

减肥就靠降体脂，靠谱吗？

本报记者 刘 畅

早春三月，追求健康体魄和窈窕身姿的人们，再次走向户外，开始了减肥之旅。于是，一个名词——体脂率(BFR)，成为活跃在健身族身边的热词。

“从健康角度看，人胖不胖可不是体重说了算的，还得看体脂率。这是健身圈里公认的减肥金标准。”经常在郑州市一家体适能健身中心运动健身的杨洁说，她加入健身队伍已经10多年了，这两年健身圈越来越看重体脂率，“我觉得体脂率已经成为衡量一个人是胖还是瘦的重要标准了。”

那么，这样的观点真的靠谱吗？体脂率下降真的能代表减肥成功吗？我们来听听医学专家的说法。

脂肪具有重要的生理功能 体脂率并非越低越好

“以前只有医院等专业机构才能测体脂率，现在普通人自己网上买个体脂秤就可以随时在家监测体脂，只要体脂率稍有增加就开始节

食、运动，控制体脂，甚至过分追求低体脂率。这样的做法有时是不太科学的。”长期从事代谢相关医学研究的郑州大学附属郑州中心医院(郑州市中心医院)胃肠外科医生胡扬喜说，减肥人群不能过于迷信数字，迷信降低体脂率。

据胡扬喜介绍，体脂率也称为体脂百分数，是指人体内的脂肪含量在人体总重量中所占的比例。脂肪是人体重要的组成部分，具有重要的生理功能。脂肪能够为人体的组织和提供能量，起到节约蛋白质的作用。皮下脂肪起到隔热保温、维持体温正常和恒定的作用。体内脂肪组织对器官有支撑和衬垫作用，保护器官的正常运转。脂肪是细胞维持正常结构和功能的重要成分，还参与机体内分泌调节。

“现在，大家都知道体脂率过高会导致肥胖、心血管疾病、高血压病和某些癌症的发病风险升高。但是，不少健身者一味追求高肌肉量、低体脂率，甚至认为体脂

率越低身材就越好，这样的观点是错误的。”胡扬喜说，过度、盲目追求低体脂率，可能会造成人体营养不良、内分泌失调、免疫力下降，甚至出现器官功能减退；由体脂含量过低所引起的电解质失衡还会导致心律失常和心率性猝死。

体脂率测量需要专业人员和设备 家用体脂秤准确性易受影响

对于体脂率的测量，公认的计量方法包括公式计算法、皮褶厚度法、生物电阻抗法(BIA)、双能X射线吸收法、水下称重法等。

目前，市场上常见的家用体脂秤大多采用生物电阻抗法，即体脂秤通过测量电流通过身体的难易程度(脂肪和其他身体成分不同，电阻较高)来推算人体脂肪的含量，简单方便且耗时比较短。不过，其准确性也受到多方面因素的影响。

自2018年以来，多家媒体曾报道过“由于家用体脂秤上人体接触电极片的部位有限，所以得出的

体脂率存在一定的误差”“进食、喝水以及洗浴都会造成体脂率测量结果的偏差，甚至站姿的改变等都可能影响体脂秤数值的变动”等因为使用偏差造成体脂率测量结果出现误差的新闻。

“家用体脂秤软件的数据，大部分采用了相关年龄段人群的大数据经验值作为参考。更改自己的身高、年龄、性别等基本信息后会直接导致体脂率的变化。”在郑州市一家健康中心工作、有着20年健身教练工作经验的李卫星说，家用体脂秤得出的结果可以作为参考数据，如果想获得科学、具体的体脂率，还是需要到医疗机构、专业体检机构进行详细检测。

体脂率应维持在合理数值范围 体脂率真的“男女有别”

那么，对于急于减肥的人群来说，体脂率究竟维持在多少比较合适，且不影响健康呢？

“体脂率对于人们预防高血压病、糖尿病、心脑血管疾病等与肥

胖有关的慢性病有很大的帮助。就个体而言，体脂率并不是一个绝对值。”胡扬喜说，对于只想有个好身材的普通人来说，成年女性体脂率不超过28%、成年男性体脂率不超过18%即可，通常年龄越大体脂率越高。

