

一顿3个汉堡、一天4罐可乐 280斤胖子就是这么吃出来的

再想减就困难了,花了十几万都没效果

昨天,是世界卫生组织确定的世界防治肥胖日,很多人不知道肥胖亦是一种疾病,它正是世界卫生组织确定的十大慢性疾病之一。江苏城市成年人中,超四成都是胖子。昨天,江苏省人民医院举行大型义诊,来了不少超级肥胖的患者。他们向公众袒露心声,做胖子,真的不好。专家告诉记者,单纯锻炼和节食,是达不到减肥目的的,特别是对重度肥胖患者来说。

通讯员 杨伶俐 吴倪娜 现代快报记者 刘峻

●●● 吃成胖子

花了十几万减肥 各种方法都试过

李伟(化名)178厘米的身高,最胖的时候,达到了280斤。回想起来,李伟认为还是吃出来的,因为7岁的时候,他才30多斤,比同龄的孩子偏瘦。刚上大学的时候,体重才180斤,也就是属于“略胖”的范畴。就是在上大学期间,也就四五年的时间,身体像吹气球一样胖了起来。

“那个时候就是喜欢吃,生活没有规律,夜宵多。”李伟的饭量大得吓人,一顿可以吃100块的洋快餐,里面至少包括三个汉堡。每天还能喝4-5罐的可乐。

最初,身体发胖的他,索性破罐子破摔,发胖就发胖吧,也没有多加控制。但是一年多下来,肥胖给他带来了脂肪肝、睡眠暂停综合征等疾病。“每次睡觉,呼声跟雷一样。”李伟说。

最麻烦的是,因为身体太胖,一些生活上的事情,做得不利索了。“弯不下腰,每天穿袜子费事。”李伟笑着说。

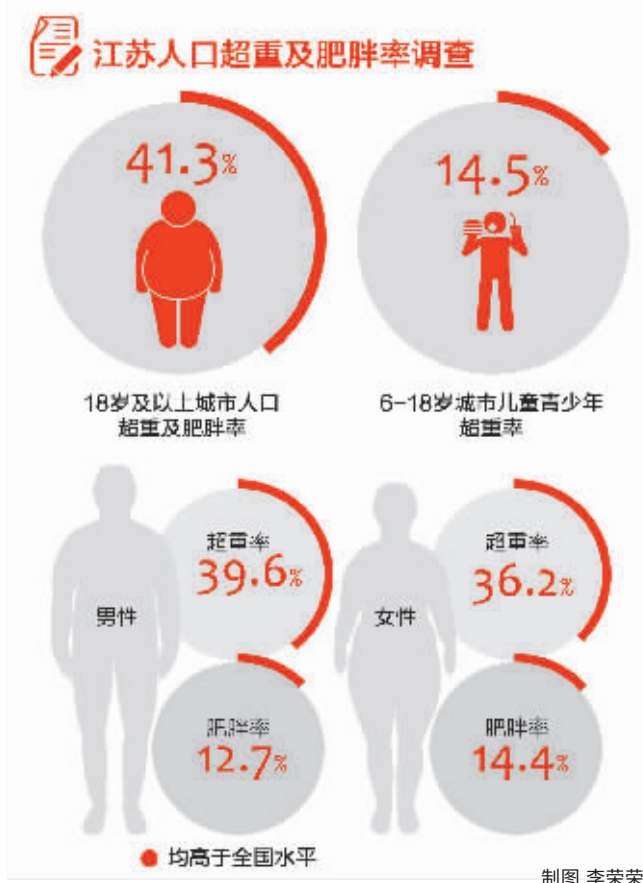
各种减肥方法,李伟都试过了。最先当然是想到锻炼,花了七八万办了贵宾卡,请了私人教练。没有几天,他就不去了。“实在没有办法,走路都喘,走两步就要歇歇,进了健身房,根本没有办法坚持下来,太累。”李伟说,对于重度肥胖的人来说,这个根本行不通。

接着,又尝试购买减肥产品,买了差不多有四五万。吃了一段时间,没效果,又放弃。

最后尝试了饥饿减肥法,也就是不吃饭。“整整在家绝食了三天,只喝水,确实瘦了十多斤。”李伟说,当时还挺高兴,认为挺有效果,结果是一个假象,刚恢复一点饮食,体重立即就上去了,而且反弹更加凶猛。至此,他再也不敢尝试这个方法了。

减肥手术 三个月减了80斤

三个月前,李伟在江苏省人民医院接受了切胃手术,这是他减肥的最后希望。昨天,他的体重降到了200斤。李伟说,他的目标是160斤。李伟说,做完了切胃手术后,第一个月是最难受的,只能喝汤,不能正常饮食。但是看着体重直线下降,心里也是蛮高兴的。“现在一个正常人的饮食饭量,可以够我吃两三天。”



●●● 得注意啦

城市成年人中,四成是胖子

根据江苏省疾控中心的统计显示,江苏城市18岁及以上成人超重及肥胖率为41.3%,农村达到24.9%。从年龄上来看,45-60岁年龄段的超重率达36.2%,6-18岁城市儿童青少年超重率也达14.5%。从性别上看,江苏男

性超重率为39.6%,女性为36.2%;肥胖率分别为12.7%和14.4%,均高于全国水平。与2002年相比,江苏人均体重增加了一公斤。而对南京5000多人的肥胖流行病学调查显示,过半数的南京城区市民体重超标。

