宅”在家中,久而久之,越来越胖。

6月6日,明明在妈妈的陪伴下,来到沧州市人民医院代谢减重门诊。经过专业评估,明明的BMI指数高达35,已经达到重度肥胖的程度。医生说,BMI(体重指数)是衡量一个人胖瘦的重要标准,BMI等于体重(公斤)除以身高(米)的平方,一般而言,指数在24至28之间为超重;大于等于28则属于肥胖。

更糟糕的是,医生在明明脖子后方皮肤发现了黑棘皮样病变,这预示着明明可能合并代谢性疾病。抽血结果证实了医生的猜测,明明患上了高胰岛素血症、高尿酸、高脂血症等病症。

“近年来,来我们这里就诊的人群中,13岁到17岁的少年占了三分之一。”沧州市人民医院内分泌代谢科主任刘建凤说。

去年,沧州市疾控中心对我市33109名中小學生肥胖情况进行了抽样调查,数据显示:肥胖者7078人,肥胖率21.41%,超重者5450人,超重率16.46%。

有些家长认为孩子正处在长身体阶段,胖些没关系,实则不然。“儿童期肥胖比成人肥胖危害更大。”刘建凤说,肥胖本身是一种代谢疾病,肥胖不仅影响孩子身体发育,还会对其心理、行为、智力产生不良影响。另外,超重和肥胖会引起关节压迫、运动障碍等,甚至发生呼吸睡眠暂停,严重者还会影响记忆力。

此外,超重的孩子还容易患糖尿病、高血压、心脏病。儿童期肥胖人群成年后,有75%的人依然体重超标,发生糖尿病、高血压、心脏病、心脑血管疾病的概率是普通人的2到4倍。

科学减重逆转慢性病

“一胖毁所有”并非危言耸听。肥

胖不仅影响美观,还可引起200多种慢性病。

“前来就诊的肥胖患者中,95%患者合并各种疾病。”刘建凤表示,其中,有些患者来减重时并不知道自己身上患疾病。经过检查后,他们中大多有不同程度的血糖高、尿酸高、血压高等问题。

其实,由肥胖导致的疾病并非不可逆转。在减重门诊,记者了解到不少因减肥成功恢复身体健康的例子。

“我身高1.7米,几年前,体重95公斤,身体各项指标超标。”小刘从没想到自己竟然以健康达人的身份,分享减重经历。

从跑100米就气喘吁吁,到艰难跑完1公里、10公里,再到如今成为健身教练。他觉得自己的人生可谓充满挑战。

这样的例子有很多:高血压患者在就诊后5个月减重20公斤,血压恢复正常;一名多囊卵巢综合征求子不成的患者,4个月减重15公斤,喜获二宝……“体重正常对心脑血管病、肿瘤等慢性病的控制至关重要,健康体重管理应成为每个人的日常。”刘建凤说。

好情绪让“瘦身”变轻松

管不住嘴、懒得运动、来回反弹……这是很多人减肥的真实写照。

而导致这些情况有一个很重要的原因——“心病”。

当人体处在不开心、紧张、压力大、焦虑等负面情绪状态时,就会通过食物来寻求安慰、缓解压力,且很难控制。越是高糖、高热量食物,越会刺激多巴胺分泌,使人快乐。

但是,用食物来缓解压力与痛苦获得的短暂快乐,会很快被进食后的罪恶感、挫败感等替代,滋生出下一轮情绪问题。不断往复陷入恶性循环。

很多人是这样:压力越大,越难受、越累,也就越容易暴饮暴食,减肥就越难、体重越容易反弹。被减肥绑架的人生,充满痛苦又难以自拔。

伴随着管理体重失败的无力感、沮丧感、自我怀疑感,成为比减肥本身更具危险的心理健康“杀手”,导致人在减肥过程中遭遇身心双重危机,甚至患上心理疾病。并且,患有抑郁症的人更缺乏锻炼或参加其他活动的精力或意愿,久坐不动的生活方式也会增加体重问题。

从运动员到教练员,24岁的郝田野,带领20名沧州轮滑小将一起享受速度和激情——

“轮”上逐梦

■ 本报记者 尹超

从运动员到教练

6月5日晚上7点,郝田野开始忙起来。荣盛购物广场前,一群小轮滑学员正在郝田野的指导下,练习速度轮滑技巧。这位专业速度轮滑运动员,现在正以教练的身份,将自己的经验和技能,传授给这些轮滑小将。

24岁的郝田野,是河南平顶山人,8岁开始学习轮滑,曾担任海宁速度轮滑队队长,先后获得河南省、浙江省速度轮滑锦标赛冠军,以及全国速度轮滑锦标赛冠军、全国速度轮滑公开赛冠军、国际公开赛第三名。

