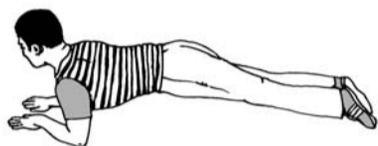


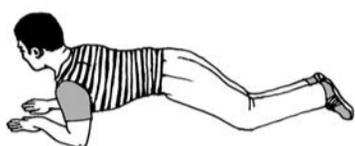
## 全球三分之一人口超重

时间超过30年、空间跨度188个国家的一项研究显示,各国的肥胖人群数量都在增加。30年来,全世界肥胖或超重的上升比例分别为近30%(成年人)和近50%(儿童),超重和肥胖人群的总人数从1980年的8.57亿人,增加到了2013年的21亿人,相当于三分之一的人口。“我们必须提醒自己,肥胖真的不是一个表面问题,它已经成为了造成发病率和死亡率的一个主要危险因素,”华盛顿大学医学院健康指标和评估研究院Ali Mokdad表示。

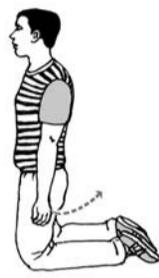
## 夏季减脂小运动(一)



①



②



③



④

动作/山东师范大学体育学院 李卫  
图/金红 文/徐洁

长久坐着不动,肚子周围渐渐出现了“游泳圈”,手臂也臃肿起来,甚至多动一下就气喘如牛。俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”其实,夏季运动的减肥效果更容易让人满意。山东师范大学体育学院教师李卫介绍了多个适合夏季的动作,

简单实用,不必在毒辣的太阳下奔跑,也能达到减脂的效果。

①~②腰腹支撑:以肘部为支撑点,前臂着地支撑,用肘、前臂以及足尖力量将身体撑起。身体与地面夹角为50°,这一姿势坚持30秒~1分钟,与此同时,头部尽量向后仰。充分休息后再做一组。每次不超过5组。

李卫说,这是微信上一个特别流行的减肥运动,体力消耗大。如果支撑不

住,可以用膝盖撑地缓冲。(如图2)

③~④跪位后摆臂:双膝跪地,两腿之间距离为一拳;手臂自然下垂,手掌向后,上臂发力最大限度地向后推,并在这点上保持3秒,然后放下手臂再后推。10次摆臂为一组。此动作能够瘦胳膊。

需要提醒的是,除了运动,还应从饮食上控制,作息上合理,方可真正瘦下来,保持好的身材。

## 抗疲劳,可多食含钾果蔬

山东省千佛山医院主任营养师 杜慧真

夏季天气炎热,胃口往往比平时差一些,人们总想寻找一些清凉的食物,啤酒、冷饮备受青睐。夏天要吃得清凉,但更要吃得健康。

### 适量补充蛋白质

一到夏季,不少人一日三餐只吃水果、蔬菜,不愿意吃肉类。一则因为食欲不振,二则想借此瘦身。看起来好像“如意算盘”打得不错,但其实这种做法对健康会有危害。夏季适当食用鱼、肉等高质量蛋白质食物,反而有利于健康。夏季出汗多,休息不好,营养消耗多,容易引起营养物质失衡。因此,每日应食用1个鸡蛋,50~75克肉类,50~100克鱼虾,50克豆制品,250克牛奶,补充优质蛋白质和维生素,否则会使人体疲劳,体重减轻,皮肤干燥,抵抗力降低。

此外,夏季倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等不适可能与缺钾有关,可多吃

富含钾的香蕉、芹菜、毛豆、樱桃、杏、荔枝、桃子、李子等新鲜果蔬。另外,少吃油腻或煎炸食品。

### 冰棒每天不超过一支

夏日消暑,冷饮是许多人的首选,特别是有些孩子。吃冷饮可消暑、补充水分,但不宜过量进食。过食冷饮可能会造成胃肠功能紊乱,容易诱发胃肠道炎症。过食冷饮也容易诱发咽喉部炎症。大量吃冷饮,会使咽部血管收缩,血流减少,局部抵抗力降低,上呼吸道的病菌大量繁殖,引起咽喉部炎症。冷饮中主要成分是糖、奶类,但其他营养物质比较少。大量吃冷饮会使食欲降低,正常饮食规律被打乱,会造成营养不平衡。

