

# 冬季,不要让你的脂肪疯长



## 早起早睡

8小时睡眠足够了,入睡时间在晚上11点到12点之间最能保证睡眠质量。养成这个好习惯,使你全天精神百倍,运动细胞一经调动

就能活跃起来。萎靡的样子是没法欣然主动去健身的,这时你只想睡觉,不赖在沙发上打瞌睡才怪呢。

## 保持每天1小时锻炼

每天哪怕再忙,都要挤出零星的时间凑成一小时来运动。爬楼梯、走路、站着等公车、去洗手间的间隙,都要培养运动兴趣,把长期僵硬的关节活动活动。到了冬天,血管收缩造成肢体末

端供血不足,时常手脚冰凉,驱寒最立竿见影的方法就是多运动,加快血液循环,使你的脸色红润,身体温暖。踮踮脚尖,弯弯腰,耸耸肩,转转脖子,很简单地就能摆脱缩手缩脚的可怜样子。

## 少食糖多吃绿色蔬菜

糖可以刺激身体释放胰岛素,其后果要么是把糖输送至细胞作为能量使用,要么是作为脂肪储存。蔬菜这种超低热量并且饱肚子的食物我们必须多吃,和番茄、萝卜、冬瓜等蔬菜相比,绿色蔬菜卡路里低,膳食纤维含量较高,在一

餐中食用半斤少油烹调的绿叶蔬菜能有效增加饱感,延缓食物在胃里的排空速度,有利于控制食量。减肥者的膳食中必须包括大量的绿叶蔬菜,能在减少主食、减少油脂的同时避免饥饿感,保证减肥过程可持续。

## 早餐不能不吃

一日之计在于晨,对身体亦是,睡了一晚后,身体的养分用得七七八八,所以我们需要吃一顿丰富的早餐,以提供足够的燃料让身体提高新陈代谢,燃烧脂肪。最快1天减1斤的

瘦立美营养减肥也是特别强调减肥人士一定要重视早餐,而且一顿丰富的早餐可以降低往后进食的欲望,变相可帮助我们减少零食,所以早餐不能不吃!

## 少食多餐

一天进食5次,每次少吃点。不要怕别人说自己是个大馋猫,不规则的饮食可以让自己变成脂肪燃烧的机器。因为长期标准的进食时刻,会使消化系统条件反射一般立即进入最佳工作状态,这个状态下对营养的

吸收功能非常强。因此,早午晚三顿正餐外,可以在上午加餐,吃点酸奶和坚果,下午加餐吃点水果或者牛肉干,权当小吃了,保证正餐的时候不会有强烈的饥饿感,不会吃得过饱。

人的肥胖会随着季节的变化而有所改变。秋冬长胖的速度是平时的3~5倍,长胖的概率是平时的7~9倍,而且无论是肥胖者还是非肥胖者,这种速度和概率是相同的,所以比较肥胖的人更应注意减肥。

众所周知,脂肪是储能物质,气温降低,为了维持体内恒温,脂肪合成代谢速度要比平时加快2~4倍,而脂肪分解代谢的速度要比平时低10%。合成快,代谢慢,脂肪囤积可想而知。那么冬季应该如何减肥呢?并且应该坚持哪些原则呢? 新郑时报 李显文 整理

# 两岁女童没穿过凉鞋,只因小脚丫和别人不一样

家住新郑的两岁女童小彤彤(化名),因为一出生左脚就是并趾,让父母伤心不已。随着小彤彤逐渐长大,看着孩子明亮的眼眸,想到以后她不能像别的女孩子一样穿漂亮的凉鞋,父母心头始终压着一块大石头。为了给孩子治病,爸爸妈妈可真是操碎了心。新郑时报 李显文 通讯员 谢奕潇 文/图

## 出生两年 女童从未穿过凉鞋

近日,小彤彤跟着父母来到新郑市人民医院人民路院区就诊,骨科一病区主任王泽良接待了他们。乍看,小姑娘甜美可爱,和别的小孩子没什么两样,只是脱下鞋子一看,小彤彤的左脚并趾像鸭蹼一样。

孩子母亲哭着说:“我们只想让小彤彤健康地长大,享受和别的女孩子一样爱美的权利。”

王主任安慰道:“家长请放心,我们一定帮您医好孩子的脚!”

## 确定病因 制订合理的手术方案

经过一系列的诊断,小彤彤被确诊为遗传性并趾畸形,王主任介绍,并趾是较为复杂的问题。很多因素均可导致出现并趾,并趾产生的原因如下。

1.外部因素:饮食、环境、怀孕期间服用药物、工作环境接受电脑辐射等因素,均可导致产生并趾。

2.遗传因素:较多先天畸形可由遗传导致,如患者父母的直系亲属或旁系亲属中有人患有并趾,则父母可能因携带相关遗传基因,导致后代发生。

所谓并趾,是指五趾之间的两趾或是两趾以上互相粘连在一起没有独立分开,是小孩出生时就可发现的先天性异

常。软组织并趾,骨骼发育正常,关节完整,可以屈伸。轻者两趾间仅有一层薄薄的蹼,似鸭掌。重者两趾靠近,中间有软组织连接,外观似一巨趾,但X线显示骨骼完全分开。骨性并趾,两趾骨骼合并,轻者仅有部分趾骨粘连,一般近一、二节分开,末节趾骨连接,有的趾甲合拢。重者两趾骨完全融合,甚至关节亦不存在,治疗较为困难。

王泽良主任与李炎涛医生一起为小彤彤设计了严谨的治疗方案,手术切口设计精妙,切口简单,创伤小,同时植皮面积小,在解决孩子疾病问题的同时,兼顾孩子脚部的美观和功能。

## 手术顺利 女童母亲激动不已

经过一个半小时紧张细致的手术,目前,小彤彤的左脚已经恢复正常。压在孩子父母心头的大石头也终于能放下了,期盼

了两年,小彤彤的脚终于能和正常孩子的一样的了。孩子母亲激动地说:“等明年夏天了,我一定要给彤彤多买几双漂亮的凉鞋。”



## 新郑市人民医院人民路院区骨科一病区简介:

骨科一病区以治疗四肢多发骨折、脊柱骨折、腰椎间盘突出、关节置换为主,以断指(肢)再植、皮瓣修复、关节镜、椎间孔镜等显微微创技术为特色的创伤骨科;拥有副主任医师1名,主治医

师3名,住院医师1名,长期外聘专家3名,共设床位48张。拥有床旁X光机、C形臂、关节镜、椎间孔镜、CPM机、骨折治疗仪、气压治疗仪、红外线烤灯等大型设备。

### 诊疗范围

擅长治疗四肢多发性、复杂性骨折、开放性骨折、关节脱位,血管、神经、肌腱损伤、断指(肢)再植的手术治疗,创伤性脊柱骨折、微创治疗老年性胸腰椎体骨折、退变,腰椎滑脱、腰椎管狭窄、椎间盘突出症、颈椎病、先后天四肢及脊柱畸形、骨骼及肌肉肿瘤等疾病,髌膝关节置换术。

### 特色技术

1.各种四肢骨折治疗及术后指导辅助功能锻炼;2.髌关节、膝关节置换术;3.微创治疗老年性胸腰椎体骨折、退变;4.微创椎间孔镜下治疗腰椎间盘突出;5.微创关节镜下治疗骨关节炎、半月板及韧带损伤;6.断指(肢)再植、皮瓣修复;7.腰椎间盘突出、腰椎管狭窄。