一胖毁所有？那就正确减肥拯救一切！

据世界卫生组织的数据显示，自1975年以来，肥胖人数几乎增加了两倍。超过19亿成年人超重，其中6.5亿人肥胖。我国是肥胖人口最多的国家，成年人中平均每5个就有1个超重，每9个人里就有1个临床意义上的肥胖患者。肥胖已经成为全球范围内的流行病。世界卫生组织（WHO），早已经正式把肥胖定义成一种疾病。预防肥胖、保持健康体重，不仅能让人更美，还能让人更健康。

那么在这个以“瘦”为主流审美的时代，你知道肥胖的标准到底是什么呢？减肥路上踩过哪些“坑”？哪些减肥方法更值得信任和推荐呢？

胖不胖，谁说了算

预防肥胖，首先要知道什么是肥胖，什么是健康体重。

一个人是不是肥胖，并不单纯由体重说了算，目前最常用的一个指标就是身体质量指数（BMI）。BMI是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，其计算公式为：BMI=体重÷身高^2（体重单位：千克；身高单位：米。）

我国健康成年人（18～64岁）的BMI正常范围是18.5～23.9，BMI≥24为超重，BMI≥28为肥胖。65岁以上老年人的体重和BMI可以略高。儿童青少年可使用卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查（WS/T 586—2018）》提供的不同性别、年龄的BMI判断标准来判断。

预防肥胖，并不能简单地归结为“这个不能吃、那个不能吃”，而是要平衡膳食、食不过量、吃动平衡。食物多样是平衡膳食模式的基本原则，建议每天至少摄入12种食物，每周至少25种。膳食应该包含5大类食物，第一类是谷薯类，第二类是蔬菜和水果，第三类是动物性食物，第四类是大豆类和坚果，第五类是烹调油和盐。

另外，同样的食材，经过煎、炸烹饪制成的食物，比蒸、煮制成的食物能量要高很多；精细加工制成的食物，往往比粗加工制成的要更容易消化吸收，不利于控制体重。因此，要食不过量，不仅要注意吃多少，还要注意吃什么。

吃动平衡，才能维持健康体重。“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”是促进身体活动的总体理念和原则。对于18～64岁的成年人，建议每周进行150～300分钟中等强度或75～150分钟高强度有氧活动，或等量的中等强度和高强度有氧活动组合，每周至少进行2天肌肉力量练习。一般情况，先有氧，后力量，同时重视柔韧性运动。其次要培养兴趣，把运动变为习惯。

据国家疾控局公众号

三伏贴助你减肥“弯道超车”

■通讯员陈瀛

有网友说：“三伏天人体新陈代谢最旺盛，所以瘦得快。”也有人说：“大热天没胃口，饿一饿就掉秤了。”浙江省中山医院内分泌科副主任王陈芳表示，三伏天是减肥黄金期这个说法不无道理。

中医认为，肥胖是由于过食肥甘、年老体弱等原因引起脾虚失运，以致气血失调、痰瘀互阻，从而导致脏腑功能失调。肥胖的发生多与“湿、痰、虚”有关，而“脾为生痰之源”，故肥胖的病位主要在脾。主要病机为脾气亏虚，痰湿内聚，脾虚为本，痰湿为标。长夏属脾，夏季酷暑“壮火食气”，更加容易出现脾气亏虚，脾虚不运，痰湿停聚。

从中医角度来讲，三伏天是天地阴阳运转最旺盛的时候，万物“蕃秀”，人体的阳气生发，腠理开泻，是经脉气血运行最旺盛的时候。

从现代医学的角度来看，气温每增加1℃，人体的代谢水平会提高12%左右，再加上天气炎热食欲减退，产生热量差，三伏天期间减肥确实有可能达到“事半功倍”的效果。

王陈芳介绍，门诊中发现不少患者，体重基数很大，减肥的意愿很强烈，但是由于各种身体原因，很难坚持运动。64岁的吴阿姨就是这种情况，长期肥胖已经对她的身体带来了很多危害，比如糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝、肝功能不全等，另外颈腰椎关节疼痛不适，需要止痛和激素类药物控制。因此吴阿姨需要在保护好关节的同时积极减肥，这样才能有利于控制其他疾病。在综合考虑了其身体状况后，王陈芳建议她使用中医特色减肥项目——穴位减肥贴。