夏天吃冷饮必须适量。冰棒食用量每天最好不要超过1支,婴幼儿不应食用冷饮。

### 啤酒宜佐清淡菜肴

夏季,啤酒是人们不可或缺的“解

暑良方”。啤酒含二氧化碳,饮用时有清凉舒适感,健胃、利尿,促进食欲。啤酒是夏季防暑降温解渴的清凉饮料,据医学和饮料专家们研究,啤酒含有4%的酒精,能促进血液循环。但啤酒一旦饮用过量,酒精绝对量增加,会加重肝脏负担并直接损害肝脏组织,增加肾脏负担,心肌功能也会减弱。长此以往可致心力衰竭、心律失常等,促进动脉硬化、心脏病和脂肪肝等病的发生。大量饮用啤酒,使胃黏膜受损,造成胃炎和消化性溃疡,出现上腹不适、食欲不振和反酸等症。

一般成人一次喝啤酒最好不要超过600毫升,温度不宜过低。喝啤酒解暑,佐菜以清淡菜肴为好。烧烤类和海鲜类食物不适合与啤酒一起就餐,否则易导致消化道疾病,诱发痛风。痛风病人、消化道疾病患者、肝脏病患者、对酒精过敏的人、心脑血管疾病患者和孕妇、青少年、老年人、体弱者和一些虚寒病人不适合饮用啤酒。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。  
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!  
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。  
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

## “献血状元们” 快来报奖啦!

本报济南6月2日讯(记者 李钢) 6月2日,记者从省献血办获悉,2012-2013年度全国无偿献血表彰申报开始,我省申报工作也已正式启动。凡符合相应申报条件的无偿献血者,请于6月10日前带本人身份证和《无偿献血证》到当地中心血站登记,根据无偿献血量申报相关国家级奖项。

根据国家相关规定,献血40次以上(含40次)申报无偿献血奉献奖金奖;献血30次以上(含30次)申报银奖;献血20次以上(含20次)申报铜奖。捐献全血每200毫升,按1次计算;捐献机采血小板1个治疗量,按1次计算。

此前的金奖获得者,献血次数自上一次获得金奖时的第40次献血日期重新计算。获得其他奖项的可在原献血次数的基础上累计。献血量统计截止日期为2013年12月31日。

在山东省血液中心参加无偿献血者,可向山东献血办公室申报,申报邮箱:xxjt79@163.com。咨询电话:0531-82961924。在其他市中心血站参加无偿献血者,可向当地中心血站申报,联系方式自行查询。

省献血办要求,受理奖项申报的部门不得以任何理由拒绝受理符合表彰条件献血者的申报。

## 来齐鲁医院 免费治疗唇腭裂吧

本报济南6月2日讯(记者 李钢) 我省唇腭裂患儿的福利来了!6月1日,记者从我省微笑列车项目医院之一山东大学齐鲁医院了解到,微笑列车救助唇腭裂患者项目将增加在该院的救助名额。

“每600-700个孩子中就有一个先天性唇腭裂患儿。”该院口腔科王勇教授说,唇腭裂是口腔颌面部最常见的先天性畸形,该病不仅严重影响面部美观,还因口、鼻腔相通,直接影响发育,经常招致上呼吸道感染,并发中耳炎等疾病。

唇腭裂患儿需要医治的不仅是生理创伤,还有心理上的伤痛。

由于经济原因,我省许多唇腭裂患儿没能得到及时治疗,有的患者直到25岁才做的手术。

微笑列车项目有关负责人说,项目将向齐鲁医院提供更多的免费名额。王勇介绍,凡是家庭困难的唇腭裂患儿均可进行免费手术,手术费、住院费等医疗费用全免。患者家属可拨打项目电话0531-82166771。

主治:胃渍病、胃肠息肉、胃肠炎、萎缩性胃炎、口臭

### 胃结肠病医院

专业治胃 查的准 治的好

0531-66676668  
地址:济南市北园大街328号(历黄路口东100米)  
www.0531wcb.com

### 中研银屑病医院

0531-55626999  
经六路与西外环交口  
www.jnzyxybyy.com

### 中医白癜风医院

主治:各种原因引起的早期、发展期、稳定期白癜风

0531-6671 0000  
济南市北园大街546号,三孔桥东  
www.jnbdffy.com

### 九龙泌尿专科医院

九龙男科 博士亲诊

0531-66722222  
地址:北园大街349号  
www.jn9lyy.cn

### 糖尿病医院

专业:手术治疗糖尿病、糖尿病引起的足病、周围血管神经病变等并发症

0531-87362222  
济南市历山路86号  
www.jntnbyy.com

### 精神专科医院

主治:失眠、抑郁、精神分裂、焦虑、躁狂、强迫症

0531-68855555  
济南市二环东路3889号  
www.jnjskyy.net