

一个橘子5味药

中医认为橘子具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的功效。尤其对于老年人、急慢性支气管炎及心血管病患者，橘子是食用的上乘果品。澳洲科学家和食品工业研究机构最新研究则显示，每天吃1个橘子可以使人们避免某些癌症，如口腔癌、喉癌和胃癌侵袭。当然，橘子好处虽多，但宜常吃，不宜多吃。因为橘子果肉中含有一定的有机酸，为避免其对胃黏膜产生刺激而引起不适，对胃不利。建议不要空腹吃橘子。

读者健康节百名幸运读者出炉

共有千余读者获免费卫生服务，幸运读者领奖事宜将逐一通知

本报济南11月4日讯(记者 尹明亮 马云云 乔显佳) 2日，山东省卫生厅、山东省科技馆及本报联合主办的齐鲁晚报首届健康节顺利举办，来自驻济20多家主流医院的百余专家为逾千名读者奉上健康盛宴。同时，本报也从参与公共健康问卷调查的1245名读者中抽出了百名幸运读者，获得健康茶礼。

早上9点钟刚开门，不少市民已经冒着大雾赶了过来，市民杨先生和爱人专门从洪楼乘坐公交车赶来。在中医检测仪前排队等候了大约半小时后，才排上号。只见

他把手指放到检测仪下方，仪器上的屏幕马上显示血液循环情况。医生告诉老人，他的血管偏细，建议多做运动。

本报推出的公众健康问卷调查活动也得到读者的热烈欢迎。经工作人员确认，截至当天下午6时，现场投递和网络答卷的读者共有1245人。根据抽奖规则，4日，本报从1245名参与者中抽出100位幸运读者，每人获得精美茶礼一份。近日，本报将逐一电话通知幸运获奖者领奖事宜。

幸运读者名单如下：

程绍英 徐多勤 刘其力

丁林祥 常 青 陈来俊
武齐心 赵庆先 宋长发
申法奎 张从刚 刘 真
金忠善 庄国军 张太龙
孙兆兴 张长法 王立英
孙莲英 孙乘杰 张延平
张淑清 丰长东 王 萍
杨宗岱 袁洪明 王 香
赵桂英 刘晓梅 史爱清
李 俊 刘玉华 张士隽
潘文淑 吴学勤 韩鸣声
谢美丽 赵培合 宋桂玲
徐恩鸿 侯乘武 朱胜文
师爱珍 王秀英 魏明岗
赵厚才 赵建萍 卢 健
康佃民 宋作生 王秀云
明 静 董 翩 赵国娣

刘芯娥 李学荣 郭 红
董宝同 赵 静 刘长生
刘芝锐 尹秀霞 宋红光
孙学峰 候召鲁 武 哲
盖锦浩 王国方 韩文姣
刘 真 马尊哲 王英琦
徐 越 郑丽 冀德华
丁桂慧 郑明富 王海玲
刘志强 刘斌 任志红
张伟平 钟世海 杜代伟
姜金谷 盖华奇 党正全
张震华 张海军 魏传才
李立刚 曲胜利 马英全
陈 伟 汪丽华 王树中
邵名扬 赵 红 夏志远
程晓霞

生命观

齐鲁晚报

B03

2013年11月5日 星期二
编辑：尹明亮
美编：宫照阳 组版：秦川

提升新陈代谢 瘦身事半功倍

你们说：“我不是不想瘦，我喝白水也发胖。”

你还说：“真羡慕新陈代谢快的人，怎么吃都那么瘦！”

你做总结：“可惜我天生新陈代谢慢！要做一辈子胖子啦！”

新陈代谢真的无法改变吗？别为自己的胖找借口了，美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士告诉你，你当然可以控制你的代谢速率，并为自己量身定制瘦身计划！

**新陈代谢？
你的了解还不够**

代谢速率确实跟体重相关，却绝非那么简单。代谢速率并非指消耗这些热量的快慢，实际上，代谢速率又叫静息代谢速率，是指你在24小时内为保持身体最基本的生理过程所消耗的热量。不要小看这些维持生命的基本热量消耗，它其实已经占了你每天消耗总热量的四分之三。

有很多因素影响着新陈代谢：体型大的人比矮小的人代谢多、男性比女性代谢多、小孩比老人代谢多，这些都是由身体本身细胞特质决定的，并不能靠后天努力去改变。

但还是有一些可通过自身努力改变代谢率的方法，其中最有效的就是通过日常训练增加肌肉的质量，达到增加去脂体重的目的。去脂体重是指去掉脂肪后你还剩下的体重，包括骨头、液体、器官和肌肉等其他非脂肪组成部分。去脂体重对你的代谢速率有决定性作用，因为比起脂肪细胞，肌肉细胞中具有更多可将热量转换为能量的组织。形象地说，一公斤瘦肉组织消耗约30卡路里热量，而一公斤脂肪仅消耗约1卡路里热量！

**事半功倍！
简单吃出快节奏**

现在你知道如何加快你的新陈代谢了吧？什么？增加肌肉太难？还有没有只靠吃就瘦的方法？当然有。足够的蛋白质可以帮助构造和修复肌肉组织，而计算精准的热量摄入可以在维持正常生命状态的同时不堆积更多脂肪。

有简单方式可以同时达到以上两点要求，就是一份计算精良的代餐，代餐指可以取代部分或全部正餐的食物，通常具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。如果需要维持新陈代谢，则还需要加上高蛋白质含量这一点。