该院内分泌科的穴位贴采用了特制药方，以健脾、化湿、祛痰为主。方中“泽泻”健脾利湿消脂；“木香、莱菔子”健脾行气，消食导滞；“决明子、番泻叶、大黄”燥湿消胀通腑，全方合用能健脾行气，消脂导滞，痰湿得解则肥胖自消。选穴主要在腹部，包括中脘、水分、神阙、气海、关元、天枢等。这种方法适用于腹型肥胖明显、脾虚湿阻、痰瘀互结或胃肠湿热的患者。在药物和穴位刺激的双重作用下，吴阿姨贴了1周（2次）后体重就下降1公斤。她表示要坚持贴下去，实现减肥“弯道超车”。

一家都胖，竟是因为吃饭太晚

医生建议：晚饭最迟不要超过19点

■通讯员浙人医

因为肥胖问题，杭州的鲁先生一家三口人尝试了很多办法，都收效甚微。几个月前，他们听说浙江省人民医院有糖尿病肥胖门诊，马上就“组团”来了。

该院糖尿病肥胖门诊蔡玉群主任医师接诊了一家三口。交流中，蔡玉群了解到，小鲁已经上初中，爸爸担心儿子饿，每晚总会给他准备丰盛的夜宵，一起享用。一年多下来，全家人的体重“噌噌噌”地往上长。

蔡玉群介绍，像小鲁这样一个家庭“组团”来减肥的患者，门诊有很多，他们都有一个共同特点：晚饭时间很迟或者喜欢吃夜宵。因为人体的新陈代谢是有规律的，晚上代谢率下降，消耗的能量就会相应减少，未消耗的多余能量就会变成脂肪囤积起来，特别是囤积在内脏周围，成为比较难减的“顽固”脂肪。

美国一项最新研究发现，与早吃饭相比，晚吃饭会导致发出饱腹信号的激素水平下降，瘦素分泌减少，热量消耗变慢，脂肪生成增加和分解减少，促进脂肪的生长，尤其晚上的生长更加旺盛。特别是夜宵，还会加重消化系统的负担。

蔡玉群结合舌苔脉象，开具了中药茶饮处方，指导随访团队制订了个性化的管理方案，其中特别强调：改变作息规律，晚饭时间最迟不要超过19点，杜绝夜宵。

一个月下来，三个人的体重都有下降。上周，一家人来复诊，平均每人减重12公斤，BMI和内脏脂肪面积都降到了安全范围，一些异常的血化验指标也恢复了正常。

蔡玉群表示，现代人工作学习压力大，生活节奏也很快，白天盒饭对付对付，晚上加班夜宵必备，长此以往，不仅会导致脂肪的堆积，出现体重的增加，也会增加罹患糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症的风险。

然而，“胃不和则卧不安。”如果脾胃不和睡眠就不好，睡眠不好体内瘦素分泌就会减少，也容易出现肥胖。而脾胃不和的主要原因就是食滞内扰，吃得太晚导致食物在体内停留无法充分消化吸收。根据中医十二时辰经络与五脏六腑运动规律，晚餐最佳时间应是18点左右，最迟不要超过19点。

对于有些确实需要熬夜的工作人员，建议适当补充能量，选择一些易消化的食物，或者高蛋白的食物，如一杯牛奶，一份低升糖指数水果或者一份小米粥。

乱用“感冒药”导致肝衰竭！

医生提醒：遵医嘱服用

■通讯员吴小翠

前不久，65岁的张大妈突然感到四肢乏力、不得劲儿，她以为是感冒了。参照以往“经验”，先吃了一颗扑热息痛，症状缓解不明显，她又先后吃了止痛片、布洛芬、罗红霉素及感冒胶囊。吃完药，乏力的症状没有缓解，反而出现了恶心、呕吐及腹胀等不适。到浙江大学医学院附属第二医院肝病专科门诊就诊后，被诊断为患上了肝衰竭。

