



# 腰围男性大于90厘米和女性大于85厘米的要注意了 腹型肥胖比全身肥胖危害更大

□记者 罗湘波 通讯员 俞水白 文/摄

肥胖,不仅仅是颜值问题,更是成为糖尿病、脂肪肝、高血压、心脑血管等疾病高发群体。

昨天,宁波市成立了肥胖俱乐部,由专家免费为俱乐部成员制定个性化减肥方案。市糖尿病临床防治指导中心办公室主任励丽说,腹型肥胖比全身肥胖危害更大,减下肚子很要紧。

## 40多岁“胖妈妈”下决心减肥

昨天下午2点半,一个妈妈带着女儿走进会场,因为晚到了半小时,只能在边上找了个位子坐。

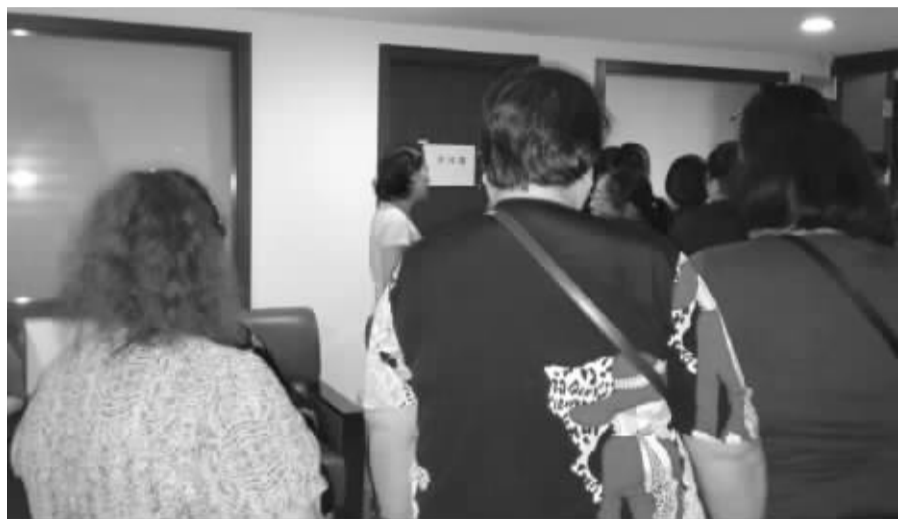
这个妈妈姓范,今年30岁,说起自己的肥胖经历,她指了指身边的女儿说:“6年前生完她后,肚子上肉越长越多。”

范妈妈说,哺乳期为了奶水充足,几乎天天吃的都是猪蹄、鸡汤,那时候为了孩子健康恨不得身上多长肉,后来体重一路从40多公斤升到60多公斤后,就没掉下来过。

听着范妈妈这么说,旁边找了个宽大椅子坐的童女士也深有同感:“对的,就是生完孩子体重下不来了。”

童女士40多岁,宁波人,身高155厘米,虽然体重保密,但她的腰围已经有110厘米,她扯着自己宽大的衣服说:“腰围都快追着身高跑了,你想想样子难看吗,我是一定要减下来的。”

在现场,记者遇到了不少25至45岁的“胖妈妈”,她们很多人四肢修长,但肚子上“游泳圈”明显,腰围过粗甚至超过臀围,整体身形有些像苹果。



加入俱乐部的肥胖人士在测体脂。

## 腹型肥胖比全身肥胖还要危险

众所周知,肥胖人士是很多疾病的高发人群。

据了解,肥胖危害心血管系统,使麻醉风险、多囊卵巢综合征、生殖激素异常、癌症等疾病较正常体重者增加1至3倍;使高血压、冠心病、骨关节炎、痛风等疾病增加2至3倍;而呼吸睡眠暂停综合征、血脂异常、胆囊疾患、2型糖尿病等疾病的风险增加3倍以上。

市糖尿病临床防治指导中心办公室主任励丽,在宁波市第一医院开设肥胖专病门诊已有1年。励丽说,很多妈妈身材走样是往“苹果形”方向发展,这种身材其实叫腹型肥胖,相比全身的肥胖,腹型肥胖的人更容易得“三高”疾病。

腹型肥胖的形成,其实和饮食生活

习惯关联很大。如爱吃高脂肪、高盐食物的人,多余的食物在代谢循环后以能量的形式储存在脂肪细胞里,但当细胞存到极限,就沉积到器官中,像脂肪肝就是脂肪细胞沉积到肝脏中。

这种腹腔内的脂肪沉积,更易使人罹患高血压、糖尿病、高血脂、胆结石、高尿酸血症等疾病,因此危害更加严重。

另外,习惯久坐缺乏运动的人,腹部脂肪也容易逐渐积累,容易得腹型肥胖。

有个简单方法,用一把软尺就可以测量是不是腹型肥胖。软尺量一下腰围,男性腰围大于或等于90厘米,女性腰围大于或等于85厘米就可被定义为腹型肥胖。

## 以蝶泳的方式游泳减肥效果更好

这次肥胖俱乐部成立,将由内分泌科、运动学骨科、营养科和心理学科的医生进行专业的指导,体重指数 $\geq 24$ 就可以自愿加入宁波市肥胖俱乐部。

体重指数,可以这样算:体重指数=体重(kg)/身高 $\times$ 身高( $m^2$ )。正常范围在18.5-23.9,当你算出 $\geq 24$ 即为超重,超过28即为肥胖,也就是说体重指数超过28需要减重。

