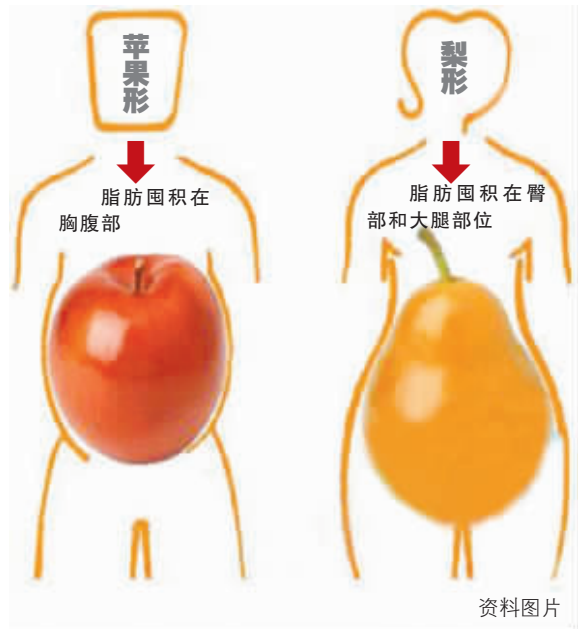


腰围长1厘米 高血压风险高8个点

就脂肪危害而言,苹果体型比梨形体型的人更大



资料图片

胖什么也不要腹部胖,南京市疾病预防控制中心专家发现,如果腰围每增加一个厘米,那么患高血压的风险就高8个点。南京市中医院心脏科主任顾宁告诉记者,俗话说得好,腰围长一寸,寿命短一截。已经有专家研究得出,大腹便便类似苹果体型的人,脂肪危害比梨形体型的人大。

腰围太大,高血压风险高

南京市疾病预防控制中心的专家告诉记者,衡量肥胖有几个标准,一个是看身高和体重的比值,即体质指数,也就是先将身高(米)平方,再用体重(公斤)除以这个平方数。

在我国,体质指数如果大于25,就属于超重;大于28,属于肥胖。另一个就是腰围,在这次研究里,他们将男性腰围低于85厘米视为正常,而大于85厘米,小于95厘米的为轻度腹部肥胖,腰围大于95厘米为重度腹部肥胖,女性80厘米以下为正常,大于80厘米

米小于90厘米为轻度腹部肥胖,腰围大于90厘米为重度腹部肥胖。

专家对南京3000多例原本没有高血压的人群进行跟踪检查,3年后,共发现158例高血压患者,对这部分人研究发现,腰围每增加1厘米,男性和女性患高血压的危险就增加0.087倍。专家还将不同程度的腰围以及体质指数排列组合,发现全身性超重、肥胖且腹部肥胖组发生高血压的危险最高,几乎是正常组的2倍,而且腹部肥胖患高血压的几率,要明显大于其他肥胖者,这说明,腹部的肥胖,是易患高血压的重要因素。

腹部肥胖损伤内脏

据南京市中医院心脏科主任顾宁介绍,肥胖分为外周肥胖和中央型肥胖。中央型肥胖也称腹型肥胖,腹部肥胖的人脂肪代谢容易紊乱,导致动脉硬化等疾病,继而引起高血压。另外,腹部肥胖的人,内脏的脂肪要多于躯干肥胖的人,“当人吃多、吃好了,消化不够的话,脂肪就会堆积在脂肪组织中。但是对于成年人而言,脂肪细胞数量的增大也是有限的。当脂肪组织饱和,就不能够再堆积脂肪。脂肪就会转移到其他的组织,这就是所谓的‘脂肪异位’。比如说,转移到肝脏、骨骼肌、心脏等。”顾宁告诉记者,最主要的是肝脏,正常肝脏的脂肪含量约占肝

湿重的5%,超过了就可能形成脂肪肝。

拒绝苹果体型

专家告诉记者,脂肪的堆积主要有两种方式,它决定了人的体型到底是梨形,还是苹果形。有的人脂肪囤积在臀部和腿部部位,这种体型的人为梨形;另一部分是苹果形,这部分人的脂肪喜欢囤积在胸腹部,也就形成腹部肥胖。如果有两个人身高一样、体重一样,但他们属于不同的体型,那么,“苹果形”的脂肪危害要比梨形的大。因为腹部肥胖的人,吃进去的东西及营养,可能会囤积在胸、腹部一些很重要的组织器官,从而使得引发各种疾病的危险增大。专家提醒说,腹部减肥,不仅要多运动,而且饮食结构要加以调整。多吃橙色水果和蔬菜,它们除了含有纤维素,能延长饱胀感以外,其富含的维生素C和β-胡萝卜素还能避免腹部脂肪堆积。胡萝卜、南瓜和桃子都能提供大量的β-胡萝卜素,而柑橘、樱桃、猕猴桃都富含维生素C。多吃鱼和蛋等优质蛋白能让

快报记者 刘峻

母亲拉着高中生儿子去戒烟

干戒烟,整出个“胸闷”