2019年退役后,他曾在平顶山、淄博担任速度轮滑教练,去年10月来到沧州,成为一家俱乐部的教练,带领着20名学员,开启了新的教学生活。

到场后,先带着孩子们热身,然后换鞋,滑上30到50圈后,再逐渐

增加训练内容。郝田野每天的工作几乎都是如此。他喜欢速度轮滑,因为这不仅能够提高学员的身体协调能力、敏捷度,增强体质,还能增加学员的自信心,带来正面情绪。

带孩子们“刷街”

“速度轮滑班的20名学员,是从初级班升上来的,具有一定的基础。他们之中最大的读四年级,最小的才上幼儿园大班。”郝田野说。

虽说郝田野是这个速度轮滑班的第四任教练,来的时间也不算长,但他很快摸清了学员的实力与特点。

去年,郝田野来沧州后不久,天气变冷,训练多在室内,因场地限制,只能进行一些体能训练。这样一来,郝田野和孩子以及家长有了更多交流、沟通时间,也很快和孩子们打成一片。

有个小学三年級的学员,很有天赋,但比较调皮,训练时常常会偷懒。郝田野深知,竞技体育,仅有天赋是不够的,要想比别人快1秒,需要付出更多努力。

郝田野一边和孩子父母沟通,一

边在训练中潜移默化激励孩子,一段时间后,孩子有了很大进步,在今年的第一次京津冀速度轮滑邀请赛中,获得少年组第二名。

而去年刚从初级班升上来的学员苏奕安,才上幼儿园大班,别看年龄小,训练特别稳定,很认真。培训班课程一般安排在晚七点到八点半,一周6次课,苏奕安从不缺课。看着孩子们每天一点点进步,郝田野打心里高兴。

训练之余,郝田野会不定期带着孩子们“刷街”。穿上轮滑鞋,在公园、广场自在滑行,放松身心,享受飞一般的感觉。“六一”儿童节那天,他和孩子们在大运河公园“刷街”,大家都开心极了。

“他们还能更好”

天赋型、勤奋型……20名学员各有各的特点。今年,郝田野带领部分学员走出沧州,参加了两次大型比赛,发现孩子们虽具备一定实力,但经验不足,抓不住弯道超越的机会。“除了加强这方面的技巧训练外,也要多带他们走出去,参加一些大型比



养成健康生活方式从运动开始

减肥不只是一场身体的挑战,更是一次心灵的锤炼。

不妨试一试这些方法:首先肯定自己,多想想自己的优点和优势,树立自信心。其次,制订一个合理的减肥计划,比如每周减重多少、运动时长等。不要因为减肥速度不够快而焦虑,要有耐心。心情不好时,可以运动起来,或者找朋友聊聊、看场电影、听听歌,而不去依赖食物。在减肥过程中,根据实际情况设立一些小目标,并为自己准备一些小奖励,比如买一件心仪的衣服,更能增加减肥的动力。另外,还可以找个志同道合的减肥伙伴,互相激励,一起前进。

■ 记者手记

减重 从改变生活方式开始

■ 康宁

有人说,成年人的世界,没有容易二字,除了长胖。

确实。高糖、高盐、高油饮食会胖,熬夜、睡眠不足会胖,年纪大、新陈代谢差会胖,甚至连工作压力大,都会过劳肥。

肥胖,带来的不只是身体多赘肉、影响体形美观。它更像是多米诺骨牌的第一张牌,一旦被推倒,随之而来引发的许多相关疾病,才是更可怕的。

在市人民医院减重门诊采访时,不时有前来治疗的肥胖患者,看完他们的检查结果,主任刘建凤建议:第一,早睡,每天晚上尽量在11点前入睡。第二,每天早上空

腹称一次体重,有意识地进行体重管理。第三,尽量过规律的生活。减重需要长期有规律的生活,一旦计划被打断,很难持续。第四,吃饭时把过多的盐抠下来,把过多的油筛掉,把过多的甜减下来。

这些建议,让记者印象深刻。很多人把减肥视为紧急任务,每天只关注自己吃的食物有多少热量,体重秤上的数字又掉了多少。以至于每隔一段时间,就会流行一种全新的减肥风潮,比如“液断减肥法”“16+8轻断食减肥法”……

但归根到底,减肥从不是用极端的方式短时间内改变体重。而是告别过去的不良习惯,建立一种全

新的、健康的生活方式。

不管是从减少糖的摄入,还是从戒掉熬夜开始,当你的生活方式开始改变,习惯也会跟着改变;习惯改变,体重自然也会发生变化;体重下降,各项身体指标跟着改变;最后,患上各种慢性病风险就大大减少。

