

全国肥胖率分布地图发布 医生支招 调整开学后饮食和户外活动

近日,中国天气联合中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心,共同推出了全国肥胖率分布地图,其中天津与北京、河北、山东等地成为肥胖率最高的几个省份之一,每5人中就有1人肥胖。

我国整体呈现北胖南瘦趋势

身体质量指数(BMI)=体重(kg)/身高(m)²,根据中国成人体重标准,低体重: BMI<18.5;正常体重: 18.5≤BMI<24;超重: 24≤BMI<28;肥胖: BMI≥28。

不过,更为专业地评判是否肥胖还要借助于腰围、臀围、腰臀围比,这会让一些“隐形”的超标人群显现出来。例如一些人四肢纤瘦,体重达标,但是肚子大也需要警惕。因为当男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米,就属于腹型肥胖,也叫“中心性肥胖”,这个指数提示你内脏脂肪超标。

根据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心的调查结果,全国肥胖率分布地图

将全国31个省(区、市)按成年人(≥18岁)肥胖(BMI≥28)占比人群情况,由低到高排列后,划分为五个等级。北京、天津、河北、山东等地是肥胖率最高的几个省份,每5人中就有1人肥胖。而相应的低肥胖区域分别是湖南、江西、广东、广西、青海、宁夏,平均10个人中有1人肥胖。

肥胖不仅仅是因为吃得多

总体来说,北方地区的肥胖率普遍高于南方,这似乎与不少人的印象相符,北方人多高大壮硕,南方人多瘦小。而导致这种现象的原因有很多。它藏在了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境等因素里。

从气候环境与身体活动因素来看,北方地区气候较为寒冷。为了抵御寒冷,人体本能的脂肪储存需求增加。另外,北方漫漫冬季、气温低,大风天气多,减少了户外活动的时间,让人们更倾向于待在室内,比如东北地区就有“猫冬”的文化。如此一来,寒

冷地区的朋友,在不知不觉中就减少了每天的活动量,若饮食再不加以控制,体重就更容易上涨。反观南方地区温暖湿润,适宜运动的时间长。而炎热的夏季,人们即便是一动不动也可以大汗淋漓,身体能耗较高,不易堆积脂肪。

气候的差异也会影响到人们的膳食模式。为了应对寒冷的冬季,北方的居民膳食中馒头、面条、饺子等高碳水,以及红烧肉、炖菜、油炸食品等高脂肪含量食物占比较高。这些食物饱腹感强,能帮助人们御寒,但同时也提

供更多的能量,能量一超标就容易导致肥胖。而南方地区往往以稻米为主食,同样大小一碗米饭,相比一碗面热量更低。此外,漫长的夏季让人们追求饮食的清淡,荤素平衡,这对控制体重来说无疑又是一种助力。

从地理地貌来看,北方大部地区以高原、平原等平缓开阔的地形为主。在南方则多丘陵、山地等复杂地形。在多山的地方,人们每天频繁上下台阶、上下爬坡,就连通勤也变成了“有氧运动”。如此日积月累,无形之中防止了肥胖的发生。

关注儿童健康 专家来支招

近年来,儿童肥胖也成为一种社会现象,天津医科大学总医院儿科医学中心主任,主任医师、教授郑荣秀表示,开学后孩子们从假期的松弛状态切换到规律的校园生活,从饮食搭配、户外活动时间上要作出调整。

饮食搭配方面,要应对“开学初期的肠胃适应”。首先要三餐规律,告别假期的“早餐午餐二合一”,早餐要保证营养,应包括蛋白质(牛奶、鸡蛋)、碳水化合物(全麦面包、燕麦)和维生素(适量蔬菜和水果),一顿优质的早餐为孩子一上午的学习提供能量。其次要均衡营养,饮食上注意多样化,多吃富含维生素的蔬果,增加优质蛋白质的摄入,这些都是构建免疫细胞的重要原料,能帮助孩子避免因肠道菌群失调出现的腹胀、腹痛以及对秋季腹泻的易感。此外,秋季干燥,鼓励孩子多喝白开水,少喝含糖饮料,减少油炸、甜腻食物,这些食物易导致肥胖、加重身体负担,抑制免疫细胞活力。

