

看上去瘦,肚子上一抓一把肉

年轻人当心宅成“瘦胖子”

营养师建议30岁以后存钱不如“存肌肉”

□记者 孙美星
通讯员 郑轲

“都说我看上一点不胖,但我肚子上一抓一大把肉,爬山也爬不动,我的身体是不是也有问题?”上周,宁波市第二医院营养咨询门诊来了这样一位年轻女白领。

如今,喜欢宅着不动的年轻人越来越多。营养专家说,体重正常不代表体型正常,如果肌肉过少,脂肪比例高,即使体重不超标,也可能变成“瘦胖子”。

90后白领特别宅

体重虽不超标,但体型提示脂肪太多

年轻美眉都爱听别人说自己瘦,可90后的小李听到别人说自己“不需要减肥,已经很瘦”的评价时,总觉得有苦难言。

“我看上去是不胖,身高1.57米,体重103斤。但我自己知道身上赘肉很多,肚子上的肉就一抓一大把。”小李说,她觉得自己虽然看上去不胖,但体能还不如胖的人。单位组织爬山,她还没爬几步就累得动不了,爬两三层楼也感觉腿酸,就

要歇一歇。

小李到底是胖还是瘦?在营养咨询门诊,医生首先给小李做了一个人体成分分析仪测试。人体成分分析仪是利用人体不同成分导电性能的差异(脂肪导电差,肌肉导电好),结合性别、年龄、身高、体重等数据,来估算人体肌肉、脂肪等不同成分的比例。

结果显示,小李的体型被判定为“脂肪过多型”。

腰臀比超标,说明她身体脂肪多,主要堆积在腰腹部。从脂肪的分布看,小李的躯干部脂肪最多,有7.8公斤。

此外,小李的内脏脂肪指数也接近超标,说明继续发展下去,有发生一些非传染性慢性病如脂肪肝、高脂血症、高血压等的风险。此外,小李的骨骼肌只有24公斤,属于肌肉比较弱的,上肢因为活动相对多,肌肉还算正常,下肢肌肉显示较弱。

市疾控中心提醒: 手足口病、疱疹性咽峡炎、猩红热近期高发

本报讯(记者 孙美星 童程红 通讯员 马蝶翼 陶子) 昨天,市疾控中心发布提醒,根据监测数据,我市已经进入手足口病、疱疹性咽峡炎、猩红热等传染病的高发季,广大市民要注意预防。

记者昨日从宁波市妇儿医院了解到,从5月中下旬开始,手足口病和疱疹性咽峡炎的患儿逐渐增多。特别是最近几天,病例数量更是明显增长。据粗略统计,在6月12日当天,仅手足口病的患儿就有一百位左右。不过目前该院接诊的猩红热小患者还不算多。

疾控专家指出,手足口病是一种由多种肠道病毒引起的常见传染病,5岁以下儿童普遍易感,并且可多次感染。接触患者口鼻分泌物、疱疹液、粪便,以及接触被污染的玩具、奶瓶、餐具等物品都可能被感染,出现发热、食欲不振、精神差和咽痛,一两天后便出现口腔溃疡,手掌、脚掌以及臀部出现红色皮疹等。

疱疹性咽峡炎与手足口病的病原体相同,传播途径也相似,但出现的临床症状不同。7岁以下儿童多发,常表现为中低热,持续2至4天,伴随咽部充血,口腔黏膜出现灰白色疱疹,两三天后疱疹破溃成黄色溃疡。

猩红热是一种由A组乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播。临床特征为发热、咽峡炎、全身弥漫性猩红色皮疹和疹后脱屑。好发于5至15岁的少年儿童。潜伏期为2至5天,发热多为持续性,伴有头痛、全身不适、食欲不振等症。

预防上述传染病要做到以下几点:良好个人卫生习惯;少去拥挤的公共场所,避免与患儿接触;保持居家、教室等场所卫生,经常通风换气;定期对玩具、儿童个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。家长要多关注幼体温度变化并时常查看口腔、体表皮肤等是否有皮疹,发现疑似症状后要尽快送诊。

又瘦又胖的“瘦胖子”

生活习惯不良是主要原因

“像小李这种情况,又瘦又胖,脸、脖子、小臂和下肢看上去都不胖,但他的肚子和手臂捏起来肉软软的,就是我们常说的‘瘦胖子’。这类人看上去体型不胖,体重也不重,但身体暗藏脂肪偏多,肌肉偏少。”宁

波市第二医院营养科主任徐斌斌说,“瘦胖子”的特点是肌肉少,这类人会比较容易感觉到疲乏与劳累。由于肌肉量少,基础代谢较低,一旦饮食习惯有所改变,比较容易长胖,这也就是有些都市白领压力大了反