如今的代餐市场五花八门，选择更专业的代餐尤为重要。推荐康宝莱知名代餐产品蛋白混合饮料制作的“营养奶昔”，作为一款风靡全球30多年的代餐产品，它已经经过了无数次严格的测试，每一份奶昔约含200卡路里热量，并含有丰富优质的豆蛋白、多种维生素及矿物质等营养成分。如需增加蛋白质，可以继续添加营养蛋白粉，其蕴含大豆蛋白及乳清蛋白，可以在精确控制热量的前提下获取足够的蛋白质，维持基础代谢频率，简单达到瘦身目的。



健康节现场，参加义诊的医护人员在为市民贴耳豆。记者 戴伟 摄

本刊记者 王红

在本届齐鲁晚报读者健康节上，24家医院带来了百余位专家，为读者提供最方便的卫生服务。

山东省立医院

正值“世界卒中日”宣传周，省立医院神经内科副教授屈传强率队参加健康节，现场咨询交流互动不断，取得了良好的疾病防治宣传效果。

山东大学齐鲁医院

消化内科、中医科和眼科三大专业专家出诊，吸引大批市民咨询。几位专家耐心细致的讲解和专业的解答得到了市民的交口称赞。

山东省千佛山医院

派出6名医护人员参与会诊活动，涉及呼吸、中医、心血管和神经内科四个专业组，现场接待就诊患者百余人，涵盖感冒、肺炎、支气管炎、哮喘、COPD、冠心病等健康问题。

武警山东省总队医院

武警医院肿瘤科副主任王作志、关节科主任毛瑞君、心内科副主任童文玲、普外科主任杨奎忠四位专家在义诊现场为读者健康答疑解惑，展现了军医风采，赢得了良好的口碑。

济南军区第456医院

5名专业技术人员共计接受咨询150余人次，发放宣传资料300余份，诊疗优惠券200余份。前来咨询的读者年龄最大的80多岁，最小的不到20岁。

山东中医药大学第二附属医院

预防保健中心韩兴军主任及科教科张铁峰副科长带队开展中医体质辨识、甲皱壁微循环检测等项目，并现场诊疗、开药及开展针灸、耳穴压豆等传统中医治疗。

山东省口腔医院

牙体科姜广水教授及特诊科丁伟山副教授认真专注地为前来的读者检查牙齿，为每位前来的读者填写口腔义诊卡，并有针对性地提出口腔保健、治疗建议等。现场发放口腔保健宣传小册子。

山东省眼科医院

就角膜病、儿童白内障、复杂眼外伤及眼底视网膜病变等眼病，省眼科专家为读者解惑答疑，受到读者欢迎。

济南市第二人民医院

韩旭光主任、党慧医师等组成的眼科医疗队耐心解

答各种眼科问题，用眼科手持裂隙灯等仪器为市民做初步的眼部检查，并现场发放了眼病防治科普手册。

济南市第八人民医院

岳凤英主任为核心的义诊团，共计为42名咨询者作出了专业解答，从事医疗工作40余年的岳主任以其专业水平、耐心负责的态度，受到好评。

一口好牙——老人晚年的梦想

济南圣贝牙科院长王辉东因在种植牙领域20余年的丰富经验，吸引了近百位市民前来咨询问诊。义诊现场，还有一位半年前在圣贝牙科成功种植了半口牙的老人带着两位好友一起来咨询。

济南北大皮肤病医院

医院义诊小分队由具有30多年临床经验的主任医师王教授带队，对常见皮肤病如银屑病、白癜风等进行了详细解答。活动当天，医护人员为百余名市民提供健康咨询，发放健康手册300多本。

济南华夏医院

素有“国内激光美容第一人”之称的济南华夏医院激光美容中心主任沈永玲担当了本次活动的主诊，活动当天，前来济南华夏医院义诊区咨询的患者络绎不绝。

山东东方男科医院

2名医护代表现场通过义诊的形式到访的数十名市民做血压、心跳等基础检查，并有针对性地为男性朋友讲解宣传男性健康知识，为患者解惑答疑，提供专业的护理和诊疗意见。

“肛肠小卫士”助力首届健康节

济南肛肠医院王功友院长带领专家组赶赴省科技馆参加“首届健康节”公益义诊共建档63人。

老年人口腔健康不容小觑

济南贝斯特口腔医院现场专家细致耐心的检查和讲解吸引了许多市民的驻足。专家指出：很多人进入中老年以后牙齿会渐渐松动、脱落，什么都不觉得香，专家建议治牙病应到正规医院。

济南糖尿病医院

首席内科专家王秀芹带队为前来咨询的居民免费测量血糖、血压等。王秀芹对内分泌糖尿病潜心研究30余年，对在场咨询患者一一进行耐心讲解，其间不乏有患者携带多年病历、处方来找王主任进行咨询。

山东国济医院

从医50余年的中医科主任何晋森带队，共为60多位市民把脉开方和测量血压，就中医方法治疗感冒、咽炎、鼻炎、肺炎、高血压、糖尿病、胃炎等内科常见病症为读者答疑，现场发放中医养生画册300余份。

济南天大白癜风医院

具有近40年的白癜风临床诊疗经验的吴文盾主任和张桂兰主任共帮助了近20名白癜风患者评估病情、指导患者如何有效治疗，并叮嘱日常生活应注意的事项。

济南中研银屑病医院

医院共组织8名医护人员为前来咨询的市民提供免费测血压、皮肤疾病检查、健康知识讲解等多方位服务。医院老专家及护士给予前来咨询的市民无比热情的服务，耐心解答市民提出的健康疑问，受到广泛好评。