



赵家军
山东省立医院

教授, 博士生导师, 山东省立医院副院长, 内分泌与代谢科主任, 中华医学会内分泌专业委员会主任委员, 山东省糖尿病学会主任委员, 山东省内分泌学会副主任委员, 全国政协委员, 山东省政协副主席。

从事内分泌代谢性疾病临床诊治和基础研究工作30余年, 以内分泌系统常见疾病甲状腺疾病和糖尿病为研究对象, 以脂代谢紊乱在内分泌疾病发生发展中的作用为研究重点, 围绕脂代谢紊乱与甲状腺疾病、脂代谢紊乱与糖尿病的相互关系, 开展了系统的基础和临床转化研究。

涨知识

世界防治肥胖日

5月11日是由世界卫生组织确定的世界防治肥胖日。

5·11的谐音是“我要1”, 最后的那个“1”代表苗条, 通俗地讲就是“我要瘦”。面对中国高达2亿的体重超标人群, 这无疑是在喊出了我们的心声。

家中自制减肥茶

薏米绿茶

薏米绿茶能祛除体内湿气, 为身体排毒。先将100克薏米、200克左右的绿豆和600-800毫升的水一起煮, 至水剩下一半时, 加入绿茶, 继续加热一分钟就可以熄火。每天喝三次, 帮助排水肿。

荷叶绿茶

绿茶中的芳香族化合物能化浊去腻防止脂肪积滞体内; 维生素B1、C和咖啡因能促进胃液分泌, 有益消化。荷叶服用后在人体肠壁上形成一层脂肪隔离膜, 有效阻止脂肪的吸收, 从根本上减重, 并更有效的控制反弹。

玫瑰蜜枣茶

将5颗蜜枣和一小撮粉玫瑰放入水中, 加热到滚沸熄火即可。玫瑰有疏肝解郁、促进新陈代谢的功效。蜜枣可提供纤维质。持久饮用, 帮助清除宿便, 维持新陈代谢的正常功能。

半夏茯苓茶

将6克半夏、4克茯苓, 加上500毫升水一起煮10分钟左右, 喝的时候还可以加少许蜂蜜。半夏和茯苓都有益于祛除痰滞和消化不良等, 对于新陈代谢不畅、消化不良及头疼等慢性疲劳引起的毛病, 有一定功效。但半夏辛散温燥, 服用者要根据个人情况来决定是否适合。

据健康居

中国成为肥胖人口第一大国, 肥胖成健康“隐形杀手”

走路、打球等有氧运动更适宜减肥

□赵家军 管庆波 周新丽 景斐

肥胖症是一种由多因素引起的慢性代谢性疾病, 早在1948年世界卫生组织已将它列入疾病分类名单。近30年全球肥胖和超重人口数量和比例一直在增加。与英美发达国家相比, 虽然我国成年人肥胖率较低, 但肥胖患者人数仅次于美国, 且逐年增幅加大, 目前成为肥胖人口的第二大国。2014年我国18岁及以上人口超重率为36.2%, 肥胖率为5.9%。肥胖已然成为危害人类健康的严重问题。

腹部肥胖影响健康
腰围男性90 女性85

肥胖症患者的一般特点为体内脂肪细胞的体积和细胞数增加, 体脂占体重的百分比异常高, 并在某些局部过多沉积脂肪。如果脂肪主要在腹部蓄积过多, 被称为“中心性”或“向心性”肥胖, 对健康影响很大。

估计肥胖程度最实用的人体测量学指标是体重指数和腰围。体重指数简称BMI, 具体计算方法是体重(公斤, kg)除以



身高(米, m)的平方。中国人BMI在18.5-23.9为正常水平, 大于24为超重, 大于28为肥胖。

另外, 腰围是衡量脂肪在腹部蓄积程度最简单、实用的指标。中国男性正常腰围应在90厘米内, 85-90之间为超重, 90厘米及其以上为肥胖。女性的腰围则应控制在85厘米以内, 80-85厘米之间为超重, 85厘米及其以上为肥胖。