而容易长胖的原因。

“体重正常并不代表体型正常,出现‘瘦胖子’的情况,很多都和不良的生活习惯有关。”徐斌斌说,小李是做文员的,平时上班坐着不动,下班了她也喜欢宅在家里玩手机、看电脑,一坐就是几个小时。

适当运动少吃甜食

医生建议锻炼加饮食控制来改变

根据小李的身体状况,人体成分分析仪给出了建议:减少脂肪3.7公斤,增加肌肉2.8公斤。

“减重不是她的目标,改善身体的成分结构才是主要目的,因为肌肉是维持躯体功能最重要的物质储备之一。”医生还为小李制定了运动和饮食的计划。

“考虑到她从不运动,我们

希望她循序渐进,隔天做一次抗阻运动,比如仰卧起坐、拉弹力器或是下蹲训练,主要是燃烧脂肪,刚开始每天只要十几分钟就可以了。”徐斌斌还建议小李每天快走半个小时,等适应些了再逐渐增加跑步、游泳、骑自行车等有氧运动。吃的方面,甜点和饮料少吃,减少烹饪油脂,增加五谷杂粮、蔬菜和低脂优质蛋白食物。

30岁以上存钱不如“存肌肉”

老年人容易患上肌肉减少症

“不仅仅是像小李这样的人群需要增加肌肉,一般来说30岁以上的人群,都要开始有意识地增加身体的肌肉比例。”徐斌斌介绍,在门诊碰到不少消瘦患者和老年患者,说自己走路步伐缓慢,人很容易疲劳、双手无力提不动东西,更有甚

者连站立都困难,容易跌倒骨折。做了人体成分分析之后发现,有不少老人是肌肉减少症。

据了解,发生肌肉衰减综合征的最主要原因为老化、肿瘤、营养不良、体力活动不足等,其中最大最重要的原因就是老化。一项调查显示:人过了30岁后骨骼肌量平均每年减少1%~2%;60岁以上约减少30%;80岁以上约丢失50%;而当肌肉减少30%,将影响肌肉的正常功能。

“建议30岁以后,就要有意识地增加肌肉,特别是50岁以上的人群,存钱不如‘存肌肉’。”徐斌斌介绍,肌肉的力量训练是预防和治疗老年患者肌肉减少症的有效手段之一。



严勇杰 绘

达人今日惠

暑假纯玩青岛游,报名立减100!

黄海之滨的明珠,万国建筑的经典,啤酒飘香的名城,唯有来青岛你才知道什么是“红瓦绿树,碧海蓝天”。达人旅业推出品质纯玩青岛游:独立发团,往返飞机摆渡车车劳顿,实惠价格搭配充实行程,特意安排海上仙山之称的崂山风景区,全程纯玩无购物、无强制自费景点。6月30日前报名立减100元,名额有限,先到先得!另庆达人旅业游客服务中心启用,凡到店咨询均有好礼!

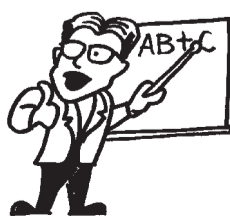
线路:青岛·崂山·威海·刘公岛·日照品质纯玩双飞五日游
发团:7月3/10/17/21/31日
价格:1899元/人起
咨询电话:87651111
QQ群:411030887 (L-ZJ-CJ00079)
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻5楼(地铁2号线丽园南路D出口)
达人旅游网:www.57676.com

绍兴护士学校2016招生

招生专业:“五年一贯制”护理;中专护理、助产
报名对象:应届初中毕业女生
报名办法:中考后在当地毕业学校填报第一志愿(专业代码:五年一贯制284、285;普通中专护理669、助产670)
学费:中专5000元/学年,“五年一贯制”6000元/学年
咨询电话:0575-87015378、0575-87115155
校址:诸暨市陶朱南路6号 中文网址:绍兴护士学校

宁波技师学院培训信息 宁波市高技能人才公共实训中心培训信息

1.宁波市高技能人才公共实训中心是政府搭建的公共实训平台,真诚为企业职工、院校学生提供培训鉴定服务。常年开设数控、模具、机电、电气、汽修等工种(专业)高端技能实训、鉴定。
2.2016年机械(数控、机修、模具等)、汽修、电工、焊工技师、高级技师国家职业资格考评报名开始。
3.机械类、电气类、焊工、汽修、烹饪、面点等工种国家职业资格等级班常年开班。
4.机修钳工中高级、电工高级工、技师班近期开班,报名从速。
5.电工、焊工、登高等上岗证初、复训每月开班。
符合条件的培训学员按规定享受政府经费补助!
地址:江北区榭嘉路800号 电话:88168011 88168699



JIAO XUE ZHI NAN

教学指南

广告垂询电话:87685719