

# 科学减脂：解锁健康生活新方式

## 市二院老年重症医学科正式成立

本报讯(记者 麻东君 通讯员 徐奕)“少点外卖,少喝奶茶,不健康!”这是长辈常劝年轻人的话,虽然老生常谈,但不无道理。丽水20岁的阿杰(化名)和41岁的阿强(化名)就因为常年熬夜、吃外卖、夜宵等不良生活习惯导致体重狂飙,无奈之下,只得向丽水市中心医院营养科专家寻求帮助。

### 不良生活习惯致肥胖

阿杰今年20岁,113公斤重的他有着普通成年人1.5倍的腰围,皮肤粗糙,常常气喘吁吁。他的BMI指数高达36.48kg/m<sup>2</sup>,超重和肥胖不仅给阿杰带来了生活的不便,更带来了身体的异常。

阿杰在丽水某小区当保安,睡觉时打鼾声如响雷,食量也特别大。“平时喜欢点外卖,每天都会吃夜宵,喜欢喝奶茶,还是无糖不欢的那种。”阿杰告诉丽水市中心医院营养科副主任蔡恩照医生,自己高中毕业后,每年体重增长至少15公斤。经过检查评估,蔡恩照发现,阿杰的甘油三酯4.7mmol/L,血压135/80mmHg,处于临界状态(正常血压140/90mmHg以内),尿酸也高起来了,高达510umol/L。

无独有偶,近日,今年41岁的阿强因为肥胖来到丽水市中心医院营养科求助。蔡恩照检查评估发

现,身高1.63米的阿强师傅体重达107.5公斤,他的BMI指数为39.49kg/m<sup>2</sup>,血压139/89mmHg,已经出现高尿酸血症、肝功能异常、血脂异常、血糖代谢异常等多个问题,腹部、腋窝、腹股沟处还出现了类似妊娠纹样皮纹。

“读书的时候我是挺瘦的。”回忆起年轻时的自己,阿强师傅这样感慨道,参加工作后加班熬夜成为常态,加上饮食不规律,常常暴饮暴食,就这样越长越胖,特别是肚子,犹如“十月怀胎”,常常让亲戚朋友当笑料调侃。

### 肥胖是一种流行病

根据2024年莲都区居民健康体检数据结果分析显示:莲都区居民超重率34.02%,肥胖率19.24%,其中,35—39岁年龄组肥胖率为全年龄段最高;腹型肥胖(腰粗肚大)率达到了33.07%。近几年来,莲都区居民超重肥胖情况日益严峻,尤其25—64岁的成年人,体重情况最不容忽视,亟需干预及健康指导。

“维持良好的饮食、生活习惯是减肥的最关键的事。类似阿杰和阿强这样的肥胖患者并不是个例。”蔡恩照介绍,随着社会经济的发展,现代生活节奏加快,超重和肥胖引发的各类疾病逐年增加且呈年轻化的趋势,“值得重视的是,我们需要意

识到,肥胖是一种病。”

蔡恩照表示,肥胖是世卫组织确定的十大慢性病之一,它是一种疾病,会引发许多健康问题。一方面,过多的脂肪会引起躯体性疾病,比如膝关节炎、胃食管反流、尿失禁、睡眠呼吸暂停。另一方面,内脏脂肪过多表现的中心性肥胖和很多代谢性疾病相关,比如代谢相关脂肪性肝病、糖尿病、高血脂、高血压、冠心病、痛风等,还会引起女性不孕不育,诱发恶性肿瘤。此外,还会导致患者焦虑、抑郁的发生。

### 减肥需要科学应对

预防肥胖,首先要知道什么是肥胖,什么是健康体重。一个人是不是肥胖,并不单纯由体重说了算,目前最常用的一个指标就是身体质量指数(BMI)。BMI是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准,其计算公式为: BMI=体重÷身高的平方(体重单位:千克;身高单位:米)。

我国健康成年人(18~64岁)的BMI正常范围是18.5~23.9, BMI≥24为超重, BMI≥28为肥胖。65岁以上老年人的体重和BMI可以略高。

对于如何科学减肥,蔡恩照分享了建议:

做好心理建设,确定减肥目标。一年里有52周,如果每周减1

公斤左右,减50公斤的目标是完全可以实现。但减肥是一个长期的持续过程,没有明确的目标和坚强的意志力,很难坚持下来,明确目标很关键。

科学饮食,远离高油、高盐、高碳水食物。只有经过了严格的饮食控制,才能达到最终的目标。所以,想瘦身,必须科学饮食管理,各类营养素合理搭配,保证营养均衡的同时减少高油、高盐、高碳水食物的摄入,尤其切忌胡吃海喝。

适量运动,燃烧你的卡路里。运动非常重要,只想管牢嘴,不想迈开腿,就想达到减肥的效果,现实中太难了。不管你是跑步、广场舞、太极拳或是瑜伽、健身房锻炼,只要找到自己喜欢的方式,坚持早晚运动半小时,或每周超过250分钟有氧运动即可,同时别忘记了抗阻锻炼(撸铁、弹力绳都可以),身上的脂肪才可能被甩掉。

保持乐观心态,积极面对挑战。要有坚定且长远的目标,要有积极乐观的心态,心态好是减肥成功的秘诀之一。

另外,减重时不要忘记增加了饮水和膳食纤维的摄入。每天至少1500—1700ml白开水或者每公斤体重30ml白开水,25g膳食纤维,甚至可以更多,还有益生菌每天1—2支,调整肠道菌群,改善胃肠道功能。

