

胖瘦之间，平衡之道

怎么也吃不胖 不一定是好事



肥胖减重治疗让你健康“瘦”

由于物质条件的极大丰富，如今，“水桶腰”和“将军肚”越来越多，而由此带来的苦恼正在深深困扰着人们。以往，我们常常认为胖一点有福相，但肥胖的危害其实很大。一提起缩短人均寿命的疾病，大部分人会很自然想到癌症、心脏病，而肥胖及其引发的代谢疾病比如糖尿病、高血脂、高血压等疾病的危害比它们还要大。美国的研究成果发现，如果不采取有力措施干预，50年内，肥胖可能将美国人的平均寿命缩短2—5岁。

在我们国家，情况也不容乐观。调查显示，我国肥胖发病率已达7.1%，其中局部地区甚至达到13.9%，肥胖人群已将近1亿。考虑到严峻的形势，5月11日被定为“中国肥胖防治日”。“5·11”的谐音是“我要1”，最后的“1”字代表“苗条”，通俗说即“我要瘦”。这无疑喊出了广大肥胖患者的心声。

中国人的肥胖有着自己的特点，表现为腹部增加速度超过体重增加速度。当下中国人的腰围增长速度已经超过美国、英国和澳大利亚，成为“世界之最”。BMI（体重指数）是目前衡量一个人胖或不胖的公认标准。该指数计算的方法是： $BMI = \text{体重（公斤）} \div \text{身高（米）}^2$ 。世界卫生组织拟定的肥胖标准是BMI大于30。但相同的BMI下，黄种人体内的脂肪含量要比欧美人高，即使看起来没那么胖，而实际很可能已经超标了。“模子”小，肚皮大，危害多，是国人肥胖的主要特点，如果BMI超过28，就意味着你已经成为了中国肥胖者队伍的一员。

过度肥胖常会诱发高血糖、高血压、高血脂、睡眠呼吸暂停综合征等多种代谢疾病共同或相继发生，极大危害患者的生存及生活质量，当体重指数超过40以上，将会明显缩短寿命，甚至有些患者会因为肥胖诱发心肺衰竭而导致猝死，体重超过正常体重50%以上者，提早死亡的危险是正常人的两倍。

“胖友”们，怎么办？通常建议行为干预，即大众常常听到的“管住嘴、迈开腿”，这个很好理解，即控制入口量，增加消耗量。当然，这是对一般“胖友”而言，对于“超级大胖子”级别的朋友们，行为干预基本不管用了。

对于肥胖症，尤其是合并有代谢疾病的重度肥胖患者，节食、运动、针灸等方法疗效有限，且容易反弹。还有人为此去尝尝各种偏方、土方，其实险象环生。

别气馁，还有办法。随着外科微创技术的飞速发展，腹腔镜减重手术已非

现代社会，想减肥的人不少，有些是为了美，有些是为健康打算，毕竟大腹便便之后，“三高”（高血压、高血脂、高血糖）等一系列心脑血管疾病找上门，就会给健康埋下一个个“不定时炸弹”。

太胖不是好事，太瘦了也会影响健康。俗话说，千金难买老来瘦，让人感觉年纪大了，瘦一点，更长寿。这其实是一个相对的概念，是提醒老人：保持健康体态，不能太胖，但也不能过瘦。体重过轻，消化功能相对较差，吸收营养的能力也就差，不仅易造成营养不良，而且连免疫力也会下降，人就更易生病了。

胖瘦之间，平衡之道，胖有胖的烦恼，瘦有瘦的问题，两则科普疏解一二。

常成熟，它通过数个1公分左右的小切口完成手术操作，在明显降低手术创伤的同时，显著提高了美容效果，由于创伤小、手术并发症低及恢复快且疗效确切，目前已成为过度肥胖减重治疗的金标准，实施数量大幅跃升，仅美国一年的该类手术就有超过25万例。

2007年8月美国代谢和肥胖症外科协会正式声明：减重手术是治疗重度肥胖及其相关代谢疾病最持续有效的方法。减重代谢外科手术已日益为广大“胖友”所接受。国外的调查研究表明，病理性肥胖不治疗的意外风险发生率是采取手术治疗的9倍。所以，积极治疗，选择适合自己的方案，以健康心态拥抱新人生。

怎么吃都不胖 看似神奇却可能是脾虚

有些人怎么吃都胖不起来，每天喊着要“增肥”。旁人听来这很“傲娇”，其实这些人也是很烦恼的。真有吃不胖的神奇现象？这看似“神奇”，却可能是“脾虚”。

消瘦确实是脾虚导致的。先秦时期的《黄帝内经》就提到了“脾主肌肉”，指肌肉的营养靠脾运化水谷精微而得。即脾气健运，则肌肉丰盈而有活力。如

脾有病，则肌肉痿缩不用。金代李东垣著有《脾胃论》一书，更是进一步讨论了脾胃的功能，其中《忽肥忽瘦论》就明确说明了消瘦就是因为饮食劳倦不当引起脾胃虚弱导致的。

为何会出现脾虚？现代人脾虚多，论其原因有几个方面。

饮食问题

《难经》有云“饮食劳倦则伤脾”，又云“饮食自倍，肠胃乃伤”。当代人生活节奏快，离开外卖似乎就无法生活了，口味上嗜辛辣、糖油食物（如蛋糕、可乐、奶茶等），日常饭局应酬多，由此不免饮酒、过食，让脾胃不堪重负。

