

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



大篷车为市民测身高体重计算体重指数,普及控制体重常识

肥胖者患高血压几率增5-10倍

本报10月12日讯(记者刘光斌)“肥胖不仅影响着人的体形,它还增加着高血压、糖尿病及心脑血管疾病的发病率,影响着人的身体健康。”11日,齐鲁晚报大篷车活动在漱玉平民大药房张店潘南路店举行,主办方配合“全国高血压日”的主题向市民宣讲“肥胖症与高血压的关系”,提醒市民科学控制体重。

漱玉平民大药房工作人员尹希玉介绍说,肥胖症是当人体进食热量多于消耗热量并以脂肪形式储存于体内时形成。正常男性成人脂肪组织重量约占体重的15%~18%,女性约占20%~25%。随着年龄增长,体脂所占比例相应增加。但是肥胖者体内的脂肪却已超过正常水平,其对健康的影响也会随着年龄而逐渐显现出来。

活动现场,漱玉平民工作人员帮助市民测量了体重及身高,计算人体体重指数(BMI)。“体重指数BMI是当前国际通用的一个监测肥胖的方法,它的计算公式很简单,体重公斤数除以身高米数的平方即可。体重指数在18.5到24之间的市民可称为一般体重,超过24便可称为超重,超过35就可称为重度肥胖了。”尹希玉说。

“根据统计学的观察,肥胖症使预期寿命平均减少6-7年。其中严重肥胖症,使男性预期寿命减少20年,女性减少5年。肥胖加大了健康风险。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说,肥胖症患者并发冠心病、高血压的几率明显高于非肥胖者,其发生率一般5~10倍于非肥胖者,肥胖患者的猝死发生率也随之升高。

边看电视边吃饭 影响消化和吸收

科学减肥是需要合理膳食、适量运动及戒除烟酒等习惯的综合手段。在饮食方面,优先考虑消减主食。要用低热值食品代替高热食品,用家禽肉、瘦肉代替肥肉。用鸡蛋、牛奶、豆制品代替糖多、油大的点心。巧克力、奶油冰激凌、糖果应不吃。在减少糖多、油大、热值高的食品的同时增加蔬菜、豆类、豆制品等;茎类蔬菜如芹菜、油菜、小白菜;瓜类蔬菜如冬瓜、西葫芦等。

生活习惯方面,要注意补充各种维生素,不边看电视边吃东西,因为这样会影响食物的消化与营养的吸收;不因情绪因素而暴饮暴食。体育锻炼对于减肥具有重要作用,其中步行、慢跑、有氧操、舞蹈、骑自行车、游泳、跳绳、爬楼梯等有氧锻炼方式最为有效,且持续的体育锻炼对形成良好的生活习惯和健康的生活信念也大有帮助。

本报记者 刘光斌

减肥不应当过分追求速度

专家:半年到一年减轻基础体重的5%到10%最为恰当

日常生活中,我们经常用“富态”一词来形容肥胖者,这来源于旧时普通百姓对于富裕生活的羡慕。随着生活水平的不断提升,普通人可享用的食物也越来越丰富,肥胖却渐渐成为社会中的普遍现象。这时人们才发现,肥胖大大增加了心脑血管等疾病的发病率,已经成为危害健康的重要风险之一。

本报记者 刘光斌

女性腰围超80厘米可能超重了

此次大篷车活动现场,漱玉平民工作人员为市民测量了体重与身高,并现场计算告知市民的BMI(人体体重指数)。漱玉平民工作人员唐小保介绍说,根据现场检测的结果,中老年人的肥胖率普遍要高于青壮年。

“利用BMI人体体重指数的计算方式,《2010年国民体质监测公告》表明,我国成年人和老年人的超重率分别为32.1%和39.8%,比2005年分别增长3.0和4.2个百分点;成年人和老年人的肥胖率分别为9.9%和13.0%,比2005年分别增长1.9和1.7个百分点。”唐小保说,自2000年以来,我国成年人、老年人的体重增长幅度大于身高增长幅度。

“BMI指数可反映多数人体内脂肪的百分比,为市民了解自己的健康程度提供一个参考,但是这一换算方式对健美爱好者和孕妇等群体便不适用。”尹希玉介绍说,市民还可参照腰围来补足BMI指数的局限,男性腰围超过90厘米,女性超过80厘米,便可称为体重超过正常健康水平。



工作人员在为市民测量体重。 本报记者 刘光斌 摄

不吃早餐对减肥无益,而且影响工作学习

科学证明,减肥之后,人体的代谢功能趋于正常,因肥胖而并发的高血压也随之缓和。“现在很多人都存在着一定的减肥误区,过分注重体重的变化和减肥的速度,忽略了减肥的科学性。”漱玉平民工作人员尹希玉说,现很多以高疗效快速减肥的药品广告,在无形中增强了市民对于快速减肥的认可。