昨天,东南大学附属中大医院戒烟门诊的最新数据表明,从6月初开展戒烟咨询以来,在数百例患者中,最终只有5例接受了正规的药物治疗。该院戒烟门诊副主任医师韩淑华解释,大多数烟民还是担心药物的副作用对身体会有影响,但是,烟草依赖(尼古丁依赖)已经明确是一种慢性高复性的疾病,和糖尿病、高血压一样,如果成瘾了需要药物干预才能控制。

高中生一天吸10支烟

在戒烟门诊,记者看到了18岁男孩明明(化名),下半年上高三,已经有1年多的烟史。明明的母亲介绍,儿子现在一天吸10支烟,她担心孩子太小,长期吸烟后不利于身体健康,于是拉着儿子到戒烟门诊求助。韩淑华给明明做了尼古丁的评估,发现明明还没有成瘾,对尼古丁还没有构成依赖,通过心理疏导和行为纠正就能改善症状。

专家指出,首先要让孩子意识到吸烟的危害,摆脱只有吸烟了才像男子汉的错误想法,及早说教教育,让孩子远离烟草,远离吸烟的群体;其次父辈要做好榜样,在家中要有一个好的氛围,千万不要在孩子面前长期吸烟,最好能尽快去医院戒烟,不要等有了病症,如慢阻肺、支气管炎等才去戒烟。

56岁的刘某有吸烟史30多年了,每天要吸烟30支,在1个月前意外查出糖尿病、高血压,医生建议他立即戒烟,否则很可能出现冠心病、脑梗等病症。刘某下定决心,两周前开始在家干戒,可是这两天却出现了胸闷等不适。到医院做心电图检查,排除了心脏问题,又查了肺功能,一切正常。无奈,来到该院戒烟门诊,专家了解情况后,判定患者刘某是干戒烟惹的祸。据悉,像刘某这种老烟民,已经有了尼古丁依赖,如果突然不吸烟了,在没有药物干预的情况下,会出现不适应的感觉,表现出胸闷、心烦、情绪低落等症状。

药物戒烟副作用小

据悉,吸烟时,尼古丁伴随烟雾进入人体,然后进入大脑,带来暂时的愉悦感,随之尼古丁水平快速下降,从而产生焦虑、失眠等戒断症状,如果人体想要维持这种愉悦感并避免戒断症状,就渴望再通过吸烟来不断摄入尼古丁。所以说对于已经成瘾的人来说,光靠意志力戒烟是很难的,需要通过药物治疗。

据悉,目前比较规范的戒烟药物副作用非常小,如果病人能坚持服用,就可以治疗生理依赖,减轻戒断症状,提高戒烟成功率。

通讯员 崔玉艳
快报记者 刘峻

“欢乐社区行”走进树德里社区,新朋友见面会上,友情卡片满场飞

快报帮找玩伴 暑假孩子们不用“宅”了



“这个暑假,又得‘宅’了。”眼下,不少孩子一到暑假就“宅”在家里:电脑、电视和作业,被不少孩子戏称为“暑假三宝”,孩子们觉得无聊,家长们也很心烦。

上周六,快报“欢乐社区行”走进树德里社区,跟居委会的“社区妈妈关爱团”一起,将社区的25名小朋友聚集到一起,举办了一场别开生面的“新朋友见面会”,让大家彼此认识,结成暑假好玩伴。这下,这些孩子不用“宅”了。快报记者 钟晓敏 王凡 赵丹丹 沈晓伟



在妈妈们的带动下,孩子们开始熟络起来 快报记者 施向辉 摄

卡拉OK“暖场” 大人小孩飙歌

虽说大家都住在一个社区,都是街坊,可仔细一瞧,还真有许多人不认识。有人好奇地四处张望,仔细辨认着新朋友;也有的还有些害羞,安静地低下了头。“不少孩子都还不认识,挺害羞呢!”45岁的张妈妈告诉记者,上世纪七八十年代出生的人,一到暑假可有意思了:一条巷子里,大伙儿呼朋引伴,一起游泳、打球、捉迷藏,玩得不亦乐乎。“可现在,孩子们都被关在高层里,往往同一栋楼的孩子,住了几年还彼此不熟呢!”

一看孩子们都挺害羞,妈妈们立刻自告奋勇给大家唱歌“暖场”。有着一副好嗓子的刘妈妈率先登场,给大家唱起一首《让我们荡起双桨》。优美的歌喉,熟悉的旋律,立刻引起了孩子们的兴趣。有人开始小声地跟着合唱,在妈妈们的带动下,独唱

很快就发展成了全场大合唱。一曲唱毕,全场开始兴奋起来。12岁的杨明小朋友落落大方地站出来提议:“刚才妈妈们给我们唱了一首,现在我们也该给她们唱一首,我就不客气,先唱了啊。”说着,他一本正经地清清嗓子,唱起了《为了谁》。这首颇有难度的歌曲居然被小小年纪的他,演绎得颇有一番味道。