对于健身人群过度看重体脂率的问题，胡扬喜表示，运动、健身不应当“迷失”在各种数字标准中，过度追求低体脂率的做法实则不利于健康。



她为何双脚不能离水

本报记者 常娟

本该是无忧无虑的年纪，她却双下肢肿胀、便行行走；最要命的是，她的双脚一遇到热就剧烈疼痛，如同在油锅里煎熬；她只能不穿袜子，长时间把脚放在冷水里……这一放，就是2个多月。

近日，郑州大学第一附属医院郑东院区疼痛科主任樊肖冲见到刘颖(化名)时，她的双脚已经肿胀得如同在水里泡发多天的馒头，脚面上也有不同程度的溃烂。

据刘颖的家人介绍，刘颖被确诊为红斑肢痛症，已经辗转多家医院治疗，采取多种治疗方式，效果一直不太理想。

结合刘颖的年龄及病情，樊肖冲决定采用脊髓电刺激植入术为刘颖解除病痛。术后第2天，刘颖的双脚肿胀就明显好转，不再碰到热就剧烈疼痛；术后第5天，疼痛感基本消失。樊肖冲为刘颖取出电极，留院观察一天后，刘颖顺利出院。

樊肖冲介绍，刘颖所患的红斑肢痛症是一种罕见的病因不明的阵发性血管扩张性周围自主神经系统疾病，特征为肢端皮肤阵发性、非感染性温度升高，皮肤潮红、肿胀，产生剧烈灼热痛，尤其以足趾、足底为著，环境温度升高时，则灼痛加剧。该病发病率极低，再加上发病机理不明，治疗起来颇为棘手。

“此病的传统疗法是药物治疗、输液、中药外敷、神经毁损治疗等，但刘颖年纪较小，不适合这些疗法，故而尝试采用脊髓电刺激植入术。”樊肖冲说，这是他首次尝试采用此疗法治疗红斑肢痛症，在河南省内尚属首例，在国内也不多见，给临床增添了新经验。

郑州市一院多学科协作 重伤男子获救

本报讯(记者王 婷 通讯员尹国锋 韩鑫颖)近日，一名68岁的男性患者因心脏外伤合并颈、胸、腹部开放性损伤，被120急救车紧急送往郑州市第一人民医院。经该院多学科急救团队全力救治，患者重获新生。

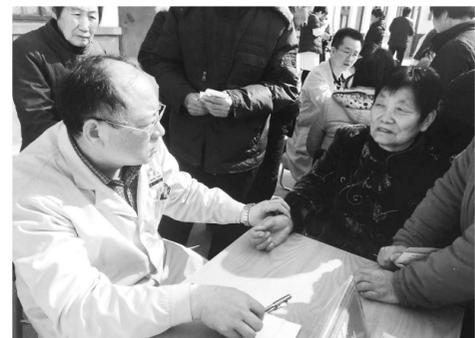
入院时，患者呈昏迷状态，无家属陪同，其颈、胸、腹部有多处锐器伤，颈部有一道4厘米长的裂伤，深及声门，可见气管、食管上端外露，局部解剖结构紊乱，活动性出血；同时呼吸急促，上腹部见多处开放性伤，大网膜外漏。经检查，患者身上的刀伤达7处，生命危在旦夕。

郑州市第一人民医院创伤中心立刻启动绿色通道和多学科联动机制，同时通知普外科、心胸外科、耳鼻喉科、SICU(综合外科重症监护室)和麻醉科等科室专家迅速赶到急诊抢救室，对患者进行综合评估。

急救团队在主任高建凯及耳鼻喉科医师的指导下，快速完成可视喉镜下困难气管插管，为患者畅通气道，保护开放性伤口，补充血容量，并完成术前必要检查。心胸外科主任李凯、普外科主任冯新献、耳鼻喉科主任翟春杰、SICU主任孟鹏飞及麻醉科等创伤中心专家会诊后，决定完善影像学检查及抽血等术前准备，直接将患者送入手术室。CT检查结果提示：喉部软组织缺损，舌骨、甲状软骨骨折，心包积气，肝脾损伤，腹腔积血、积气。

