

晚餐只吃水果,内脏脂肪不减反增

一女子减肥入误区,医生建议科学饮食适当锻炼

本报4月16日讯(记者 彭彦伟) 市民刘女士为减肥,一个半月的时间内,晚餐只吃水果,检查却发现内脏脂肪比以往不减反增。医生介绍,内脏脂肪过多也是肥胖的一种,脂肪不能靠少吃来改变,而是需要科学饮食和适当锻炼。

一个半月不吃晚饭 内脏脂肪不减反增

16日,市民刘女士来到日照市人民医院临床营养科进行检查。刘女士介绍,她今年三十多岁,由于体型偏胖,想减肥。她用了最简单的方法:晚上不吃饭。在一个半月时间里,她晚上只吃水果。可检查发现,她身体内脏脂肪含量不但没减少,还有所增加。

然而让刘女士意想不到的,是经过近一个半月的努力,她的体重只轻了一斤左右。而经过检查,减轻的体重也只是水分,并不是脂肪。“她体内脂肪含量甚至有所增加。”医生说。

吕志敏介绍,不吃饭是最不科学的减肥方式。如果患者不吃,人体内损耗的首先是糖分和蛋白质等物质,到最后消耗的才是脂肪,“通过不吃饭让自己瘦下来,在减肥的同时也对身体造成了严重损伤,很容易因为体质差引起其它疾病。”吕志敏说,“而且很多水果属于高热量食



一健身房内挤满了健身的人群。 本报记者 许妍 摄

物,只吃水果不但不能减肥,还能增加体内脂肪含量。”

科学饮食适当锻炼 才是最佳减肥方法

据介绍,肥胖已与艾滋病、毒药麻痹和饮酒成瘾并列为世界四大医学社会问题,成为全球引起死亡的第五大风险。全球每年至少有280万人死于超重或肥胖,肥胖与许多慢性病有关,控制肥胖症是减少慢性病发病率和病死率的一个关键因素。吕志敏介绍,主要的原因就是摄入肉类及酒精过多等。

在很多人眼里,外在肥胖是衡量肥胖的唯一标准,但吕志敏介绍,肥胖分为两种,一种是平

时所说的皮下脂肪过多,用肉眼能直接看到。还有一种肥胖是内脏脂肪过多,主要是胃、肾脏、肝等沉积的脂肪。“这种肥胖我们用肉眼没法识别,只能在平时体检或者出现病变以后才能注意到。”

对于减肥,吕志敏介绍,最好最科学的方法就是科学饮食加上适当的锻炼,“这是在不损伤身体的情况下最好的减肥方式。”吕志敏说,对于一些内脏脂肪过剩的人,一定要提前到医院做相关检查,确定身体是否健康。

吕志敏还介绍,减肥一定不要太快,最科学的是每个月减3到5斤即可,减得太快很容易对身体造成伤害。



“时间来得及,我上班都爬楼梯”

有什么新鲜事想告诉大家?

@齐鲁晚报今日日照:日照一600斤男子因重度肥胖等多种疾病,住进重症监护室。医生说,只有减肥才能根治。原来胖是一种病啊!大家有没有减肥的小妙招,分享一下吧。



公开

发布

>>运动是减肥良药



@sunny8780:我爸平时酒场很多,不仅喝出啤酒肚,还把身体喝坏了。还好他每天坚持步行上下班,每天晚上也坚持快走一个小时左右,身体才不至于垮掉,除了血压高一点,其他像脂肪肝什么的都没有。

@嘎嘣脆咚咚呛:坚持有氧运动,控制饮食,除此以外,别无它法!

@apple:我是上班族,公司在7层,一般时间来得及的情况下,我都跟同事一起爬楼梯,既能避开上班高峰电梯人挤人,又能锻炼身体,棒棒的。

>>巧用水果减肥



@关于手冢殿1991:我有几个用水果减肥的小妙招:1.在早晨到午饭间吃苹果;2.餐后喝点鲜柠檬泡水;3.把菠萝当成主食;4.猕猴桃果汁可瘦身;5.晚饭半小时后吃点葡萄柚;6.香蕉可搭配蔬菜食用;7.将山楂做成零食;8.火龙果可榨汁或制沙拉;9.草莓和酸奶配合食用;10.将橘子和其他饭菜搭配。

出院前突发脑梗死,左侧肢体瘫痪

日照市人民医院及时为患者手术,介入治疗起大作用

本报4月16日讯(记者 彭彦伟) 安先生因为心脏病住进了日照市人民医院心内科,经治疗,身体恢复良好。出院前夕,他突然昏迷倒地,不省人事。经会诊确定为基底动脉栓塞引起的急性脑梗死。日照市人民医院成功为安先生实施动脉介入溶栓术,现在恢复良好。

