



供图/叶绿/CFP

6月17日是父亲节,记得关爱父亲的健康

# 如何让“胖爸”变“型男”?

肥肉多了,健康就少了

39岁的邓先生现在正在为自己身上一圈圈的肥肉而犯愁。自从做了销售经理之后,在短短一年的时间里,他的体重就犹如自己的销售业绩一般“蹭蹭”地往上增长,由原先的75公斤变成了现在的90公斤。多出的肥肉不仅“淹没”了邓先生棱角分明的脸型和身材,还让他的行动变得迟缓起来,尤其是在爬楼梯时,他必须爬一会歇一会。另外,因为肥胖,他还被糖尿病“缠上”了。

“做销售的,经常要陪客户应酬。另外,我晚上喜欢吃夜宵,尤其喜欢吃炒河粉或者炸薯条之类的食物,估计是因为这些饮食习惯,所以越来越胖。”邓先生说。

据了解,男性发胖,大多与工作应酬较多,饮食结构不合理,或长时间在办公室工作,活动较少有关。

江门市人民医院内分泌科主任医师赵凡告诉记者,不合理膳食、缺少运动和节奏紧张的现代生活方式是肥胖症、血脂异常、脂肪肝、高血压、冠心病、糖尿病量减低或2型糖尿病等

代谢综合征发病的“催化剂”。

“肥胖者,尤其是腹型肥胖者,更容易出现高血压、高血糖、血脂异常等问题。由于它们通常‘结伴’而来或先后发生,而目前又认为这些均与胰岛素有关,所以在医学中又将其统一称为代谢综合征。”赵凡说,代谢综合征对人体的危害很明显,有关研究证明:肥胖对健康的危害,男性远远大于女性。同等肥胖的男女,男性会不同程度地患上由肥胖引起的高血压病、糖尿病、心血管疾病等,而很多轻度肥胖的女性却依然健康。这与男女的生理结构有关。男人的肥胖主要在腹部,医学上称为腹型肥胖或“苹果形肥胖”。相对的,女性的肥胖大多是臀部肥胖,被称作“梨形肥胖”。相较于女性的“梨形肥胖”,男性的“苹果形肥胖”危害更大。因为腹腔积聚大量脂肪会压迫内在的器官,容易导致器官功能的障碍。

然而,由于男性承受的关于身材的压力比女性少,因此对自己的身材十分注意的男性也就比女性少得多,正因如此,男性极易患由肥胖而引起的疾病。

A 现今走在路上,你会发觉

许多的中年男人都扛着一个“将军肚”,中年“发福”似乎已成为不可抗的“定律”。当身子像吹气球一样膨胀起来时,男性的“风度”横向发展成为了“将军肚”,这不仅仅让个人魅力指数降低,还让身体的健康指数明显下滑。专家指出,中年“发福”并非“福”,而是暗藏“祸”,造成的危害不可小觑,所以需要关注。6月17日是父亲节,让我们共同关注家中的“胖爸”吧!

江门日报记者 周运来

判断中国成人是否肥胖的标准:

体重过轻: BMI &lt; 18.5

健康体重: 18.5 ≤ BMI &lt; 24

超重: 24 ≤ BMI &lt; 28

肥胖: BMI ≥ 28

最理想的体重指数: 22

B 体重指数计算公式:

体重指数(BMI) = 体重(kg) ÷ 身高(m)<sup>2</sup>

中年“发福”并非不可避免

那么,男性如何判断自己是否肥胖呢?赵凡指出,可以算一下自己的体重指数(BMI),计算公式为体重指数(BMI) = 体重(kg) ÷ 身高(m)<sup>2</sup>,然后参照中国肥胖问题工作组提出的适合中国人的肥胖标准,来衡量自己是否肥胖: BMI < 18.5为体重过轻, 18.5 ≤ BMI < 24为健康体重, 24 ≤ BMI < 28为超重, BMI ≥ 28为肥胖。另外,还可测测自己的腰围,假如男性的腰围 ≥ 85cm,也说明需要减肥了。

“男性也要关注自己的身材,这也是为了健康着想。”赵凡说,其实中年“发福”并非不可避免,只要改变不良的生活饮食习惯和合理增加运动量,那么就能有效避免成为“胖爸”。

在饮食方面,首先要摄入合理的总热量。所谓合理的总热量是指成人摄入的热量应以达到并维持理想体重为标准。

在这个基础上,要平衡膳食。众所周知,任何一种食物都无法含有所有的营养素,只有搭配食

用多种食物才能达到营养均衡。建议每日摄入谷薯类、蔬果类、肉蛋类和油脂类四大类食品,做到主食粗细粮搭配;副食荤素食搭配。

另外,限制饮酒是必须的,酒精的热量很高,而且酒会增加肝脏的负担。

在运动方面,建议最好以有氧运动为主,可以选择自己感兴趣的运动项目,例如打球、慢跑等等。假如没有专门的时间进行运动,散步也可以。每天最好运动半个小时。运动时,要根据自己的身体条件,量力而行。

“男性在减肥的过程中,要遵循有恒、有序、有度的原则,即减肥时要有恒心、循序渐进、速度要合理。”赵凡说。

假如已经成为了“胖爸”,赵凡建议,最好先到医院进行体检,查清究竟是单纯性肥胖,还是由疾病引起的肥胖,因为疾病引起的肥胖要进行治疗。而对付单纯性肥胖,健康饮食加上合理运动就行了。

“倒头就睡” 当心中风

&gt;&gt;&gt; B02 &lt;&lt;&lt;

癌症喜欢哪种“口味”?

