



荧屏早知道

屡次减肥失败? 不妨听听医生意见

体重异常容易诱发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝,甚至与部分癌症的发生也有关联。随着“体重管理年”活动深入推进,如何科学减重、有效降低肥胖相关慢性病风险,成为公众普遍关心的问题。天津医科大学总医院健康管理中心副主任、主任医师苏海燕就如何判断是否需要体重管理、哪些人群适合到健康体重管理门诊接受专业干预等问题进行了解答。

BMI是目前最常用衡量标准

目前国际通用且最易获取的测量指标是体质指数(BMI),它能较准确地反映体重是否合理。 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。以身高1.70米、体重70公斤为例, $BMI = 70 \div 1.7^2 \approx 24.22$ 。我国成年人BMI正常范围为18.5—23.9;低于18.5为低体重(偏瘦),24.0—27.9为超重, ≥ 28.0 为肥胖。

除BMI外,腰围也需关注,它用于评估腹部脂肪蓄积程度,判断是否为中心型肥胖。男性腰围 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 85 厘米,即使BMI正常,也属于腹型肥胖,同样不健康。上述标准主要适用于普通成

年人,儿童、孕产妇、老年人等特殊群体不适用。

以下人群建议寻求专业支持

专家建议减肥不仅要看体重、BMI和腰围,还要结合自身代谢及疾病状况。若BMI已达超重或肥胖、腰围超标,就应开始管理;短期内体重剧烈变化也需查明原因;若超重同时伴有代谢异常,并出现严重打鼾、关节疼痛、乏力嗜睡等症状,说明体重已影响健康,必须干预。

适合接受专业干预的人群主要有以下几类。BMI或腰围超标的超重、肥胖者;合并代谢与慢性病的人群;伴有高血压、糖尿病、血脂异常、脂肪肝、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停、多囊卵巢综合征等,需医学管控;自行减重反复失败者;尤其是节食、运动、偏方等方法均尝试过,体重难降或极易反弹,需排查原因、定制方案;青少年,备孕、孕期、产后女性,更年期,老年人等特殊生理阶段人群减重需兼顾发育或安全,适合专业指导;有心脑血管、肝肾、胃肠等基础病者不可自行减肥,需医生全程监护;需药物、手术减重及术后管理者。

屡次失败建议就医

苏海燕表示,对于多次减重效果不佳的人,建议到专业体重管理门诊就诊,先进行全面检查评估,明确肥胖病因,包括是否存在代谢异常、激素紊乱、睡眠问题、饮食习惯误区或运动不足等,并针对病因治疗。随后由医生、营养师、运动师、心理师、健康管理师等共同制定个性化、医学化、长期化的综合方案。

健康体重管理门诊根据个人身高、体重、基础代谢、日常活动量等指标,测算每日所需热量及三大营养素配比,合理搭配主食、优质蛋白、膳食纤维和优质脂肪,做到三餐规律、营养均衡、总能量合理,易于长期坚持。同时,结合个人身体状况,量身定制可持续的运动方案,不盲目追求高强度或突击训练,循序渐进提升体能与基础代谢,避免运动损伤。此外,同步调整作息规律、舒缓压力,纠正久坐、熬夜、暴饮暴食等不良生活习惯。通过长期随访跟踪、动态调整方案,从饮食、运动、生活方式多维度系统干预,从根源解决减重难、易反弹的问题。

记者 李梅旭

电视剧

天津卫视

19:30 花开如梦(13—14)

照相馆的生意不好,慧只好将店铺租出去。慧看着招牌被更换,心里很不是滋味。老王照顾慧母女俩,对老王不客气,惹怒了慧,母女俩争吵起来,老王打算出去住。慧为了留住老王,口不择言将妮赶出去,赌气的妮拎着箱子离开。慧和老王出去未找到妮。慧做了一个噩梦,梦见妮出事了,吓得惊醒。敲门声传来,老王开门一看竟然是妮回来了。

文艺频道

19:00 鸳鸯佩(11—13)

在宋宜岚的引荐下,沈其峻见到了唐庭轩。沈其峻看到唐庭轩时愣住了,脱口叫了声:“来福。”唐庭轩听得莫名其妙,沈其峻也没有多说,只说明此次的拜访是想请他不要收购“金玉满堂”,表示自己愿意回购这个饭店,说留下这个饭店是为了让某个人在这里等她失踪的未婚夫,如果拆了饭店,她的未婚夫可能回不来。唐庭轩没有被爱情故事感动,拒绝了沈其峻的要求。

电视节目表

天津卫视

19:30 剧场:花开如梦

21:10 创业面对面

新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

文艺频道

19:00 多彩剧场:鸳鸯佩

21:10 美人新记

影视频道

17:30 傍晚剧场:养女

19:00 强档剧场:英雄祭

都市频道

18:20 津津有味

20:50 都市生活剧场:雪迷宫

体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

教育频道

19:20 法眼大律师

20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)



近日,越来越多的活体石斑鱼亮相本市多个超市及农贸市场。该品种石斑鱼为珍珠龙胆石斑鱼,经本市水产科研和养殖机构的科技攻关,成功实现了石斑鱼的“南鱼北养”,可全年供应京、津、冀及其他北方市场。 记者 钱进 摄

小暑恰逢“最小太阳”,为啥还这么热

明日将迎来二十四节气中的小暑,恰逢年度“最小太阳”同步现身天宇。明日凌晨2时左右,地球过远日点,这是一年中地球距离太阳最远的位置,这天观测到的太阳视直径为全年最小。今年1月4日曾迎来年度“最大太阳”。为什么太阳会“变大变小”?听天文科普专家细细道来。

中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利介绍,作为太阳系中的一颗行星,地球沿椭圆形轨道围绕太阳运转。正是这种椭圆形轨道,导致日地距离在

一年中不断变化。

太阳表面温度极高,人们不能用肉眼直接观看太阳,否则会灼伤眼睛。刘仲利提示,想要观测本年度最小太阳,必须搭配专业减光器材,或是采用间接投影的观测方式。感兴趣的公众可以佩戴专业护目镜,也可在户外准备一盆滴了墨汁的清水,借助水面倒影观看。如果使用天文望远镜观测和拍摄太阳,一定要在望远镜前加装专业的减光镜或减光膜,做好完整防护。

这里还存在一个看似相悖的现象:当地球运行至远日点、距离

太阳最远的时候,北半球恰恰处在盛夏时节。明日迎来小暑节气,民间素有“节到小暑进伏天”的说法。刘仲利解释说,日地距离年变化约500万千米,但这个变化对季节影响远小于地球自转轴倾角导致的季节变化。地球的四季更替主要取决于黄赤交角(约23.5度)的存在。这一倾斜导致太阳直射点在南北回归线之间周期性移动。夏季,北半球太阳光照射角度高、光照时间长,接收到的太阳辐射能量多,因此最炎热。

据新华社电

明日演艺

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 天津市西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 眼都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日 20:00 武清怡笑坊相声会馆

(公家佳)