



# 22岁小伙血管“70岁”

## 都是太胖惹的祸,医生提醒强化生活方式减肥最安全

6月30日出炉的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》指出,我国居民超重肥胖问题凸显,宁波肥胖人群也呈现日益庞大的趋势,因为肥胖而导致糖尿病、高血压、心脑血管疾病甚至猝死的患者逐渐增多。市糖尿病临床指导中心办公室主任励丽表示,“通过运动、饮食控制等单纯性强化生活方式的干预是最科学、也最安全的减肥方式,而减肥手术即使在最权威的医疗机构实施,也会有患上消化道漏,胃食管反流、溃疡、胆囊炎及胆囊结石等的风险存在。”

记者 鲍云洁 通讯员 俞水白

### 肥胖增加各器官患病风险

5月的一个傍晚,第一医院心内科收治了一个不同寻常的心梗病人,年仅22岁的他身高172厘米,体重110公斤,因突发胸痛被送到急诊,心电图提示心肌梗死,经全力抢救才捡回一条命。以往这一疾病多发生于合并有高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病的老年人群,他的血管老化程度相当于70岁的老人。记者了解到,肥胖所带来的危害还

不仅仅在于心血管系统,它还能增加各个器官系统的患病风险。

肥胖症的标准是什么?励丽说,评估自己是否肥胖主要看体质指数(BMI),BMI=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>,正常范围在18.5~23.9,≥24即为超重,超过28即为肥胖,超过40为极度肥胖,一般体重指数超过28就需要减重。

### 如何通过运动和控制饮食减肥?

第一医院运动医学专家、骨科主治医师任甜甜介绍,关于饮食,个人情况不同方案也不同,但总的饮食构成原则是一致的:低能量,低脂肪,适量优质蛋白,含复杂碳水化合物及丰富膳食纤维。不要过度节食,这种方式容易反弹、营养不良,严重的还会引起内分泌失调;

在锻炼方式上,骑车、跳舞、瑜伽都可以选择,游泳、快走和慢跑是强力推荐的。而在水中慢走是最佳运动方式,

可以选择在腰腹部深的游泳池慢走,1分钟消耗的热量是普通走路的10倍以上,因为水有浮力,这种运动还大大减少对下肢关节的损伤。注意的是,篮球、足球等剧烈运动不适合肥胖人士,因为剧烈跑跳时,下肢关节承受的负荷是体重的10倍以上,很容易伤到膝、踝关节。锻炼要做到每周三次,每次40分钟以上,锻炼前后充分拉伸,这样才能有效燃烧脂肪。

## 法国养鹅专家四次志愿来象山授艺

# 73岁的“老皮”带来正宗法式鹅肝酱



“老皮”已四次志愿来到象山传授送宝。

鹅肝、鱼子酱、松露被称为世界三大美食,而鹅肝又被誉为三大美食之首,在欧洲被称为“餐桌上的皇帝”。近年来,这道菜频频被摆上普通市民的餐桌。为了让宁波的老百姓吃到更加正宗的鹅肝,宁波市外国专家局“穿针引线”,多次邀请国外专家前往象山指导浙东白鹅产业。一位被象山养殖户亲切称为“老皮”的法国专家,四次志愿来到象山传授送宝,他就是法国专家国际咨询组织(简称ECTI)水禽养殖专家 GENY Pierre(詹尼·皮埃尔)先生。

前天上午,记者见到了老皮。73岁的他完全没有想象中的老态龙钟,一身健康的小麦色皮肤,架着一副老花镜,友好地主动向在场的每一位朋友握手。

老皮来自法国南部城市阿尔比,有着自己的农场。高中毕业后的他为了完成父亲的心愿,放弃大学梦,继承了农场,成为当地小有名气的养鹅能手,制作的鹅肝酱更是地道。2002年退休后,已经“财务自由、身心解放”的他加入了ECTI这个志愿团队,多次前往世界各地进行技术指导。2011年5月,他与象山结缘,深入了解养鹅业的生产现状,苗鹅销售以及肉鹅加工等情况,对象山白鹅的繁殖孵化,饲养管理、产品深加工等方面进行技术指导。

“现在退休后的生活正是我所期待的,可以将自己掌握的技术和全世界的同行一起交流,我十分荣幸,也十分愿意。象山的朋友很友好,希望有一天在这里也能尝到最纯正的鹅肝酱。”谈到自己无偿的志愿行动,老皮觉得很值得。已经入乡随俗的他准备买包中华香烟,去看望他的一位养殖户老朋友。

