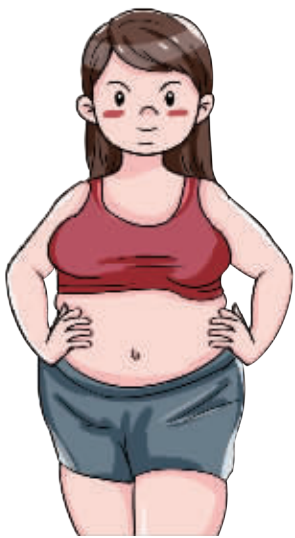


减肥3年 越减越肥 最近两个月 她却瘦了一圈

原来是这个“圈子”的功劳……



7月1日起,宁波晚报携手宁波市第二医院打造的“甬上宁波二院减肥圈”正式上线。“入圈”两个多月,不少“胖友”有了“凡尔赛”式的烦恼——之前的衣服尺码大了,要趁换季购置新衣;血压下来了,要去医院调整用药……

减肥的一大难点在于往往越减越肥。“入圈”后减肥能立竿见影吗?我们来听听“胖友”和专家的说法。



1 故事

女白领3年越减越肥,还“变懒变笨”

42岁的刘女士是宁波一家企业的高管,一直严格管理自己的身材。大概3年前开始,她在身材管理上遇到了难题——脸越来越圆,全身肿胀,尤其眼睑和面部,还出现嘴唇变厚。

于是,她和很多同龄女性一样开始走上漫漫减肥路。一方面,管住嘴,尽可能减少热量摄入,从少碰甜食少吃水果、少吃脂肪、少吃主食到后来尝试起各种“轻断食”和代餐。另一方面,迈开腿,从餐后半小时散步到一周3次去健身房。

然而,身上的肥肉却没有如预想中一样“咔咔往下掉”,反而越积越多,脸越来越圆润,精力越来越差,运动强度

大了之后还出现胸闷气促、关节疼痛等不适。

在不断长胖的同时,刘女士发现自己还“变懒变笨”了,状态远不如前几年好,容易乏力,注意力难以集中,记忆力明显减退,反应变得迟钝。

今年7月1日,刘女士看到媒体报道后,成了“甬上宁波二院减肥圈”的第一批圈友。这也是她第一次接受正规的减肥指导。在线听了她的描述后,宁波市第二医院内分泌科在圈内的专家建议她到医院做个检查。

两天后,刚好路过宁波市第二医院的她,想起医生的提醒,还是走了进去。

确诊“甲减”,对症治疗瘦了一圈

查体时,内分泌科医生发现,刘女士的外貌有明显的甲状腺功能减退(简称“甲减”)的特征。

在医生的建议下,刘女士抽血检查甲状腺功能。通过化验报告,刘女士被确诊为典型的“甲减”。

“你脸圆水肿、月经紊乱、毛发稀疏,以及嗜睡乏力、注意力不集中都是‘甲减’导致的,而不是单纯肥胖导致的。”夏金盈医生耐心地向刘女士解释,

这也是3年来刘女士苦苦减肥却看不到成效的原因,因为努力的方向错了。

在医生的建议下,刘女士开始每天规律服用优甲乐等针对“甲减”的药物来改善甲状腺功能。这两个月来,她也看到了自己的明显变化——脸开始变尖了,原来面部和眼周的浮肿明显减退;这个秋天应该可以穿回喜欢的贴身针织衫;身体维度变小,可以穿回中码的衣服;精力也明显恢复了。

2 提醒

确定是否需要减肥,再排除是否属病理性肥胖

夏金盈医生告诉记者,“甬上宁波二院减肥圈”上线以来,和刘女士一样,不少减肥圈的“胖友”们找到医院内分泌科请医生来指导减肥。结合圈里“胖友”们的经历和多年临床感受,夏金盈医生给计划减肥的“胖友”们总结了减肥“三步走”策略。

第一步,确定是否肥胖,是否真的需要减肥。

怎么判断是否需要减肥呢?夏金盈推荐大家最简单的两种人体测量学指标。一个是体质指数(BMI)。体质指数(BMI)=体重(Kg)/身高(m)²。对于国人来说,通常把BMI≥24作为超重标准,BMI≥28作为肥胖标准。第二