我们深知,科学减重不可能一蹴而就,减肥过程虽然痛苦,但当你收获一个健康、自信的自己时,那份快乐会让你觉得:所有付出都是值得的。

坚持运动,健康饮食,规律作息,你终能在长年累月中与身体达成和解,甚至有意想不到的收获。



郝田野和学员们在公园里“刷街”

赛,积累经验。”郝田野说。

看着孩子们进步时的开心、劳累时的沮丧,郝田野经常会想起当年的自己。起初,郝田野学的是平地花式轮滑,获得过平顶山市冠军。相对于速度轮滑风驰电掣的激烈,平地花式讲究的是技巧和艺术表现力,但郝田野更喜欢速度轮滑带给自己的激情。练了3年的平地花式轮滑后,他正式改练速度轮滑。

改变就意味着重新开始,郝田野足足用了半年多的时间才适应。他非常享受驰骋在训练场上的感

觉,成绩进步非常快。因为对轮滑的热爱和想成为教练的梦想,2014年,他又步入专业运动员的行列。

每一次改变,都不容易。郝田野说,既然选择了,就要努力拼搏。“他们还能做到更好!”郝田野说,暑假期间,他准备带孩子们去衡水和天津,分别参加全国和国际性的比赛。

“有天赋的孩子,在强身健体的同时,应挖掘一下潜力,不一定要走专业道路,但拼搏的经历,会在以后的日子里不断激励他们。”郝田野说。

养生切勿 盲目跟风

■ 瞳言

比咖啡、奶茶便宜,又能养生,还能减肥……夏日炎炎,不少年轻人将乌梅类饮品当成日常饮品首选。

从去年起,中药代茶饮乌梅汤就在年轻人中掀起了一场养生热。今年,新版乌梅汤在减肥概念的加持下,更受欢迎。

随着“亚健康”群体越来越多,年轻人开始尝试各种养生方法。除了近两年火爆的乌梅汤外,养发饮、熬夜护肝元气茶、推拿等养生产品与方式,同样受到年轻人青睐。

养生,要根据个人体质和健康状况,养成良好的饮食和生活习惯,达到维持身体健康的目的。但不顾自身状况盲目跟风并不可取。

乌梅饮具有生津止渴、清热解暑等功效,火爆出圈后,很多年轻人跟风购买,但是它并不适合脾胃虚寒或者患有肠胃疾病的人饮用,这类人群如果长期饮用乌梅饮,还会给身体带来危害。此外,有人看到薏米红豆粥能祛湿健脾,也不管自己有没有湿气,就跟着教程学着做;还有一些想减重的年轻人,盲目尝试各种减脂餐、食品,看到别人健走减重效果明显,膝盖不好也要尝试……不顾自身情况盲目跟风,结果可能会适得其反。

除此之外,盲目跟风养生也给一些不良商家提供了可乘之机。在一些电商平台,有商家售卖“三无”饮品与减脂食品,夸大其功效,以吸引眼球。消费者购买这样的产品,不仅不能养生,还可能伤及身体。

一些食疗方法、锻炼方式,别人用起来效果好,但也许并不适合自己。养生,应根据自身身体情况,寻找专业医生提供专业的建议。而保持科学饮食和生活规律,才是养生的重中之重。

瞳言快语

家里出现霉菌 如何清除

夏天是霉菌活跃的季节,霉菌不仅影响美观,对人体呼吸系统、皮肤、肠道等都有潜在威胁。

保持清洁干燥

霉菌通常可通过高温(水温80℃以上、阳光暴晒等)、按说明书配置84消毒液(不要和洁厕灵等清洁剂混用)等方式杀灭。

对于墙体发霉,如果霉点不严重,可用抹布直接擦掉,也可用漂白水喷雾(有颜色的墙面慎用);如为墙纸,不能用水擦,要用布浸点酒精抹拭。

霉菌滋生受温度、湿度影响,保持清洁和干燥,是解决霉菌问题的关键。

关注重点场所

空调、水槽排水孔、冰箱底盘、菜板、浴缸或瓷砖缝、窗边、墙壁、天花板、植物盆栽等地方,易滋生霉菌。当空气湿度超过70%,霉菌容易繁殖。控制好湿度可以减少霉菌滋生。

除湿小技巧

雨季可适当使用除湿机,或打开空调的除湿模式;可以准备一湿一千两个拖布,并尽量用干拖布将地面擦干;洗澡后开启换气扇,并及时清理地上的水。

家中要时常通风,浴室尽量安装换气设备。经常通风可以稀释空气中的霉菌孢子,降低潜在危害。

需要提醒的是,在进行除霉操作时,最好佩戴手套、口罩,并开窗通风。 据《生命时报》