

# 肥胖或会“遗传”，奶奶一胖胖三代

一说到肥胖，大家可能第一印象会想到长着“啤酒肚”的男士。其实，女性肥胖问题或许比男士更为严峻。有数据显示，老年女性肥胖人数超过了男性。不仅如此，奶奶一旦肥胖，家中或出现三代肥胖的连锁反应。 □ 据《中国妇女报》《科技日报》



## 健康数据

### 女性肥胖指数随年龄升高

相关大数据显示，老年女性肥胖问题或许更应被关注。

江苏连云港前不久发布的国民体质监测报告显示，60至69岁老年男性超重率为50.95%，女性超重率为58.62%。

来自青岛的一份调查显示，随年龄增长，60~64岁的女性平均体重达到了64.6千克，为女性各年龄段的最高值，比25~29岁组平均体重多出了7.6千克。

武汉大学和同济医学院的一项联合研究发现，胖奶奶现象可能会引发二代肥胖、三代肥胖的问题。最新数据显示，全国6~17岁儿童青少年肥胖率10年时间增长了2倍，达到5300万。

## 医生解读

### 带孙也是肥胖元凶之一

女性受超重或肥胖影响的危害程度远超男性。比如有调查数据显示，因肥胖致癌的风险，老年女性是男性的3倍。

研究表明，除了广场舞大妈等少数群体外，女性较男性更少参与运动。来自上海的一项调查显示，上海女性从不参与体育锻炼的比例高于男性，养成经常锻炼习惯的比例也低于男性。有专家认为，一方面女性在闲暇时间可能更爱逛街、购物、看电视；另一方面，女性承担家务劳动普遍较多，特别是老年女性为照顾家庭和照看孙辈而付出了大量劳动和时间，很少抽时间搞锻炼。

正因带小孩、照顾孙辈等多由女性完成，因此一些不好的饮食习惯、生活方式也很容易传给下一代。比如，中国的奶奶习惯用“吃”来奖励孩子，买甜饮料、吃汉堡是惯用做法，却在无意中引发了小孩子的肥胖问题。

## 养生提醒

### 女性应吃饱了再减肥

中老年女性如何健康减重？专家们给出了一些很中肯的建议。

吃饱了再减肥。北京体育大学运动医学研究室教授陆一帆说，女性减肥大多依靠节食，而一味节食会引发生理紊乱和营养缺乏，诱发疾病。减肥的前提是要保证营养，平时建议多吃蒸煮菜、凉拌菜，控制脂肪的摄入。有喝粥习惯的人可试试有减肥功效的黄瓜粥。取大米100克，黄瓜300克，黄瓜洗净去皮后切成薄片备用。往锅内加水，放入大米、生姜，熬煮至米熟烂后加入黄瓜片，再煮至汤稠，调味即可。

“忙里抽闲”做运动。上海市疾控中心肿瘤防治科主任郑莹建议，奶奶们把孙辈送到学校后，可利用这段时间进行体育锻炼，养成健康习惯。简单的跑跑走走不但强度合适，而且减肥效果最佳。刚开始锻炼的人，一般是先走1分钟，再以每分钟100米的速度慢跑1分钟，如此交替进行。每隔2周增大一些运动量，改为先走2分钟，再以每分钟100米的速度跑2分钟，如此交替进行。

## 秋天到，南瓜俏 秋后吃它赛黄金

星报讯（记者 马冰璐）“秋天到，南瓜俏”，秋天气候干燥，餐桌上最不可缺少的就是南瓜了。中医认为南瓜性温味甘，入脾、胃经。具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能，一起来看看南瓜的好处吧！

据了解，南瓜具有防癌治癌、保护胃黏膜、降血糖降血压等功效。

1.防癌治癌：预防食管癌和胃癌，对防止结肠癌也有一定的功效，同时能帮助肝、肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再生能力。

2.保护胃黏膜：促进胆汁分泌，免受粗糙食品刺激，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。

3.降血糖降血压：调节胰岛素的平衡，维持正常的血压和血糖，也是肥胖者的理想减肥食品。

## 久坐吃得油腻 易“中招”结直肠癌

专家：体检时应增加胃肠项目

星报讯（记者 马冰璐）烧烤、油炸、高蛋白、高脂肪、低纤维饮食，如果再加上久坐不运动，那么结肠癌病变可能将随之而来。蚌埠医学院第一附属医院肿瘤内科汪子书主任表示，降低结肠癌的发病率，除改善饮食结构、适量运动外，定期筛查和早期干预同样重要。

据了解，目前我省结肠癌发病率位居恶性肿瘤第三位，死亡率在恶性肿瘤中排第四位，并且发现时多数处于肿瘤晚期。“针对白领一族而言，他们久坐办公室，饮食靠外卖对付，长时间如此，就容易被结肠癌‘盯上’”。