励丽说,减重离不开“管好嘴,动起来”这六个字,但节食减肥一定要科学,只喝水或吃水果代替食物减肥是错误的。最理想的减肥饮食构成原则是:低能量,低脂肪,适量优质蛋白,含复合碳水化合物

及丰富植物纤维。

而运动减肥,也是现在普遍流行的一种科学减肥方法。俱乐部指导医生、市第一医院骨科主治医师任甜甜说,运动减肥最常见的方法有游泳、慢跑、健身操、跳舞等,其中以蝶泳的方式游泳效果更好,但篮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。

励丽说,减肥不仅是一个人的事,需要家人一起参与,“管好嘴,动起来”看着简单但持之以恒就挺难。需要提醒正在减肥的人,健康减重,体重指数在正常范围即可,不必过分追求体重的降低。

## 今明多阵雨 天气较凉爽



昨天,宁波气温回落,天气变得凉爽,但是雨天也给出行等带来了不便。

记者 徐佳伟 摄

本报讯(记者 陈胜男) 昨天中午起降水的大幕再次拉开,双休日又被浸泡在雨水中了。市气象台预报,今明我市阴有阵雨,雨量中等。

梅雨季节多降雨,这是很自然的事情,不过这回受雨水的洗礼,气温倒不是很闷热,今明市区最高气温都在25℃。

一边是梅雨下不停,另一边是台风接二连三地生成。本周已先后生成了三个台风。

6月30日20时,在西北太平洋洋面上生成第9号台风“灿鸿”。7月2日晚,今年第10号台风“莲花”在菲律宾以东洋面生成。7月4日凌晨,今年第11号台风

“浪卡”在西北太平洋洋面上生成。这是今年以来西北太平洋上第一次出现三个台风共存的局面。其中“莲花”距离我国最近,有望成为三个台风中最早影响我国的台风。

由于多个台风共存,导致台风预报也变得异常复杂。中央气象台预计,“莲花”5日白天登陆菲律宾吕宋岛东北部,5日夜到6日白天进入巴士海峡,届时我国东部海域将有明显风雨;“灿鸿”将于9日前后加强至超强台风,并进入东海东部海域,逐渐向我国东部沿海靠近;“浪卡”由于其生成点远离我国,未来对我国无影响。

## 无证从事电气焊作业 两男子被处行政拘留一日

本报讯(记者 马涛 通讯员 童伟星) 昨天,江东消防大队通报:市体育中心综合体育馆扩建工程施工工地,存在电气焊操作人员无证上岗情况。经核查,对张某、凤某两名工人作出拘留一日的行政处罚。

连日来,江东消防大队对辖区内在建高层、小高层、扩建工程施工工地进行明察暗访,重点对电焊工、气焊工是否持证上岗、是否按规定动用明火,是否配备最基本的灭火设施等内容进行检查。

消防执法人员在位于宁波市体育中心综合体育馆扩建工程施工工地检查时,只见工地内气焊火花四处飞溅,数位工人正在紧张作业,但周围未

配备任何灭火器材,稍有不慎就有可能造成严重后果。

执法人员上前询问,要求气焊操作人员出示相关证件。然而,他们纷纷以“刚来工地工作不久,只是在学习操作”,或者“从未听说过电焊和气焊也要持证上岗”为由,为自己的行为辩解。

执法人员立即制止了这种危险作业行为,并且要求工地安全工作负责人马上到场接受调查。

经调查取证,发现其中张某、凤某两人没有取得相应特种行业上岗资格证书,不具备气焊作业资格。

江东消防大队依法提请区公安分局,对违反规定使用明火作业的张某、凤某两人分别作出行政拘留一日的行政处罚。

## 宁波离退休老人享受两项免费援助 水质处理器+托玛琳养生碗

为了让市民能喝到健康、干净饮用水,在相关机构及爱心企业关注下,全民健康饮用水惠民行动在全国启动。行动第一部,就是向市民免费发放一种小型水质检测工具;水质处理器(由沃康环保科技有限公司赞助的3WIN99型)。

市民反映:将水质处理器带回家2~3天后,通过滤芯颜色的变化,就能了解自家水质好坏。另外,水质处理器的特殊滤芯还能滤除水中的重金属、微生物,让市民喝到健康、干净饮用水。

2015年开春,惠民行动同时推出温暖关爱

计划:市民领取完水质处理器后,再免费发放托玛琳养生碗一套,它由托玛琳矿石粉、麦饭石粉、紫砂泥等高温烧制而成,具有远红外杀菌消毒作用,而且碗底成分中丰富的硒元素,是非常珍贵的健康饮食工具。

行动承诺:只要您是55周岁以上的宁波市民,对健康饮水有一定的需求。请尽快拨打400-799-5977,0574-27916068报名领取。因赠送的物资价值较高,本次关爱计划仅限3天内报名!结束后不再申领(报名时间:早7:30到晚5:00)