

宅家生活让不少人从“微胖界”晋级到“肥胖界”，很多人天天喊减肥，落实到行动上却是“吃完这顿再减”

减掉重负，别只是在嘴上说说



什么人最需要减肥？

每年的5月11日是世界防治肥胖日。目前,中国人体重超重人群达2亿,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管病等疾病逐年增加且呈年轻化趋势。

三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷。很多人天天喊减肥,落实到行动上却是“吃完这顿再减”。尤其是今年新冠肺炎疫情暴发后,宅家生活让不少人从“微胖界”晋级到“肥胖界”。究竟怎样才能真正科学、有效、持久地减肥呢?记者采访“减肥达人”、肥胖研究者、医学工作者,了解“减肥真相”。

减肥达人：每天做午餐带到单位吃
约上闺蜜一起“打卡”减肥

对于42岁的上班族徐女士而言,每天早晨起床后就烧好午饭,带到单位就餐,已成为她的习惯。“我把60公斤设置为自己体重的临界点。”今年疫情期间,因为延迟上班,宅在家中的徐女士开始对健康饮食钻研起来,特别是受张文宏教授的影响,爱上了4种食物:鸡蛋、牛奶、鱼、牛肉,“多吃这几样,既有营养,还不容易发胖。”

红烧带鱼、粉丝白菜、两个水煮鸡蛋、凉拌紫甘蓝……这是5月9日中午,徐女士带到办公室的“营养午餐”。今年以来,徐女士几乎谢绝了所有外卖速食和奶茶,身高一米六五的她体重基本稳定在55公斤以内。

肥胖研究者：每周至少去健身房5次
认为长期“生酮饮食”并不可取

今年44岁的孙诚是南通大学神经再生重点实验室的一名教授,工作之余,他最大的爱好就是健身。身高一米七的他,体重常年保持在68公斤,是同事眼中的“花样美男”。“我每周去健身房5次,4次无氧运动,主要是力量训练,1次有氧运动,跑步或骑动感单车,每次运动至少1小时。”这样的健身,孙诚已坚持整整8年。

其实,孙诚的研究领域也与减肥息息相关——肥胖及2型糖尿病发病机制及干预。“一般来说,白色脂肪组织是储存能量的,而棕色脂肪组织则作用相反,是消耗能量的。我们的研究就是如何把白色脂肪组织变成棕色脂肪组织。”孙诚告诉记者,近年来,在肥胖和糖尿病领域,他已发表多篇研究论文,包括国际知名学术期刊如Nature Medicine、Cell Metabolism、Cell Reports等,并获4项国家自然科学基金面上项目资助。

医学专家：肥胖其实是种病得治
肥胖并发症人群可选择手术减重

35岁的小罗是一个132公斤的大胖子,血压高、血糖高、血脂高,肾功能受损,整个人走路、活动都很费劲,身边的人也都视他为“异类”,肥胖问题严重影响了他的生活和交友。不久前,小罗在市第一人民医院胃肠外科接受了“全麻下腹腔镜胃减容术”,术后整个人焕然一新,血压和肾功能也恢复了正常。“没想到减重手术这么神奇,术后20天一下子就轻了13公斤,现在胃小了,每天吃得也少了,感觉自己身体健康了很多。”小罗笑着说。

为小罗实施减重手术的市第一人民医院胃肠减重专家、胃肠外科主任冯士春介绍,对于胖人来讲,改变生活方式、控制饮食一定是首选,“但是当仅仅靠其无法达到减肥效果

除了自己带饭外,每天上秤称重,也成为徐女士每天不变的“打卡”方式。为了方便比对,徐女士还专门用本子记录每天的称重情况,以便随时调整饮食结构。

疫情期间,徐女士每天都宅家锻炼,每天做卷腹100个、踩椭圆仪150个,也渐渐成为她的生活方式之一。

为了和好友一起减肥,徐女士的闺蜜、在市区一家高校工作的顾小姐则给自己制定了一个雷打不动的“惩罚措施”——每天微信运动步数必须达到1万步,否则主动在闺蜜群发红包罚款。此外,每天在群里晒三餐,和闺蜜携手向“高热量、高糖分、高脂肪”的不健康饮食说“不”。

孙诚说,很多人工作忙碌,早餐草草将就,晚餐却经常大吃大喝,其实,要想预防肥胖,晚餐一定要控制热量的摄入。对于有减肥需求的人来说,他推荐跑步、骑车、游泳等有氧运动,而对于有塑形需求的人,则可以尝试俯卧撑等无氧运动。

近年来,“生酮饮食”受到众多明星和减肥人士的热捧。所谓“生酮饮食”,就是少吃、甚至完全不吃碳水化合物,摄入中等量的蛋白质,以及大量的脂肪,通过人体消耗所食用的脂肪和蛋白质来替代碳水化合物提供给身体的能量,从而达到减肥的效果。对此,孙诚表示:“这种摄入大量脂肪的饮食结构并不合理,长期对人体健康不利,高脂饮食可能会引起高脂血症、心脏病和中风的风险。”他认为,碳水化合物同样是人体必需的,蛋白质的摄入也不宜过量,正常普通人的膳食结构比例应该是蛋白质10%~15%、脂肪20%~30%、碳水化合物55%~65%。

时,研究已证实胃肠减重手术是一长久有效减轻体重的好办法,在肥胖症的治疗中,尤其是对于重度肥胖治疗效果确切。”