本报讯(通讯员 王婷 马志春)近日,丽水市第二人民医院老年重症医学科(GICU)正式成立。这标志着医院在老年医学领域的进一步深耕,不仅是对老年患者及重症精神专科患者医疗需求的积极回应,更是医院在医疗技术创新和服务模式升级上的重要体现,将极大地推动我市老年医学事业和精神专科急危重症救治的发展,为患者带来健康和希望。

长期以来,多病共存的老年病重症患者,伴发严重躯体疾病的精神障碍患者的就医难题,一直困扰着患者及家属。丽水市二院老

年重症医学科(GICU)的设立,将致力于为他们提供全方位、精准化、人性化的诊疗服务。

丽水市第二人民医院是一所富有专科特色的现代化三级甲等医院,是丽水市老年病医院、丽水市心理医院。近年来,医院综合实力逐年提升,各项工作跨越式发展。国家公立医院绩效考核实现“五连跳”,2022年获全国第6名,医院高质量通过浙江省第四轮等级医院复评。先后获评AHA心血管急救培训中心、全国呼吸与危重症医学科二级优秀单位、丽水市急诊ICU质控中心先进单位。

### 磁刺激治疗腰痛：

## 创新疗法引领康复新趋势

记者 樊文滔 吴启珍

“不打针、不吃药,用‘磁场’就解决了困扰我多年的腰痛问题。”近日,市民张先生(化名)将一面锦旗送到丽水市第二人民医院脑功能检测和治疗中心,向医务人员表达感谢之情。

53岁的张先生被腰痛折磨多年,发作时坐卧不安、苦不堪言,尝试多种治疗均未见效。后来,他到市二院尝试磁刺激治疗,仅几次就缓解了症状。

市二院脑功能检测和治疗中心主任胡林玲介绍,疼痛是一种机体内在的主观感觉,它常与其他疾病伴随产生。磁刺激是一种利用电磁脉冲作用于神经肌肉组织,在组织内产生感应电流,从而产生神经冲动并造成其所支配肌肉收缩,进而达到治疗效果的方法。

目前,磁刺激技术在腰痛治疗

方面有一定的应用和优势,特定强度的磁场作用于腰部,如同“唤醒”受损神经的“信号灯”,既能调节神经兴奋度缓解疼痛,又能促进局部血液循环,加速组织修复。

“传统治疗往往需要长期服药或注射,而磁刺激全程无须药物介入,患者躺着就能完成治疗,特别适合担心副作用或怕痛的人群。”胡林玲介绍,磁刺激治疗是一种非侵入性刺激技术,它在治疗过程中具有无痛、无创、刺激小等特点。整个治疗过程,患者只需要舒服地坐在椅子上或者躺在床上,感受治疗部位微微的震动,就像在做按摩,轻松又惬意。

“磁刺激治疗作为一种非侵入性、无痛的创新疗法,正在成为腰痛患者的新希望。”胡林玲表示,未来,随着技术的不断完善,这一疗法有望成为腰痛康复的“标配”,为更多患者带来福音。

## 年轻人心梗频发 饮酒红线不容逾越

本报讯(记者 麻东君 通讯员 徐海波)好友相聚把酒言欢,盛情之下酒盏频传,但饮酒须有度,不然危险可能随之而来。仅仅一个月内,丽水市人民医院急诊科就收治了4名心梗患者。他们在出事前都过量饮酒。

近日,一名24岁的年轻人小李与朋友聚餐畅饮不久后出现胸痛,在朋友陪同下来到医院急诊科就诊,心电图提示急性下壁心肌梗死。而26岁的小张饮酒后剧烈胸痛腹痛5小时后被送到急诊室,同样心电图提示急性下壁心肌梗死。记者从丽水市人民医院了解到,短短的一个月内,市人民医院急诊科先后收治了4名特殊的心肌梗死患者,他们的平均年龄仅为25岁,并且发病前,他们均过量饮酒,幸运的是,他们被及时送到医

院接受治疗,最终好转出院。

“如果当时不及时放入支架,不把闭塞的血管打开,心脏就会缺血,心肌细胞死亡,很可能会发生心源性休克、心脏骤停,随时有生命危险!”丽水市人民医院心血管内科主任梅益斌介绍,心源性猝死中90%以上是急性心肌梗死并发症导致的,心梗并发症包括严重的心律失常、心源性休克和心脏破裂,均可导致心源性猝死。救治就是要与时间赛跑,否则凶多吉少。

近年来,心梗发病年龄呈现出年轻化的趋势,长期过量饮酒及不良生活习惯,均可能成为心梗的诱因。因此,无论几岁,都应重视饮酒对健康的潜在危害,时刻保持警觉,采取科学的预防手段,切实维护自身心血管健康。



### 茶农安全知识宣传

为做好春季采茶期间安全管理工作,连日来,松阳县西屏街道结合工作实际,深入茶山、茶叶加工厂等地,广泛深入开展安全宣传工作,通过现场宣讲的方式,让广大茶农遵守交通法规,提高安全意识,确保茶季生产安全稳定。图为在西屏街道桐溪村,街道工作人员正在对茶农进行健康安全知识宣传。

记者 吴厚非 通讯员 叶梦雨 周李宁 摄

讲文明树新风 公益广告

# 关爱未成年人 就是关爱未来