鉴于大妈的病情以及用药史，该院肝病专科唐翠兰主任医师当即让她停用了所有可疑的药物，开始抗炎、护肝、降酶、退黄等治疗，并安排了人工肝（血液净化的一种模式，肝衰竭的有效治疗方法之一），积极筛查可能的肝细胞损伤的病因。

排除了常见的病毒性肝炎、自身免疫性肝病、代谢性肝病等原因，最终考虑为药物所致肝细胞损伤。既往张大妈有连续10年每天喝酒的习惯，造成了酒精性肝病，加上这次反复服用各种感冒药，就导致了药物性肝损伤引起的肝衰竭。

唐翠兰介绍，随着人口老龄化发展，高血压、糖尿病等慢性疾病越发常见，加上流感频发，很多家庭都有囤积药物的习惯，经常是西药、中药和保健药品叠加使用，肝损伤案例屡见不鲜。

哪些药物会引起肝损伤？

据报道，目前可导致肝损伤的药物至少有1000种。由于基础疾病、处方和用药习惯、体质等不同，不同国家及地区导致肝损伤的药物也有所不同。在我国，引起肝损伤的药物主要包括传统中药、保健品、抗结核药物、抗肿瘤药物和免疫调节剂等。

哪些情况容易出现药物性肝炎？

老年人肝脏药物代谢酶活性的降低，会增加某些药物引起肝损伤的风险。

女性对某些特定药物的易感性更高。

大量饮酒会增加某些特定药物的药物性肝损伤风险。

基础疾病较多、常需要联合用药的，药物间的相互作用增加了药物性肝损害的风险。

如何识别药物性肝损害？

如果有长期口服慢性疾病的药物，或近期大量使用一些药物后，出现全身乏力、食欲下降、恶心呕吐及腹胀等症状，就需要警惕了。若出现皮肤、巩膜发黄，小便颜色加深，也需注意药物性肝炎可能。

怎样避免药物性肝炎？

在医生指导下安全用药，应避免使用非正规渠道出售、来源不清、成分不明、疗效不确切的保健品和中草药。

如果应用的药物有引发肝损伤的风险，或存在药物性肝炎的高危因素，治疗过程中需定期检测肝功能。

养成详细记录用药的习惯，口服药物治疗期间戒烟戒酒。

广告

衢州供电：“用电良方”护药材

7月31日，国网浙江电力衢州红船共产党员服务队来到浙江东篱生物科技有限公司，询问了解迎峰度夏期间培养室、无菌室和冷凝室的用电情况，通过“专项问诊”，为该中药材公司开“用电良方”。

“我们这个实验室着重于植物组织培养，现在是夏季用电高峰期，我最担心电压不稳定对无菌培育造成影响。”公司负责人担心地说道。

为保证迎峰度夏期间企业用电正常平稳，7月以来，衢州供电公司提前摸排，结合往年高峰期电网负荷特性，对用电需求较大及特色产业企业开展主动服务。当天，红船共产党员服务队队员现场指导东篱生物科技公司科学合理使用电气设备，及时消除用电隐患，并对该公司全域用电设备的容量进行了精确计算，结合下一步产能扩张，给出了办理用电增容的建议。

下阶段，衢州供电公司将继续做好特色产业的服务，及时跟进企业用电负荷及扩建用能需求，量身定制用电方案，强化现场服务监督，为特色产业发展提供强有力的电力支撑，全力助推地方乡村振兴。 夏羽洁

江山供电：爱心“暑托”解了职工后顾之忧

为帮助职工家庭解决暑假孩子“看护难”问题，7月31日，国网江山市供电公司职工子女暑期托管班第二期开班。

据悉，此次职工子女暑期托管班分两期进行，第一期7月17日至28日，第二期7月31日至8月11日。配合家长上下班时间，暑托班还推出了“提前送、延时接”等贴心服务，其间，将组织孩子们开展美术课、体能训练课、安全知识课、军事内务课、影视赏析课等形式多样的活动。