这下,有的孩子开始摇头晃脑地打起了拍子,连妈妈们也忍不住称赞:“哇,那么高的音也能飙上去,嗓子真棒!”妈妈们决定,既然孩子们这么有诚意,一定要亮出手绝活儿来。“现在我们请宋妈妈给我们来首《青藏高原》怎么样?”“好!”一阵掌声中,宋妈妈一出场,嘹亮的嗓音立刻就“震”住了全场小朋友。等她唱完,10岁的李欣也自告奋勇来了首流行歌曲《明天过后》。就这样你一首,我一首,现场成了热闹非凡的大人小孩卡拉OK赛场。

“友情卡片” 选出“人气小老师”

经过一番游戏互动后,大家已经比先前熟络了不少。有的孩子已经开始三五成群地叽叽喳喳了。眼看时机成熟,主持人提议:“大家现在都有想认识的新朋友了吧?现在我们把自己的爱心卡片交给想认识的那个人。比比看,谁得到的卡片最多?”一声令下,友情卡片开始满场飘。孩子们举着卡片,到处寻找着自己最感兴趣的新朋友。好不容易全场才再度安静下来。主持人开始统计,寻找现场的“人气王”。

“哇!厚厚一叠卡片,她好有人缘啊!”获得卡片最多的“人气王”是贾慧。她以8票的成绩遥遥领先。主持人不禁追问大家:“为什么这么多人都想跟这位小姐姐做朋友呢?”孩子们争先恐后抢着回答:“她英语这么棒,我很崇拜她!”“她很有礼貌,说话斯文很和善。”也有的直言不讳:

“我正好想暑假学英语,有她教我真是再好不过啦!”原来,在刚刚的游戏互动时,刚上初一的贾慧唱了首英文歌,她告诉大家自己最喜欢英语,每次考试都名列前茅,很乐意给弟弟妹妹们指点迷津。

一下子多了这么多“粉丝”,贾慧不好意思地点点头:“没问题,我们正好住得很近,现在留下电话号码。约个时间,大家都可以到我家家,我免费给大家当英语老师。”听到这话,一心想学好英语的李舒乐不禁偷着乐起来:“这个姐姐跟我们是同龄人,比起严肃的家教老师,我更愿意找她教。”

活动结束后,孩子们早已打成一片,有点依依不舍地交换起电话号码来。

孩子们越来越多了,“社区妈妈关爱团”也需要注入“新鲜血液”,如果您愿意加入她们,不妨拨打96060报名。

【名医团】准妈妈感染炎症,治疗要当心

在周六的社区活动中,南京454医院派了3位主治医生为大家测量血压,接受咨询。记者发现,测量血压颇受大爷大妈欢迎,瞧,中午11点半,大家还在排队!

主攻妇科的吕医师也很受欢迎,一上午接待了好几十人咨询。家住二条巷的“准妈妈”赵女士咨询时一脸焦急,原来

怀孕之后,她患上了念珠菌性阴道炎。为此,她买了一些消炎药。不过,担心对胎儿不好,她又没敢乱吃。

“口服药物对胎儿不好,有导致孩子畸形的危险。”吕医师介绍,治疗孕期念珠菌性阴道炎时,选择正确的药物和用药方法很重要,最好去医院采用局部治疗。

【律师咨询】游泳池变浅了,我能退卡吗

快报名医团一向受追捧,这不瑞格律师事务所王立宁刚入座,就有市民迫不及待来咨询了。

李女士介绍,今年初她在某健身俱乐部办了一张游泳年卡,交了4800元费用。不过,最近该健身馆突然将游泳池改造成儿童戏水乐园。“最深的地方只有一米多深。水才齐我的腰高,根本游不起来,我找俱乐部去退,他们认为根据多数会员需求和俱乐部发展的需要,进行升级改造是合理的。”李女士说,健身馆拿出当初的会员卡

告诉她,这张卡肯定不能退。

王律师认为,俱乐部对场馆的改造导致服务内容健身项目发生一定变化,实际上是对会员协议中约定的合同义务进行变更,应事先经过已签约会员的同意,否则便构成违约。李女士办卡主要为了游泳健身,俱乐部的改造已致她根据协议所期待的目的无法实现。李女士可以根据合同法的规定,提出解除合同的主张,要求俱乐部对未享受服务期间的会员费进行退费。

【便民网】师傅半天修好8个电扇

天气越来越热,可不少居民家中的电扇开始闹罢工。这不,上周六活动现场,快报便民网的维修桌前,简直成了电扇的“聚会”。王大爷拎着电扇直念叨:“这么热的天,没电扇吹可要人命了,对于我们这种上了年纪的,空调又吹不惯。”还没等王大爷念叨完,维修师傅小史就

把电扇接了过来,“没什么大毛病。”只见师傅三五除二,找到症结,很快电扇又呼啦啦地转起来了,吹着凉风,王大爷直竖大拇指,“小伙子技术高。”

听说王大爷家的电扇修好了,街坊邻居全带着自家的坏电扇来了,半天时间,8个电扇全被修好了。