

腰高比超半考虑肥胖

健康时报记者 徐诗瑜

诊断是否肥胖，光看BMI（体重指数，体重除以身高的平方）是不够的。7月5日，欧洲肥胖研究协会（EASO）在权威医学期刊《自然医学》发表了成人肥胖症的诊断、分期和管理的新框架研究，表示腹部（内脏）脂肪堆积与发生心脏代谢并发症的风险增加有关，提出“腰高比”的测量标准，即对于BMI≥25、腰围/身高>0.5，存在医学、功能或心理障碍或并发症的患者，应考虑进行肥胖管理。

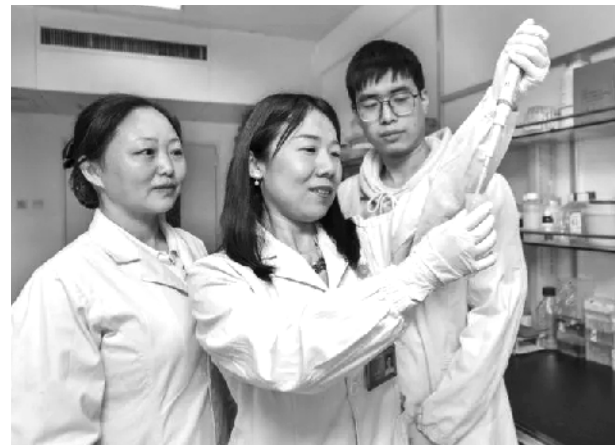
“腰高比>0.5意味着身高180厘米的人腰围超过

90厘米，身高160厘米的人腰围超过80厘米，这个数据有助于普通人群进行腹部脂肪的自测。”暨南大学附属第一医院肥胖与代谢病外科（减重中心）主任医师王存川接受健康时报记者采访时表示，肥胖的诊断需要考虑多维度的复杂因素，这次纳入腰高比、功能或心理障碍等诊断标准是为了让大众更加重视肥胖，实现早诊早治。

“腰高比反映的是内脏脂肪的堆积，而心血管事件的增加很大程度上是内脏脂肪的堆积带来的。”深圳大学总医院内分泌代谢病

科主任李强介绍，减重时首先考虑减少内脏脂肪，而腰高比的概念可以让大众更加简便地进行自测，如果腰围超过了身高的一半，要警惕内脏脂肪可能带来的一系列身体负担。

王存川表示，部分人群的BMI值未达到肥胖级别，但四肢纤细、肚子很大，意味着腰高比可能超标了，这种人群有更大的代谢疾病风险。此次肥胖诊断还纳入了心理性问题、功能性问题，如对肥胖的过度担忧、因肥胖焦虑得睡不着觉等都可以纳入肥胖诊断的考虑范畴。



华中科技大学同济医学院附属协和医院消化内科主任、第五届人民名医·优秀风范获得者蔺蓉（中）建立了一支由外科、内科、肿瘤科、放射科、介入科、病理科、核医学科等多学科组成的，具有丰富消化系统早期肿瘤诊治经验的多学科团队。蔺蓉带领团队创新性地将人工智能与胶囊内镜检查相结合，率先在世界上建立胶囊内镜对肠道疾病的诊断新模式；首次将液体采样功能集成到胶囊内镜中，突破了通过粪便评估全消化道菌群而无法区分部位特异性及疾病特异性肠道菌群的瓶颈，为后续临床早期肿瘤筛查以及基础科研中肠道菌群与疾病精准发病机制的探索提供新方法。图为蔺蓉指导学生进行实验室操作。

聂文闻 刘坤维报道

有类脾气不好可能是饿的

深圳市光明区人民医院消化内科 李俊娜

饥饿时体内血糖水平下降，极易导致身体虚弱，会出现头晕头昏、四肢酸软乏力、心悸、出冷汗等低血糖的情况，有些人会出现心情不好、闷闷不乐、易怒易激惹、恶声恶气甚至是极度愤怒。

如果刚好有不愉快的事情出现，饥饿所带来的不爽就会随机爆发；如果没有及时进食，血液中的葡萄糖会继续降低，大脑

也会发出“饥饿感觉（想吃东西）”会向身体索取“食物（葡萄糖）”。此时，应进食营养丰富的食物，吃些含碳水化合物丰富的健康零食（饼干、水果）或口服一点含糖的水分，及时给身体补充能量。

