

肥胖已不再是富态的象征,更不是健康的表现 健康节食和持久锻炼是瘦身之道

随着生活水平的提高,人们的营养状况得到改善,生活习惯有所改变,使得“发福者”日渐增多。“肥胖大军”的迅速崛起,给人们健康带来了新的“灾难”。因此,当了解这些后,采用什么样的方法让自己减肥成功呢?看看专家给出的建议。

记者 董亚飞 蒋晓蕾 李鹏云

关键词

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚,是体内脂肪,尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。由于食物摄入过多或机体代谢的改变而导致体内脂肪积聚过多造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。

肥胖的成因在哪里

首先是生活习惯。大多数工作的人过着两点一线的生活,日复一日的自驾车、公交车到达目的地。大家的生活就是下床,然后坐到办公椅上。而这也导致了这部分人群严重的腿部功能退化。

其次,与生活习惯一起被改变的,是饮食结构与饮食习惯。对于大部分城市居民来说,蔬菜、米饭与面食的地位,正在逐步下降,而取而代之的,则是各种各样的甜点、肉制品与鱼虾海鲜。这些高蛋白、高糖分、高热量的食品,也是催生胖子的一大助推力。加之洋快餐开满中国大中城市的每一个繁华的角落,而大家对这些食品洋快餐表示了由衷的欢迎,认为便捷、干净、味道好。

肥胖易导致的疾病

很多人仅仅看到肥胖给自己带来了许多生活上的不便,但很少注意到有些疾病就是伴随肥胖而来的。现代医学表明,肥胖是一种疾病,随着体重的增加,带来大量的健康问题。

心脏病 即使胆固醇甚低的肥胖者,患心脏病的机会也会比正常人明显高出许多,因为脂肪会黏附血管壁。多余的脂肪,不只会影响外观,它还会使血液得不到足够的氧气,为了弥补这种情形,身体会制造过量的红血球细胞,使血液变得黏稠,流动速度滞缓。过度肥胖者,心脏会因过度疲劳而扩张、衰弱,严重者出现“充血性心脏衰竭”。研究表明,肥胖比抽烟更易导致心脏病。

糖尿病 研究人员发现,70%的糖尿病患者都是肥胖的。因肥胖而引起的糖尿病患

者,在体重减轻以后,病情会得到改善,糖分的代谢功能也会恢复正常。

高血压 患有高血压的人,心脏会比健康的人工作起来更吃力。而体重越重的人,越容易患高血压。即使轻微高血压,在65岁以前,患脑中风的几率也较血压正常的人高3倍。

肾脏疾病 肾脏每天将体内的血液过滤大约25次,以清除血中的废物与毒素,维持其中盐分、水分和其他物质的平衡。肾脏专家说,体重过重,易伤害身体的主要器官,因为肾病的两种起因糖尿病与高血压都和肥胖有关。

皮肤病 皮肤病专家指出:因为胖人流汗较多,故会破坏皮肤预防感染的原有功能。胖人易得湿疹、红疹、疥癣等皮肤疾病。

瘦身之道:节食和锻炼

体重是一种机体平衡的结果,而卡路里是该等式的一部分。提到减肥,实际上是卡路里在发挥作用。如果消耗掉的卡路里比获取的多,体重就会减轻。减少从食物和饮料中获取的额外卡路里,通过体育运动消耗更多的卡路里,这样就能实现减肥过程。所以,成功减肥的关键在于确保健康饮食和运动习惯的恒久改变。

专家说,少食多餐更有助于减肥。研究发现,在摄入热量均等的前提下,大量小份的食物要比一份大量的食物更易产生饱足感。同时,这位专家还认为,节食只是意味着健康饮食、低热量饮食,而锻炼意味着更加有活力。

在减肥时,人们常常关注于节食,但是活力也是减肥计划的必要组成部分。“清理房间、整理床铺、购物都是身体活动的形式。有助于消耗从食物中获取的卡路里。”专家提醒,锻炼,从另一个方面来讲,是一种结构化和重复的身体活动形式,前提是该活动要定期进行。所以,建议无论选择何种运动,要定期去做。力求每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动——最好将运动时间分散在一周内。

另外,有研究显示,睡眠不足的人容易感到饥饿,分泌更多的“饥饿荷尔蒙”。但适当的睡眠应当能降低食欲。因此,建议需要减肥的人一定保证睡眠充足。



“前列腺治疗航母”喜煞绿城人, 同济医院省内首家引入“沃尔曼”被指独具慧眼 前列腺顶尖技术“沃尔曼”掀起前列腺康复大风暴

“我可以是一个前列腺炎‘老病号’,患病大概已经4年了,由于没有得到彻底有效的治疗,这4年来冤枉钱花了不少,却还是在反反复复地遭罪。”来自金水区的林先生在郑州同济医院向常院长倾吐着自己的痛苦遭遇!