“妈妈，这里饭菜真好吃。我今天看了好多书，还和新朋友玩了有趣的游戏呢！”睿睿小朋友向来接他的妈妈开心地炫耀。明亮的场所、丰富的活动、健康的饮食、严密的安保……让家长放心、孩子开心。暑托班成了职工的温暖后方和孩子们的幸福驿站。

今年以来，江山市供电公司持续深化“我为职工办实事”活动，制定了服务职工“十项清单”。下一步，公司将继续聚焦职工急难愁盼问题，不断创新办实事，用心用情提升职工获得感，凝聚企业高质量发展强大动力。 周航

为积极推广新能源新技术投入施工，7月14日上午，浙江交工省中医院项目（一期）组织开展“安全节能减排”主题宣传活动。

活动中，项目安全科倡导采用低碳环保、安全性能高、经济高效的新能源机械设备，拒绝高能耗、高污染、安全零部件缺少的机械设备进场，要求现场严格落实污水三级沉淀处理，到达标后方可排放，重申班后人走断电，以点滴小事根值低碳理念。 姚泽南

拍卖公告

受委托，本公司定于2023年9月4日9时至11时在中国拍卖行业协会中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）采用网络增价方式公开拍卖以下标的:

一、标的信息：湖州市吴兴区环城北路10-20号房产，建筑面积1184.55㎡，土地使用权面积389.72㎡，起拍价为1371.12万元，保证金130万元。

二、即日起至2023年9月1日下午16时止可预约看样（于标的所在地展示）、办理网络报名手续（保证金以到账时间为准），详询：0571-85375288阮女士。

浙江三江拍卖有限公司
2023年8月7日

绍兴市袍江康新农产品配送中心遗失财务专用章一枚，声明作废。
浙江长兴依诗黎服饰有限公司遗失公章一枚，编码：3305220046120，声明作废。
湖州帆辽医疗科技有限公司遗失财务章一枚，编号：3305221013110 4，声明作废。
金华市金东区润泽果品商行遗失公章一枚，声明作废。
中龙科能（浙江）新材料贸易有限公司遗失公章33020510126505，声明作废。
宁波森波进出口有限公司遗失公章3302050166420，声明作废。
宁波市镇海区骆驼盛丹门窗经营部遗失公章3302110136201，声明作废。
宁波东保联合汽配发展有限公司遗失财务专用章3302110308204，声明作废。
宁波木棉生活服务有限公司遗失公章33028310078565，声明作废。
宁波源勋辰工贸有限公司遗失财务章33028110110487，声明作废。
宁波百昌智行科技有限公司遗失公章3302060298054、财务章3302060298055，声明作废。
卢金根、朱云琴遗失坐落湖州市祥和花园东区5幢1407室的房屋所有权证、权证号：110328741、110328742/湖土国用（2015）第013849号，声明作废。
股权转让公告:兹有杭州思创医惠集团有限公司股东何国平拟向第三人转让其所持有的所有公司股权，特此向公司其他股东：章笃中、沈铃、彭军、郑海鸣、邪磊、张佩幻、张茂、周燕儿、沈为民、汪骏、孙新军、盛郧红、孟建华、张振雷、张华明、顾列宾、陈冠宇、寇海卿、李志华、薛起玮、田平、汪健、张春光、刘继兰、杜予景进行公告，具体公告内容如下：何国平拟将个人持有的杭州思创医惠集团有限公司的2.95%（合计29.5万股）股权全部对外转让给第三人张少婕。前述股权的转让价格为：人民币12117917元，转让股权的支付方式为：以货币形式一次性支付所有股权转让款。因贵方亦为杭州思创医惠集团有限公司的股东，根据相关法律规定具有优先购买权，请贵方自公告之日起三十日内联系何国平答复是否同意本次股权转让，在上述同等条件下是否行使优先购买权购买拟转让的股权。逾期未联系何国平的，视为贵方同意本次股权转让并放弃优先购买权。附:联系人：何国平 联系电话：18057134000 联系地址：杭州市滨江区东信大道东方通信科技园一号楼五楼505