但有时候吃得很饱，还是会导致饿怒，比如吃了一大堆垃圾食品（高脂肪、高能量口感极好），身体处于一种很饱的状态，

导致胃肠道极度扩张，大脑短暂性缺氧。饮食不健康，情绪也会受到影响，变得暴躁。

预防因为饥饿造成的情绪失控，要保持规律的饮食，避免长时间的空腹或过度饥饿，减少情绪波动的诱发因素。同时要管理压力，避免加剧愤怒的症状。还可通过运动、冥想或寻求支持等方式，保证身心愉悦状态。

声音

卸完煤制油直接装运食用油，怎敢成为“公开的秘密”？

——运送完煤制油等化工类液体的油罐车，储存罐未清洗就直接装上食用大豆油继续运输。只有彻查问题、彻底整改，举一反三、优化流程做好预防把关，才有可能弥合乱象造成的“信任缺口”。人民日报评论说。

公共场所AED不上锁不扫码，争取的是黄金施救时间。

——近日，广州市卫生健康委发布文件提出，广州将按照3~5分钟内获取AED并到达现场为原则进行配置。AED应安装在显眼、易于发现、方便使用的位置，不得上锁、不采用扫码开启。南方都市报评论说。

为“体检中心到工地服务”点赞。

——据媒体消息，中铁七局航空港高铁配套项目部将体检中心“搬”进施工现场，为项目农民工安排了“足不出户”的健康体检，让农民工不出工地就享受到便捷的健康服务。陕西工人报评论说。

防治低龄学生“四小”，需要“新处方”。

——近年来，我国儿童青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题呈早发、高发新趋势，直面“四小”现象，推动“体医融合”“体教融合”，不断完善儿童青少年大健康处方是一项系统工程。新华每日电讯评论说。

女子16年累计无偿献血6000多毫升，普通人的大爱之心最珍贵。

——7月8日，荆门市范女士成功捐献了266毫升造血干细胞混悬液，用于挽救一名素不相识的血液病患者。而范女士的爱心行动不止于此，她16年累计献血量达6000多毫升。极目新闻评论说。

健康提示

黄皮也是“正气果”

广州中医药大学第一附属医院都治伊、顾铭洋、罗元、武秋彤：黄皮含丰富的维生素C、糖、有机酸及果胶，果皮及果核皆可入药，被称为“正气果”。黄皮果，有消食化痰、理气功效，用于食积不化、胸膈满痛、痰饮咳喘等症，并可解郁热，理疝痛；黄皮树叶，有疏风解表，除痰行气功效，用于防治流行性感、温病身热、咳嗽哮喘、水胀腹痛、疟疾、小便不利、热毒疥癩等症；黄皮树根，可治气痛及疝痛。

推荐一款老盐柠檬黄皮水：洗干净的黄皮果（去核）和柠檬切片（去核），蜂蜜、盐、纯净水，混合搅拌均匀即可，贮存冰箱，温开水稀释后，饮用。可清热解暑，开胃消食。

黄皮果虽好，但不能毫无节制地吃。建议一天食用一般不要超过100克。

养血安神食龙眼

湖南省中医院药剂科刘小丽：龙眼肉为药食同源类中药，味甜可口，具有补益心脾、养血安神的功效，适宜于思虑过度、劳伤心脾所致的气血不足、心悸怔忡、健忘失眠。此外，龙眼肉补益气血，也适宜于血虚萎黄的人。

推荐一款龙眼肉红枣饮：龙眼肉15克、黑木耳15克、红枣15枚、冰糖适量。把龙眼肉、木耳和红枣泡后，放在碗内，放冰糖和水，蒸30分钟。可滋阴活血、补气养血，对贫血、眩晕症、月经不调、失眠症、更年期综合征有疗效。

龙眼肉属湿热食物，多食易滞气，食多易上火。内有痰火或阴虚火旺，以及湿滞停饮者食用，易导致火上加热，上火症状更明显。龙眼性热助火，孕妇多食易导致流产。其肉味甜，故糖尿病患者不宜食用。