



## 春天不减肥 夏天徒伤悲

怎样在杭州科学地、医学地减肥？

### 怎么才需要减肥？

虽然春季是减肥的好时机，但营养科专家并不建议盲目减肥，“有些小姑娘以瘦为美，明明已经很瘦了，还要减肥，那就不健康了。所以，首先要搞清楚自己到底是不是肥胖，需不需要减肥。”张片红医师说。

肥胖是由环境、遗传和行为因素引起的身体脂肪过多以至于造成健康损害的慢性疾病，浙江省人民医院专家孙晓东说，临床上根据BMI指数来对不同程度的肥胖予以分级。BMI指数（又称体重指数）是用体重（公斤）除以身高（米）平方得出的数字，这是目前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。

| 肥胖的分级 | 分级体重指数    |
|-------|-----------|
| 正常体重  | 18.5-24.9 |
| 超重    | 25-29.9   |
| 肥胖    | ≥30       |

属于超重者和肥胖的都需要减肥，超重者通过控制饮食和增加运动量控制体重，肥胖者则需要求助专业的营养科医师，制订减肥计划，甚至需求借助外科手术减肥。

BMI≥24的人患高血压的危险是体重正常者的3-4倍，患糖尿病的危险是体重正常者的2-3倍；BMI≥28的肥胖者中90%有血压高、血糖高、总胆固醇高、甘油三酯高的风险。

男性腰围超过85厘米，女性腰围超过80厘米，患高血压的危险约为正常人的3.5倍，患糖尿病的风险约为2.5倍。

（详见B02-B06）

## 222斤重的14岁男孩 是怎样在16个月里甩掉76斤肥肉的？

记者 王真

整整一周的艳阳高照，春天到了，身上的冬装也穿不住了。走在大街上，露出大长腿的小姑娘越来越多。回到家里，打开衣橱，面对镜子，却有一种忧伤，就是胖！衣服再好看，也穿不上，天气再热，也没法露！

微信朋友圈有个段子：3月不减肥，4月徒伤悲，5月路人雷，6月男友没，7月被晒黑，8月待室内，9月更加肥！10月相亲累，11月无人陪，12月无三围，1月肉更肥，2月不知谁……看来不好好把握3月，接下来的日子不好过啊。

事实上，现在很多人已经在准备减肥了。这周，到浙医二院营养科咨询减肥的人明显增多，营养科主任张片红主任医师说，这几天每天上午就有30多人来咨询减肥。在浙一营养科也是一样，门诊中每天都有近1/3的患者问减肥的。

“春季，气温上升，厚厚的冬衣脱掉，身材显露出来，大家开始关注自己的身材。应该这么说，春季是大家最需要减肥、最想减肥的时候。”张片红说。

春季也是减肥最方便的时候，浙一的赵卫玉医师说，冬天，大家穿得多，运动不方便，天气又冷，大家都待在室内；春天，衣服穿得少，温度又升上来，花草茂盛，适合做户外运动。

赵医师自己就是一个运动达人，她以自己的经验提醒大家，春季减肥要注意哪些事情。

刚刚送走冬季的寒冷和枯燥，身体的骨骼和韧带都相对僵硬，柔和的锻炼方式更利于身体的恢复和舒展。“所以，初春运动不宜剧烈，运动前的热身和循序渐进都很重要，剧烈运动或大幅度动作容易造成身体的损伤。”

还有，春季昼夜温差大，早上和夜晚运动，室外气温比较低，建议大家穿上完整的保暖内衣和外套，进行准备运动后直到身体暖和了，再做常规锻炼。春季另一个天气特征是风大，运动出汗后，风一吹很容易感冒，建议大家运动后要立即把汗擦干，穿上防风外套。