&gt;&gt;&gt; B03 &lt;&lt;&lt;

健康·速读

刘海太长易弱视

美国福克斯新闻网日前载文称,刘海过长,甚至遮住眼睛,可能造成弱视。澳大利亚验光师协会执行委员安德鲁·霍根警告说,弱视通常发生于0~7岁,如今却可能发生在年龄更大的人群。现在很多时尚的发型,都把刘海留得过长,甚至遮挡住半只眼睛,这对视力而言是非常糟糕的事情。

被刘海遮住一只眼睛,就像戴上一只眼罩,会限制进入眼睛的阳光和感官刺激。实际生活中,过长的刘海与毛糙的玻璃片原理相同,视力正常的人容易因此近视,原本近视的人则会变成高度近视。不仅如此,刘海过长还易造成被遮住的眼睛弱视,即使戴了眼镜矫正,视力仍不会超过0.8。

什么样的刘海才“安全”呢?刘海长度最多齐眉,而不能盖住眉毛。(来源:39健康网)

大龄产妇产子患自闭症风险高

瑞典卡罗林斯卡医学院日前发布的一份研究报告显示,产妇产龄越大,她们子女患自闭症的风险就越高,这一特点在男性后代身上表现尤为明显。

这项研究由卡罗林斯卡医学院和英国伦敦国王学院的研究人员共同完成。研究人员对同年龄段产妇产子进行分组比较后发现,35岁以上产妇产子与35岁以下的相比患自闭症的风险高30%,20岁以下产妇产子患自闭症的风险最低。

领导这项研究的斯文·桑丁说,尚不确定造成产妇产龄越大,子女患自闭症风险越高的原因,但研究人员推测,这可能与产妇产龄增长过程中的基因变化以及环境因素有关。

此前已有不少研究将儿童患自闭症的原因指向遗传因素,这项最新研究则进一步指出,环境等非遗传因素也与儿童患自闭症存在关联。(来源:新华社)

荨麻疹不会传染

提到皮肤病,很多朋友第一个想到的就是会不会传染,如果朋友们发现自己得了荨麻疹,便会担心是否会传染给自己的家人,那么荨麻疹究竟会传染吗?专家指出,无论是急性荨麻疹还是慢性荨麻疹都是不会传染的。

急性荨麻疹和慢性荨麻疹虽然在病程上有一定的差异,但都不会传染。两者本质上是一样的,都是一种发生在皮肤黏膜血管的暂时性炎性充血和大量液体渗出造成的局部水肿性损害,表现为迅速发生与消退的风团,有剧痒。过敏体质的遗传几率比较高,特别是父母方面如果都有过过敏性疾病的话,孩子有3/4的机会遗传过敏体质。大多数荨麻疹多由服用青霉素、磺胺类药物或是食用异性蛋白(如鱼、虾等)导致体内环境发生改变而引发。(来源:人民网)

1/6癌症因发炎引起

法国媒体近日连续报道世界卫生组织属下国际癌症研究中心(CIRC)的一项新报告。该报告指出,世界上1/6的癌症其实是由细菌、病毒感染引起的,这些感染本身是很好预防与治疗的。

该报告指出,在导致人体癌变的感染中,最主要的有4种细菌和病毒,它们分别是幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒,以及人类乳头瘤病毒,这些病毒主要会引起胃癌、肝癌与子宫颈癌等。统计表明,仅这4种病原体每年导致全球近200万人患上了癌症。

从预防角度而言,虽然针对肝病病毒已经有了高效疫苗,针对幽门螺杆菌能使用抗菌素进行根治,但世界各国在预防与医治水平上仍差异很大,发达国家这类癌症的比例只有7%,而发展中国家则达到了22%。(来源:人民网)

抗抑郁药物或对人体弊大于利

每年全球有数以百万计的患者服用抗抑郁药物,但加拿大一项新研究称,大部分抗抑郁药物对病人的伤害或许远大于其带来的好处,人们需要更加谨慎地对待。

在新一期学术期刊《心理学前沿》发表的论文中,加拿大麦克马斯特大学的研究人员对“抗抑郁药安全且有效”的说法提出了质疑。研究人员说,大部分抗抑郁药主要通过增加大脑中的血清素来减轻抑郁症状。虽然血清素能够调节情绪,但这并不是其唯一的功能,抗抑郁药物会影响血清素的正常调节,从而影响与之有关的多种生理功能,由此产生的风险包括婴儿发育障碍、消化功能障碍和中风等。

