



52岁的张女士3个月减了12.5公斤

她是怎么做到的？这些经验您不妨试试

52岁的张女士原来体重是97.5公斤，那一身肥肉怎么也甩不掉，这令她非常苦恼。

今年7月，她参加了市第一医院设立的肥胖俱乐部，在医生指导下调整饮食和生活习惯。3个月下来，她体重减少了12.5公斤，胆固醇、高血脂等症状也缓解了。

昨天，市第一医院肥胖俱乐部公布了一期学员的减重成绩单：

第一组14名成员，共减重62.8公斤，平均每人减重4.5公斤，第一名减重10.1公斤；第二组16名成员，共减重68.3公斤，平均每人减重4.3公斤，第一名减重10.5公斤；第三组17名成员，共减重130.1公斤，平均每人减重7.65公斤，第一名减重14.9公斤。

他们是怎样做到的呢？

医生建议食谱

早餐	午餐	晚餐
周一		
鲜牛奶1袋	肉片鲜菇炒黄瓜	芙蓉鸡片银耳
煮鸡蛋1个	香菇菜心	虾皮西葫芦
咸面包片2片	椒盐圆白菜丝	凉拌菠菜
	米饭(100克)	玉米面小窝头(100克)
周二		
鲜豆浆(300毫升)	清蒸鳊鱼	包子(100克)
茶叶蛋1个	浆汁扁豆	西红柿菜花
馒头(50克)	小白菜汤	清炒苦瓜
	花卷(100克)	
周三		
鲜牛奶1袋	清炒鸡丁辣椒丁	芫爆里脊丝
咸鸡蛋1个	红烧三色魔芋球	素炒蒿子秆
燕麦片(50克)	蒜茸荷兰豆	糖拌西红柿(阿斯巴甜)
	米饭(100克)	千层饼(100克)

每日供热量约1600千卡

秘诀

个性化食谱+适度锻炼

张女士减肥成功的最大法宝是医生给她制定的食谱。张女士说，她以前她吃东西没有节制，花生米、红糖桂圆蛋、烤肉什么的，想吃多少就吃多少。

她也曾多次尝试减肥，节食、运动、针灸、按摩……但要么不起作用，要么很快反弹回来，没有一次是成功的。

市第一医院营养膳食科、国家营养师刘佳宁说，张女士体内的惰性脂肪含量较高，一些惰性脂肪还包裹着肝部，形成脂肪肝，造成肝脏代谢功能下降，因此单纯通过运动和节食是很难减掉的，针灸和按摩的原理也是通过抑制饥饿感来达到节食的效果，因此对张女士的效果也不是太明显。

惰性脂肪含量高的人除了运动和饮食控制，更重要的是调整生活方式，以及严格控制糖分摄入。因此她为张女士制定了个性化的食谱，并配合每天适当的运动，以达到瘦身效果。

如今，张女士把每天的食物称好量，分好份数，蛋白质、纤维素、糖类按份额进食；同时，她现在每天都快走一个小时，把心率提升到医生要求的范围。

在她的影响下，亲友们也逐步建立良好的生活习惯，儿子瘦了5公斤，表妹和弟弟分别瘦了2.5公斤和4公斤。

知识

体重多少才算肥胖？

今年6月30日出炉的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》中显示，我国居民膳食结构有所改变，平均膳食脂肪功能比超过30%，使得人群超重或者肥胖的问题日益凸显，全国18岁以上成人的超重率达到30.1%。

市第一医院内分泌科主任励丽说，肥胖的诊断标准是体重除以身高的平方(BMI)，如果BMI正常数值在19~24.9之间，低于或高于该数值属于偏瘦或肥胖。一般来说，体重指数超过25但不超过35的单纯性肥胖初期患者不建议使用药物或手术，只需要按照量身打造的饮食表和运动计划，就可以达到减肥目标；而体重指数超过35，或者是合并糖尿病的肥胖病人，就建议采

取“袖状胃切除”和“胃转流手术”手术，也就是通过减少胃容量的方式来治疗。

肥胖也是一种病

“肥胖不仅影响形体美观，更严重的是容易引起多种并发症，目前肥胖已经被医学上确定为一种慢性代谢疾病，同时可能会带来许多慢性并发症，然而在中国，很多人甚至不知道肥胖也是一种疾病！”第一医院胃肠外科主任严志龙说。

脂肪细胞会分泌发炎因子，使身体处于慢性发炎的恶性循环，让全身器官组织受到慢性伤害，从而引发糖尿病、高血压、高血脂、代谢症候群、心血管疾病、脑血管疾病、脂肪肝、慢性肾脏病、退化性关节炎、不孕，甚至癌症等并发症。

有关数据统计，肥胖者患心脏病的风险是正常人群的1.5倍，患糖尿病、高血压的几率更是比正常人群高出了5倍以上。

观点

减得太快危害大 “老来瘦”要适度

记者发现，俱乐部成员的减肥速度都不快，和市面上“7天瘦5公斤”之类的广告还是有很大差距的。

“慢减肥才科学，临床上也建议患者不要减得太快，每月最多减重别超过5公斤为好。现在市面上各种减肥机构打着快速减重的旗号，实际上并不科学，因为减肥的速度太快会导致肌肉流失过多，从而导致免疫功能下降，也容易反弹。”刘佳宁说。

