

“中国肥胖地图”发布 “看不见的脂肪”危害大

近日,解放军总医院第一医学中心的母义明教授团队发表了名为《中国肥胖患病率及相关并发症:1580万成年人的横断面真实世界研究》的报告,其中绘制出一幅数字版的“中国肥胖地图”。

“地图”显示,我国北方超重与肥胖的人口比例普遍高于南方,其中超重比例前3名的省份为内蒙古、山东和河北,广东、海南和江西则是全国瘦子最多的3个省份。而上海肥胖率高于全国平均水平,排名第十三。

内脏脂肪易引发疾病

报告指出,我国男性中肥胖的比例为18.2%;而女性为9.4%。有81.8%肥胖患者存在并发症,其中脂肪肝最为常见。此外,糖尿病、血脂异常和高血压也是肥胖人群的高发疾病。

说到肥胖,很多人第一反应就是身上的脂肪太多了。的确,它们“躲”在皮肤下,虽然能够帮助人体保温,但积累过多,不仅不美观,还影响健康。

此外,还有人们“看不见的脂肪”,也会极大损害人们的健康。复旦大学附属华东医院临床营养科副主任营养师杨青介绍:“内脏脂肪会将人的内脏如肝、胰、胃、肠道等包裹、填充起来。虽然我们无法用肉眼看到这些脂肪,但是它们将极大地损害这些脏器的功能。”

五个方法减掉内脏脂肪

杨青表示,想要减掉内脏脂肪,不妨参照以下方法:

每天至少运动半小时 内脏脂肪超标的人每天需要运动半小时至一小时,如跑步、散步、游泳、骑车等。

吃饭记住这个比例 以腹型肥胖的女性为例,每天主食中包含摄入全谷类需要占三分之一,但总量不宜超过100克,日常三餐的全谷类摄入比例建议为5:3:2。

根据运动量限制热量摄入 若平时活动量不大,每天摄取的热量(千卡)不要超过体重(公斤)乘以25;若经常运动、活动量大,每天摄取热量(千卡)不

宜超过体重(公斤)乘以30。

日常增加纤维素的摄入 日常可选择粗粮、杂豆和蔬果,包括燕麦、绿豆、番茄、葡萄柚等富含纤维素的食物。每日应进食500克以上的蔬菜,这样有助顺畅排泄,促进新陈代谢。

饮水量达标 拒绝甜饮料和甜品,每日摄入1700~2000毫升。起床喝一杯水可以清洁胃肠;饭后喝水可以产生饱腹感,降低食欲;饭后喝水则可以帮助消化、减脂减重。

记者 梅一鸣

频繁早醒需警惕

随着年龄增长,人体的褪黑素分泌减少,就会导致睡眠质量下降,出现早醒现象,这是生理性的退行性改变,属于正常现象。但是,如果醒来的时间比以往大幅提前,则可能提示患有疾病,需要引起注意。

抑郁焦虑 大脑中有一种神经化学递质——五羟色胺,若其含量降低,人就会产生抑郁情绪,进而造成睡眠时间变短。

呼吸问题 季节性过敏、感冒都会导致气道狭窄,夜间辗转反侧。此外,鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大也会使气道狭窄,造成失眠早醒。

甲状腺问题 甲状腺过度活跃会导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,造成睡眠时过于兴奋。

肥胖症 腹部有太多脂肪,会压迫人体呼吸系统的器官,影响睡眠质量。

杭州市第一人民医院临床心理科 张海生(副主任医师)

美酒加咖啡 适量才健康

近日,一款咖啡与白酒的组合引发关注。该咖啡中倒入了含有53度贵州茅台酒的厚奶,酒精度低于0.5%。“美酒加咖啡”,能否如歌曲中唱的那样,“一杯又一杯”吗?

《中国居民膳食指南》(2022)建议,成年人每天饮用酒精量不超过15克,咖啡则最好不要超过400毫克。将酒精控制在合理范围内,因好奇来一杯尝鲜,并无大碍。

不过,过量饮用这样的饮品,就有可能影响身体健康。咖啡因和酒精都会导致心率加快、血压升高,若大量饮用,会增加心脏负担,从而出现心跳加速、心悸的情况。同时,还会刺激胃肠道,增加胃酸的产生,甚至导致胃酸倒流到食管,引发胃食管反流病,造成食道炎症和消化不良。

此外,咖啡因会刺激肾脏产生尿

液,酒精本身也有利尿作用,若同时大量摄入,尿液产生速度会进一步加快,容易引发脱水风险。

值得注意的是,虽然酱香拿铁酒精度低于0.5%,但每个人的体质存在差异,对酒精的吸收情况也不同,因此不能简单地根据饮品中的酒精含量来换算,不建议未成年人、孕妇、驾驶员、酒精过敏者饮用。

上海市食品学会 刘少伟

防蓝光眼镜 或是“智商税”

选购眼镜时,有人会刻意选购防蓝光的镜片。他们认为,蓝光会损害视力,而佩戴防蓝光眼镜可以预防近视。那么,事实真的如此吗?

