



人到中年,身体会出现很多变化,其中,最为普遍的莫过于体重增加,肚臍比以前大了。因此,不少人感到疑惑:为什么一到中年就开始发福?

对此,佛山市中医院三水医院大内科主任陈发胜表示,中年发福可能是代谢综合征在作祟。他建议,一旦出现腹型肥胖、血糖升高、血脂异常和高血压等症状,应及时到医院就诊,进一步明确病因。同时,他还提醒,想要远离代谢综合征,就要管住嘴、迈开腿,保持健康生活方式。

文/佛山市新闻传媒中心记者李静 通讯员梁穗涓

为何人到中年就发福?

三水医生提醒:警惕代谢综合征,保持健康生活方式

中年发福或是代谢综合征作祟

年近48岁的市民阿文是中年发福的典型代表。年轻时,阿文一直身体消瘦。那时,身高170cm的他,体重常年维持在55公斤左右,常常被人称为“小瘦子”。

但就在近几年,阿文发现,他的身体变胖了,体重不知不觉间已经增长到70公斤,肚子部位脂肪囤积得尤其多,出现了“将军肚”。“现在的我已经成了别人口中‘油腻大叔’了。”他自我调侃道。

其实像阿文这样的人有很多。根据此前的中国高血压调查研究结果,我国45~54岁的人中有36.9%人超重,6.9%肥胖,该群体超重和肥胖的比例是18~24岁年轻人的3.83倍。这意味着,在我国中年

群体的发福比率较高,“中年肥”是一种较为普遍的现象。

那么为何中年阶段是发福的高峰期?

陈发胜表示,除了与不健康的饮食习惯有关,中年发福也可能是库欣综合征、代谢综合征等疾病因素造成的。其中,代谢综合征是引起中年肥胖的最主要原因。

据了解,代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态,是一组复杂的代谢紊乱症候群,主要表现为腹型肥胖、血糖升高、血脂异常和高血压。

陈发胜进一步介绍,腹型肥胖是代谢综合征最为明显的特征,也是诊断代谢综

合征最为重要的指标之一。它是指脂肪主要堆积在腹部的一种肥胖类型,表现为肚子大、四肢细。

代谢综合征到底是如何形成的?

“胰岛素抵抗是代谢综合征形成的核心。”陈发胜表示。据了解,胰岛素是人体胰腺分泌的一种激素,在我们身体中承担着降低血糖的工作,同时也在糖原、脂肪、蛋白质的合成等方面起着重要作用。

陈发胜介绍,当胰岛素抵抗发生时,机体对胰岛素的敏感性下降,使得胰岛素促进葡萄糖摄取和利用的效率下降。这意味着,胰岛素的“工作能力”得不到充分发挥,就导致了人体血糖升高,还可能引起高血压、肥胖、动脉硬化等情况。

代谢综合征呈年轻化趋势

为什么会发生胰岛素抵抗,使得胰岛素降糖的生理作用不能正常发挥?

陈发胜解释,胰岛素抵抗产生的原因是多方面的,不仅包括遗传因素,也包含不健康的生活方式,例如久坐少动,缺乏运动,以及长期食用高脂、高糖、高盐的食物。

除此之外,年龄增长也是胰岛素抵抗产生的重要原因。随着年龄的增长,胰腺产生的胰岛素会慢慢变少,同时,人体对胰岛素的敏感性也会逐渐降低。

因此,在多种因素的叠加之下,中年成了人体胰岛素抵抗产生的高峰期,也随

之成为了代谢综合征的“重灾区”,这也从其中一个角度解释了为什么中年会是发福的主要阶段。

但是随着时代的发展,代谢综合征早已不只集中发生于中年人群体。陈发胜说,越来越多年轻人因为不良的生活方式和习惯,也开始患上代谢综合征,代谢综合征逐渐呈年轻化发展趋势。

“代谢综合征是导致脑神经系统疾病、心血管疾病等的危险因素,无论是中年人群体还是年轻人群体,如果不加以控制,都会对人体产生极其严重的危害。”陈发胜提醒,一旦出现相

应的症状,一定要及时到医院就诊,进一步明确病因,并在医生指导下进行治疗。

据了解,目前防治代谢综合征的原则是首先进行生活方式的干预,再针对各种危险因素进行药物治疗。其中,生活方式干预是最为关键的措施。

陈发胜表示,做好生活方式干预就要管住嘴、迈开腿。具体来说,就是要坚持运动,一周至少运动5天,每次的运动时间不低于40分钟。在饮食方面,平时尽量以清淡饮食为主,少吃高盐、高糖、高油的食物。