普外科副主任王春雨、医师陈建伯、曹淑洋、心胸外科主任李凯、耳鼻喉科主任翟春杰相互配合，术中探查发现患者肝脏多处破裂，右侧膈肌破裂，右心室破裂，喉部贯通伤。经过6小时的抢救，手术团队对患者进行了肝破裂修补、心脏破裂修补、膈肌破裂修补及喉部功能重建，终于将患者从死亡线上拉了回来。术后，患者转入SICU进行抗休克、补液、抗感染等综合治疗。在大家的努力下，患者终于平稳度过危险期，一周后转入普通病房进行康复治疗。

像此类多发伤患者往往病情危重，治疗难度大，此次抢救成功得益于多学科团队的精心救治。



近日，安阳市第二人民医院内科的志愿者来到林州市合涧镇辛安村义诊，受到群众好评。

李 敏 张治平/摄

增加活力 破解难题 保障安全

河南加强预防接种单位规范化管理

本报讯(记者杨 须 通讯员刘占峰 张延娟)3月11日~12日，河南省疾病预防控制中心在濮阳市召开了2019年河南省预防接种单位规范化管理培训会议，进一步加强全省预防接种单位规范化管理，提高全省预防接种服务水平，正确贯彻“预防为主”的方针，探索新形势下全省儿童免疫预防接种工作新模式。全省各省市、省直管县(市)疾病预防控制中心主任及免疫规划工作分管主任、免疫规划科科长、濮阳市各县(区)从事预防接种工作的相关人员参加了会议。

会议通报了全国“疫苗事件”典型案例及河南省预防接种单位典型案例和全国疾病预防控制中心主任工作会议精神，充分肯定了全省各预防接种单位在2018年计划免疫和预防接种工作中取得的成绩；重点对在全省免疫规范专项督导检查及预防接种隐患集中排查过程中发现的问题进行了反馈和分析，并通过实际工作中出现的真实案例，对疫苗管理、预防接种单位规范化管理、信息化建设及责任意识等内容进行了梳理，让大家认识到规范接种的重要性。

河南省疾病预防控制中心要求下大力气加强规范化管理，要做到排查结果和全国疾病预防控制中心主任工作会议精神，充分肯定和规范化和化解风险的能力，把问题消灭在萌芽状态。

2019年，河南省疾病预防控制中心工作要着力破难题、保安全，实施全省预防接种服务能力提升工程；把外在压力变成发展动力，通过激发内在活力，强化预防接种工作措施，从预防接种单位管理入手，以“抓疫苗质量、抓冷链系统、抓人员资质、抓接种流程、抓操作规范、抓接种效果评估”为工作重

点，全面提升全省免疫规划工作质量；制定标准，实行目标管理，做好疫苗注射器供应管理、冷链运转、疫苗出入库登记等，细化督导检查办法，建立一套精细、科学、规范的免疫接种服务体系；在预防、登记、接种、留观等环节严格要求，严格贯彻落实“三查七对”制度，所有预防接种门诊均要实现按日接种；强化监测报告、调查处理、信息发布的监管，提高疑似预防接种异常反应监测的敏感性、准确性；加强人员培训和发挥信息化平台作用，提升“互联网+免疫规划”建设水平。

全省要以省辖市为单位，扎实开展实施预防接种“能力提升月”活动，对所有县(区)预防接种门诊工作人员进行轮训、考核、审验培训合格证，不合格者不得从事预防接种相关工作。各预防接种单位应以此次培训为契机，不断深入学习，进一步提升内部管理水平，实施规范、安全的预防接种，使全省免疫规划工作更加规范，让群众更加放心。