心理压力太大

现代人在面对压力时主要反应为思虑太过、易怒。《黄帝内经》有“忧思伤脾”一说，足见过度思虑对消化系统的影响。成语“牵肠挂肚”一词也是佐证，当我们绞尽脑汁地处理事务的时候，自然是“食不下咽”“味同嚼蜡”的。

愤怒是动物防御自己损失（领地被侵占）的生理反射，人也概莫能外，譬如金钱和名誉的损失会激发人的愤怒，这个过程在中医看来就是肝火太盛，继而便会有肝气犯胃的反应，这就是为什么很多人生气后不仅吃不下东西，还会“气到胃痛、腹泻”的原因。

睡眠质量差

电灯被发明后人类的夜生活就开始变得丰富多彩了，后来，手机和网络又来添了一把火。无论是工作还是娱乐，人们习惯于挤压没有产出的睡眠时间。睡眠时间少，内脏的修复时间就打折扣，脾胃也一样，得不到充分的修复。现代医学确实也告诉我们，睡眠时间减少会导致胃酸增加、胃血流量减少，导致“破坏大于修复”。

反过来，受损的脾胃还会导致睡眠质量的进一步下降。中医认为心、脾两脏主导了人的睡眠，心脾两虚的人睡眠质量不佳，常伴有心悸怔忡、健忘多梦、食少、便溏、倦怠乏力等。

缺乏运动

统计表明，八成以上国人基本不运动。活动少导致气血流通不利，肌肉失去濡养则瘦削，四肢末梢也不温暖。人体的基本道理是“用进废退”——无论大脑、肌肉还是任何器官都一样，不运动的人相对单薄、怕冷、胃口小，多运动的人相对健硕、不怕冷、胃口大。

针对脾虚的问题，除了辨证调理如服用香砂六君丸、保和丸、归脾丸等，还应该在上述四点上全面改变，即饮食上少食多餐、减少外出就餐、尽量清淡等；保持良好的心态，学会少思虑及“制怒”；睡眠保持7小时以上，尽量早睡早起；加强运动，尽量做到一周150分钟，涵盖有氧运动、力量训练等。

据新华网

不开玩笑！ 经常憋尿很危险

日常生活中，相信每个人都或多或少有过这样的经历：一工作起来，就忘了时间，想上厕所就选择憋着；出去旅游，一时间找不到公共卫生间，只好憋着；刚开始有尿意，懒得动，憋一憋无所谓……

但是，憋尿这件事，你可千万别认为是小事！

此前就有新闻报道，一老人在探亲途中不幸猝死。

经医生分析指出，患者搭载长途车憋尿时间过长，在排尿后诱发迷走神经亢奋，心律失常导致猝死，这可能是酿成悲剧的一大因素。

相关的例子近年来并不罕见，但很多人还没有引起重视。

A 哪种程度算憋尿？

所谓憋尿，就是刻意地让膀胱的生理容量超标。

当膀胱内尿液超过200ml，就会有明显的尿意；超过500ml，膀胱就会因尿液过度充盈导致膨胀、肌紧张，长此以往，则会有排尿不畅、尿频等困扰。

构成憋尿的理由有很多，曾经有专家做过调查，老年人群憋尿的情况较常见，10个老年人中，就有约4—5个曾做过。

B 憋尿为什么会危及生命？

猝死是主要且最严重的心脑血管事件引发的后果，每年急诊科接诊的猝死病例不计其数。

大多数人对猝死的认识可能是，病人有心脏病，或者年纪太大，才会出现这种情况。

其实不然，威胁人们生命的“黑手”，往往不起眼，比如憋尿。

憋尿使血压升高，诱发心力衰竭

憋尿会使膀胱充盈，导致盆腔压力升高，进而升高心血管腔内压力，引起血压升高。

随着膀胱的进一步膨胀，膀胱壁肌层紧张，诱发交感神经兴奋，从而使血压进一步升高，心率增快，心脏后负荷增加，这时出现急性左心衰竭的风险很高。

如果不及时利尿，猝死的危险就非常

大。

憋尿后突然排尿，从另一个极端给心血管带来危害

与上述原因相反，憋尿后的排尿导致原本紧张的大膀胱突然松懈，盆腔内压力骤然降低，血容量相对下降；同时刺激与交感神经对应的迷走神经，引起循环系统功能失调、心动过缓，反应性低血压。

如果不能及时发现，耽误救治，同样是致命危险。

憋尿使脑出血风险增加

随着年龄和衰老的双重影响，老年人高血压、动脉硬化等慢性疾病的患病率较高，而这两种疾病正是脑出血的发病基础。

当憋尿导致血压升高，硬化的大脑血管则可能出现破裂出血。也就是说，憋尿成为诱发脑出血的直接原因。

C 如何预防憋尿带来的危害？

看来，憋尿不是小事情，危害可是相当大的，特别是有高血压、心律失常、动脉硬化、冠心病、慢性心衰等疾病基础的老年人。

做到以下三点，养好习惯：

1.老年人特别是老年男性，受前列腺肥大等问题影响，排尿不畅很常见，不要因为担心上厕所时间长而憋着，有尿意，就要去，放松心情最重要；

2.常测血压，有心血管基础疾病不要怕，规律用药；

3.适当活动，愉悦身心，忍尿、憋尿不可取，科学饮水不久坐。

据新华网