冯士春表示,当BMI达到32以上,已经进行过适当的饮食调整及运动计划(不管有无辅助性药物治疗)但失败,同时伴有肥胖相关的疾病,例如高血压、糖尿病、高血脂、呼吸暂停综合征等,则可以考虑手术减重,建议手术年龄为16岁~65岁。

自2017年以来,市一院先后成功开展近10例减重手术,无一例发生严重不良反应。

今年“世界肥胖防治日”前夕,市一院在门诊大厅开展了一场以“减掉重负,重获新生”为主题的大型义诊,吸引了众多“肥胖一族”的关注。 本报记者冯启榕

本周前期天气晴好,后期常有雨水来扰
晴雨切换频繁 换季洗晒看天

最近天气君的心思真难猜,前一秒还给点阳光就灿烂,后一秒雨水就到达“战场”,然后又迅速切换到另一种天气模式。总之就是阴晴不定,令人难以捉摸。新的一周,天气还会如此多变吗?记者从市气象台了解到,本周我市仍有两次降水过程,主要集中在14~15日和17日。

从最新气象资料来看,今明后三天我市天气还是不错的,以晴到多云或多云为主,需要换季洗晒的小伙伴们可以行动起来了。第一波降水或将在13日夜间来袭,一直到15日我市都是阴有阵雨或雷雨的天气。16日,雨水暂退,以阴转多云天气为主,17日又转为阴有阵雨或雷雨天气。

虽然新的一周,看起来晴雨切换仍有些频繁,但好在气温还比较平稳,平均气温20℃~21℃。其中,最高气温29℃左右,出现在16日白天,最低气温14℃左右,出现在12日和13日早晨。白天体感上可能还是会有点热,注意做好防晒工作。

风力方面,本周多偏南风,风力一般为陆上4级左右、沿江江面4~6级、沿海海面5~7级。11日后期及14~15日风力有所增大,最大可达陆上和沿江江面5~7级、沿海海面6~8级。

【今明后三天天气预报】11日:晴到多云,早晨前后局部有雾,西南风3~4级,气温14℃~27℃;12日:晴到多云,西北风4~5级,气温14℃~27℃;13日:白天多云转阴,夜里阴转阵雨或雷雨,东南风4~5级,气温14℃~25℃。

本报记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

宋庆龄奖学金获奖候选人公示
海门足球新星顾嘉琦榜上有名

晚报讯 记者昨天获悉,近日教育部官网发布《第十四届宋庆龄奖学金获奖候选人和优秀组织奖获奖候选名单的公示》,目前在海门市实验初级中学就读的南通女足新星顾嘉琦榜上有名。

顾嘉琦起初在海门市瑞祥小学就读,儿时就表现出不俗的运动天赋,尤其酷爱足球。2015年,她和双胞胎姐姐瞿嘉琳参加海门市青少年校园足球选拔赛,被海门市青少年足球学校选才组选中,开始接受系统的足球专业训练,文化课学习转在该市实验附属小学就读。

海门市青少年校园足球办公室执行主任、中小学教师研修中心体育教研员江晓东介绍说,顾嘉琦接受专业训练后如鱼得水,她多次获得省市校“三好生”荣誉称号和各级足球比赛的冠军。2019年,她获得了全国优秀少先队员的荣誉称号。2017年2月份,顾嘉琦通过层层选拔,参加了全国青少年校园足球总营的冬训,因表现突出被选入2017年中德训练营赴德国受训。在德期间,她和另一名海门女足队员陈怡婷受到了中德两国领导人的亲切接见。2018年,教育部体卫艺司司长王登峰两次来海门调研校园足球工作,专门看望并询问了顾嘉琦及其他队员的学习、训练和比赛情况,多次鼓励顾嘉琦以及海门校园足球队员再接再厉,争创更好的成绩。

海门市教育体育局局长许新海说,近几年,该市教体部门坚持立德树人,深化改革,加快形成教体融合经验,助力全市学生健康快乐成长。顾嘉琦就是海门市中小学群体中涌现出的一名代表。

记者王全立

90后“花房姑娘”制作独一无二的私人定制花束
“讲故事”花朵送给最亲爱的妈



倾听客户
订花故事的
“花房姑娘”。
记者黄哲

在南通,有位90后“花房姑娘”,她通过客人讲述故事,为其定制独一无二的花卉,受到网友青睐。

这位“花房姑娘”名叫徐梓涵,连云港人,她在南通做过多年汽车销售工作,却一直想有一间属于自己的花店。于是,她在青年中路租下一间店面,取名“繁花似锦”。

“我们摒弃了传统花店的搭配与包装方式,不论是花的设计还是包装手法,都是源于我对顾客故事的理解,以及对生活和美的见解。”就这样,徐梓涵开始利用微信建立自己的“据点”,倾听客户订花故事。

前几天,一位客人来到店里,说自己的妈

妈是个“潮人”,喜欢尝试新奇的东西。因此,徐梓涵放弃使用康乃馨,选择向日葵与新鲜果蔬搭配出一个花盒,让客人的妈妈很是欢喜。“来店里买花的每一位顾客,我们都会认真倾听他的故事。他是为谁挑选鲜花、又为什么送花、想要表达些什么……”徐梓涵说。

每当客人们接过花束,绽放出惊喜的笑容,徐梓涵都很欣慰。她的花店,不仅深谙网络营销之道,更是迎合了当下消费者对个性和美的需求。徐梓涵说,她想继续做下去,做“城中最美的花店”。正如她自己所说:“生活就应该多姿多彩,浪漫中生机盎然。”

本报记者黄哲