为什么会胖,吃有很大原因

江苏省疾控中心曾经指出,江苏人在饮食结构上还有欠缺的地方。

1 江苏人平均每天吃肉568克,尽管达到了膳食宝塔推荐量,但猪肉的比例过高。猪肉的脂肪与胆固醇含量要比牛羊肉、鸡鸭肉、鱼肉高,吃多了容易导致“三高”。

2 江苏人每天油脂摄入量达49.9克,远高于膳食宝塔要求的25-30克的建议量。

3 食盐摄入量城乡分别达到10.3克和10.2克,接近推荐摄入量的两倍。

4 江苏人果蔬吃得少,平均每天吃71.4克水果,还有8%的人

基本不吃水果,而推荐量是每人每天200克。

5 蔬菜摄入量平均每天274.8克,而最低需求为300克。其中,18-24岁人群蔬菜吃得格外少。

江苏省人民医院减重外科主任医师梁辉说,想减肥,控制饮食最关键。控制饮食与节食不同。若想减肥,应该量出为人,要看你每天摄入了多少热量,再决定一天吃多少东西。不过梁辉主任也强调了运动的重要性,每周进行至少3次,每次至少30分钟的有氧运动。运动能够控制体重的发展,锻炼心肺功能,对肥胖者来说,节食和锻炼,二者结合效果更好。

单靠锻炼和节食想减肥?不可能

我们经常听说锻炼是减肥的关键,但专家说,对于胖子来说,最重要的是要控制能量的摄入。“单纯依靠锻炼来减肥,体重常常会反弹。”江苏省人民医院减重外科主任医师梁辉说,往往在锻炼之后你会更加饥饿,摄入的卡路里将超过你消耗的卡路里。

很多人一天就吃两根黄瓜,通过节食来达到减肥的目的,梁

辉认为,这同样很困难,他们观察发现,肥胖的人士,节食后,效果很差。虽然个中原因还不是很清楚,但是推测认为,人体经过这么多年的生长发育,已经形成了一个动态平衡,如果强制“刹车”,确实可能暂时打破这种平衡,但是等到恢复饮食的时候,身体机能和脂肪组织会出现“报复性”增加,体重反弹非常迅速。

南京地震应急演练现场 无人机出动航拍“灾情”

快报讯(记者 鹿伟)“快跑,地震了……”一阵紧急短促的警报声响起。别担心,这不是地震现场,而是南京鼓楼区防震减灾应急演练活动现场。出动无人机航拍“灾情”是本次演练的一大亮点,也是鼓楼区首次出动无人机执行抗震救灾侦察任务。现代快报记者了解到,地震灾区,用无人机航拍灾情已很常见。今天是全国第八个“5·12”防灾减灾日,昨天,江苏省地震局、鼓楼区政府、南京市地震局等部门联合在鼓楼小市街道复地新都广场举行防震减灾应急演练活动。

地震应急演练模拟了2016年5月11日上午10:10,南京发生5.5级地震的场景。随着第一声连续短促的警报声的拉响,复地新都国际小区居民进入紧急避险状态,鼓楼区启动II级应急响应预案。在室内的居民就近躲到坚实的家具下,部分在电梯里的居民将操作盘上各楼层的按钮全部按下,其余人员紧贴电梯墙壁躲避,一旦停下,迅速有序离开电梯。居民依次在楼道长和



社区工作人员的引导下,快速、有序撤离到小区中心广场的应急疏散点。疏散点设有医疗救护组、食品发放组、心理安抚组以及后勤保障组,现场各组通过人员模拟受惊吓、昏迷和受伤的情况,示范了心肺复苏和包扎步骤等急救知识,并由专业人员同步讲解急救常识。

现场,一架无人机很快升空。据介绍,无人机在震区上空飞行了22分钟,回传地面受灾情况,并将图像数据传送到抗灾指挥部,给救援部门提供相关的信息。“这架无人机又名空中搜索探测机器人,实际已多次在地震搜救过程中应用,它的探测精度达到0.1米,可在200米低空连续飞行100公里,为灾后搜救工作提供参考和依据。”工作人员介绍说。



昨天的演练现场还动出了无人机 现代快报记者 顾伟 摄

●●● 相关新闻

5位大爷大妈自编自演 小品宣传防灾减灾

快报讯(通讯员 张燕 记者 钟晓敏)今天是全国第八个“防灾减灾日”。光华路街道银龙苑社区特意组织了以“防灾减灾全民参与,和谐平安共创共建”大型小区宣传为主题的活动。有5位大爷大妈自编自导自演了防灾减灾知识小品,配合社区“争创全国防灾减灾示范社区”。

银龙苑苑居住的多为拆迁失地农民。4年前,社区成立后,社区主任高晶带领社工入户调查时发现,很多居民安全防范意识不够。比如,很多人随意从楼上垂下一个电源,给电动车充电,有好奇的小孩就会跑去玩插座。社区非常注重防灾减灾宣传。每年,社区都会给居民上安全课,并建立社区QQ群,广泛宣传。

目前,小区2000多户居民,有三分之一居民自发给厨房安装了报警器,有一半居民家中配备了灭火毯。每次做广场活动,社区也会在毛巾、扇子等纪念品上,印上防灾减灾等口号和知识。长期不断地宣传,让消防减灾深入人心。

“防患于未然,非常重要!”68岁的王吉喜老人告诉记者,社区每年都会举办十多场大型的防灾减灾广场活动,她和一帮大爷大妈都会不遗余力地帮忙宣传。今年的活动也很丰富,有消防知识讲解及演示、医疗救护现场演练等等。王吉喜老人和于森霞、李林、李义、彭光4位老人一起,花了一个月时间,自编自导自演小品《违建》、相声《防灾减灾》,用寓教于乐的方式,给大家做宣传。