超重和肥胖不仅让健康不堪重负, 也是诱发慢性病的主要“杀手”之一。约50%的2型糖尿病、

30%的心脑血管疾病及10%-40%的癌症是由肥胖或超重引起的, 肥胖也被世界卫生组织列为导致疾病负担的十大危险因素之一。已有研究显示, 高血压与肥胖呈正相关关系, BMI每增加3kg/m², 4年内发生高血压的风险, 男性增加50%, 女性增加57%。

合理膳食不可少
有氧运动更适宜

不良膳食、体力活动不足、多吃油炸食品、重度吸烟、重度饮酒、熬夜等均是肥胖及慢性病

高发的危险因素。

合理膳食包括改变膳食的结构和食量。应避免吃油腻食物和吃过多零食, 少食油炸食品, 少吃盐; 尽量减少吃点和加餐, 控制食欲, 七分饱即可。尽量采用煮、炖、烤和微波加热的烹调方法, 用少量油炒菜。适当减少饮用含糖饮料, 养成饮用白水和茶水的习惯。不暴饮暴食, 不要一餐过饱, 也不要漏餐。

其次, 要在医生和有关专家指导下选择适合自己长期坚持的、适宜的运动; 提倡采用有氧活动或运动, 有氧运动多为动力型的, 并有较大肌肉群参与的运动, 例如: 走路、骑车、爬山、打球、慢跑、跳舞、游泳、划船、滑冰、舞蹈等。因为中等或低强度运动可持续的时间长, 运动中主要靠燃烧体内脂肪提供能量, 没有必要进行剧烈运动以减肥。

另外, 要保持良好的睡眠和愉悦的心情。对于重度肥胖或单纯改善生活方式减肥效果不佳的肥胖症患者, 在医生指导下可配合减重药物治疗, 也可以考虑以外科手术作为辅助治疗的方法; 包括胃肠道手术和局部去脂术。

减肥极限每周两斤

一克脂肪能产生9大卡(37.56千焦耳)能量, 一千克脂肪就能产生9000大卡的能量。如果以一个体重60公斤的轻体力劳动者或脑力劳动者为例, 一天需要消耗大概1800-2000大卡的能量, 一周最多消耗14000大卡能量, 相当于燃烧了1555克(3斤)脂肪。也就是说, 一个脑力劳动者或轻体力劳动者一周什么都不吃, 工作照干也最多只能减3斤脂肪而已。

以上只是一种理想状态罢了, 而事实上, 如果一个人每天摄入的热量少于800大卡时, 就会出现代谢降低, 严重危害健康。因此一个人最少每天要摄入含有不低于800大卡热量的食物。假设上面的那个人一天摄入800大卡的热量, 身体消耗2000大卡, 那么这个人一周需燃烧自身脂肪产生(2000-800)×7=8400大卡的热量, 相当于燃烧933克(不到2斤)脂肪。因此, 一个人每周减肥的极

限是2斤。

从上面的分析不难看出, 减10斤脂肪就是要人体少摄入或多消耗45000大卡热量, 相当于让人不吃不喝照样工作23天, 这是不符合实际的。另外, 需要明确的一点是, 减肥减的是脂肪, 靠减少水分来减轻体重只是自欺欺人, 多喝点水就又补回来, 没有任何意义。

因此, 靠吃某种特定的食物一周减肥10斤的减肥方法, 无论是吃番茄、嚼黄瓜还是喝减肥茶, 都只有两种可能, 要么减的是水分, 要么就纯属忽悠。

据《健康时报》

孩子腹型肥胖易性早熟

中国学者经研究发现, 腹型肥胖能更显著地增加儿童性早熟的风险。

上海交通大学公共卫生学院等机构的研究人员对近1.8万名6-12岁儿童的数据进行了分析, 通过体检采集了他们的体重、腰

围与身高比及一些标志性早熟的生理指标。男孩或女孩的腰围与身高比分别大于0.48或0.46时即被认定为腹型肥胖。分析结果表明, 在性早熟男孩中, 肥胖和腹型肥胖的比例分别为25.98%和38.58%; 而在性早熟女孩中, 这一