个是腰围,这是评价腹型肥胖的关键。如果男性腰围≥90厘米;女性腰围≥85厘米,就要注意了。

第二步,如果确定属于肥胖,夏金盈建议到医院接受医生的专业指导,明确肥胖的原因是病理性的还是生理性的。很多时候,肥胖是身体疾病释放的信号。忽视病因而盲目减肥的话,既不能有效减肥,更会贻误病情。

第三步,根据肥胖原因,进行对症治疗。如果是病理性肥胖,先治病,胖这个问题往往也会迎刃而解。如果是生理性肥胖,先进行生活方式调整,后期还可以遵医嘱再考虑联合药物或手术等方式治疗。 记者 王颖 通讯员 郑轲

一周楼市速递

市场热度回升,甬城二手房成交短期增量明显

据南天房产数据平台显示,9月3日至9日,市三区(海曙、江北、鄞州)存量住宅成交量环比上升8%、成交总面积环比下降7%、成交总金额环比下降10%。

市三区成交均价为28026元/㎡,环比下降1.7%;其中:海曙区的成交均价为24837元/㎡,环比上升1%,江北区成交均价为28069元/㎡,环比下降1.7%,鄞州区的成交均价为31173元/㎡,环比下降4%。

存量住宅面积段成交占比情况:50㎡以下的一居室成交量占比为11%,环比下降20%;50-90㎡两居室成交量占比为51%,环比上升10%;90-140㎡三居室成交量占比为30%,环比下降10%;140㎡以上豪宅成交量占比8%,环比持平。

存量住宅的购房目的占比情况:首次购房占比38%,改善住房占比49%,其他占比13%。

宁波各区域住房租赁成交周占比情况:海曙区占比36%,鄞州区占比为47%,

江北区占比12%,其他占比5%。上周住房租赁成交量环比下降15%,成交均价26.04元/㎡,环比下降12%。

根据南天房产平台显示,中秋三天假期二手房住宅成交套数增幅明显,较去年中秋同期上升300%,成交面积以60-80㎡左右的两居室为主占到总成交的65%。另,南天房产为进一步提升交易服务品质,降低买卖双方交易风险,在宁波银行、不动产登记中心的支持下,新推出“带抵过户”业务举措。买卖双方在线网签以及银行按揭贷款预审手续后,卖方不用还清银行贷款且不用办理产权抵押注销的情况下,即可办理产权过户。该举措简化交易流程,降低交易成本和风险,将为市民购房者带来更多便捷。