在本次培训会上，濮阳市疾病预防控制中心还进行了预防接种工作经验分享。

■ 简讯

开封市财政大力支持深化医改工作 为了支持深化医改工作，2018年，开封市财政局在医疗卫生与计划生育方面共支出42.8亿元，同比增长8.5%。据悉，2018年，开封市医疗卫生与计划生育支出主要有以下几项：开封市财政局落实资金16.3亿元，将城乡居民基本医疗保险财政补助标准提高到每人每年490元；落实资金1.9亿元，将基本公共卫生服务资金筹资标准人均提高到55元；拨付资金1亿元，支持深化公立医院综合改革和实施国家基本药物制度改革，推动基层医疗卫生服务能力持续提升；落实资金8434万元，全面落实计划生育家庭奖励扶助政策；拨付资金2068万元，支持加大食品药品安全监管力度，支持开封市开展食品安全示范城市创建等。(李 季)

第一届学术会议在许昌市人民医院举行 许昌市康复医学会是许昌市卫生健康行业的自律性管理组织，现有成员90余人，均为许昌市从事康复医学的专业医师。该学会成立的目的是团结广大康复医学工作者，遵守国家宪法、法律法规和国家政策，弘扬优秀民族医药文化，促进康复医学技术的普及与推广，促进康复医学技术人才和管理人才的成长，推动传统中医与现代康复医学的有机结合，进一步提高群众的健康水平。康复医学是一门新兴的综合性学科，和预防医学、保健医学、临床医学并称为“四大医学”，以研究解决功能障碍为核心，以各种疾病、损伤导致的躯体功能障碍患者为服务对象。(王正勤 侯林峰)

对鹤壁市开展打击制售假冒伪劣食品“春雷行动” 食品“三小”隐患排查整治和保健市场监管“百日行动”推进情况进行督导检查。在座谈会上，督导组传达了省市场监督管理局关于全国“两会”及“3·15”期间食品安全监管工作要求，听取重点工作进展情况汇报。随后，督导组对淇滨区保健品、食品“三小”等市场监管情况进行实地查看，对发现的问题进行督促整改。督导组要求各级市场监管部门聚焦虚假宣传、仿冒假冒等食品市场突出问题，加大食品生产经营违法行为打击力度，强力震慑违法分子；对工作任务进行细分，将责任具体到人，确保专项行动取得实效；对苗头性、倾向性食品安全问题隐患及时研判，妥善处置，积极回应社会关切；推进食品安全知识普及，提高公众的安全防范意识，营造良好的食品安全社会共治氛围。(高志勇 郭志强)

河南省市场监督管理局督导组到鹤壁市督导食品安全工作 近日，河南省市场监督管理局督导组

郑州澍青医学高等专科学校 2019届毕业生校园专场招聘会

招聘会时间:3月22日 展位预订时间:3月20日前

郑州澍青医学高等专科学校创建于1984年，2002年晋升为普通专科学校，是河南省建校较早的一所非营利性民办医学院校。在35年的砥砺前行中，郑州澍青医学高等专科学校始终坚持以社会主义办学方向，发扬“艰苦奋斗，勇于创新，崇尚医德，敬业奉献”的精神，先后荣获“河南省文明学校”“河南省优秀民办学校”“河南省职业教育特色院校”和“河南省卫生职业教育先进单位”等多项荣誉。

2019年，郑州澍青医学高等专科学校共有全日制专科毕业生3408名，涉及临床医学、中医学、护理、助产、药学、康复治疗技术、医学检验技术、医学影像技术、医学美容技术、口腔医学技术、医学营养、药品经营与管理、卫生信息管理13个专业。郑州澍青医学高等专科学校定于3月22日举办2019届毕业生校园专场招聘会。届时，热忱欢迎各单位前来招贤纳士。招聘会免收会务费，请用人单位

关注学校大学生就业创业中心官方微信“shuqingj”，点击就业创业栏目查询邀请函及报名参会，也可在学校官网查看详情。
联系人：宣老师 18639949788
任老师 15617521704
固定电话：(0371)67592759
电子邮箱：shuqingjy@163.com
学校地址：郑州市二七区马寨镇东方路23号(郑州市航海路与西四环交叉口)。
学校官网：www.shuqing.org