比例分别为13.86%和29.42%, 由此可见, 腹型肥胖与性早熟存在更紧密的联系。研究人员还认为, 除了身体压力外, 肥胖儿童也更容易面临心理压力。

专家呼吁在学校课程中加入有关性早熟和心理健康的课程, 并给予肥胖儿童更多的关注。这一研究发表在《英国医学期刊》上。

据《生命时报》

减重或降低老年女性患子宫内膜癌的风险

美国一项新的研究显示, 体重减轻也许能够降低老年女性患子宫内膜癌的风险。

相关研究人员表示, 很多老年人认为, 到老的时候减重没有任何意义。因为肥胖对身体的伤害早已形成, 减肥也改变不了什么。但这项新研究认为, 这种想法是不正确的。

负责该项研究的美国印第安纳大学布卢明顿分校公共卫生学院教授罗举华说: “不论什么年龄段的人, 都应该认真对待减肥。对于防癌和抗癌来说, 即使是适度

减肥也会有很大效果。”子宫内膜癌是最为常见的一种妇科肿瘤, 其在美国女性最常见的癌症中排第四。75%以上的子宫内膜癌发生在55岁以上的女性群体中。

该项研究包括平均10年以上的患者随访, 研究人员对35000名年龄为50岁至79岁美国女性的数据进行了分析。研究结果显示, 50岁以上的女性, 如果体重减轻5%或以上, 她们患子宫内膜癌的风险就会减少29%。如果肥胖女性的体重减少5%或更多, 患子宫内膜癌的风险就会减

少56%。

研究人员指出, 已经有很多研究把肥胖与子宫内膜癌或其他癌症联系在一起, 但几乎没有研究去探索体重减轻与癌症风险两者之间的关系。该项研究告诉人们, 女性即使是在老年时进行减重, 也能降低患子宫内膜癌的风险。



据《中国医药报》

一个小动作试试
自己是隐形肥胖吗

有些人看起来身材很苗条, BMI也在正常范围内, 但是由于他们的骨架小、肌肉不发达, 体内脂肪含量是超标的, 也就是俗称的隐形肥胖。

是不是隐性肥胖, 可以通过一个动作来检查。伸出右手, 然后用你的左手去捏一捏俗称蝴蝶袖或者摆摆肉的地方。当你捏到大臂下方的皮下脂肪很紧致, 说明体内肌肉含量高, 脂肪含量低。如果捏起来又松又软, 蝴蝶袖甚至能甩起来, 即使看起来不胖, 就算是隐性肥胖了。

想远离隐性肥胖, 要注意做到两点。第一, 要做有氧运动燃烧脂肪, 第二, 做力量训练, 同时注意优质蛋白的补充。

据《健康时报》

干家务也减肥
拖地相当于慢走

拖地也是有氧运动, 减肥效果相当于慢走。家务活中, 如果你弯腰拖地超过45分钟, 身体微微出汗, 那你就已经做了有氧运动。

国际上用“梅脱”来衡量热量消耗。专家介绍, 安静地坐着, 不带任何情绪时, 消耗的热能最少, 为1梅脱。刷锅、洗碗消耗的热能为两三梅脱; 而弯腰拖地, 消耗的热能为4梅脱, 相当于慢走。而快走消耗的热能是6梅脱。

研究还发现, 运动后48小时内, 脂肪都在燃烧。因此, 只要持之以恒, 一直运动, 体重总会下来的, 这在体育学界叫“运动的后续燃烧效应”。

据《中国妇女报》