巧妙应对“开学综合征”

又是一年开学时。和对新学年的期待一起出现的,还有熟悉的“开学综合征”,一些孩子会出现失眠、焦虑、胃肠道不适、好发脾气等情况。那么该如何应对“开学综合征”?一起了解。

“开学综合征”并不是一种疾病的名字,而是指由开学引发的一系列生理、心理和行为上不适的症状。不同年龄段的孩子出现“开学综合征”,原因也有所不同:

1.小学生由于年纪小,自控能力差,假期后容易产生不适应的现象,比如上课难以遵守课堂纪律,注意力难以集中,甚至出现情绪改变,比如好发脾气,易激惹等。

2.初一、高一学生面临新的环境,容易因为环境的陌生产生焦虑情绪,比如需要认识熟悉新的老师、同学,部分学生从走读变成寄宿,对学习的要求也会改变。

3.初三、高三学生因为进入毕业年级,升学压力会明显变大,容易产生抑郁、焦虑情绪,甚至出现失眠、食欲下降等表现。

应对“开学综合征”可采取以下几点建议:

首先,家长可以陪孩子一起调整作息,慢慢向正常学习的时间靠拢,减少电子屏幕使用时间,适当进行体育运动,回归正常饮食习惯。还可以陪孩子一起挑选准备新的文具,特别是进入新环境学习的学生,创造仪式感。

其次,家长可以给予孩子适当的鼓励和引导,特别是幼小和小学低年级的孩子,家长可以告诉孩子开学可以见到老师和同学了,可以有更多时间和同学在一起了等。同时还要提醒孩子,开学之后也要做到勤洗手、少聚集,保持个人卫生。

最后,开学后如果出现了“开学综合征”的某些表现,不管是家长还是孩子要先接纳这些表现,因为假期后进入学校学习出现某些不适应的表现是很正常的,这种接纳本身就会减少孩子的焦虑情绪。

如果做到以上准备后仍然存在持续不适应的情况,影响到了正常的生活和学习,则需要到专业机构让医生当面评估孩子的情况,再决定下一步的治疗方案。

来源:人民网 整理:佛山市新闻传媒中心记者李静

秋季养生,“收”好四处

秋天天气转凉,自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地,人体脏腑也随自然变化——阳气内收,此时不应让身体有太多消耗。秋季养生重在一个“收”字。

饮食:收敛肺气。饮食宜“收”是指少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等;同时,忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,否则易生湿热,损伤脾胃,助“燥”为虐,加重秋燥。秋宜少辛多酸,可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物,也可多吃白色食物,如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等甘凉濡润之品。老年人往往易气阴两虚,应忌食大热大补之品,可适当服用六味地黄丸,亦可选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品;痰湿较重者应清淡饮食,勿食油腻;有呼吸系统慢性病、皮肤病的人,应忌食鱼虾、螃蟹等;胃部偏寒的人应忌食生冷,注意胃部保暖。

运动:收敛强度。秋季的早晚凉意很明显,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就会受凉感冒。这个季节,人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此,运动量不宜过大,以舒缓柔和为佳,防止出汗过多,阳气耗损。运动宜“收”,最好选择轻松平缓、活动量不大的项目,比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

心情:收敛情绪。中医认为,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感,否则容易损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说,经常笑一笑,能扩张胸廓,有助宣发肺气,调节情绪。

作息:收敛睡眠。从立秋开始,应该改变作息习惯,尽量早睡,尤其是高血压患者,属于中医所说的“阳有余而阴不足”,所以一定要早睡,这样可借助自然规律平衡血压。睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量不要张口呼吸,以助秋季养收之道。中医认为,一天中养肺的最佳时间是早上7~9点,早起的朋友们可以选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动,能强健肺脏功能。

来源:人民网 整理:佛山市新闻传媒中心记者李静

查找尸源公告

2023年7月23日,我区云东海街道某出租屋发现一具腐败尸体,为进一步确定死者身份,现刊登查找尸源公告。

尸体特征:死者为男性,年龄50岁左右,短发,身材肥胖,死亡时全身赤裸,死亡时间约五天左右。

如有群众发现符合上述特征人员失踪,请及时与佛山市公安局三水分局云东海派出所联系。

联系人:曾警官、王警官
联系电话:0757-87808026

佛山市公安局三水分局云东海派出所
2023年8月22日