“很多未婚女性爱美心切，往往一开口就是‘我要减多少多少斤’，恨不得立即变成纸片人，这是非常不好的，减肥速度过快容易导致内分泌紊乱，尤其是女性，甚至影响到今后的生育能力。”市中医院代谢肥胖门诊范佳莹主治医师说。

“不仅是年轻人，如今随着老年减肥患者越来越多，一些老年人也会提出迅速减肥的要求，其实，这类人群我们更加不提倡快速减肥，也不提倡减得太多，过快或过瘦都会导致肌肉流失过多，从而引起营养不良或骨质疏松等问题，我们建议老年人把BMI指数控制在22~23左右，不能低于20，‘老来瘦’绝不是越瘦越好！”范佳莹说。

记者 鲍云洁 通讯员 赵冠菁 刘扬



温州彩民8元擒获双色球5028万元



11月8日，福彩双色球第2015131期开奖。当期头奖单注奖金为1257万多元(含加奖500万元)，温州市一彩民仅花8元便中得了4注超值头奖，斩获5028万元。这是今年我省彩民获得的第4个5000万元以上大奖，也是今年温州彩民获得的第2个5000万元以上大奖。

中奖彩票由永嘉县东瓯街道双塔路堡一大厦1幢一楼6号站点编号33035341的投注站售出，该投注站负责人徐先生笑着说：“投注站刚开业5个月，就出了5000多万元的巨奖，真是喜事啊！站点开业不久，我经常和彩民沟通交流，慢慢地也积累了一些老客户，没想到这么快就中出了这么大的奖。”

自10月26日双色球6亿元大派送以来，我省彩民好运不断，获得了8注头奖，其中6注单注奖金在千万元以上。

据浙江福彩网

大妈买菜途中购买双色球 中得一注二等奖

2015年11月8日晚，福彩双色球第2015131期开奖，宁波一位大妈以一张10元单式票收获了一注二等奖。次日上午，她现身宁波市福彩中心兑领了225072元奖金。

在兑奖过程中，这位大妈告诉工作人员，这张彩票是在买菜途中购买的，早上看报纸上的福彩开奖信息时发现自己中了二等奖，便急着赶来兑奖了。由于当期的开奖号码红球没有出现个位数的小号，

这位大妈选号是瞬间灵感爆棚还是守号已久？面对工作人员的提问，她摇摇头表示，纯粹是靠机选来的。

大妈说，自己能与福彩结缘，一是为了调剂退休后的生活，二是自己曾在“刮刮乐”户外销售活动中中过500元。购彩多年，依然保持理性，每次投入不超过10元，不特意每期跑去代销点买彩票。她表示，理性购彩的原则会继续坚持下去。

“中福在线”鄞州销售厅喜爆25万元大奖

2015年11月5日下午，“中福在线”鄞州销售厅传来大奖喜讯：彩友江先生(化姓)在“连环夺宝”游戏第二关拍得25颗绿宝石，一举将全国累积大奖25万元收入囊中。

江先生是“中福在线”游戏的忠实粉丝。虽然多年下来一直没有收获大奖而留有遗憾，但销售厅内舒适的购彩环境和优质服务还是令他感到满意。当天下午，他来到“中福在线”鄞州销售厅，找了一台角落的投注机玩起了连环夺宝游戏。没过多久，下属打来电话咨询工作上的事。

江先生便打算等游戏结束后，去处理工作上的事。

此时游戏进入第二关，江先生抱着速战速决的心态一举将分值调整到五线200分。谁知，游戏进行不到半分钟，屏幕上便掉落下一大片绿宝石，整整25颗！“我这是中大奖了吗？”话音刚落，屏幕上又出现了“恭喜中得全国累积大奖25万元”的字样。

大奖的出现瞬间引爆销售厅的气氛。面对道贺的工作人员与彩友，江先生表示：“运气好而已。如果不是有急事，我也不会这样投注，也就不会中奖了！”

彩友刮中10万元大奖 圆出国旅游梦

2015年11月6日上午，刮刮乐“七乐无穷”一等奖获得者小吴(化姓)在朋友陪同下现身宁波市福彩中心，兑领了10万元奖金。在兑奖过程中，小吴对工作人员说：“这下我出国旅游的钱有了。”

小吴说，这个出国旅游计划已经盘算了一年，“我打算跟团去澳洲，路线好一点的纯玩游基本上要2万元出头，还要预算一笔购物的钱。出国旅游计划之所以未施行，就是钱还不够。”11月5日晚，小吴来到福彩代销点购彩。他已经选好的五注“双色球”去掉了其中三注，用省下的钱买了一张刮刮乐“七乐无穷”。

没想到的是，这张“七乐无穷”居然为小吴带来了梦想中的大奖。当他刮开玩法区中的第四局时，出现三个钱币图案；而当他刮开右侧对应的奖金栏，出现的金额是10万元！



宁波海曙欧亚男科医院
看男科到欧亚

电话：2785 9999
院址：解放南路8号