研究人员分析了此前关于抗抑郁药效果的研究后发现,使用抗抑郁药的老年病人死亡率比没有使用此类药物的同类人群高,这说明这些药物对身体弊大于利。(来源:新华社)

## 如何识别孩子是否患了多动症?

多动症,又称“注意缺陷多动障碍”,是儿童时期最常见的心理障碍,常常与孩子的活泼好动难以区分,但可通过其不同时期的表现进行识别。6月9日,江门市第三人民医院联合江门市心理卫生协会共同举办了“注意缺陷多动障碍的识别与治疗”学术讲座。专家分析认为多动症通常起病于6岁以前,学龄期症状明显,随年龄增大症状逐渐好转,部分患者会持续到青春期和成年期。不同时期,多动症有不同的表现,可以通过以下表现来识别是否患了多动症:

**幼年期和学前期:**经常企图爬上摇篮或围栏,学会走路后喜欢四处游荡,总是没有安定下来的一刻,常破坏玩具和书本,与同伴游戏时不遵守游戏规则,不愿与别人合作等。

**学龄期:**不能遵守一些基本的校规(如不得随便离座、专心听课);上课时总有很多小动作;经常忘记带课本、不交作业;需要父母经常提醒和检查作业等。

**青少年期:**随着学习内容、难度的增大,表现为学习困难,甚至出现多门功课不及格的情况。

**成人期:**有30%~50%的患者持续到成年期。成年多动症患者除了有注意力不集中、活动过度或内心不安、情绪冲动等核心症状外,还常表现为职业功能不足,例如缺乏自我约束、常不守时、工作条理性差、责任心不强、人际关系不良等。

据了解,目前,可通过沙盘治疗、生物反馈治疗、综合干预等方式对多动症患儿进行治疗。(周运来)

## 爱玩手机游戏的朋友注意了,要适当休息 否则关节软骨会被磨光

最近一名台湾男子因玩触摸屏手机姿势不正确,手指关节上的软骨被磨光,手指头痛得无法弯曲,医生说,可能会造成永久伤害。

微博上,网友对这个案例表达了关注。“爱用手机玩游戏的朋友们注意啦!要适当休息啊!”一位名叫“雨中无奈”的手机达人甚至直接大呼:“不玩了,怕了。”

触摸屏手机已成为手机的主要发展方向,大家对它亦是爱不释手,“一指神功”狂刷的结果是否当真如此可怕?

### 一旦损伤 多不可逆转

“这就是指间关节炎。”浙医二院骨科关节外科医师吴浩波博士在听完记者描述后指出,“手指的关节表面都覆盖有软骨组织,厚度在1~2毫米,相当薄,指尖长时间不正确地用力,会造成局部应力区域的软骨磨损,一旦软骨磨损殆尽,就可能出现局部骨刺甚至引发手指变形,严重者就会如那名台湾男子一样,骨头与骨头直接摩擦接触,造成永久性关节功能障碍。”不过,吴医生在门诊中还没有遇见过像台湾那名男子这么“勇猛”的,一般患者仅有酸胀不适感,休息后可缓解。

吴医生说,软骨呈白色,覆盖在关节表面以分散关节负荷,没有血管分布,其营养成分主要靠

关节液提供而非血液,因此,关节的自身修复和再生能力非常差,且一旦损伤多不可逆转。现在玩手机游戏的年轻人比较多,应注意用指姿势,使用触摸屏手机玩游戏应控制在30分钟内,并注意按压放松。

### 关节好比轮胎 使用需有节制

“但只要按照关节的结构进行规则的运动,它的损耗就非常低。”吴医生以轮胎打比方,轮胎按照正常的轨迹匀速滚动,它的磨损就很小,而紧急刹车和快速转弯则会对轮胎造成很大的损伤,后者就是非规则运动。

指关节的非规则运动就是,不按照手指的运动规律正常松握,手指纵向受力或者左右摇动用力。“许多练钢琴的人训练过

度,敲击琴键过猛,或者按键的姿势不正确,也会出现这种问题,所以长期练琴者最好在练习前对指间关节进行热身运动,设定科学的练习时间和间隔休息时间,以避免关节过度使用。”吴医生说。

而另一种非规则运动就是关节震动,两周前,吴医生收治了一位打工者,该男子在工地使用电钻近十年,最近十指疼痛难忍才来医院。“他双手食指和中指的关节软骨也全都被磨光了,而且手指已经变形,原因就是电钻的震动传导至指间关节造成关节非规则震动而引发软骨磨损。”吴医生表示,该男子需要停止这份工作,目前只能安装人造关节进行治疗,但这笔费用并不便宜,所以早期的预防很重要。(来源:《每日商报》)