据象山县农林局农业技术推广研究员陈维虎介绍,浙东白鹅是象山“7+1”农业龙型产业,以早期生长速度快、肉质优等特殊性状而闻名。

### 相关链接

#### 纯正法国鹅肝酱制作秘方

想知道纯正的法国鹅肝酱有什么秘方吗?大方的老皮毫不吝啬地将自己的独家配方分享给了宁波的读者。

为了保证最新鲜的口味,要在鹅被杀后2小时内提取出来。清除血管、筋络后,洒上调料。请注意,调料的配比十分关键:每公斤的鹅肝需要17克的盐和3克黑胡椒。抹匀后,装在专门的容器里,放在沸水里煮熟;然后带容器浸泡在80℃的热水中1小时;最后放在4℃的冷水中冷却。食用时切片即成。

老皮说,法国人的口味比较清淡,中国的朋友可以根据自己的口味加上各种香料。

记者 陆麒麟 通讯员 任社文/摄

## 滴滴打车将上线出租车拼车

# 乘客最多可省三成车费

商报讯(记者 范洪)滴滴快的昨日宣布,滴滴打车软件将会针对城市出租车推出一个新的功能——拼车。该功能可以支持用户在打车时拼车,并计算各自车费。

滴滴快的相关负责人表示,目前他们正在对出租车拼车系统进行调试,网上也公布了一些页面的截图,其中,显示用户在呼叫出租车时,软件会提供“愿拼车”、“只拼车”、“不拼车”3个选项。用户如果选择“愿拼车”或“只拼车”,在发出订单后系统会自动为其寻找顺路拼友。在找好拼车之后,系统会自动将两个订单拼在一起,然后推送给愿意接单司机。如果选择愿意拼车,滴滴打车APP会对两位乘客分别计费,合乘部分计算为7折,司机收入则为两人之和,也就是说拼车用户最高可省30%的车费。

业内人士认为,对于拼车,各地管理部门正在积极探索,滴滴打车上线这项业务不失为一种尝试,既可以使高峰时段打车容易一些,也能为出租车增收和为乘客带来实惠。

## 校服衣领处不能缝制标签

衣领处不允许缝制任何标签、校服直接接触皮肤的部分棉纤维含量标称值不低于35%、甲醛和PH值达到纺织品B类要求……6月30日,国家标准委批准发布国家标准《中小学生校服》。

标准自发布之日起实施,大幅提高了校服的安全质量要求,且不再按照传统做法对校服产品进行划分等级,只设立一档准入门槛。如在安全性方面,校服中的甲醛、pH值、可分解致癌芳香胺染料等含量应达到GB18401-2010《国家纺织产品基本安全技术规范》B类要求;燃烧性能、附件锐利性、服装绳带和残留金属针等应符合GB3170-2015《婴幼儿及儿童纺织产品安全技术规范》。

对校服的一般性能要求,标准规定要与现行服装同类标准的一等品要求相当;色牢度、水洗尺寸变化率、起毛起球、色差、布面疵点、对称部位互差等消费者关注的产品质量指标,较一般服装产品提出了更高的要求,部分指标达到优等品水平。

记者从市质监局了解到,国家标准《中小学生校服》为强制性标准,今后包括宁波在内的全国范围的中小学生校服都需执行该标准。

记者 孙美星

## 家博会夏季展明天开幕

商报讯(记者 朱麟华 通讯员 郁俏峰 邵丽琼)第13届中国家博会夏季展定于7月3日至6日在宁波国际会展中心举行。

本届家博会夏季展共有来自中国、美国、德国、日本、瑞典、土耳其、英国、韩国、意大利等10多个国家和地区逾千个家居品牌参展,共设展位2200个,展览面积4.5万平方米,展览规模与上届持平。今年还将同期举办第二届宁波进口建材、家具博览会,设在宁波国际会展中心1号馆。

同时将继续推出“工美装饰联展”,来自东南亚以及国内众多工美企业、家饰企业踊跃参展,奇石、玉石、银器、瓷器、根雕、书画等应有尽有,为收藏爱好者、投资人士和家庭软装需求提供了契机。

展会上,总裁签售折上折、满额再减、抽取ipad大奖等营销举措将给观众不断带来惊喜。据统计,几乎所有展商都推出了年度最大的促销举措,真正还利于民。



## 1999元享国际豪华邮轮游日本

坐过了飞机、乘过了动车,高端舒适的邮轮成为了今夏出境游首选。歌诗达赛琳娜号上海-福冈-上海4晚5日游,不仅让你尊享邮轮豪华体验,还安排了一整天的岸上观光活动,感受日本的风光与文化。原价3999元/人的内舱房,现限时特惠仅需1999元/人,如果第三人为儿童,还可免船票。免日本签证,拿上您的护照即可出发,来一场说走就走的海上旅行吧!

独具魅力的风雅带给你心醉神迷的体验,歌诗达邮轮赛琳娜号精选邮轮航线,带上家人,尽享海上风情!

赛琳娜号邮轮上海-福冈-上海4晚5日游

发团日期:7月24日;特惠价:1999元;报名及投诉电话:87651111;QQ群:116159829;地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼;运通我去旅游网:www.57676.com