一次放纵,被前列腺炎折磨四年

4年前,因为一次放纵的不洁性生活,林先生感染了尿道炎,后来经多方治疗,症状基本解除,但始终还是觉得尿道不舒服,排尿不畅快,这些症状特别在加班、熬夜、久坐后显得明显,用药就稍微好转,不用又是老样子。到最后来,用药也没有多大好处了,还渐渐地出现勃起困难、头晕、乏力的症状。林先生去了当地的医院看了一下,医生说以前的尿道炎没有得到彻底的治疗,已经转变为慢性前列腺炎。从此,林先生的求医路一直延续了4年却不见好转。

一次发现,前列腺炎被彻底治愈

最近,在一次看报纸时,林先生看到郑州同济医院男科最新引进了前列腺疾病克星技术“沃尔曼强能前列腺治疗系统”,狠了狠心,决定去试试。经过对林先生病史的详细了解 and 临床检查,同济医院男科专家组认为,以往的手术办法很难彻底对病情做到有效康复,在和患者沟通的基础上,专家组决定应用目前泌尿外科界最先进最绿色的方法“沃尔曼强能前列腺治疗系统”。没想

到不到一个星期,前列腺炎的各种尿频、尿急、尿不尽的症状得到明显缓解,性功能也恢复了。两个疗程后,林先生发现自己已经恢复回未患病前的健康状态,到同济男科进行复查,前列腺液、B超等各项检查均显示正常,表明张先生已经临床治愈。

“想不到,让我痛苦了4年的前列腺炎这么快就被你们治好了,我终于又可以找回真正的男人了!”林先生抬头挺胸地说道,林先生的妻子在一旁羞红了脸。

聚焦前“腺”:

“沃尔曼”让前列腺患者翘大拇指

“沃尔曼强能治疗系统”集聚能涡流磁透融技术、生物离子、电化学效应、磁能细胞修复效应于一体,是能够全面治疗前列腺疾病的先进技术。该系统解决了前列腺脂质包膜阻止药物进腺体的问题,给广大前列腺炎患者带来了治愈的希望。沃尔曼强能前列腺治疗系统,打破了传统治疗瓶颈,实现革命性升级,被业界人士誉为前列腺炎治疗史上的新里程碑。特别是经“沃尔曼”治疗后的绿城前列腺炎患者,没有一个不从心底里赞扬的。

国门之外:

“沃尔曼”成全球男科治前列腺首选

“沃尔曼”自从在全球各著名医院应用于临床后,在短短的时间内获得了国际男科学界众多大师的一致好评。

美国加州大学洛杉矶分校医疗中心高级研究员马克·康纳(Mark Connor)博士:沃尔曼强能前列腺治疗系统是现代科技与医学的完美结合,通过生物离子、电化学效应、磁能等效应用于一体,从根本上治愈前列腺疾病。

英国皇家马斯登医院院长贝克里?昂多(bakery ondor)教授:最主要的是,沃尔曼强能前列腺治疗系统,几乎能针对针对所有前列腺疾病进行一站式解决,对因前列腺疾病引发的性功能障碍也具有极大的治疗效果。

同济携“沃尔曼”真情回馈

八大男科项目免费检查

NIH前列腺分型诊疗新技术——“沃尔曼强能前列腺治疗系统”入驻郑州同济医院,强强联合的过程虽然极其艰辛,但是对促进中原地区前列腺疾病诊疗领域的发展具有重大意义,更是引领中原男科诊疗专业腾飞的标志。

为庆祝沃尔曼强能前列腺治疗系统入驻,郑州同济医院特开展前列腺B超、尿常规、血常规、精液常规、前列腺液常规、性功能检测等八大男科项目诊疗0元查,前列腺疾病、性功能障碍、前列腺疾病等男科疾病高达800元援助等大型优惠活动。(注:版面所限,详情拨打0371-65751666或咨询QQ4009120888)

郑州同济医院
TONGJI HOSPITAL OF ZHENGZHOU

前列腺沃尔曼技术治疗费援助800元

看前列腺 To zhengzhou tongji hospital
到郑州同济医院

男人前列腺有问题 就到郑州同济医院

健康热线 0371-65751666

咨询QQ: 4009120888 网址: www.tongji120.com
院址: 郑州花园路与红专路交汇东南角