记者 余涌 通讯员 赵益芳



<h3>1818厂房网</h3> <p>厂房租售专家 估价、过户、房源登记 www.1818cf.cn 热线:15105741188席娟</p> <p>客户众多,急求购求租厂房租售房源,可马上成交,一次性付款</p> <p>求购江北区、镇海区50-80亩厂房,办区域性市场 15105741188席娟</p>		<h3>全 姚(急租房源)</h3> <p>201903233302020403 牟山 10亩10000平 2900万 201903203303122311 低塘 4/20亩1.5万平 面议 201907303302030014 泗门 7/10/30亩7000平 面议 201904023302010033 三七 30亩7000平 价7000万 201907303302030026 西站边 20亩10000平 5000万 201812033302120046 牟山 18亩5000平 4600万 202008303302120052 牟山 7/12亩7000平 面议 201810243302120059 陆埭 7/15亩8000平 2600万起 202005263302500038 梁埭 3/5/9亩6800平 面议 看房热线 189 6624 4520 182 6858 4836杨</p>		<h3>慈 溪(急租房源)</h3> <p>201810243302050014 慈东 30亩2.3万平 面议 201810043302120015 慈东 20亩1万平 面议 201907163302120039 慈东 32亩2万平 7200万 202009053302030048 慈东 30亩8000平 6300万 201907203301020041 龙山 5/12/17亩5000平 面议 202005253302030039 龙山 90/46亩3万平 9300万 202007043302120061 师桥 20亩9500平 3600万 看房热线 151 0574 4669小涛 133 8584 5376黄</p>	
<h3>宁波范围大 房及商用房</h3> <p>201907102133022333 春晓 60亩3万平 面议 201911223302020021 象山 150亩2万平 1.2亿 202109213302030008 望春 25亩2.5万平 面议 201907082133022111 江北 60亩2万平 2亿 202008082044022415 江北 90亩5万平 价面议 201902163302120071 石碛 50亩4万平 1.5亿 202105123302120041 望春 50/100亩4万平 面议 201902253302130207 古林 30亩1.3万平 面议 看房及咨询热线 151 0574 1188席娟</p>		<h3>鄞州区 奉化区(急租房源)</h3> <p>201910043302120015 云龙 7/11亩8000平 价面议 201907053302201012 咸祥 15亩10000平 价面议 201809283302030047 滨海 8/25亩12000平 价面议 201802303302220106 姜山 5/10亩1万平 面议 201810183302110033 塘溪 2/20亩2万平 面议 201905220330222121 西坞 5/7亩5000平 2300万 201808253302220208 莼湖 11亩7000平 3300万 201903253302220207 尚田 2亩1500平 450万 201912283302120030 莼湖 15亩9500平 4100万 202008303302120052 三横 5/20亩7000平 面议 看房热线 159 6894 6056汪13306614561戴</p>		<h3>象 山(急租房源)</h3> <p>201907133302050017 滨海 30亩2万平 5200万 201908253302130117 爵溪 10亩7000平 1900万 201911283302120087 爵溪 15亩9500平 2650万 202009053302030040 爵溪 6亩4000平 1200万 202003023302012203 墙头 17亩9000平 2550万 201908012133032011 墙头 5亩3000平 800万 202009063302120049 墙头 20亩9500平 3300万 202004053302050021 城头 25亩2万平 4800万 202008303302120052 城头 20亩7000平 3100万 202003283302120110 丹城 11亩1万平 3700万 202003283302120110 梁埭 30亩1000平 2100万 看房热线 135 6784 9539屠158 6787 6202杜</p>	
<h3>北仑区 海曙区(急租房源)</h3> <p>202005033302041121 小港 5亩3000平 2150万 202008303302120052 大榭 5亩6000平 价2300万 201907133302050017 大榭 15亩1万平 价6200万 202009053302030048 白峰 10亩1万平 4300万 201907243302050040 白峰万洋 3330平 1650万 202202083302050021 新碶 30亩3万平 1.1亿 201906203302122011 联丰 7亩5000平 3600万 201902253302130207 石碛 3亩3000平 1980万 202003303302220726 高桥 25亩1.5万平 面议 202008303302220212 联丰 11亩1.3万平 面议 202006080330221042 龙观 3亩2500平 1250万 看房热线:151 0574 1188席娟 151 0574 4669小涛</p>		<h3>镇海区 江北区(急租房源)</h3> <p>201905043302030052 庄市街面房 20亩10000平 面议 201903023302030021 骆驼 12亩6000平 4600万起 202212111302120012 骆驼 15亩6000平 6100万 202103313302030080 澥浦 20亩1万平 6080万 201911283302120087 江北 4亩3000平 面议 202005153302110104 江北 12亩8000平 5200万 202007183302050019 江北 16亩10600平 6600万 看房热线 13306614561戴 155 5825 1188丁</p>		<h3>鄞州 新昌(急租房源)</h3> <p>202005163302120114 三江 10亩7000平 面议 202103103302110111 长乐 18亩1.5万平 3000万 201907163302120039 金庭 25亩1.5万平 4000万 202005163302120114 城东 12/23/35亩1.7万平 面议 202106013302031012 三界 68亩2.7万平 面议 202105213302031011 浦口 80亩5万平 1.4亿 202007183302030024 城东 50亩3万平 9500万 202005273302120002 梅渚 30亩3万平 7500万 202103012330211003 塔山 20亩1.2万平 3500万 202100212330212553 浦口 45亩50000平 1亿 202103243300112453 甘霖 9亩6000平 1550万 看房热线 13105749933 俞 13105742225宓</p>	
<h3>上 虞 宁 海</h3> <p>201900133021201721 上虞丰惠 17亩1.7万平 2900万 202005273302120022 上虞城东 15亩1.2万平 3200万 202012283302050025 上虞牟山 17/40亩15000平 5600万 2020112233020203004 上虞杭州湾 60亩2万平 8800万 202011023302050025 上虞永和 16亩1万平 3200万 201909073302030022 上虞小越 23亩1.5万平 3300万 201909073302030022 宁海前童 34亩11000平 5500万 202007183302030024 宁海桃源 15/30亩1.5万平 面议 看房热线 135 6602 0399部 189 6624 4520周</p>					