据汪子书介绍，结肠癌的发病原因中，遗传因素约占30%，环境因素约占70%，而环境因素中不健康的饮食习惯和缺乏锻炼和结肠癌的发病密切相关。此外，饮食的特性也让结肠癌更容易“缠上”那些高脂高蛋白少纤维的人。

据了解，结肠癌早期一般无症状，或症状不明显，患者仅感消化不良、腹胀及大便潜血等。随着疾病发展，临床症状逐渐出现，可表现为大便习惯改变、腹痛、便血、腹部包块、肠梗阻等，伴或不伴贫血、发热和消瘦等全身症状。“体检时，一旦涉及到肛门指检项目时，不少人会选择放弃，这对于结肠癌的早期筛查非常不利。”汪子书说，不要因为羞涩而放弃指检，从而放弃早期筛查的机会。

目前，我国结肠癌的治疗方式主要有手术治疗、放射治疗、化学治疗、靶向治疗等。其中近些年比较火的“靶向治疗”，是指在细胞分子水平上，针对已经明确的致癌位点来设计相应的治疗药物，药物进入体内会特异性与致癌位点相结合发生作用，使肿瘤细胞特异性死亡，而不会波及肿瘤周围的正常组织细胞，又被称为“生物导弹”。“目前，大部分靶向治疗药物被纳入国家医保目录，我省患者在使用靶向治疗过程中，自付比例下降了50%~80%。”汪子书建议，市民在平时生活过程中，要有良好的生活习惯和适度的体育锻炼，增加结肠癌预防意识。因结肠癌早期临床症状不典型，多数患者“发现即为晚期”，也提醒广大市民在体检过程中可增加“特殊项目检查”；而在检查确诊病情后，及时通过多重治疗手段，积极治疗，延长生存时间和提高生活质量。

## 秋冬季节易脱发 “护发秘籍”了解下

星报讯（记者 马冰璐）随着人们生活节奏加快、工作压力增大，脱发正呈现年轻化趋势。脱发不仅是一种身体上的疾病，也会严重影响患者的心理健康。专家提醒，脱发患者应及时进行正确护理和治疗，尽早走出“恐慌——脱发——更恐慌——再脱发”的恶性循环。

### 中青年是脂溢性脱发高发阶段

临床上最常见的脱发类型主要是两种：第一种是脂溢性脱发，术语上也称为雄激素源性脱发；第二种是斑秃，也就是俗称的“鬼剃头”。据了解，脂溢性脱发的发生主要与体内雄激素有关。在雄激素的作用下，具有遗传易感性的人群，受油脂腺分泌的影响，头顶部的毛囊逐渐萎缩，毛囊体积缩小，终毛毛囊转变为毳毛毛囊，直至消失，从而使头发变细脱落。萎缩的毛囊无法长出新头发，头发数量越来越少。女性秃发者比男性秃发者要少得多，就是因为女性体内的雄性激素分泌量很少。

脂溢性脱发患者一般从青春期开始脱发，中青年时期进入高发阶段。患者脱发主要集中在前额两侧和（或）头顶部分区域，每天的掉发量并不多，但是如果忽视脱发问题，长此以往就会出现“发薄不胜梳”、甚至“聪明绝顶”的状况。很多脱发患者因为个人形象而自卑，再加上脱发带来的就业、恋爱、社交等其他一系列问题，常常导致患者的心理压力更大，陷入“恐慌——脱发——更恐慌——再脱发”的恶性循环。

### 秋冬季易脱发，记住这些“护发秘籍”

#### 一、饮食：多吃富含5种重要微量元素的食物

1.铜。它具有防止脱发、贫血、疲劳和腹泻等保健功效。富含铜的食物包括鱿鱼、龙虾和牡蛎等海鲜。素食者补充铜，可以多吃扁豆、巧克力和大豆等食物。

2.碘。缺碘会导致甲状腺功能减退和甲状腺肿，而甲状腺功能减退则会导致头发稀疏。富含碘的食品有海带、紫菜、海参、生蚝等。

3.硒。缺乏硒会导致甲状腺功能不良、心脏病和脱发。坚果、肉类、绿叶蔬菜和鸡蛋等食物富含硒。

4.硅。硅有助于产生硫酸角质素，从而增强发根。富硅食物包括大米、绿叶蔬菜和大麦等。

5.锌。体内缺锌会导致毛囊变弱，导致脱发。饮食补锌可多吃瘦肉、牡蛎、坚果、谷物等。

#### 二、睡眠：每天睡眠不少于6个小时

尽量做到每天睡眠不少于6个小时，养成定时睡眠的习惯。睡前用热水泡脚不仅帮助入睡，同时也有利于头发的养护。

#### 三、情绪：保持心情舒畅

要保持心情舒畅，精神愉悦。人们从事脑力劳动的时间越来越长，承受的压力也越来越大，快节奏的生活和工作是促使脱发年轻化的原因之一。患者要积极面对生活，生活要有规律。主动适应快节奏的生活环境，正确对待生活、工作和学习压力。生活规律，保证充足的睡眠和休息。