出院前突然昏迷 一查得了脑梗死

前不久,安先生因为心脏病住进了日照市人民医院心内科,经过治疗身体恢复良好。就在临近出院时,在没有任何征兆的情况下,安先生突然昏倒在地,不省人事。

通过检查,医生发现安先

生是浅昏迷,不能说话,左侧肢体偏瘫。心内科医生马上召集神经内科、介入科医生进行会诊,会诊认为患者得基底动脉栓塞引起的急性脑梗死可能性较大。

脑梗死,又称脑中风、脑卒中,是临床常见病、多发病,呈现出发病率、死亡率、致残率、复发率、经济负担高等“五高”特点。

基底动脉是脑干的供血动脉,基底动脉的梗死在所有脑梗死疾病中,后果是最严重的。基底动脉急性闭塞即意味着要么重度残疾,要么植物状态或死亡。单纯的静脉溶栓,死亡率为90%以上,血管内动脉溶栓也有70%以上的死亡率,而目前世界上最先进的机械取栓则只有33%的较好临床恢复率。

实施动脉溶栓术

介入治疗起大作用

病情确诊后,安先生立即被推进了介入手术室。介入放射科主任、医学影像学博士徐锐亲自手术。徐锐博士为安先生实施了全脑血管造影,对病变的部位做出了准确判断。患者的基底动脉末端出现了闭塞,正常应该显示的双侧大脑后动脉和小脑上动脉都消失了,供应桥脑的许多小血管也显示不清。若不开通血管,患者的结果不是重残就是死亡。

同在场的神经内科、麻醉科医师会诊后,徐锐决定先在局部麻醉下为患者实施动脉溶栓术,若溶栓效果不好,再采取全身麻醉下的取栓术。

介入医学是新兴的治疗手段,它具有定位准确、创伤小、并发症少、疗效高、见效快、可重复性强等特点。介入手术刀口仅有一个针眼大小,对患者的损伤几乎可以忽略不计,术后1天患者就能自由下床,多数患者术后1-2周即可出院。

患者闭塞血管通畅

目前恢复良好

徐锐介绍,从发病时起,医生们力争在3小时内给予治疗,尽可能保护脑神经细胞,减轻损伤程度。“在患者昏迷的2个半小时,我们不仅为患者做出了明确诊断,并且实施了积极有效的治疗。奇迹发生了,在手术过程中,患者先有了意识,瘫痪的肢体能动了,由原来的不

能说话到模糊发音到最后能清晰说话,治疗后的造影结果也是令人满意的,所有闭塞的血管都通畅了。”

徐锐介绍,从这一方面说,安先生是幸运的,他发病后在最短时间内得到了最佳治疗,目前身体状况良好,没留下任何后遗症。目前,日照市人民医院的介入治疗水平已走在全省前列。近年来,他们先后独立完成山东省首例椎基底动脉急性取栓术,日照市首例颅内动脉瘤栓塞术,颈内动脉、椎动脉、大脑中动脉支架成形术,脑动静脉畸形介入栓塞术等高难度手术,在肿瘤及妇科疾病的介入治疗中多项技术填补市内空白。先后承担1项国家级继续教育项目及4项省级继续教育项目;承担3项省市级课题。

捷程教育高考巡讲开始了

2014年4月,在日照捷程教育校区开展由总校区教研总监张老师和学管总监李老师开展的针对高考生系列专题的讲座。

张老师主讲的2014高考大型专题讲座从四个方面分别向家长介绍高考改革年山东高考过程中需要注意的事项,这四个方面分别是1、2014高考改革措施和备考方案;2、2014山东卷一模试题改革;3、捷程一对一个性化教学思路的解析;4、高考志愿如何填报。张老师讲述的每一个方面都为现阶段的家长们提供了高考方面重要信息,在讲座过程中,不时有家长将自己认为的重要信息记录下来,表现出非常高的热情与参与度。

李老师在当天重点与家长们介绍学生在捷程教育学习过程中学管师在家长、学生、授课老师、陪读老师之间的沟通的重要性。分别结合实例,从现阶段的高考艺术生对待专业证看待过重,心理波动较大的方面向家长生动讲述学管师在与高考学员交流相处过程中的重要作用,同时正面反映了捷程教育对每一位学管师从专业度、责任心、沟通反馈等方



面的要求,希望家长们多抽出时间,与学管师交流一下现阶段孩子出现的各种状态,互相合作,更好地帮助高考生度过人生的关键期。

当天晚上,到场的60多位家长让捷程的多媒体教室显得格外拥挤,家长们普遍表示捷程教育对高考生采取的“加餐”环节非常及时,孩子们在学习上积极性有了,但是很多时候缺少计划性,“加餐”环节可以帮助他们将知识点更好的穿插应用,同时表示愿意与老师们配合,做孩子们坚强的后盾,迎接即将到来的高考。