身体活动方面,运动不仅能增强体质、提高心肺功能,助力生长发育,也是激活身体“免疫力”的最好方式。首先,保证每日活动量:每天至少保证1小时的户外活动时间。周末可以安排一些家庭运动,如爬山、骑行、球类运动等。要享受“阳光维生素”:秋季的阳光和煦,多晒太阳有助于体内维生素D的合成,对骨骼健康和免疫力提升都非常有益。此外要注意循序渐进增加运动:刚开学不宜进行过于剧烈的运动,应从低强度开始,逐步增加,避免运动过量导致疲劳反而降低抵抗力。

据《今晚报》

杭州一家三口中毒送医 这款网红“厨房神器” 既不节能也不安全



近日,张女士在安装了厨房神器“聚能环”的灶具上烤肉,加上关闭了门窗导致通风不畅,一家三口一氧化碳中毒。

当时张女士将家里冰箱里的五花肉放在灶具上烤,为了隔绝室外的热浪,她在室内开起空调,并将家里的门窗关上。

没多久,张女士觉得脑袋发沉,坐在一旁的儿子也揉着太阳穴说“没力气”,丈夫也说胸口有点闷。

一家三口赶往杭州市中医院检查,三人均被诊断为一氧化碳中毒,进行了高压氧治疗,所幸就医及时,一家人并无大碍。

经燃气公司检查,张女士家的燃气没有泄漏,由于张女士安装的聚

能环与煤气灶不匹配,使用时堵塞了氧气进气通道,导致煤气燃烧不充分,产生大量一氧化碳造成中毒。

聚能环又称聚火罩、节能环,宣称可以防风、节能、提高热效率,这款“厨房神器”销量火爆。但其实“聚能环”不仅没有节能效果,还存在安全隐患。

近些年全国发生多起使用“聚能环”导致一氧化碳中毒事件。2023年,北京市海淀区发生一起因使用燃气灶聚能环引起一氧化碳中毒事故,造成2人死亡。

杭州市中医院急诊科副主任卢军锋提醒,一氧化碳无色无臭无味,轻度到中度中毒可造成颅内压升高和脑水肿,导致意识丧失,有心血管

疾病的中毒者,极易发生心律不齐或致死性心脏病。发现有人中毒后应迅速打开门窗,将中毒者移到空气新鲜的地方,立即拨打急救电话。如果患者呼吸心跳停止,应立即进行心肺复苏,治疗一氧化碳中毒最主要的工具是高压氧,发病6小时内效果最佳。

为什么聚能环会导致中毒?

拱墅消防救援大队文晖消防站消防员徐邦燮说,这种聚能环可能堵塞氧气进气通道,造成燃气燃烧不充分产生一氧化碳。

《燃气工程项目规范》要求,家庭用户不应私自在燃具上安装出厂产品以外的可能影响燃具性能的装置或附件。

据《都市快报》

对于普通人来说 定期洗牙有必要吗? 专家:非常有必要

中新网9月8日电 国家卫生健康委8日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康(白露)有关情况。

会上,北京大学口腔医院主任医师邓旭亮介绍,食物残渣会附着在牙齿表面,如果不能及时有效清洁,就会有大量的牙菌斑形成、堆积在牙面上,特别是在摄入含糖饮食或者酸性饮食后,会对牙齿表面造成腐蚀和破坏,因此在日常饮食里,要特别注意“限糖减酸”。

除了“限糖减酸”以外,日常口腔清洁是促进口腔健康的基础。刷牙是去除牙菌斑、软垢、食物残渣最有效的方法,所以建议配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等辅助工具来清洁牙齿缝隙。

另外,建议要定期进行口腔检查,特别是定期进行口腔洁治,也就是洗牙。洗牙是预防牙周病的重要手段,可以去除牙齿表面的牙菌斑和牙结石,定期洗牙是非常有必要的。如果没有牙周病的话,一般建议每半年至一年洗一次牙。如果有牙周疾病或者口腔卫生清洁不理想的话,就要适当缩短洗牙的间隔。