

漫漫减肥路,每个胖胖都不是无援的孤岛

暨南大学国际减重中心郑州分中心“胖胖沙龙”为胖友们加油打气



镜头1

4月15日,由国内减重手术知名教授王存川主刀,影视演员肥龙在郑州市二院接受了精准胃旁路手术,术后8天即甩肉15斤。术后半年,来到“胖胖沙龙”做客的他,已经成功减重60斤,比半年前接受手术时苗条多了。肥龙本人对这个“成果”非常满意,“一个月匀速瘦10斤,我已经达到了自己的目标”。谈及术后的保养,肥龙说,他现在基本能正常吃饭,尽量避免吃高热量的食物。甩肉60斤,自己感觉比之前轻松多了。据悉,由于肥龙职业的特殊性,他的依从性并不算很好,如果严格按照医生规定的食谱进食,他可以瘦得更多。



镜头2

33岁的袁某是两年前接受的减重手术,他说,自己从小就胖,成年后由于种种原因越来越胖,自己也自暴自弃放弃了减肥。直到两年前的一天,体重达370多斤的他忽然出现了呼吸困难和心衰,在汝州当地医院前后住院治疗了大半年,也不见效。医生说,这种情况跟他过度肥胖有关。如果听之任之,很可能会有生命危险。

2016年6月,袁某接受了精准胃旁路手术,至今已有两年4个月,他的体重从370多斤减到了目前的210斤左右,整整甩肉160多斤!现在的他身体各项指标都很正常,每隔半年他还会献一次血。说起这个,袁某很有感触,“我之前去献血,因为指标不合格,人家都不要”,现在能作为一名无偿献血志愿者,他觉得非常幸福和骄傲。



镜头3

24岁的小王身材高大,看上去体重213斤的他已经是“名不符实”的胖胖了。小王做减重手术的缘故,是一年前一次深夜的呼吸骤停。当时幸亏隔壁邻居叔叔是一位医生,“我那时候根本上不来气,一口气憋在喉咙口,觉得自己要死了”,赶来帮忙邻居医生用勺子打通气道,才救了他的性命。

经过这事,小王痛下决心,一定要把体重降下来。经过多方咨询,2017年10月,他接受了减重手术,现在已经减掉113斤。“我手术后前3个月严格按照医嘱吃饭,3个月后恢复正常饮食,不吃高热量食物,就这样慢慢瘦下来了”。

10月13日,郑州市二院学术报告厅,举办了一场别开生面的“胖胖沙龙”。8名来自全省各地的“胖胖”齐聚一堂,交流减重手术后的效果、个人感受和日常保养经验,互相鼓励,加油打气,力争圆满完成自己的“减肥故事”,重塑精彩人生。

暨南大学国际减重中心郑州分中心主任张进峰说,减重手术并不只是一项手术,而是包括术后长期调养在内的完整环节,是医患共同努力的过程。因此,患者的良好依从性非常重要,这也是举办“胖胖沙龙”的目的。“我们希望每一位接受减重手术的患者都能够有理想的效果,‘胖胖沙龙’今后将定期举办,内容也将更加丰富和完善,全面助力胖友们减重。”

记者 邢进 通讯员 陈燕/文 夏玮羲/图



“胖胖沙龙”的胖友们一起愉快地就餐



镜头4

28岁的王某是本次“胖胖沙龙”活动中减重效果最好的一位。从2017年9月接受减重手术至今,他已经减掉了130多斤。然而,目前体重170斤的他还有更高的目标:“我打算到年底前再瘦20斤。”

王某经营一家海鲜餐厅,“近水楼台先得月”,厨师出身的他,去年体重达到了316斤。“我真的什么方法都试过了,各种各样的减肥药、减肥食品、保健品,家里成堆成堆的,我做饭店生意,生活习惯不好”,所以无论如何都瘦不下来,一直在减肥和复胖之间苦苦挣扎。

马上连线

暨南大学国际减重中心郑州分中心、郑州市二院肝胆胃肠病外科主任张进峰说,与其他手术不同,减重手术是由手术和术后饮食调养组成的长期过程。“患者来做这个手术,我们不是说做完就不管了,还要长期监控患者的减重效果,督促他们尽量遵守医嘱”。

