

春节后胖若两人?

专家支招科学减肥

□本报记者 陈曦



这个春节，你长胖了吗？春节假期，人们外出活动少，加之聚餐多，很难逃脱“每逢佳节胖三斤”的“魔咒”。春节后是恢复锻炼的好时机，广外医院急诊科医生孟祥提示，春节后恢复锻炼要循序渐进，科学进行。

健康体重有标准

目前国际上通常用身体重量指数(BMI指数)来衡量人体的胖瘦程度及健康，计算公式为： $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2$ ，正常范围为 $18.5 \leq BMI < 24 \text{kg/m}^2$ ，超过24为超重，超过28则为肥胖。

除此以外，医学上还专门定义了腹型肥胖。男性腰围大于90cm，女性腰围大于85cm，即为腹型肥胖。另外也可以根据腰臀比来判断，腰臀比=腰围/臀围，男性应在0.85-0.9之间，女性则应在0.67-0.8之间。

不论是哪种计算方式，体重过轻或者过重都视为不健康，对身体都可能有一定危害。



体重过重过轻都危险

体重过轻首先要排除躯体与心理性的原因，比如躯体原因，甲亢、甲减、糖尿病、贫血、营养不良、自身免疫性疾病、肿瘤、感染性疾病、消化道疾病、心脑血管疾病等；心理原因则包括焦虑抑郁、节食减肥、追求骨感、精神性厌食等。

过低体重会导致罹患各种疾病的几率大大增加。相对于正常体重来讲，低体重更容易导致女

性卵巢内分泌功能与生殖功能异常，比如月经不调、排卵障碍、不孕、不育、流产、早产、胎儿发育异常、新生儿低体重等。

体重过重也需要排除一些躯体与心理性原因，比如内分泌代谢紊乱、脂代谢紊乱，糖代谢异常，精神性贪食、压力性肥胖，久坐不动等。

超重有一系列危害，首先是脂肪的堆积导致动脉粥样硬化，

血流不畅，易患高血压、心脏病、中风等心脑血管疾病，而脂肪肝常常与肥胖如影随形，且很有可能发展成脂肪性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。另外，肥胖患者的2型糖尿病的发病几率也明显增高，各种糖尿病并发症也会随之出现。对于女性而言，肥胖、月经不调、不孕、多毛等，则是多囊卵巢综合征的表现。

维持健康体重 方法要得当

维持健康体重应当有智慧的生活理念、科学的生活方式与良好的生活习惯，需要做到以下几个方面：

清淡饮食 忌甜忌油炸食品、忌辛辣少食盐，清淡饮食可以有效帮助食物的消化吸收，减少对内脏的负担，提高人体的代谢率，促进瘦身效果。而重口味食物往往会刺激味蕾导致吃的更多，过量的油脂和辣不但让脂肪

慢慢堆积，同时会导致很多疾病的发生。日常饮食要注意种类丰富，饮食有节，保持一日三餐规律，少吃高脂肪、高盐、高糖食物，多喝水，控制每日总能量，吃新鲜食材，避免进食隔夜、久冻食材。

科学健身 每个年龄段都应该有一定的运动量，每个人要根据自身情况选择合适的运动项目和运动量。运动量的增加要循序渐进，避免运动损伤，避免久坐和长期伏案工作，科学锻炼心肺功能。

睡眠充足 熬夜是减肥最大的天敌，熬夜不仅会导致皮肤变差、精神恍惚、记忆力衰退，也会导致体内毒素无法排出，加重肾脏负担，从而导致肥胖。在日常生活中要调整生物钟，不要睡太晚，保证睡眠，养成良好的作息规律。每个年龄阶段睡眠时长

【健康红绿灯】

绿灯

滑雪镜要按阴天晴天选



滑雪时，雪地通常会反射近95%的太阳光，如果没有滑雪镜的保护，容易出现雪盲症，眼睛出现视物不清、畏光的症状。通常专业滑雪镜片分为亮片与暗片，亮片适用于阴天，能够较少遮挡紫外线，视野清晰；暗片则适合晴天，能够阻挡更多阳光，滑雪时更安全。

中年人踢足球有助控制血压



中年人踢足球有助控制血压、预防中风。研究发现，每周踢球两小时的足球组参试者，平均血压降低10毫米汞柱，摄氧量增加10%，静息心率降低8次/分钟，身体脂肪平均减少了1.8公斤，3/4的参试者血压达到正常水平。而仅靠饮食和普通运动的控制组参试者，平均血压只下降了5毫米汞柱，其他各项健康数据均无明显变化。

红灯

头发不能吹太干



头发所含的水分若降低至10℃以下，发丝就会变得粗糙、分叉，而经常使用吹风机吹整头发的后果就是如此。皮肤科医生提醒，吹干头发要注意以下几点：吹风机温度尽量调低，尤其是干枯受损发质；吹风机跟头皮需保持15厘米以上距离；吹完头发后摸着还有一丝湿润的感觉即可关闭吹风机。

解冻肉最忌热水泡



有人喜欢把冷冻食物浸泡在热水里，虽然解冻速度快，但会使食物中的冰晶在化冻时扎破细胞壁，使食物中的脂肪提前跑出来，影响营养和口感。两招缩短解冻时间：冻结食物前将其切成小块，或直接切成肉丝或肉片；如果着急烹饪，可用微波炉，几分钟就可完成解冻。

饭后肚子疼 警惕6种病

大家或多或少都有过饭后肚子疼的经历，大多时候觉得是胀气或岔气了。可如果经常这样，就要引起注意了，可能是6种疾病导致的。

消化不良 表现为餐后饱胀、中上腹痛或烧灼感。

胃溃疡 多见于季节交替时，主要表现为长期反复发作的慢性腹痛，疼痛多发生在饭后半小时至1小时内，可持续数分钟至数小时。

慢性胃炎 幽门螺杆菌感染、自身免疫疾病以及十

二指肠、胃反流等因素均可导致慢性胃炎。

胃癌 大部分早期胃癌患者无明显症状，少数人可有饱胀感、消化不良等轻微不适。

慢性肠系膜缺血 常发生在患有心脏病、周围血管病的老年人身上，典型症状是腹痛，多出现在餐后15-30分钟，1-2小时后疼痛逐渐减轻，但定位不明确。

肠易激综合征 排气或排便后可缓解，以中青年最为多见。(陈娜)

以案释法

房山区司法局

租期约定不明 是否可以随时解除租赁合同?

刘某欠何某100万元贷款届期未还，且刘某不知所踪。刘某之子小刘为替父还债，与何某签订书面房屋租赁合同，未约定租期，仅约定：“月租金1万元，用租金抵货款，如刘某出现并还清货款，本合同终止，双方再行结算。”何某是否有权随时解除合同？

案例点评：当事人对租赁期限没有约定或者约定不明确，依据《民法典》第510条的规定仍不能确定的，视为不定期租赁；当事人可以随时解除合同，但是

应当在合理期限之前通知对方。本案中，若双方不能就租期达成补充协议，也不能根据合同相关条款或交易习惯确定租期，则何某有权解除合同，但应当在合理期限内通知对方。

(房司司)

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告
受相关单位委托，我公司于2022年2月17日10:00在北京市朝阳区十里河大羊坊路19号本公司拍卖厅，对一批报废资产进行公开拍卖。
请有意竞买者持相关身份证明及汇款证明于2022年2月16日14:00前到我公司办理竞买登记手续。
预展时间：2022年2月13日—2022年2月16日(请提前预约联系)
预展地点：标的物所在地
联系人：李经理 联系电话：010-65526123

·广告·