“比如现在很多的年轻女孩子每天只吃两顿饭,通过节食来减肥。但实际上很多人不吃早饭,而只吃午饭和晚饭,研究证明,下午时间及晚饭以后的脂肪沉淀要比早上更多,因此对于减肥帮助并不大。”尹希玉提醒广大年轻人,早餐对人一天的工作和学习至关重要。

尹希玉说,减重不应当

过分追求速度,恰当的减肥节奏应当在每周减少0.5公斤,半年到一年减轻基础体重的5%到10%最为恰当。“之所以要求一种恰当的减肥速度,在于减肥者可通过持之以恒的减肥活动形成控制体重的习惯,从而避免体重的迅速反弹。”尹希玉还说,冬季因为天气寒冷,很多人减肥意识变弱,因此最容易胖。

预热一周年店庆 漱玉开赠代金券

10月17日-20日是淄博漱玉平民大药房一周年庆典活动时间,主办方漱玉平民大药房届时将在张店四家分店展开店庆活动,向市民免费提供测血压、骨密度、微量元素、血糖等多方面的健康监测,并派遣健康专家,根据市民的监测结果向市民提供健康建议。目前为了给店庆预热,四家分店正在向入店消费的市民赠送代金券。

据介绍,活动当天,四家漱玉平民大药房将依次推出“早到送大米”的活动,对于前100名来到店内的市民,每人赠送5斤大米。17日上午,漱玉平民大药房张店潘南路店也将推出文艺演出,向市民呈现一系列歌舞、魔术、杂技的娱乐节目。同时,活动还增加了抽奖环节,市民凭借购物凭证可参与其中,多层蒸锅、电饭煲等多种多样的奖项等待市民。此外,17日至20日,各个分店晚上也将推出露天电影院,播放红色怀旧或喜剧电影,与市民共同享受店庆欢乐。

本报记者 刘光斌

新一代408初露峥嵘 打响中级车价值革命第一枪

毫无疑问,中级车市场历来是汽车厂商竞争最为激烈的一块阵地,即便是在中国汽车市场进入“2000万辆”时代后,“得中级车者得天下”这一老生常谈的定律仍未被打破。

在中级车不断进化的过程中,新一代东风标致408凭借“不止 领先”的越级产品力,打响中级车价值革命的第一枪,撑起了“开创中级车新纪元”的大旗。刚一上市,新一代408目标直指速腾、名图等重磅车型,上市第一个月订单接近5000台,在中级车市场站稳脚跟,迈出了成功的第一步。

订单露峥嵘 抢占市场有绝招

新一代408上市一个月的成功表现,初露峥嵘,成为称霸中级车市场最为有力的竞争者。新一代408产品物有所值,营销活动更有针对性。

“T+STT高效动力”、“All in One 集成触控”、“3D Safety 三维安全”三大卖点深入人心,特别是在动力和油耗的表现有口皆碑,STT发动机智能启停系统的搭载,让新一代408在节油能力上脱胎换骨,无论是1.6THP发动机还是1.8L CVVT技术发动机,百公里综合油耗均达6L。

8月27日新一代408成都上市以后,沿袭东风标致新产品的上市惯有特色,“不止 领先”区域上市活动全面展开,席卷北京、上海、广州、重庆、南京等40个大中型城市,让更多消费者亲身体验了新一代408“不止 领先”的越级价值,被“全能男神”的魅力所打动。

入门即领先 主销做同侪 顶配享越级 全面引领价值革命

在竞争激烈的中级车市场,各大厂商为了压低成本,入门车型往往减配,动力更显不足……新一代408的1.8L



CVVT领先版——“入门即领先”彰显其超值本色。EMP2平台的引进,使新一代408整车拥有接近70%的超强度钢材,最高强

度达1600兆帕。2730mm的超大轴距让您坐拥B级车的空间;全系标配STT发动机智能启停系统、LED日间行车灯、C型光导带

LED尾灯、ESP9.0、六安全气囊、HAS坡道辅助等一系列同级入门少有的实用配置。1.8L CVVT技术发动机是东风标致“E动跨越”下的一款黄金主流动力发动机,其强劲的动力性堪比主流2.0L发动机,它与STT携手创下的5.9L综合油耗记录,任何一款同价车型都难以企及。虽说是入门级车型,1.8L CVVT领先版凭借硬气的装备,“领先”其它主流中级车,“入门即领先”。

产品是否“物有所值”,不能单以价格论高低,关键在于这个价格值不值。新一代408全系车型的配置水平,均领先于竞争对手,在这场中级车价值争夺战中占得先机。