在这种背景下,组建“胖胖沙龙”这样的沟通交流模式就非常重

新闻1+1

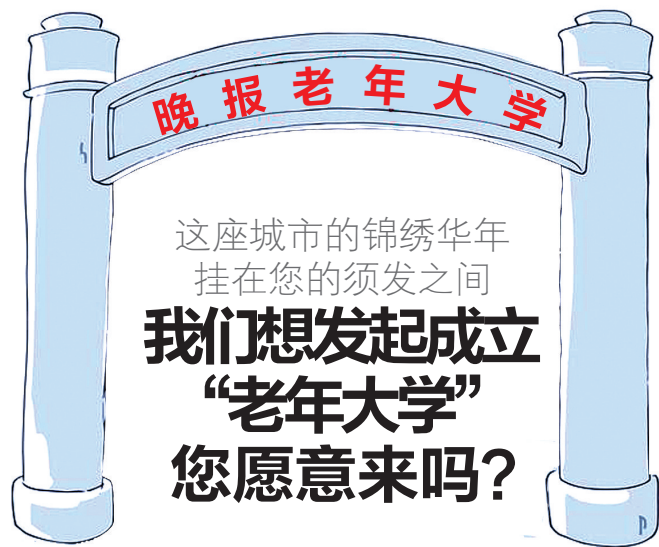
暨南大学国际减重中心创建于2000年,由中国著名微创减重专家王存川教授创建,至今已完成腹腔镜减肥手术共1600多例,是中国开展减重手术早、完成减重手术例数多的减重中心。郑州市二院与暨南大学国际减重中心的合作,已经有八年之久,在王存川教授的直接技术指导下,至今已经为百余例超重

患者进行了减重手术治疗。

2018年4月15日,在郑州市委、市政府、市卫生计生委的重视和推动下,郑州市二院正式挂牌暨南大学国际减重中心郑州分中心。分中心挂牌成立后,王存川教授及团队负责分中心的减重手术、术前、术后患者一体化管理,将分中心打造成为“中原第一减重基地”造福中原肥胖人群。

要,“我们的目的是通过这样的活动让大家加强沟通和了解,互相支持鼓励,一起加油走下去,漫漫减肥之路,每一位患者都不是孤岛。”

这次沙龙聚会,也让张进峰备受鼓舞,“有好几位胖友的血压血糖都正常了,胰岛素也停了”。肥龙术前的重度脂肪肝,已经转为轻度,“每一位患者生理指标的好转,都让我们非常开心”。



在郑州,有100多万超过60岁的老人。他们,或来自他乡,或生长于斯,但都把建设这座城市视为己任,奉献于此,与这座城市心手相牵、血脉相连。

重阳节之际,郑州报业集团刊发致词,致敬承载郑州这座城市记忆的老人们——

致敬,他们曾奉献给这座城市的火热青春。

致敬,他们挥洒于这片热土的汗水与热忱。

致敬,他们与中原大地不可分割的峥嵘岁月。

是他们,数十年间让郑州这座扎根于中原厚土的古老城市,栉风沐雨、历经几段爬坡过坎,迎着新世纪最为绚烂的朝阳,逐步绽放出令世界瞩目的光芒——

记者 刘书芝

“老年大学”

让老人有所学、有所乐、有所为

今天,站在国家中心城市的新起点,致敬老人的同时,我们也想为洒过汗水、献过青春给郑州的老人们做些什么,让老人们多一个老有所学、老有所乐、老有所为的途径,让老人们多一个增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会的平台……

于是我们想到了发起成立本报“老年大学”。

这所“老年大学”,将是老人

们更新知识的课堂、健身养心的场所、开心娱乐的园地、广交朋友的平台、发挥余热的基地。

这所“老年大学”,也将是“老有所学的社会大课堂、老有所为的新兴孵化园、老有所为的品质俱乐部”。

这所“老年大学”,还可以让老人发挥特长、展示风采、老有所为,让老人们在互帮、互助、互学中,成为高雅、文明、健康、快乐的新时代的郑州老人。

“老年大学”

让老人们“读万卷书 行万里路”

上周,美国公布一份决定人类寿命因素的调查报告,美国心理学教授霍华德·弗里德曼和莱斯利·马丁经过20年的研究发现,决定人类寿命的六大因素中,“人际关系”竟然排在第一位。

“老年大学”就是想让退休下来的老人们在“读万卷书 行万里路”中,老有所学、老有所乐、老有所为。

老人们读的这本“书”,是“社会书”。我们会通过一系列主题活动,让老人们学会饮食烹饪、理财规划、养老规划、琴棋书画、吹拉弹唱、歌舞娱乐、养生保健、疾病预防、食药安

全、家庭相处、长寿之道等。

老人们走的这条“路”,是“健康路”。我们将通过一系列的联谊活动,带领老人们走出家门、走出郑州、走出河南,甚至走向世界,在行走中打开眼界、开阔胸怀、收获友谊、愉悦身心、拥有健康。

“老年大学”想诚邀现在“有闲”的您——老有所学、老有所乐、老有所为。

“老年大学”也很想诚邀协会、机构、团体一起携手,共建“老年大学”,为郑州老人们的幸福生活出把力、加点油、添些彩!

如您有兴趣请致电: 56568223、13838146037