蓝光又名高能可见光,在自然界中随处可见,比如阳光中就含有大量的蓝光。日常生活中经常使用的手机、电脑屏幕也都会发出蓝光,不过不用过于担心,并不是所有的蓝光都

对人体有害。

有研究表明,波长从400到450纳米的短波蓝光具有高能量,事实上,这个范围内的蓝光会损伤人们的视网膜,增加黄斑病变和白内障的风险。而正规企业生产的手机和电脑屏幕,一般都经过严格的测试,符合蓝光波长的标准,不必太担心。

因此,仅仅为了防止手机、电脑

的蓝光而刻意去配一副防蓝光眼镜,可能属于“智商税”了。

不过,在户外活动时,还是建议佩戴一副能够过滤蓝光和紫外线的眼镜。户外紫外线强烈,其中包含的短波蓝光正处于上文提到波长范围,对人体有害。

复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科 龚岚(主任医师)

秋季养肺药方

秋令时节应注意滋养肺脏,防止秋燥伤肺,使肺气得清、呼吸平和。推荐3个药方,可以帮助秋日养肺。

慢性支气管炎 平时有慢性支气管炎的患者或一到秋天就咳嗽的人群,可以用麦冬、桔梗、陈皮、甘草各5克泡水喝,这个药方最适合调理因秋燥引起的咳嗽。

肺气虚 常出虚汗、容易咳嗽、身体乏力、精神倦怠的人群,可能属于肺气虚的类型。可以用沙参、黄芪各10克泡水喝。如果效果不理想,日常还可以将2~3克西洋参片含在嘴里,配合饮用。此方能有效增强肺气、预防呼吸道疾病。

肺寒 如果咳嗽的同时有痰多、痰



质清稀、舌苔白腻等症状,则属于“肺寒”的类型,这类人可用苏叶、杏仁各10克,生姜3片,甘草5克来煮水喝。或服用“杏苏二陈汤”,将苏叶、杏仁各10克,生姜3片,甘草6克,茯苓、法半夏、陈皮各10克,水煎后服用。

上海市胸科医院中西医结合科 张铭(主任医师)

本草馨香盈乡村

按照上海市中医药特色示范村卫生室的相关建设标准,经过两个月的改造,浦东新区大团镇社区卫生服务中心金石村卫生室于9月1日重新启用,为村民提供新农村高品质多样化一站式的中医药特色服务。

该卫生室分为“中医阁”区域和西医全科区域。中医阁内设有中医诊室、中医综合治疗区、中医药科普及宣教区、中医文化角等,让居民近距离感受传统中医药文化的魅力。其中,设“瞿梅社区名中医工作室”,邀请浦东新区社区名中医

瞿梅主任定期坐诊,用经典方剂治疗中医肺系疾病。

据悉,作为上海市中医药中医特色专病(腰椎间盘突出症)成员单位,该卫生室还邀请了陆氏针灸传人、上海市第六人民医院吴耀持主任医师进行电针治疗与小针刀治疗腰椎间盘突出症,满足远郊农村地区居民的专病就医需求。

下阶段,该中心将针对辖区人口老龄化程度较高的特点,运用中医“金”针攻其外,“石”药攻其内”两大疗法,积极推广海派中医。 浦轩

步行速度 步速能够反映身体的适氧能力、心肺功能和下肢的肌肉耐力。普通人的走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒说明肌肉萎缩较严重,甚至患有肌肉减少症。一般来说,老年人步速若低于0.6米/秒,死亡风险增加,一旦出现步态蹒跚、跛行等,说明可能存在心脑血管病变。

握力强弱 抬、拉、扯、拧、抓等动作都与握力有关,它们能反映上肢力量水平,影响全身力量平衡。按照国民体质测试标准来看,60岁以上男性握力低于27公斤、女性握力低于18公斤,都属于运动功能较差。

坐站能力 站在椅子前,双手交叉放在胸前,反复站立并坐下。30秒内中老年人若能完成25次以上,说明下肢骨骼和肌肉力量不错,反之则说明下肢肌肉力量在逐步衰减。

三个指标判断衰老程度

苏克



芒果皮泡水 可降血脂

现代药理研究表明,芒果皮能调节人体内脂肪生成和脂质分解代谢过程,增强脂酶活性,从而降低胆固醇、减少脂质在体内蓄积。除了降脂外,其还能提高人体免疫力,增加抗病能力。

日常可以经常用芒果皮泡水,具体方法是:取洗净的芒果皮15克,切成黄豆大小的碎块,用开水冲泡20分钟,每日午饭后半小时饮用一杯,连服两周。

苏州采芝斋:让经典的苏式月饼焕发现代活力

唐朝将中秋节定为固定的节日,但没有节令食品。宋代初见“月饼”一词,是否为中秋食品不确定,但苏式月饼在当时已有萌芽。公元1100年农历8月,苏轼在饯别宴会上作《留别廉守》中有“小饼如嚼月,中有酥和饴”词句,“酥”即油酥,“饴”即饴糖,可见苏式月饼以油酥为皮、饴糖为馅的配方在宋代时已开启传承之旅,经过近千年的积淀,直到今天终于形成家喻户晓的以酥皮酥脆油润、馅料多种多样、咸甜皆宜的苏式月饼。



中秋吃月饼的习俗最早兴起于明代,团圆和互送月饼成为了中秋的习俗。

当时,苏式点心最受欢迎的就是酥皮点心“带骨鲍螺”。至清朝,酥皮月饼已被美食家“玩出了花

样”,各种酥皮流派百花齐放。袁枚《随园食单》里就记录了“刘方伯月饼”和“花边月饼”,“刘方伯月饼”用山东细面做酥皮,“花边月饼”则是以猪油拌细面为酥皮。乾隆年间食谱《调鼎集》中,记有酥皮月饼“水晶月饼”与“素月饼”。“素月饼”以香油为酥皮,而“水晶月饼”中加入了“生脂油丁”,成饼后“印花”,然后“上炉烙”,这也就是我们今天最常见的苏式月饼。苏式月饼自宋代开始发展,到晚清逐渐成熟形成了流派,饼皮层酥相叠、口味咸甜皆宜,深受大众喜爱。

作为历史悠久的苏式点心及苏式月饼的传承者之一,苏州采芝斋严选原料、轻油轻糖,制作的苏式月饼更符合现代人的口味,让经典口味焕发现代活力。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com