赵卫玉医师说，适合春季的减肥运动是小幅度的、轻柔的，不要出汗很多很剧烈的运动。比如自行车、慢跑、快走、羽毛球、跳绳，都是比较适合的。

**DAN ONY**  
卓秀美眼  
专注眼睛十五年  
全国连锁 值得信赖



原资生堂蔡博士：  
护理美眼，眼袋克星！

已任职资生堂总工程师38年之久的蔡光欣博士领衔的卓秀美眼研发团队，汇集医学、皮肤学、营养学、精细化工及仪器制造等多行业精英，研制了获国家专利保护的专业检测技术仪器，针对困扰40岁左右的女性严重的眼袋问题，专注美眼十五年的卓秀美眼采用ZERF专利美眼仪器，在专业分析基础上，制定不同类型的美眼方案。



由于美眼专家每天接诊数量有限，为保证店面正常服务秩序，节约您的宝贵时间，请提前电话报名预约。

美眼专线

据调查显示，40岁左右的女性有眼袋，不只让您看上去老10岁。如不及时祛除，更可能造成以下5大危害：1、眼袋持续加重；2、使眼轮匝肌进一步松弛变长；3、使表面皮肤松弛下垂；4、加速眼部皱纹形成；5、使黑眼圈范围扩大。

# 祛眼袋 不动刀

——大型美眼机构15年专业美眼“500元体验祛眼袋·美眼试做会”劲袭杭州，不开刀，不手术、不注射、不介入、无疼痛美眼——

### 卓秀美眼4大优势 祛眼袋“逆龄”年轻态

#### 优势1：专利技术。

蔡光欣博士是资生堂原总工程师，对眼袋具有丰富的经验。蔡光欣领导的技术团队，是卓秀美眼高品质的技术指导。研发的美容仪让您轻松变美眼。  
专利号：ZL2013201165267

#### 优势2：一人一方。

按年龄细分，针对性强，一人一套美眼方案，令无数需要美眼的女士受益匪浅。根据不同年龄段眼部问题进行美容，是卓秀美眼成功的法宝。

#### 优势3：行业领先。

卓秀美眼十五年来专业对付鱼尾纹、川字纹、抬头纹、黑眼圈、眼袋等眼部问题的美容连锁机构。因为专一，所以专业。是中国美眼行业的领跑者。

#### 优势4：连锁直营。

全国领先的直营连锁机构、空前钜惠的价格、高性价比是卓秀美眼的竞争优势。卓秀美眼所有的美容连锁机构均为直营店，减少诸多中间环节，让顾客更实惠。

### 6种姐妹急需美眼

- 做整容手术，没挺半年反弹了的姐妹
- 各种美眼方式啥都尝试，仍不能满意的姐妹
- 不敢笑，一笑就出现鱼尾纹、眉间纹等“纹”题的姐妹
- 出门逛街总戴大墨镜，生怕大眼袋外露影响形象的姐妹
- 涂涂涂，涂好多层粉也难以掩盖熊猫眼的姐妹
- 不敢和同龄人站一起，面部松垮、褶皱、特显老的姐妹

**500元体验消眼纹祛眼袋！  
美眼风暴席卷杭州！**

三月特惠，媚眼女人！卓秀美眼在全国掀起了500元体验式美眼促销风暴，在长春、吉林市、杭州、北京、上海、南京等城市，受到了众多爱美女性的狂热追捧。目前，杭州女性也争先恐后的来体验这一独特美眼术。500元消眼纹、祛眼袋、除黑眼圈，让你重做电眼美女。

名额有限，每天每店仅限5人。原价3840元的眼部美容，现价只要500元，历史震撼价。赶快拨打热线报名，给自己一个年轻的机会！！

### 为什么卓秀美眼

能将眼纹、眼袋、黑眼圈一网打尽？

- No.1 十五年专注美眼
- No.2 众多女性亲身体验
- No.3 四无一享受式美眼
- No.4 不易反复
- No.5 专业专利品质可控



原价3840元  
仅限当日打电话报名的顾客  
500元

**文一路店 86085775**

杭州市文一路198号文一路教工路口  
今日嘉园小区大门附近

**萧山店 83520202**

杭州市萧山区萧然东路19、21号  
萧绍路与萧然东路交叉口众安花园大门口附近

**平海路店 86477222**

杭州市上城区平海路58号平海旺角大厦1002室